

MAESTRI

Ecco i nomi e la storia di alcuni dei più famosi maestri di qi xing tang lang

WANG LANG

Le notizie sul fondatore dello sistema della mantide religiosa questo personaggio sono leggendarie. Pare che sia nato sui monti LaoShan, nella contea Jimo all'interno della regione Shandong, a nord della Cina. Il periodo in cui visse oscilla fra la fine della dinastia Ming e l'inizio di quella Qing, quindi intorno al 1600. Esistono però altre testimonianze (e anche altre fonti) che riportano come Wang Lang, e di conseguenza l'intero sistema della mantide religiosa, sia vissuto durante la dinastia dei Song del Nord (969 - 1126 d.C.).

Si dice che fosse un abile spadaccino e un patriota. Secondo alcune versioni della leggenda egli avrebbe viaggiato lungo la Cina del Nord, addirittura fermandosi a Shaolinsi, il monastero di Shaolin, prendendo parte per un periodo di tempo alla vita monastica. Questo comporterebbe che lo stile della mantide religiosa del Nord si sarebbe spostato di regione, dallo Shandong all'Henan, per poi tornare nei secoli successivi al proprio luogo di origine, la quale cosa appare poco probabile. Wang Lang viene considerato anche il padre dello stile della scimmia. La leggenda più diffusa circa Wang Lang comunque, riguarda la creazione dello stile della mantide religiosa. Si racconta che durante il periodo di passaggio fra i Ming e i Qing (quest'ultima dinastia venne sempre percepita come straniera) egli girasse la Cina per apprendere diverse tecniche di arti marziali per potersi unire ai movimenti di rivolta contro gli usurpatori. Giunse al tempio di Lao Shan (secondo altre fonti Wang Lang si recò invece a Shaolin in cerca di rifugio, il monastero, infatti, aveva fama di adottare una politica filo-Ming e di essere quindi un porto sicuro per coloro i quali tentavano di riportare in auge la suddetta dinastia).

Wang Lang venne accolto e iniziò un periodo di allenamento e ricerca interiore. Egli si trovò quindi a confrontarsi quotidianamente con i sacerdoti, inizialmente con quelli più giovani per poi entrare in contatto con monaci sempre più esperti. Quando finalmente si trovò ad affrontare in combattimento l'abate, questo lo sconfisse senza alcun problema. Wang Lang intensificò il suo allenamento, ma ogni volta che si trovava ad affrontare l'abate, l'esito del combattimento era sempre il medesimo. Evidentemente il bagaglio tecnico di Wang Lang era immaturo. Un giorno mentre stava meditando alla aperto, Wang venne distratto da un rumore. Aprì gli occhi per vedere di cosa si trattava e vide una mantide religiosa e una cicala l'una davanti all'altra. Benché la cicala fosse più grossa, la mantide religiosa riuscì a bloccarla e ucciderla, con un movimento fulmineo.

Questa scena fu illuminante.

Wang Lang cominciò a sperimentare tecniche che imitassero il movimento della mantide e nel corso dei suoi allenamenti gettò le basi del suo stile. Nel successivo confronto con l'abate fu Wang a risultare vincente. Il monaco si congratulò per i notevoli miglioramenti conseguiti e gli offrì il suo aiuto per migliorare lo stile. Svilupperono e codificarono quindi un sistema, integrando i movimenti ispirati alla mantide religiosa con tecniche che si ispiravano ai movimenti del gibbono bianco. La mantide religiosa venne quindi inserita all'interno del programma di stili insegnati al tempio.

Shen Xiao Dao Ren
Sing Sil

Sing Shui / Sheng Xiao / Hsing Hsiao / Sil Tao Yen

Quando Wong Long abbandonò il tempio di Lao Shan, nello Shantung, per alcune generazioni il metodo della mantide religiosa fu insegnato solamente ai monaci all'interno del tempio. Pare che i monaci si riferissero allo stile chiamandolo "il tesoro per ammirare la montagna". L'arrivo al tempio di un esperto in erboristeria, Shen Xiao Dao Ren, segnò l'inizio dell'insegnamento dello stile al di fuori del tempio. Shen era interessato inizialmente a uno scambio di conoscenza con gli erboristi all'interno del tempio, ma essendo un praticante di arti marziali, fu subito attratto dalle movenze insolite del Tang Lang, uno stile che non aveva mai visto prima. Chiese di poter affrontare un monaco esperto di mantide, per cercare di comprendere il valore di questo sistema. All'inizio questa sua richiesta non venne soddisfatta, ma vista l'insistenza dell'erborista, i monaci gli accordarono infine di poter affrontare un novizio. Shen venne sonoramente battuto e questo non fece che rafforzare il suo interesse per lo stile. Chiese, quindi, di essere accettato al tempio e che gli venisse concessa la possibilità di studiare lo stile della mantide religiosa. L'abate accettò e Shen rimase nel tempio per dieci anni, prima di ripartire alla volta del tempio del Drago Verde, al confine fra Shenxi e Shandong, dove sarebbe diventato abate. Durante il cammino Shen cominciò a considerare come, a parte lui e un piccolo gruppo di monaci, nessuno conoscesse lo stile della mantide religiosa e quindi molto probabilmente questo sistema si sarebbe estinto a breve. Decise quindi di prendere un discepolo. La sua ricerca non fu facile, visto che non molti avevano il desiderio e le capacità di dedicarsi ad una pratica tanto impegnativa. Un giorno, vicino al tempio del Dragone Verde, passò una carovana scortata da un gruppo di mercenari. Il vessillo della scorta recava scritto il carattere Li che era il cognome del capogruppo. La spedizione era stata presa di mira da un manipolo di predoni che la braccavano, tentando più volte di assalire il convoglio. I monaci del tempio ebbero occasione di portare aiuto e quando Shen vide l'abilità dimostrata in combattimento dal capo della scorta, si rese conto di aver trovato il suo discepolo. Altre fonti riportano come Shen Xiao Ren fosse l'abate del tempio di Yun Hua, nella contea Cha, a nordovest della provincia di Shandong. Gli viene attribuito un testo che illustra "Shiba Luo Han" una sequenza di Qi Gong piuttosto lunga ed elaborata.

Li San Jian

(periodo a cavallo fra XVIII-XIX secolo)

Lee San Chin

Lee Sam Gin / soprannominato Li Kuai Shou / Li Dian Shou. Alcune genealogie lo riportano con il nome di Li Zhi Jian.

Nacque nella zona di Haiyang, nella provincia dello Shandong. Alcune fonti riportano che fosse originario del villaggio Li Jia (ovvero "villaggio della famiglia Li"), a Cui Jia nella contea Ping You.

La relazione fra Li e l'abate Shen viene riportata nella tradizione della mantide religiosa delle sette stele ma non esistono testi che la documentino. Si sa di per certo, solamente che durante il periodo Dao Guang nella dinastia Qing, il shifu Li San Jian imparò il Tang Lang Quan da un Xia ke, un termine che anticamente veniva utilizzato come forma di rispetto per una persona esperta nelle arti marziali. Dopo aver completato il suo periodo di studi con Shen Xiao Ren, il maestro Li San Jian si trasferì a Chi Nan, dove stabilì il suo servizio di scorta. Con il passare del tempo la fama della sua compagnia di guardia si cominciò a spargere per la Cina del Nord. Addirittura pare che altri gruppi di scorta avessero copiato il vessillo di Li, di modo da sfruttare il suo nome e scoraggiare preventivamente eventuali attacchi. Li venne soprannominato Dian Shou ("mano fulminea") o Kuai Shou ("mano veloce"). Invecchiando Li si rammaricò di non aver ancora insegnato lo stile della

mantide religiosa a nessuno e così all'età di sessanta anni si mise in viaggio, in cerca di un valido erede. Viaggiò all'interno della provincia dello Shandong e si fermò a Fushan dove prese con sé tre discepoli, tre discepoli. Uno di questi si chiamava Wang Rong Sheng.

Secondo quanto riportato da alcuni maestri residenti a Qingdao, shifu Li San Jian insegnò solo due sequenze:

Bengbu "*Passi esplosivi*" e Lanjie "*Ostacolo*".

Secondo altre fonti invece, venivano insegnate anche altre quattro forme:

Shiba Su "*Diciotto (elementi) basilari*"

Duo/Zuo Gang "*Evitare la durezza*"

Rou Ling "*Morbidezza efficace*"

Buchan "*Catturare la cicala*"

Wong Reng Sheng (1794-1880)

Wong Wing Sang

Wang Yun Chun / Wang Yun Sheng / Wong Wing Shen / Wang Yung Shang / Wong Ywing Sun /
Wong Wing San / Wang Yong Chun.

Wong Reng Sheng nacque nella contea di Fushan, nella provincia di Shandong.

Iniziò la pratica delle arti marziali studiando Chang Quan e Di Tang Quan e si distinse per Capacità atletica. Un giorno venne avvicinato dal shifu Li San Jian, il quale era in viaggio in cerca di un discepolo valido a cui tramandare lo stile Tang Lang. Il maestro Li chiese a Wong di mostrargli qualche tecnica e quest'ultimo acconsentì. Shifu Li trovò difettose le tecniche del giovane e dopo un breve scambio anche Wong si rese conto di come la conoscenza dell'anziano maestro fosse superiore alla propria, quindi inchinandosi in segno di umiltà accettò di studiare con lui. Wong Reng Sheng trascorse i successivi tre anni, studiando intensamente sotto la guida di Li San Jian, apprendendo tutto ciò che il maestro aveva da insegnargli.

Wong Reng Sheng proveniva da una famiglia ricca e pare che lavorasse nell'amministrazione civile in qualità di esaminatore. La sua elevata cultura e la disponibilità di tempo libero, gli permisero di studiare approfonditamente il Tang Lang e di portare il programma ad un livello piuttosto raffinato. Fu buon amico di un maestro di Mei Hua Tang Lang ed è quindi probabile che i due si scambiarono tecniche dei rispettivi stili.

Shif Wong viene indicato come colui che creò le basi del programma della mantide delle sette stelle su cui poi si sviluppò lo stile così come lo conosciamo ai nostri giorni.

Fan Xu Dong (1830-1925)

Fan Yu Tung

Fahn Yat Tung / Fan Yuk Tung / Fang Yuk Toung

Fan Xu Dong nacque a Jimo, nella provincia dello Shandong. Iniziò la pratica della mantide religiosa delle sette stelle sotto la guida del maestro Wang Rong Sheng.

Fan era un uomo alto, dalla corporatura molto robusta (cosa non rara per quello che riguarda le popolazioni della Cina del nord, della Mongolia interna o della Corea) e pesava all'incirca

centocinquanta chili. Oltre a eccellere nella pratica marziale, Fan era anche un esperto di qi gong marziale e in particolare dell'allenamento del palmo di ferro.

Ad ogni modo, pare che la fama del maestro fu dovuta inizialmente ad un incidente di cui fu vittima. Attraversando un prato infatti, non si rese conto di essere entrato all'interno della proprietà di un contadino e si vide caricato da due tori che pascolavano. Il maestro Fan li uccise entrambi. Questo episodio gli fece conseguire una notevole fama, attraendo molti allievi.

È documentato inoltre che il maestro Fan partecipò ad uno torneo di arti marziali in Russia, ma non è chiaro se vinse il torneo o arrivò secondo.

Il maestro scrisse alcuni libri sul programma del tang lang ma non si sa con esattezza a quale dei suoi numerosi allievi li lasciò in custodia.

Il maestro Fan ebbe un numero molto elevato di allievi, alcuni dei quali lo aiutarono nell'insegnamento, specialmente durante la sua vecchiaia.

Fra gli allievi più famosi vengono ricordati il maestro Chi Zu Hun, Yang Wei Xing, Luo Guang Yu

Luó Guang Yu (1888-1944)

Lu Kwan Yu

Law Kwong Yuk / Lo Gwohng Yuhk / Lo Kwang Yo / Lo Kwon Yuk / Low Kwan Yu

Luó Guang Yu nacque nel 1888 nella provincia di Shandong (la stessa di cui era originario anche Confucio). Proveniva dalla città di Pénglái, un luogo caro alla mitologia cinese. Pare infatti che qui nacque la famosa leggenda degli 'Otto Immortali che attraversano il mare'.

Si racconta che durante la sua giovinezza Luó Guang Yu si guadagnasse da vivere facendo il ciabattino. Verso il 1908 iniziò a praticare Qi Xing Tang Lang sotto la guida del Shifu Fan Xu Dong.

Nel 1919 gli allievi del Maestro Huo (colui che aveva fondato a Shànghai l'associazione Jing Wu per la promozione delle arti marziali cinesi) decisero di riorganizzare la scuola, ampliandone il programma. Invitarono dunque quattro maestri di diversi stili di kung fu del Nord della Cina: Chen Zi-Zeng per lo stile dell'artiglio dell'aquila, Wu Jian-Quan per lo stile Wu di Taiji, Zhao Lian-He per lo stile Shaolin e infine il maestro Fan Xu Dong.

Data la fama del maestro Fan la sede centrale dell'associazione Jing Wu lo invitò a Shanghai, per insegnare il suo stile. Il maestro Fan, ormai ottantenne, declinò l'invito ma al suo posto inviò Luó Guang Yu il qual raggiunse Shànghai nel 1919. Il maestro Luo fu uno dei quattro istruttori che gli allievi dell'associazione invitarono, quando decisero di riorganizzare la Jing Wu. Nello stesso anno partecipò al primo torneo di giochi atletici tenutosi a Shanghai, il Gran Campionato di arti marziali, vincendo la sezione di combattimento.

Il Maestro Luo rimase a Shangai per circa dieci anni, continuando ad insegnare all'associazione Jing Wu.

Intorno agli anni 30, venne invitato nella nuova sede dell'associazione, aperta ad Honk Kong.

Questo fu la prima occasione in cui il Qi Xing Tang Lang, venne insegnato al sud della Cina o comunque in una zona tanto distante dal suo territorio di origine. Shifu Luo Guang Yu ebbe diversi figli (non si sa quanti con esattezza, ma circa cinque o sei), ma pare che nessuno di questi abbia seguito le orme del padre, sulla strada dell'insegnamento.

Luo Guang Yu con tutta probabilità fu la persona che modificò i movimenti e ampliò il bagaglio tecnico della Mantide Religiosa del Nord in maniera più consistente, mischiando e integrando il programma con altri stili del nord.

Si narra che fosse claudicante.

Zhao Zhi Min (1901-2002)

Chiu Chi Man

Jiu Ji Man /Jiu Jee Mon / Chu Chi Man

Nasce nei pressi di Hong Kong nel 1901. Entrò nella Jing Wu Athletic Association con sede a Hong Kong nel 1924, per apprendere lo Shaolin del Nord. Zhao Zhi Min iniziò a studiare inizialmente lo stile chiamato Tan Tui sotto il Maestro Cheung Shu Ching. In seguito seguì altri due Maestri di Tan Tui: Miu Yuk Kei e Chui Lin Wor. Seguitò a studiare con Bak Lin Sai, uno studente di Chui. Dopo sei anni di pratica iniziò a studiare l'artiglio dell'aquila e taiji, rimanendo sempre all'interno della Jing Wu. Esiste un video di questo periodo che mostra il maestro Zhao mentre esegue una forma avanzata dello stile dell'artiglio dell'aquila. Nel 1930 la Jing Wu di Hong Kong invitò il Maestro Luo Guang Yu, per divulgare lo stile il Tang Lang delle 7 stelle nel sud della Cina. Ng Po Cheng, il maestro di taiji di Zhao Zhi Min, presentò il suo allievo al Maestro Luo Guang Yu. Zhao iniziò a studiare sotto la sua guida. Nel 1933 il Luo Guang Yu scelse shifu Zhao Zhi Min come suo assistente istruttore e lo ritenne responsabile della cura delle lezioni in sua assenza. Nei seguenti sei anni Zhao seguì il Maestro durante le lezioni e le dimostrazioni, dando spesso prove di combattimento in vece del suo Maestro. A causa di una crisi economica, la Jing Wu di Hong Kong fu costretta a chiudere e per ovviare questo problema, nel 1938, gli allievi di Luo Guang Yu fondarono la Man Keung Athletic Association a Hong Kong. Il Maestro Luo venne eletto in qualità di direttore tecnico e Zhao Zhi Min come presidente. Allo scoppio della Guerra del Pacifico, la Man Keung fu costretta a chiudere e Luo Guang Yu ritornò nello Shandong, sua provincia di origine. Zhao Zhi Min non smise mai di divulgare con grande passione lo stile Tang Lang delle 7 stelle. È stato istruttore capo nella "Luo Clansmen Martial Art Club", presidente della "Physical Training Club, membro del "Comitato di Sviluppo dell'Associazione Arti Marziali di Hong Kong", socio onorario permanente dell'associazione del Tang Lang delle 7 stelle sia di Hong Kong che di Koowloon.

Il shifu Zhao Zhi Min è morto nel Settembre 2002, all'età di 101 anni. Viveva insieme al figlio in una zona di Hong Kong chiamata Nuovi Territori, aveva smesso di insegnare da diversi anni ma praticava quotidianamente i Shiba Luo Han.

Li Jin Rong

Lee Kam Wing

Lee Kam Wing è nato in Hong Kong il 15 Dicembre 1947. Suo padre, Lee Chau, era un praticante di uno stile tradizionale di Kung Fu del sud, il Pak Mei ("*sopracciglio bianco*") Da bambino egli guardava spesso suo padre praticare Kung Fu ma, essendo un mercante e avendo poco tempo libero, Lee Chau non insegnò direttamente l'arte del Pak Mei a suo figlio. Nel 1962, all'età di 15 anni, Lee Kam Wing fu presentato, da un suo zio materno, al shifu Zhao Zhi Min il quale lo accettò come allievo. Lee trascorse 10 anni studiando la Mantide Religiosa delle 7 stelle sotto la guida del Maestro Zhao, diventandone uno degli allievi prediletti. Il shifu gli donò quattro testi che pare avesse ricevuto a sua volta dal Maestro Luo Guang Yu. Questi quattro libri trattano delle strategie dello stile Tang Lang delle 7 stelle, del Qi Gong Shiba Luo Han e di Ti Ta (osteopatia e farmacopea cinese). Nel 1972 il Maestro Zhao suggerì al suo discepolo di fondare una propria associazione di arti marziali. Per approfondita la sua esperienza medica, Lee Kam Wing si è diplomato in

agopuntura e moxacombustione alla Scuola Medica di Zhaoqing in Cina Popolare ed in osteopatia tradizionale cinese con il Dr. Ng Chung Lung, professore ed insegnante presso il più famoso Ospedale ortopedico del Fat Shan vicino Guangzhou (Canton). Lee è un fervente buddista e pratica sotto la guida del Maestro Kwong, un membro veterano dell'Associazione Buddista di Hong Kong. Nella città di Hong Kong e di Canton, Lee Kam Wing è anche famoso come insegnante di Mou Si (danza del leone) ed è rinomata la sua abilità nel suonare il tamburo che accompagna i movimenti nella danza. A Hong Kong insegna all'interno della polizia, nella "Hong Kong Police Chinese Wushu Club" e agli studenti di diverse scuole elementari. Dal 1985 il M° Lee Kam Wing insegna Tang Lang delle 7 stelle presso la "Jing Wu Athletic Association" di Hong Kong, e gli è stato riconosciuto dalla città di Hong Kong, il settimo grado di insegnante di arti marziali (in totale i gradi sono nove), in quanto ha superato il suo venticinquesimo anno di insegnamento. Negli ultimi trentotto anni si dedicò completamente all'Arte del Kung Fu e alla diffusione nel mondo dello stile Tang Lang delle 7 stelle.

Pare che il Maestro Lee disse una volta: "nel nostro stile abbiamo diversi metodi di allenamento, è un sistema completo e non abbiamo bisogno di cambiare metodo o di mischiare gli stili. Il modo in cui si pratica kung fu è come risolvere un problema matematico: l'allenamento delle forme è l'equazione e il risultato sono i riflessi acquisiti dopo un lungo periodo di allenamento. Il risultato finale a cui aspiriamo è la capacità di reagire in qualsiasi situazione senza dover pensare a cosa fare, ma facendo la cosa corretta in quel dato momento."

LIN JIANG SHAN (1885-1971)

Lin Ching San / Lin Jing Ji / Lin Chin San.

Lin Jiang Shan nacque il 4 Ottobre 1885 nel villaggio di Jiang Tuan, distretto di Lai Yang, nella provincia di Shandong.

All'età di quattordici anni si trasferì a Yantai in cerca di un lavoro e grazie al presidente della Lai Yang Townmate Association, il signor Gai, venne assunto al negozio di cereali Yung Chan. Il negozio era vicino alla strada Ku Yi, dove si trovava la scuola del Maestro Fan Xu Dong. Lin Jing Shan era molto attratto dalle arti marziali, ma purtroppo non aveva denaro a sufficienza per potersi permettere di prendere lezioni. Così decise di osservare di nascosto le lezioni di Shifu Fan, per poi allenarsi da solo. Un giorno Fan Xu Dong si accorse che Lin lo stava spiando e gli chiese il perché di tanta segretezza. Dopo aver appreso la storia del ragazzo, shifu Fan chiese che gli venisse mostrato quello che Lin aveva appreso. Rimasto impressionato dall'esecuzione di Lin, il Maestro Fan lo accettò come allievo e decise di insegnargli gratuitamente. La dinamica di questi eventi è un modello che si ripete in diverse storie che riguardano i maestri di arti marziali. Nel 1902 dunque, Lin Jiang Shan iniziò la sua carriera nel mondo delle arti marziali. Lin Jing Shan apprese la mantide religiosa delle sette stelle oltre a numerose altre tecniche come Tie Zhe Zhang ("*palmo di ferro*"), Luo Han Gong, la Lancia del Fiore di Prugno, il bastone dalle Sei Sequenze, la sciabola della Primavera e dell'Autunno. Fu confratello maggiore del Maestro Luo Guang Yu. Lin Jiang Shan insegnò a Tian Jin dal 1911 al 1915 e poi tornò a Yantai per occuparsi della scuola del shifu Fan Xu Dong, dove rimase fino all'avvento della Rivoluzione Culturale. Durante il periodo della Rivoluzione shifu Lin ritornò nel suo paese natale a Lai Yang e insegnò fino al giorno della sua morte. Morì il primo di Giugno del 1971 all'età di 86 anni. Ebbe tre figli di cui almeno uno continua ad insegnare Mantide Religiosa.

ZHONG LIAN BAO

Chong Lian Bao / Yu Lian Bao (traslitterazione incorretta).

Nata il primo Marzo 1942 a Yantai nella provincia dello Shandong.

Zhong Lian Bao dimostrò grande passione nelle arti marziali fin da quando era un bambino e cominciò a studiare il Qi Xing Tang Lang nel Luglio del 1953 sotto la guida del Maestro Lin Jing Shan. Dopo dieci anni di allenamento Zhong divenne shifu e incominciò ad insegnare Mantide religiosa. Si prese cusa del Maestro Lin fino al giorno della sua morte.

Dal 1959 al 1972 shifu Zhong Lian Bao prese parte a diverse competizioni di Wu Shu, locali e provinciali, nelle quali si distinse guadagnandosi diverse onorificenze. Nel 1979 durante la Prima Competizione Nazionale di Wu Shu Tradizionale tenutasi nella provincia di Guangxi, rappresentò la provincia di Shandong con lo stile del Tang Lang e lo stesso anno fu invitato al Quarto Campionato Nazionale di Wu Shu. Nel 1980 prese parte alla seconda edizione del campionato di Wu Shu tradizionale, che si tenne a Taiyuan nella provincia di Shanxi. Fu a capo della giuria nei campionati di Wushu dello Shandong negli anni 1974, 1984 e 1992. Nel 1997 shifu Lian venne invitato dal CONI per insegnare Tang Lang Quan in Italia. Mentre si trovava in Italia organizzò l'International Tang Lang Quan Association, un'associazione che poi si sarebbe espansa stabilendo altre sedi in Germania, Belgio, Cina e Filippine.

IL SISTEMA

Il programma dello stile qi xing tang lang, così come viene tramandato dal shifu Lee Kam Wing è composto da:

40 forme a mani nude

26 forme nelle quali si studiano 17 differenti armi

4 prestabiliti a mani nude (a due persone)

12 prestabiliti con le armi (sempre a due persone)

1 forma di Qi Gong.

Le armi che vengono studiate nello stile sono:

Bastone

Sciabola singola

Doppi pugnali

Lancia

Spada dritta

Alabarda

Bastone a tre sezioni

Sciabola lunga

Doppie sciabole

Doppie spade uncinata

Lancia "fong tin"

Doppi bastoni "7 stelle"

Doppia mazze "7 stelle" (o mazze meteoriti)

Doppie spade dritte

Spada uncinata

Catena a nove sezioni

Il programma dello stile è codificato in diciotto posizioni principali, venticinque tecniche di pugno, diciotto tecniche di palmo, trentuno tecniche di calcio. Tutto questo viene studiato attraverso 31 parole chiave o principi. I primi dodici principi sono:

Ou 'agganciare'

Lou 'afferrare'

Tsai 'tirare'

Kwa	‘bloccare’
Diao	‘intercettare’
Peng	‘crollare’
Chan	‘entrare in contatto’
Nien	‘aderire’
Tieh	‘avvicinare’
Kao	‘appoggiare’
Shan	‘schivare’
Teng-nuo	‘rimbalzare’

Lo studio dello stile a livelli più avanzati include un lavoro interno che prende spunto dai cinque elementi alla base della medicina tradizionale cinese: fuoco, terra, metallo, acqua, legno.

Partendo da questa base, nel sistema della mantide delle sette stelle si presta particolare attenzione agli “argomenti” correlati agli elementi: lo sguardo, il corpo, le mani, il gioco di gambe, la respirazione. Tutto questo serve per raffinare la forza spirituale oltre che il fisico.

Le tecniche dello stile coprono la corta, media e lunga distanza, nell’esecuzione del movimento e nel portare le tecniche si deve cercare di sviluppare una tipo di forza che sia “elastica” o “flessibile”.

Lo studio dello stile prevede degli allenamenti tradizionali, come le routine al mu ren (muk yan) ‘l’uomo di legno’, esercizi di condizionamento per gli arti (avambracci, tibie) e il metodo del palmo di ferro.