

INTRODUZIONE AL KUNG FU



Origini storiche

Il termine Kung Fu (secondo la traslitterazione Wade Giles, più diffusa in Occidente, oppure Gong Fu con la traslitterazione Pin Yin, riconosciuta ufficialmente dal governo di Pechino) e' di difficile traduzione e letteralmente indica un esercizio (Kung) eseguito con abilità (Fu). In questa accezione Kung Fu e' più propriamente rappresentativo del concetto orientale dell'arte intesa come mezzo trascendente per il raggiungimento della perfezione che, come tale, e' stato applicato alle svariate attività della vita quotidiana, come per esempio la scrittura, la cerimonia del te, la disposizione floreale e - una delle attività praticate dall'uomo sin dagli albori del tempo - la guerra.

In occidente il termine e' sempre stato associato alle arti marziali, designando l'insieme di tutte le arti marziali tradizionali cinesi che, suddivise in stili, ammontano a oltre un centinaio. L'ambiguità' della denominazione Kung Fu ha costituito uno dei maggiori impedimenti alla sua capillare diffusione in occidente, cosa non avvenuta per esempio per arti marziali giapponesi quali Karate o Judo.

L'origine delle arti marziali cinesi - da cui si svilupparono tutte le altre - viene in genere fatta risalire a una forma di combattimento sviluppata a partire dal 500 d.C. dai monaci del tempio buddista di Shaolin (letteralmente: giovane "Shao", foresta "Lin"), situato nella Cina del Nord, all'interno della provincia di Honan. La leggenda vuole che Bodhidarma, figlio del re Suganda di Madras e 28° patriarca del buddismo, nel corso del suo pellegrinaggio dall'India, avesse introdotto a Shaolin un metodo di addestramento fisico basato sulla convinzione che corpo e mente non fossero due entità separate e in contrapposizione tra loro. I religiosi del tempo compivano frequenti viaggi per diffondere il pensiero buddista e si trovarono nella necessità di applicare alla difesa personale queste tecniche che avevano appreso come aiuto alla meditazione.

La maggior parte degli storici concorda sul fatto che Bodhidarma sia realmente vissuto e abbia compiuto questo viaggio, mentre vi sono opinioni discordanti sulla sua venuta presso il tempio di Shaolin. Bodhidarma era comunque un principe indiano che, a seguito del proprio retaggio, era stato educato all'arte della guerra ed e' quindi verosimile che abbia potuto trasmettere queste sue conoscenze nel corso del suo pellegrinaggio in Cina. Sembra comunque certo che, durante il sesto secolo i monaci, praticassero anche le arti marziali.

Nella prima metà del 17° secolo, a seguito dell'invasione Manciù della Cina, il tempio Shaolin che rappresentava uno dei centri di resistenza fu distrutto. I monaci, perseguitati, si dispersero in tutta la Cina dando origine a stili modificati che nel corso del tempo si moltiplicarono e diversificarono in base alle caratteristiche fisiche dei praticanti (particolarmente evidenti tra cinesi del sud e del nord), alla conformazione del terreno e agli aspetti filosofici a essi associati.



Differenti stili

Una prima suddivisione può essere effettuata separando gli stili detti esterni (Wai Chia) da quelli detti interni (Nei Chia).



La distinzione indica un differente approccio nello studio delle tecniche e nel modo di percorrere la scala che porta al raggiungimento della maestria suprema, ovvero al raffinamento dell'energia mentale e spirituale indicata in cinese con il termine Shen. Per arrivare a questo punto il praticante deve dapprima raggiungere l'abilità del corpo e successivamente imparare a controllare il proprio corpo, la propria energia e la respirazione.

Gli stili esterni privilegiano da subito le doti di velocità e potenza e lo studio di molteplici tecniche, per arrivare con il tempo a porre attenzione all'aspetto energetico e alla respirazione.

Gli stili interni privilegiano inizialmente un'abilità del corpo di tipo più "introspezzivo", rivolta alla consapevolezza del proprio corpo e al raggiungimento dell'armonia e della rilassatezza; in tal modo viene favorito da subito uno stato di movimento naturale che predispone a una corretta respirazione e solo successivamente viene sviluppata la rapidità di esecuzione delle tecniche apprese.

Un'altra distinzione è tra stili del sud e del nord. I primi sono caratterizzati da posizioni più alte e da tecniche più corte e a breve distanza, con minor presenza di tecniche al volo e acrobatiche. Gli stili del nord hanno posizioni più basse e tecniche più lunghe, maggiormente rivolte al combattimento a lunga distanza.

La matrice del Kung Fu resta dunque la forma di combattimento di Shaolin della Scuola del Nord (Pei Pai Shaolin Ch'üan), che viene ritenuta il capostipite degli stili esterni. Gli stili interni, con il tempo, hanno assunto sempre più un proprio sviluppo slegato dallo Shaolin Ch'üan. Il principale tra questi è il T'ai Chi Ch'üan, sviluppato attorno al 12° secolo da Chang San Feng.

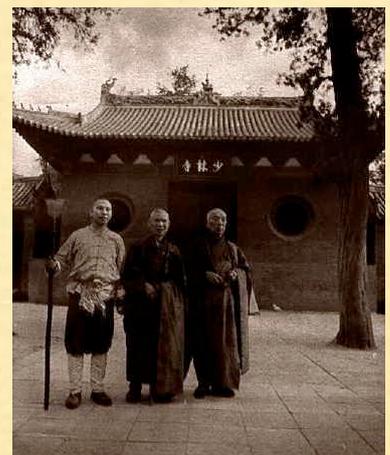
Spirito del Kung Fu

Il Kung Fu non è una disciplina violenta. Rappresenta un mezzo per il benessere psicofisico dell'individuo. L'esercizio serve a tenere la muscolatura elastica e a preservare la funzionalità delle articolazioni mantenendo il corpo in uno stato generale di buona salute.

Il raggiungimento dell'equilibrio spirituale garantisce serenità d'animo, aiuta a controllare i propri istinti e a mantenere la mente vigile e attenta. I grandi maestri non sono mai uomini di eccesso e il loro aspetto evidenzia uno stato di attenzione costante.

Il Kung Fu in Cina

Le arti marziali cinesi hanno avuto innumerevoli vicissitudini. Al momento dell'ultima distruzione del tempio Shaolin erano praticate in Cina parecchi di stili differenti. La pratica delle arti marziali venne proibita durante il periodo Cheng, durante il quale gli insegnamenti proseguirono in modo segreto, per lo più tramandati all'interno della famiglia o a pochissimi allievi selezionati, incrementando ulteriormente la frammentazione degli stili e conferendo quell'alone di mistero e leggenda che voleva l'esistenza di stili invincibili. Il T'ai Chi Ch'üan venne diffuso in tutta la Cina grazie all'opera di Yang Ch'eng Fu (1883 -1936) che, essendo depositario delle conoscenze tradizionali di quest'arte marziale, semplificò l'insegnamento originale dando vita a una forma costituita da 24 posizioni. Questo tipo di T'ai Chi Ch'üan venne promosso dal governo della Repubblica Popolare Cinese come pratica di ginnastica, divenendo molto diffuso tra la popolazione; questa disciplina viene oggi praticata ogni giorno da milioni di cinesi, ed è probabilmente la disciplina fisica con più praticanti nel mondo. Le applicazioni marziali del T'ai Chi Ch'üan (che vengono eseguite in modo rapido e risoluto) sono tuttavia sopravvissute e vengono attualmente insegnate anche in alcune scuole occidentali. Sono tecniche esclusivamente di tipo difensivo, caratterizzate principalmente da immobilizzazioni e leve articolari.



Gli stili esterni vennero modificati negli anni '50 per dare origine al Wu Shu moderno (letteralmente: arte "Wu", marziale "Shu") trasformando in disciplina ginnica l'insegnamento tradizionale. Anche in questo caso gli insegnamenti tradizionali sono sopravvissuti e, paradossalmente, è più facile trovare gli insegnamenti originali in occidente piuttosto che in Cina.

In Europa il Kung Fu cominciò a diffondersi attorno alla metà degli anni '60. Un incremento decisivo della sua popolarità si ebbe grazie al filone cinematografico degli anni settanta, che portò i film di Bruce Lee (che praticava lo stile Wing Chung e successivamente elaborò uno stile proprio denominato Jeet Kune Do) ma, purtroppo, anche una visione alterata dello spirito originario alla base di questa antica arte. Cominciarono infatti a diffondersi in Europa e nel mondo molteplici scuole che insegnavano stili differenti e che, a volte, mischiavano quelle poche conoscenze che arrivavano dalla Cina per dare origine, spesso, a discipline che non avevano più nulla a che fare con l'insegnamento originale.

Fortunatamente anche alcuni maestri decisero di stabilirsi in occidente, spesso grazie all'intervento di alcuni "pionieri" delle arti marziali.

Tra i migliori maestri arrivati in Italia segnaliamo Chang Dsu Yao e Shin Dae Wong. In particolare fu determinante per il Kung Fu Italiano ed Europeo l'arrivo del Maestro Chang Dsu Yao, che si venne a stabilire in Italia a partire dal 1975, insegnando lo Shaolin Ch'üan e il T'ai Chi Ch'üan della tradizione antica, oltre ad altri stili derivati (Mei Hua, Pa Kua, T'ang Lang ecc.). Egli introdusse un modo di studio del Kung Fu basato su esercizi progressivi, dando forma al concetto di "scuola", non presente nella cultura cinese a differenza di quanto avviene per quella nipponica. Gli sforzi del Maestro Chang Dsu Yao diedero origine alla prima federazione italiana di Kung Fu, che ottenne nelle competizioni di livello mondiale titoli e piazzamenti di rilievo; la scuola di Kung Fu del Maestro Chang raggruppa attualmente il maggior numero di praticanti di Kung Fu sul territorio italiano.

Il panorama italiano presenta anche altri stili, insegnati da maestri italiani che hanno in Cina o all'estero o anche da maestri cinesi, purtroppo non tutti di gran prestigio.

La pratica del Kung Fu

Per praticare il Kung Fu non è richiesta alcuna caratteristica particolare. Lo studio degli stili esterni, come per esempio lo Shaolin Ch'üan diventa, con il tempo, impegnativo, perché richiede doti atletiche. Tuttavia una persona che inizi a praticare Shaolin in età non troppo avanzata e continui a esercitarsi con regolarità, nel corso degli anni riesce a mantenere una flessibilità e un'agilità del corpo fuori dalla norma. Esistono esempi di ultraottantenni ancora in grado di compiere esercizi che appaiono inarrivabili ai giovani. Per le persone anziane la pratica del T'ai Chi Ch'üan rappresenta un ottimo sistema per mantenere in buona salute e in esercizio il corpo e viene attualmente consigliata da molti medici come pratica per risolvere problemi di cervicale, rigidità articolare o atrofia muscolare. La pratica del T'ai Chi Ch'üan ben si adatta anche a chi desidera praticare un'attività che faciliti la concentrazione, l'attenzione e la consapevolezza di sé, mantenendo in buon equilibrio mente e corpo.

La pratica del Kung Fu comprende lo studio di tecniche di pugno, di gomito, a mano aperta, tecniche di calcio, di caduta e di proiezione. Alcune di queste tecniche vengono eseguite al volo. Lo studio comprende anche l'insegnamento delle armi tradizionali cinesi che sono davvero molte; tra le principali ricordiamo il bastone (lungo e corto), la sciabola, il bastone snodato a due e tre pezzi, la lancia, l'alabarda, la spada diritta.

L'apprendimento prevede lo studio di forme che permettono contemporaneamente di tramandare inalterato l'insegnamento originale, di imparare a coordinare il movimento e concatenare le tecniche e a sviluppare automatismi da utilizzare nel combattimento libero.

Il combattimento libero viene praticato nella maggior parte delle palestre e prevede l'utilizzo di protezioni; lo scopo è quello di esercitare e migliorare le tecniche dei praticanti e non di affermare la propria supremazia. Esiste anche un aspetto sportivo, regolamentato in modo differente in base alle diverse federazioni, che tuttavia rappresenta soprattutto un mezzo promozionale, in quanto il Kung Fu è, e vuole rimanere, un'arte marziale e non uno sport.

