

## I 5 Sigilli Imperiali dell' Hungar e il condizionamento con l'albero.

Il condizionamento, se effettuato in modo non esagerato ma costante, è una pratica di salute, che rinforza ossa e articolazioni. Poi ci sono quelli che si disfano, feriscono, deformano, ma le devianze patologiche esulano da questo scritto.

Dal punto di vista energetico, la percussione che “condiziona” il corpo richiama il Qi dalla profondità alla superficie, rinforzando l’energia difensiva ( Wai Qi). Nel massaggio è facilmente esperibile con le percussioni a pugno chiuso o mano concava: hanno un effetto tonificante, di risveglio, e corrispondono all’elemento Fuoco, esattamente come tirare un pugno “tra interno ed esterno passa solo un cappello” (Maestro Georges Charles) o colpire un palo, un albero, o un compagno di pratica per condizionarsi.

Per il combattimento è essenziale: avere una buona tecnica non ti salva di per sé dal romperti le ossa a causa di un forte impatto con l'avversario, o col suolo.

Personalmente mi è stato utile in molti casi della vita, in uno tra questi, una drammatica caduta in montagna, nella quale rotolai per una scarpata per decine di metri.

Condizionarsi con i movimenti degli animali è una variante divertente.

I 5 Sigilli sono tracce da cui ricavare attacchi di mano, parate, chiavi articolari, liberazioni da prese. Essendo l’Hungar uno stile di kungfu del Sud della Cina, gli usi della mano sono assai versatili e molto vari e rendono quindi ragione del detto "mano al Sud, piede al Nord".

Ogni sigillo corrisponde ad uno dei “cinque movimenti dell’energia” e dunque ad uno dei cinque animali emblema: Scimmia per l’acqua, Tigre per Legno, Leopardi per il Fuoco, Orso per la terra, Airone per il metallo. Rispettivamente le tecniche di mano corrispondenti sono: la picca, la presa, il pugno, il palmo ed il taglio.

A ciascuna di queste tecniche fondamentali corrispondono numerose varianti e possono essere applicate in forma singola o doppia, così come possono corrispondere a tecniche Yin (difensive) o Yang (di attacco), e anche yin e yang contemporaneamente (principio della simultaneità).

Come ogni stile tradizionale veramente tale, che non abbia cioè smarrito per la strada della modernità sportiva il suo spessore, non esiste differenziazione tra lavoro marziale e lavoro energetico. Esistono forme del cosiddetto kungfu esterno ancor più antiche di gran parte del cosiddetto interno. In ogni caso, è molto meglio praticare l'Unità.