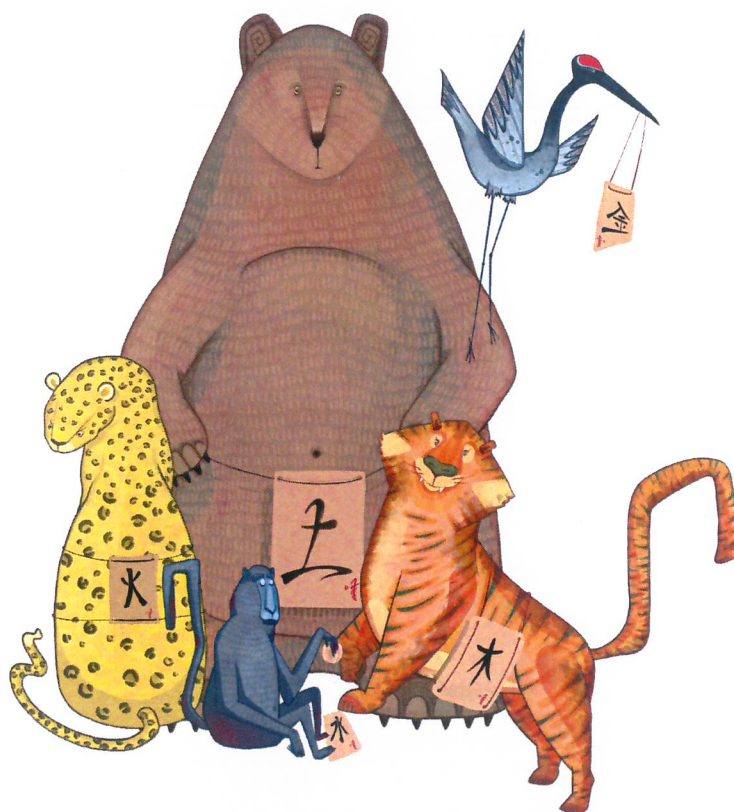




Gli Animali del Kungfu Hung Gar

(Pugno della Famiglia Hung)



Davide Milazzo

Shifu Scuola Libertao

www.scuolalibertao.org

Gli Animali del Kungfu Hung Gar

(Pugno della Famiglia Hung)

A cura di

Davide Milazzo

Shifu della Scuola Libertao

Introduzione	3
Tecniche e Forme	5
Ringraziamenti	9
La Tigre (Hu), Elemento Legno	12
Il Leopardo (Bao), Elemento Fuoco	16
L'Orso (Xiong) elemento Terra	20
L'Airone (He), Elemento Metallo(ai tempi del coronavirus)	24
La Scimmia (Hou) elemento Acqua	28
Appendice	30

Illustrazioni a cura di Silvia Malagoli

Introduzione

Questa ricerca inerente i 5 animali dello stile Hung Gar si basa sugli insegnamenti da me ricevuti da Georges Charles, Caposcuola (Daoshi) San Yi Quan (Scuola del Pugno delle Tre Armonie). La trasmissione di questo stile viene da quello che fu il Patriarca di Hong Kong dell'Hung Gar, Yuen Yik Kai (1909-1983), che lo trasmise a sua volta a Wang Tse Ming (1909-2002) Maestro di Georges Charles. Nel 1979 Wang si ritirò dall'insegnamento e nominò Georges Charles suo successore e depositario degli insegnamenti riguardanti il kungfu "esterno" (Hung Gar, Tang Lang, Wuing Chun) ed "interno" (Xing Yi Quan), oltre al Qigong della tradizione Ling Pao Ming (Della Realizzazione del Gioiello Scarlatto). Questo testo è anche frutto della mia personale rielaborazione teorica e pratica, in un momento peraltro eccezionale come questo, caratterizzato dall'emergenza pandemia. Ho sentito infatti la necessità di individuare un lavoro corporeo ed energetico che supportasse la mia pratica personale e quella dei miei allievi in questo momento di difficoltà, e l'ho trovato nei cinque animali. A mio parere si tratta infatti di una pratica (ma preferisco chiamarlo "gioco", alla cinese!) che soddisfa e nutre egregiamente quelli che la tradizione indica come i "Tre Tesori": Jing, Qi, Shen. Laddove col primo intendiamo in questo caso allenare la struttura corporea, ben sollecitata dalle posizioni basse e potenti dell'Hung Gar. Il secondo tesoro è il respiro, che nella mia interpretazione è modulabile in modo diverso tra un animale e l'altro, conseguendo così una respirazione completa e profonda a rinforzo della Wai Qi (Energia Difensiva). Infine, lo spirito. L'identificazione con l'animale attraverso posture, suoni, movimenti e soprattutto con l'uso consapevole dell'intenzione (Yi), produce effetti concreti anche sul piano sottile. Così come il corpo, anche lo spirito quando sottoposto ad azioni ripetute, si rettifica, producendo trasformazioni. Gli animali sono nostri Maestri, e anche archetipi di energie profonde che vivono al nostro interno, per quanto sepolte dalla società in cui viviamo e dai suoi dogmi razionalisti. Risvegliare queste energie ci fa fare un salto notevole in termini di vitalità, forza, leggerezza. Ciascun animale lavora su ben precise qualità psichiche e organiche, allenarli tutti e cinque è dunque preferibile per conseguire l'armonia. Tuttavia, è possibile affinare l'allenamento enfatizzando determinati aspetti piuttosto che altri, a seconda delle esigenze del praticante ... o della fase storica.

Un ragionamento che ho seguito, e che ho proposto ai miei allievi, è che in questa fase di pandemia esplosa a ridosso della primavera, abbiamo un metallo da custodire e riguardare attentamente a fronte di un legno reso nervoso e “pieno” anche dalle limitazioni personali cui dobbiamo attenerci per contenere il virus. Il legno (fegato) ama la libertà, dice il pensiero cinese, e quando ciò non avviene la sua energia potrebbe ledere quella dell’elemento nonno, il metallo (polmone), già messo a dura prova dai malanni. Tradotto in pratica: esprimere la Tigre in dispersione, con movimenti veloci e suoni enfaticizzati per liberare il Qi di fegato stagnante; per l’Airone al contrario movimenti lenti e suoni interiorizzati e silenti per tonificare il vuoto di polmone. Credo in questo modo di contribuire a dissipare la falsa credenza che il Kungfu cosiddetto “esterno” serva solo a menar le mani, senza peraltro minimizzare questo aspetto quando si tratta di difendere la propria incolumità! Ma il Kungfu non è solo questo, a meno che non si tenga lo sguardo alla dimensione esclusivamente performante sportiva, ma nella tradizione non è mai esistita una demarcazione netta tra pratiche energetiche, da combattimento e di risveglio interiore. Tutto è Uno, l’assenza di un aspetto immiserisce l’insieme. Il taglio della ricerca, peraltro tutt’altro che conclusa, non è di facile comprensione per i bambini della Scuola Libertao, ma i genitori potranno comunque fare da tramite. I riferimenti sociali e politici presenti nel testo fanno parte della mia formazione e sensibilità. Come tutto il resto appartengono alla sfera dell’interpretazione personale, in assenza della quale la trasmissione si “mummifica” e rischia di diventare materia inerte.

Tecniche e Forme

I Cinque Sigilli Imperiali (Hung Wu Wang Xi)

Nella nostra “cassetta degli attrezzi” dell’Hung Gar abbiamo anzitutto la forma (Daolu) dei “Cinque Sigilli Imperiali” (Hung Wu Wang Xi).

Trattasi di una pratica specifica della vecchia Scuola del Pugno del Monastero della Piccola Foresta (Shaolin Shi Quan Fa), trasmessa in seno alla scuola Hung Gar (Hong Jia) dello Shaolin del Sud (Nanjia Shaolinquan). Tale forma, statica, riproduce le movenze zoomorfe legate agli animali, e costituisce un lavoro energetico completo basato sui 5 elementi, e a diretto beneficio del Pericardio per il particolare uso di mani e braccia. Dunque interessa il livello sensazionale, emozionale, relazionale. E naturalmente il Soffio: la respirazione può essere ritmata dai suoni legati agli animali. Dal punto di vista marziale racchiude molte possibilità applicative: colpi, leve articolari, contro leve, parate. Ottimo il lavoro sulla coordinazione. Personalmente, ne ho tratto anche la possibilità di sviluppare un lavoro di “mani che spingono” (Tuei Shou, allenamento dell’ascolto-sensibilità) ed uno di condizionamento degli arti con l’albero. Il passaggio successivo è sviluppare dalla forma statica quella lineare ed eventualmente una forma intermedia statico verso lineare, che fa parte delle varianti che ho ritenuto utile sviluppare: attacco dalla posizione sul posto in avanti con l’animale che si vuole esprimere e con postura delle gambe collegata. Nel caso del lineare abbiamo le camminate dei 5 animali, ciascuno con le sue posizioni delle gambe, con un determinato spirito, modo di respirare e di colpire.

Le Daolu dei Cinque Animali (Wu Quin Shi)

Si tratta di cinque brevi forme lineari che hanno il vantaggio di condensare i principi essenziali in riferimento agli animali. Abbiamo infatti un lavoro di posture, passi, attacchi di mano e di piede, calci, cadute, suoni e naturalmente il soffio e lo spirito di ciascuno dei cinque.

Metodo delle Cinque Parate (Wu Lan Fa) e dei Cinque Pugni (Wu Quan Fa)

Abbiamo poi le cinque parate e i cinque pugni di base, che si sviluppano in specializzazioni caratteristiche relative agli animali (picca per la scimmia, presa per la tigre, pugno per il leopardo, il palmo per l’orso e il taglio per l’airone), a loro volta sviluppabili in numerose varianti che riguardano la direzione dei colpi ed il modo di usare la mano (notoriamente estremamente ampio negli stili del sud della Cina). Le cinque parate sono anche note come “cinque stelle di ferro dell’ Hung Gar”, un lavoro in coppia utile anche come condizionamento degli arti superiori, che conosciamo sia nella forma Yang (impatto osseo/muscolo tendineo vigoroso) che nella forma Yin (Tuei Shou delle cinque stelle). Il ciclo dell’energia utilizzato in questo caso è particolare, e sviluppato per coppie di opposti: acqua-terra, metallo-fuoco, legno-acqua.

Abbiamo quindi un lavoro di indurimento delle ossa (acqua), di consolidamento dell'equilibrio (terra), di ampliamento del soffio e dell'energia protettrice (metallo), della circolazione (fuoco) e della forza muscolare (legno). A sua volta questo allenamento di pugni e parate fondamentali si può sviluppare in statico verso lineare (ad esempio associando l'elemento del colpo con quello corrispondente della posizione e muoversi nelle quattro direzioni tracciando una croce immaginaria), poi in forma lineare da soli un compagno col quale alternare attacchi e protezioni.

I Cinque Pugni del Dragone (Wu Lung Quan)

Si tratta di una forma avanzata appresa dal Maestro Georges Charles ad Hong Kong, negli anni '70, dall'allora Patriarca dell'Hung Gar Yuen Yik Kai. La forma segue il "ciclo barbaro" dell'energia, ma con una successione degli elementi particolare, diversa da quella che conosciamo nel Daoyinfa QiGong. In questo caso si inizia dunque dal legno, a seguire, metallo, fuoco, acqua e si conclude con la terra. Ognuno dei cinque pugni ha dunque una sua caratterizzazione energetica prevalente, tuttavia, essi stessi si strutturano in cinque tecniche corrispondenti a loro volta a cinque energie. Avremo quindi, ad esempio, un pugno del drago verde, a dominanza legno, articolato in tecnica acqua, legno, fuoco, terra, metallo. Lo stesso sarà per il pugno del drago bianco, per quello del drago rosso, drago giallo, drago nero. In totale dunque $5 \times 5 = 25$ tecniche. Troviamo qui una corrispondenza con il bastone TangLang (mantide religiosa) detto del "sotto ufficiale", così come insegnato dal maestro Georges Charley nella Scuola San Yi Quan.

Posizioni (Bu Fa)

Abbiamo dunque le forme dei passi (Tui Fa) e delle posizioni (Bu Fa). Nella Scuola San Yi quan si ritiene vi siano due posture Essenziali: Wuji (Uomo Libero) e Yi Ma Bu (Prima di montare a Cavallo). Cinque posture Principali: Ma Bu (Cavaliere) per l'elemento Terra/Orso, Yor Ma Bu (cavalcare la Capra) per il Metallo/Airone, Tao Bu (piede nascosto) per l'Acqua/Scimmia, Gong Bu (arciere) per il Legno/Tigre. Seguono poi posizioni complementari come Qixin Bu (sette stelle) e Du Li Bu (Airone sul sasso) e varie posizioni secondarie.

Yi Jin Jing Xi Sui Jing ("Purificare Muscoli e Tendini e Rigenerare i Midolli")

Si tratta di una forma di Qi Gong (Lavoro Energetico) buddista della tradizione Shaolin del Sud di cui esistono innumerevoli versioni. In questo caso si tratta di una forma strettamente legata all'Hung Gar, ed è stata trasmessa direttamente dal Patriarca Yuen Yik Kai a Georges Charles. Prima di allora lo studio della forma era riservato ai soli "iniziati" appartenenti al clan, ma Yuen Yik Kai diede l'autorizzazione a Georges Charles di rompere il sigillo della segretezza e di poterla trasmettere ai suoi allievi in Europa. E' una forma preziosa, un lavoro intenso di rigenerazione e risveglio che coinvolge diversi livelli concreti e sottili.

Calci (Tuifa)

Anche i cinque calci principali seguono la stessa logica e direzione energetica dei pugni: verso il basso per l'acqua, frontale al centro per la terra, laterale per il metallo, verso l'alto a gamba tesa per il fuoco, circolare verso l'interno per il legno. Terra: Calcio Frontale diretto (Jik Tek). Zona d'impatto la base delle dita, la pianta, o il tallone. Variante con le dita distese che impattano. Metallo: Laterale (Juk Tek). Si utilizza il taglio esterno del piede Acqua: Discendente (Peng), molto diffuso nello stile tanglang, utilizza generalmente il tallone per attaccare le dita del piede o la caviglia dell'avversario. Legno: Circolare Interno (Yuan Tek), impatta la base delle dita o la punta del piede. Fuoco: Piede Cannone (Pao Tek) di punta, pianta, tallone.

Il Soffio (Qi)

Per quanto concerne la respirazione, ho ritenuto utile adottare la respirazione addominale inversa, anche detta dai taoisti respirazione pre-natale perché è quella adottata dai bambini ancora all'interno della placenta per nutrirsi attraverso il cordone ombelicale. Tale modo di respirare infatti (inspiro l'addome rientra espiro si espande), in generale ha effetti tonici sull'organismo, dunque di tonificazione del Qi polmonare, l'organo maggiormente implicato nell'elaborazione/distribuzione dell'Energia Difensiva (Wai Qi), la prima linea che ci protegge dagli attacchi dei patogeni. Inoltre dal punto di vista marziale, la potenza dei colpi aumenta, perché l'onda espiratoria che si produce dal centro addominale si espande verso la periferia, mani e piedi. Per l'Orso e la Scimmia ritengo utile concentrare la sensazione che nasce dal movimento sul centro inferiore, per necessità di radicamento e potenza legata alle posizioni basse e ben piazzate. Per Tigre e Airone, sul centro mediano, per favorire mobilità muscolare e agilità per la prima, enfasi sul soffio per il secondo. Per il Leopardo sul centro superiore, per la velocità e leggerezza legate all'animale. Il respiro è per tutti i nostri cinque addominali, ma differiscono le sensazioni e le direzioni dell'energia che dal pulsare del centro si sviluppano. Vale la pena spendere due parole sulla respirazione inversa. Nell'inspiro si esercita una profonda contrazione del diaframma ed una, più leggera, a livello della muscolatura addominale e pelvica. La sensazione soggettiva è di estrema centratura, a causa della stabilizzazione che la contrazione muscolare crea a livello del tronco e della zona lombare. Il Qi si concentra nel Dantien, proteggendo così gli organi vitali da eventuali colpi avversari. Nell'espiro si rilascia del tutto la muscolatura addominale, l'intenzione dirige il Qi nel modo funzionale al mio attacco. Rispetto alla respirazione addominale semplice ("post-natale"), l'effetto di massaggio e spremitura sui visceri addominali è molto più energetico e viene particolarmente stimolata la circolazione sanguigna. Entrambe le respirazioni, l'addominale e l'inversa, stimolano le funzioni dei visceri addominali attraverso un'azione di attivazione della circolazione sanguigna e linfatica, e una maggiore ossigenazione dei tessuti. L'aumento del ritorno di sangue al cuore attraverso le vene cave durante l'inspiro, migliora la funzionalità cardiovascolare. Infine non dobbiamo dimenticare lo stretto rapporto esistente tra respiro ed emozioni: solo una respirazione che abbia l'addome come centro pulsante ci permette di poter influenzare positivamente la sfera emotiva. Ed è altrettanto vero che gli eccessi emotivi

contraggono il diaframma e bloccano il respiro. La respirazione addominale dunque, va allenata e “riacquisita”, dato che l’abbiamo in dotazione sin dalla pre-nascita per poi perdersi negli anni a causa di condizionamenti culturali connessi al nostro sistema sociale che in tutto ci allontana dal nostro “stato di natura”. Ritengo che questo sia un aspetto fondamentale per “costruire la salute”, obiettivo molto più interessante di quello fuorviante di “prevenire o combattere la malattia”. Quello che costruiamo lo dobbiamo valorizzare ogni giorno, con scelte legate allo stile di vita: come mangiamo, come respiriamo, come ci muoviamo, come pensiamo, come coltiviamo gli affetti, quali stimoli sensoriali riceviamo...tutto questo a mio parere è più intelligente che non ragionare in termini di “emergenza”, arriva il nemico-malattia e lo combattiamo. Non funziona così, non siamo macchine. Lo stato di “guerra permanente” per questa o quella emergenza, incluso quella per una pandemia, non può che indebolirci ulteriormente. Come dicono i classici, “La Via del Tao” è il ritorno...in questo, gli animali e i bambini possono essere esempi da imitare! La semplicità, la spontaneità, l’immediatezza e l’efficacia sono già dentro di noi, si tratta di riscoprirle con costanza, umiltà e spirito leggero.

Ringraziamenti

Vorrei esprimere al mio Maestro Georges Charles una sincera e profonda gratitudine per la sua preziosa trasmissione. L'insieme delle conoscenze tecniche, simboliche, spirituali, da lui acquisite negli anni per me è uno stimolo potente a non accontentarmi del lato visibile (il tetto, lo yang) della pratica. Affinare lo sguardo sul lato nascosto (la trave, lo yin) è stato il grande valore che ho incontrato conoscendo Georges, un'indicazione di metodo, che porterò con me a vita.

Ringrazio enormemente tutti i miei allievi della Scuola Libertao. La qualità di ciò che ci unisce a livello sottile non è facilmente descrivibile con le parole,

ma lo viviamo con il cuore e lo sudiamo con il corpo. La ricchezza di veder camminare insieme generazioni così diverse, indescrivibile. Il senso di forza che ci viene dall'essere uniti anche in questo momento difficile è un grande conforto, una carezza per lo spirito.

Ringrazio il giovanissimo Giovanni Ceroni per il suo disegno sugli "Animali del kungfu che fermano la guerra", perchè ha contribuito ad ispirare la mia ricerca, a dimostrazione che ogni maestro ha sempre da imparare e ricevere dai suoi allievi.

Ringrazio Silvia Malagoli per le bellissime illustrazioni che accompagnano il mio scritto.

Ringrazio mia moglie Denise, detta Maestra Lince per darmi sempre sostegno, confronto e ispirazione

Ringrazio infine i miei animali, Merlino e Tai, compagni di vita, Maestri eccellenti.

"La nostra Pratica è qualcosa che va molto al di là di un semplice sport, è qualcosa che si trasmette da pelle a pelle, da cuore a cuore, da spirito a spirito" (Maestro Georges Charles).

Brisighella, Aprile 2020

Maestro Davide Milazzo (Ai Wushi), Scuola Libertao



La Tigre (Hu), Elemento Legno

Quando parliamo di simboli in riferimento alla cultura classica Taoista cui facciamo riferimento, non è raro che una stessa immagine ricopra significati diversi, talora opposti. Questo non deve creare scompiglio: l'importante è che il simbolo faccia il suo lavoro (armonizzare significante e significato, dal greco *symbollo*, unire, contrapposto a *diaballo*, diavolo, separare). Come dice il Maestro Georges Charles, "Il simbolo è per la mente quel che l'utensile è per la mano, un moltiplicatore di effetto!"

E' il caso della Tigre. Se il discorso è riferito ai quattro orienti, abbiamo l'immagine della Tigre Bianca. Possente ma schiva e cauta, rappresenta un'energia legata all'Ovest, all'autunno, al metallo, lo *shao yin* (yin nascente). Dunque un'energia che si ritrae, esattamente come avviene in natura in questa stagione. E per analogia, all'interno del microcosmo uomo questa energia di interiorizzazione, di raccolta, potenzia l'energia difensiva (*wai qi*).

La Tigre Bianca è l'emblema della protezione per antonomasia.

Ma qui ci interessa di più un altro tipo di simbologia, legata stavolta all'immagine della tigre più comunemente diffusa.

In questo caso il discorso di riferimento non è più quello dei quattro orienti bensì le cinque energie, o elementi (movimenti sarebbe più corretto).

La tigre dunque come simbolo dell'Elemento Legno: la primavera, l'energia *shao yang* (yang nascente) che spinge, dopo il grande ritiro invernale, all'esteriorizzazione, al movimento, alla rigenerazione e al cambiamento. Per analogia, nel microcosmo uomo rappresenta la funzione del Fegato, che spinge il *qi* e il sangue a nutrire muscoli e tendini, a sostenere dunque il movimento e la forza fisica. Dal punto di vista psichico il fegato, sede dello Hun, rappresenta la nostra "potenza desiderante", è l'organo che sostiene il guardare lontano, la capacità progettuale.

La Tigre dunque rappresenta dal punto di vista sottile la capacità di lottare per i propri desideri, con la giusta dose di aggressività. Quest'ultima è la sua emozione fisiologica e positiva, la cui etimologia ci riporta di nuovo ad una energia che si proietta all'esterno: *ad-gredior*, andare verso. Se questo non accade, facilmente il blocco porterà a sentimenti di rabbiosa frustrazione. Questa carica aggressiva permette alla nostra Tigre interiore di realizzarsi liberamente ed integralmente. E ci sarebbe qui da aprire un discorso molto franco che per ragione di spazio mi limito ad accennare. Nel mondo dei praticanti di arti marziali quanti si sentono di essere Tigri palestrando ego e muscoli e di buon grado accettano poi una vita da pecore, senza porsi il problema di affermare dignità e aspirazioni personali? Un "simbolo morto puzza come la carogna di un elefante morto" ci dicono i Classici. Una pecora vestita da tigre, ha più meno lo stesso fetore. Per un guerriero Tigre, la prima qualità del suo spirito è il Coraggio.

Da parte mia, ciò non può non significare odiare le ingiustizie e prender parte alle vicende umane dalla parte dei più deboli, della solidarietà e della fratellanza. Del resto, il significato di Wu Shu è rappresentato da una mano che ferma l'alabarda, dunque abbiamo una nozione di intervento per fermare la violenza (o l'ingiustizia), quando possibile senza usare la forza. Strani personaggi che si atteggiavano a poderosi gladiatori super esperti nello scontro fisico, che si aggirano anche al super mercato come se fosse imminente un duello all'ultimo sangue ma che non sanno niente di parole come diritti, o della funzione sociale delle Arti al fine di creare un'umanità migliore, rivelano un ego da tirannosauro, ma una personalità che della Tigre ha meno di niente. O al massimo tigrì di carta.

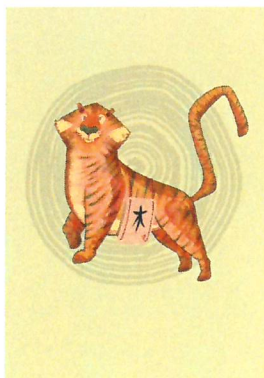
Dal punto di vista marziale ecco tutte le caratteristiche associate alla Tigre:

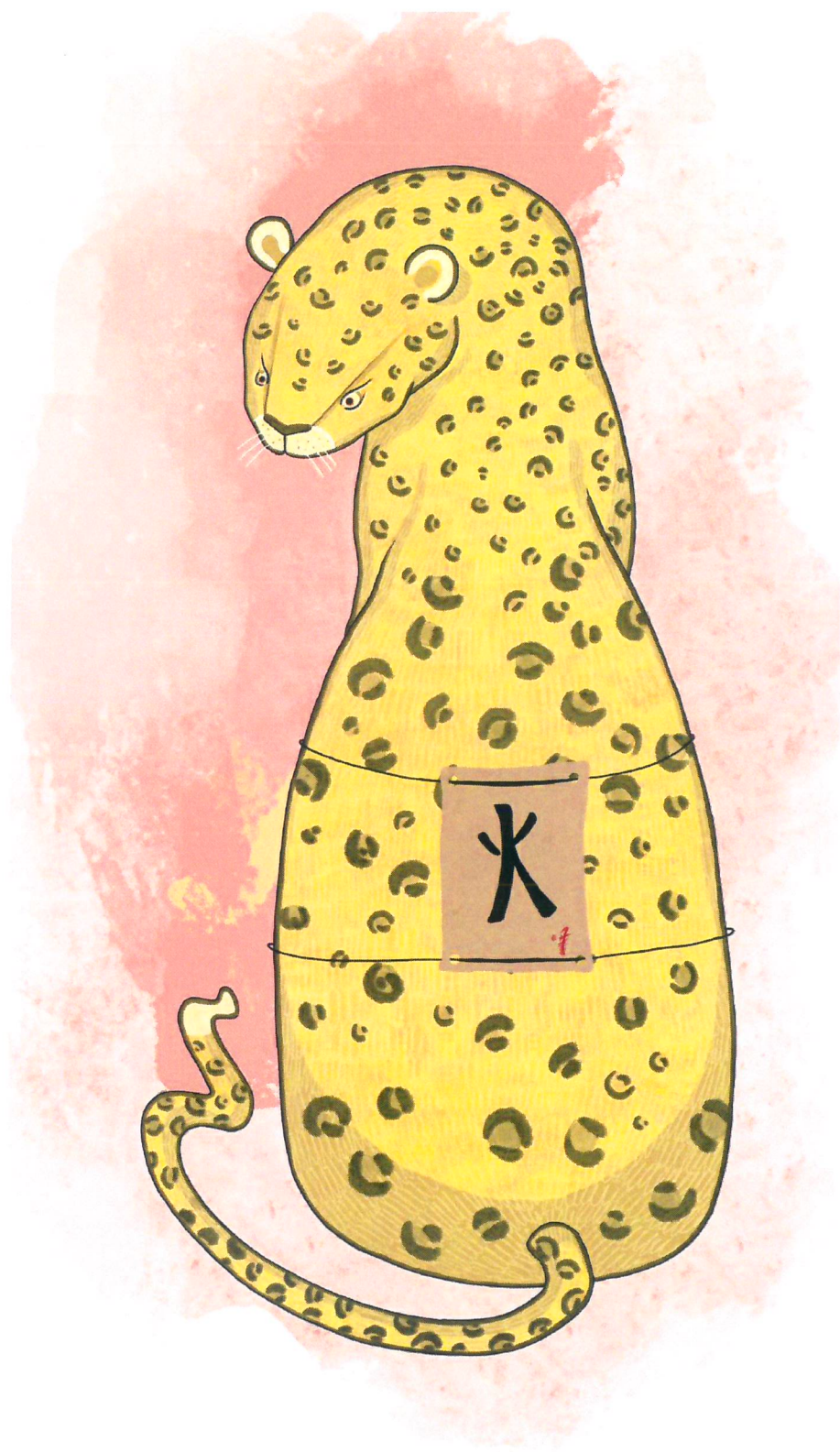
La sua qualità concreta, derivante dalla funzione del fegato di nutrire muscoli e tendini di sangue e Qi, è la forza fisica. Quella caratteriale il coraggio.

La sua capacità di attenzione si esprime nello sguardo, come ben sanno i miei allievi che richiamo sempre sul punto. Il suo modo di usare la mano (Shou Fa) è legata alla presa, atteggiata ad artiglio. Il suo gesto tipico è il tirare e spingere per squilibrare e proiettare, in questo senso si può affermare che la lotta tradizionale cinese (Shoubo) sia ben rappresentabile da questo animale. Ma anche lo stile Hung Gar, nel quale la Tigre è ben presente, predilige questo tipo di presa per afferrare, graffiare, premere punti vitali.

La posizione è gun bo ("arco e freccia") che sintetizza molto bene l'atteggiamento della spinta in avanti, la pulsione idealista della tigre e dell'elemento Legno, la tendenza a prendere di petto le situazioni, che nel caso del combattimento significa propensione all'attacco frontale senza tanti complimenti.

L'arma naturale è l'alabarda, perché richiede vigore nel maneggiarla. Il suo calcio ed il suo pugno hanno entrambe una direzione verso l'interno (calcio circolare e gancio), proprio perché parliamo di un'energia che stringe, chiude la distanza, come un felino che ghermisce la preda. Ma come direbbe il Maestro Georges, anche un abbraccio fraterno o... un solenne baciamento esprime l'energia baldanzosa, espansiva, passionale e nobile della Tigre!





Il Leopardo (Bao), Elemento Fuoco

Quando parliamo del Leopardo è dell'Elemento Fuoco che parliamo, dunque dello Yang estremo (Tai Yang). Da ciò se ne intuisce la natura ben poco incline alla moderazione, come del resto la Scimmia, il suo animale energeticamente opposto e corrispondente al Tai Yin dell'acqua.

Per essere precisi, in cinese Bao sta ad indicare un felino più grosso di un gatto ma più piccolo di una tigre. Dunque, a seconda delle regioni, potrebbe riferirsi anche ad una pantera delle nevi, un puma, una lince, un ghepardo... Come il Fuoco, anche il nostro Bao è velocissimo e fin troppo...espansivo potremmo dire. La sua indole "focosa" si manifesta nella leggendaria audacia.

Dal punto di vista stagionale il Fuoco è ben rappresentato dall'Estate, il punto cardinale il Sud, rosso il colore, mezzogiorno il suo orario.

Nel microcosmo uomo, questa energia di dinamizzazione ed esteriorizzazione è rappresentata dal Cuore, per analogia con la funzione di quest'organo di far circolare il sangue, col quale ha un rapporto privilegiato. Lo Shen, ovvero l'insieme delle funzioni psichiche, mentali, la coscienza di sé, e gli aspetti più sottili, spirituali, del soggetto, sono sotto il dominio del Cuore, e del sangue, (che rappresenta la base materiale dello Shen), con il compito di distribuirlo e vivificarlo in tutto il corpo tramite la circolazione. Lo Shen si specializza in diversi aspetti legati ai singoli organi, ma è il Cuore l'imperatore che presiede il sistema. Egli assume in sé anche gli aspetti che il pensiero occidentale attribuisce al cervello: in questa ottica il Cuore pensa e sente, può essere al tempo stesso poeta e scienziato. Questo centro senziente e pensante è anche la casa della nostra anima, in un pensiero che non conosce la scissione mente-corpo ed in cui il corpo è parte dell'anima e l'anima espressione del corpo. Un'anomalia emozionale avrà incidenze sull'organo più vicino a questa emozione. Un attacco portato ad un organo avrà ripercussioni emotive ben precise sugli aspetti intimi della persona, sul suo Shen. Ovvio che non potremmo essere più lontani dalla classica scissione tra "res cogitans e res extensa" del pensiero occidentale.

L'ideogramma Xin che in cinese rappresenta il cuore, mostra una sorta di cavità e tre linee, delle quali soltanto una è collocata sopra di esso, come se dovesse cadervi dentro per riempirlo, e questa rappresenta appunto lo Shen, il soffio vitale, lo spirito, che scende dal cielo per illuminarlo e vivificarlo. Le due linee esterne, che scivolano al di fuori della cavità, rappresentano invece le emozioni e i pensieri, da cui discende l'importanza di avere un "cuore vuoto", obiettivo fondamentale delle nostre pratiche. Solo un cuore vuoto può metterci in contatto con la nostra unicità, con il sé profondo, e tra questi e il Tutto che ci circonda.

Dal punto di vista sensoriale, il cuore-fuoco ha una relazione particolare con il tatto: "la mano è lo strumento del cuore" per la medicina cinese.

Anche lo sviluppo anatomico del feto conferma questa teoria: il braccio esce dalla stessa area del cuore e quando il suo sviluppo è avanzato appare la mano, come un fiore che completa lo sviluppo di un ramo dal tronco dell'albero. Del resto è esperienza

comune come possa cambiare la qualità e la sensazione del “tocco” a seconda di quanto intento e sentimento ci mettiamo. E’ così per un abbraccio, una stretta di mano, un massaggio, la realizzazione di un’opera d’arte...o un pugno sul naso! E’ così per tutto, che se ne abbia consapevolezza o meno. Ovvio che metterci consapevolezza aumenta però l’effetto. Quando si dice popolarmente che “quel pugile ha cuore”, ci si riferisce a questo in fondo.

Ogni narrazione cinematografica sulle arti marziali che si rispetti, da Karate Kid, Rocki Balboa fino a Kungfu Panda si basa su un archetipo antico, quello del combattente/cercatore, che arriverà alla vittoria soltanto passando attraverso la discesa negli inferi delle proprie tragedie personali. Solo la chiusura del cerchio ottenuta con un profondo cambiamento nel cuore può portare il guerriero a realizzare il suo destino personale. Kungfu Panda da questo punto di vista è un capolavoro: il suo eroe, Po, è un panda con una storia disastrosa, con molte debolezze, insicurezze, che per lungo tempo ritiene di essere figlio di un’oca. Solo dopo un lungo viaggio a ritroso, alla scoperta della sua identità e alla risoluzione dei suoi conflitti interiori riesce ad arrivare a quella “pace interiore” che ne farà un “Guerriero Dragone”. Un percorso duro e disciplinato, ma al tempo stesso senza mai perdere leggerezza, senso dell’umorismo e divertimento. Siamo evidentemente lontani, in quest’ottica dai due poli che oggi vanno per la maggiore, apparentemente opposti ma entrambe assolutamente funzionali alle logiche di mercato: l’immagine del mollaccione new ager che se la cava con un po’ di incenso, una musicchetta rilassante e senza versare una goccia di sudore, e dall’altro quella dell’aspirante guerriero di Sparta che rovescia enormi ruote di tir e solleva grandi pesi come va di moda nell’ambito delle marziali miste. Entrambe riproducono la scissione mente corpo, finendo per impoverire entrambe. Ma il tempo passa per tutti, e probabilmente, non più giovani e non ancora vecchi, i due si ritroveranno entrambe sul divano a fare come unica ginnastica qualche discussione sui social.

Mentre un guerriero che prende sul serio il compito di allenare il proprio corpo-mente-cuore, pur senza rinunciare alla capacità di divertirsi e anzi profittando a maggior ragione dei piaceri della vita, invecchiando non può che migliorare!

Il Leopardò dunque, per tornare al nostro animale, “tocca”, e dal punto di vista marziale è legato al Pugno (Quan), che del fuoco è simbolo.

Tale pugno pugno può specializzarsi nel felino in questione nella “zampa di leopardo”, una sorta di piccolo artiglio che utilizza per portare rapidi colpi in successione con le nocche, per graffiare o colpire il dorso della mano. Anche nella Mantide Religiosa abbiamo questo modo di atteggiare la mano tra i 14 pugni che caratterizzano lo stile, e precisamente il pugno “tagliante” o “tegola di tetto” (Tie Quan).

Ma essendo l’Hung Gar uno stile del sud, ha un uso delle mani assai più versatile della Mantide del nord.

Per lo più il Leopardò ama applicare la simultaneità dei colpi e delle parate, la direzione caratteristica del suo pugno è verso l’alto, il cosiddetto “pugno palla di cannone” o “montante” (Pao Quan). Il suo passo caratteristico è di avanzamento diretto, finalizzato ad attaccare in modo frontale, repentino e feroce.

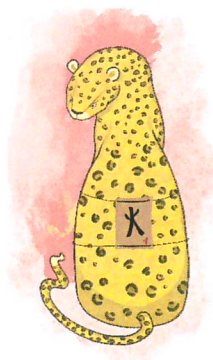
Le sue posizioni preferite sono Ding Bu (postura della T inversa) e Xu Bu (postura del passo vuoto). In entrambe il peso poggia sulla gamba posteriore mentre quella anteriore è utilizzata per calciare avanzare rapidamente. Il suo calcio è ascendente (Pao Tek), a gamba tesa, esplosivo come il fuoco appunto, e può colpire con le dita, la pianta ed il tallone.

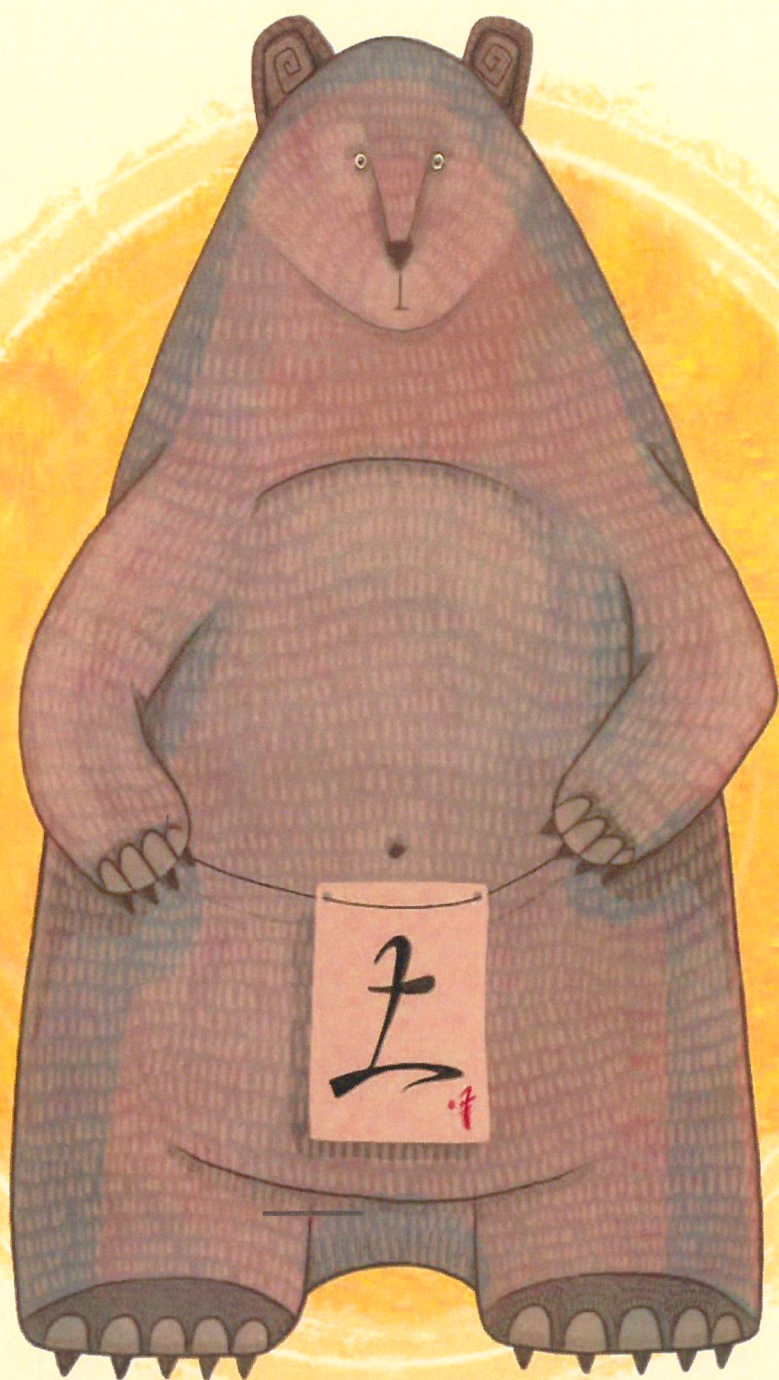
Quando interpretiamo il Leopardo nelle nostre forme legate al kungfu Hung Gar (pugno della famiglia Hun), l'energia è nella pancia (dantien inferiore), ma la sensazione si manifesta nel centro superiore, dalla gola in su, come un calore che sale e si disperde. L'allenamento sarà centrato sulla cardio circolazione e la termoregolazione, e improntato dunque alla mobilità e alla velocità. Ciò permette di liberare calore dall'interno, di rinfrescare il corpo e purificare l'eccesso emotivo che surriscalda il cuore.

L'emozione legata al fuoco-leopardo è la gioia, connessa ad un cuore in armonia. Al contrario, l'emozione che porta squilibrio a questo livello è la cosiddetta "gioia in eccesso", qualcosa di simile all'atteggiamento maniacale, un po' psicopatico, dal quale il nostro Leopardo deve guardarsi.

La sua arma è la spada, che ne riassume le caratteristiche di velocità e precisione: tagli portati alle arterie e alle vene, che fanno sempre parte della stessa loggia energetica del cuore. Come il fuoco, la spada rappresenta in molte culture antiche l'arma della trasformazione sottile, la sua lama il doppio riflesso della luce solare e del lato oscuro di se che il guerriero deve illuminare e trasformare per elevarsi. In fondo il Leopardo rappresenta bene la china su cui ci muoviamo con le nostre arti "marziali": ciò che in apparenza può sembrare grossolano e persino feroce è in realtà la radice di qualcos'altro di molto sottile, che si può ottenere nel tempo rettificando il movimento, il soffio, lo spirito del praticante. Ecco che il tocco del Leopardo, il tocco del cuore, può essere espressione di una gioiosa armonia personale, radicata alla terra attraverso la forza del proprio centro e ricettiva verso le influenze spirituali del cielo.

Capace dunque di avere scambi gioiosi e liberi con gli esseri viventi, mai più all'insegna del dominio, dello sfruttamento, della sopraffazione del forte sul debole. Un bel compito per il nostro Bao interiore. Facciamolo!





L'Orso (Xiong) elemento Terra

Nelle forme di kungfu dello stile Hungar della Scuola San Yi Quan diretta dal Maestro Georges Charles, l'orso è associato all' elemento Terra. Come la terra è infatti stabile, potente e ricettivo. Ha a che fare col simpatico bestione l'idea della centratura, dunque dell'agire centrati, tipico ad esempio della pratica meditativa (medium/ azione) ma anche della posizione d' attesa che si assume con la ' guardia'. È scanzonato, libero nelle movenze oscillanti, ma capace di incredibile potenza distruttiva se si infuria ... come la terra del resto!

L'elemento Terra è connesso con la digestione, dunque milza e stomaco per la medicina tradizionale cinese, considerati il nostro "Centro", con la funzione di estrarre e trasformare Qi dal cibo, trattenere il necessario e scartare il superfluo. Analoga funzione viene svolta dalla Terra a livello psichico. A questo livello essa è "dimora dello Yi": intenzione, ma anche pensiero. In effetti lo Yi include sia aspetti di ordine cognitivo, quale il concetto di idea o significato, sia elementi di tipo soggettivo, quali il proposito contenuto nell'agire, l'intenzione che concretizza l'atto.

Dunque se la milza ha funzione di trasformazione e trasporto del Qi nutritivo, analogamente ad un pasto pesante i "pensieri pesanti" sovraccaricano questo movimento e diventano rimuginazione fino ai pensieri ossessivi. Se la Terra è in equilibrio, essa esprime riflessione, sensazioni, fantasie, idee così come eventualmente la forza per metterle in pratica. Se invece ci si preoccupa, il qi si annoda, e dunque oppressione, angustia, rimuginazione. Si legge nel capitolo "Benshen" del "Lingshu: "...colpito lo Yi, allora inquietudine e disordine, i quattro arti non si sollevano. I capelli/peli diventano fragili, l'aspetto è di morte prematura, si muore in primavera". Questa inquietudine e debolezza dell'intenzione a mio parere è una condizione cronica e generalizzata della contemporaneità. Il fatto che le società siano sempre più regolate dal continuo e reiterato emergenzialismo, rende la preoccupazione fisiologica. Per non parlare dell'incertezza provocata dallo smantellamento dei sistemi di welfare, dalla precarizzazione dei rapporti lavorativi, delle relazioni sociali, affettive, amicali, sempre più "liquide", tascabili, effimere. Tempi duri per l'elemento Terra e il suo inquieto psichico, l'intenzione.

Ecco che giocare con la forza possente e radicata dell'Orso, ci può soccorrere. Come un lottatore mongolo che danza la camminata dell'orso attorno all'avversario prima di combattere, le sue movenze appaiono leggiadre nonostante la mole possente. Quando poi il combattimento accade, la sua forza yang sarà sorretta anche da una incredibile capacità di "ascolto" yin. Abbiamo bisogno di entrambe queste qualità, vigore e dolcezza.

Per un grizzly che si dondola nella foresta, tutto è "pesante e fluido" al tempo stesso. Le sue radici lo tengono saldamente ancorato nel caos della vita, senza togliergli il piacere di grattarsi leggero la pelliccia del dorso contro la corteccia ruvida di un albero, felice e giocoso. Felice perché radicato, dunque libero di agire o di non agire, sottratto alla schiavitù compulsiva di uno Yi debole o annodato. L'arte sottile dell'Orso-Terra è coltivare il movimento anche nell'immobilità dei momenti di quiete dei suoi lunghi letarghi, in cui l'Orso si rigenera, ed eleva il suo spirito.

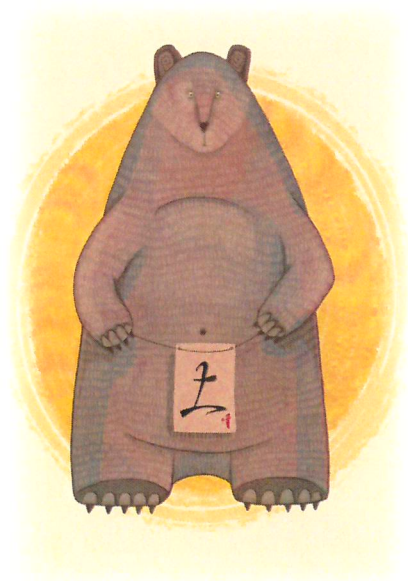
L'abbraccio contenitivo e rigenerante dello Yin senza il quale lo Yang scappa e si consuma. La sua posizione prediletta è ma bu, (posizione del cavaliere) l'incubo dei principianti restii all'idea di farsi gambe d'acciaio e intenzione ben temprata a costo di notevole fatica se tenuta oltre i tre minuti. Ama colpire con tutte le rotondità del corpo: testa, spalle, anche, ginocchio, il sedere. Anche l'uso del gomito è ben distinto da quello appuntito dell'airone.

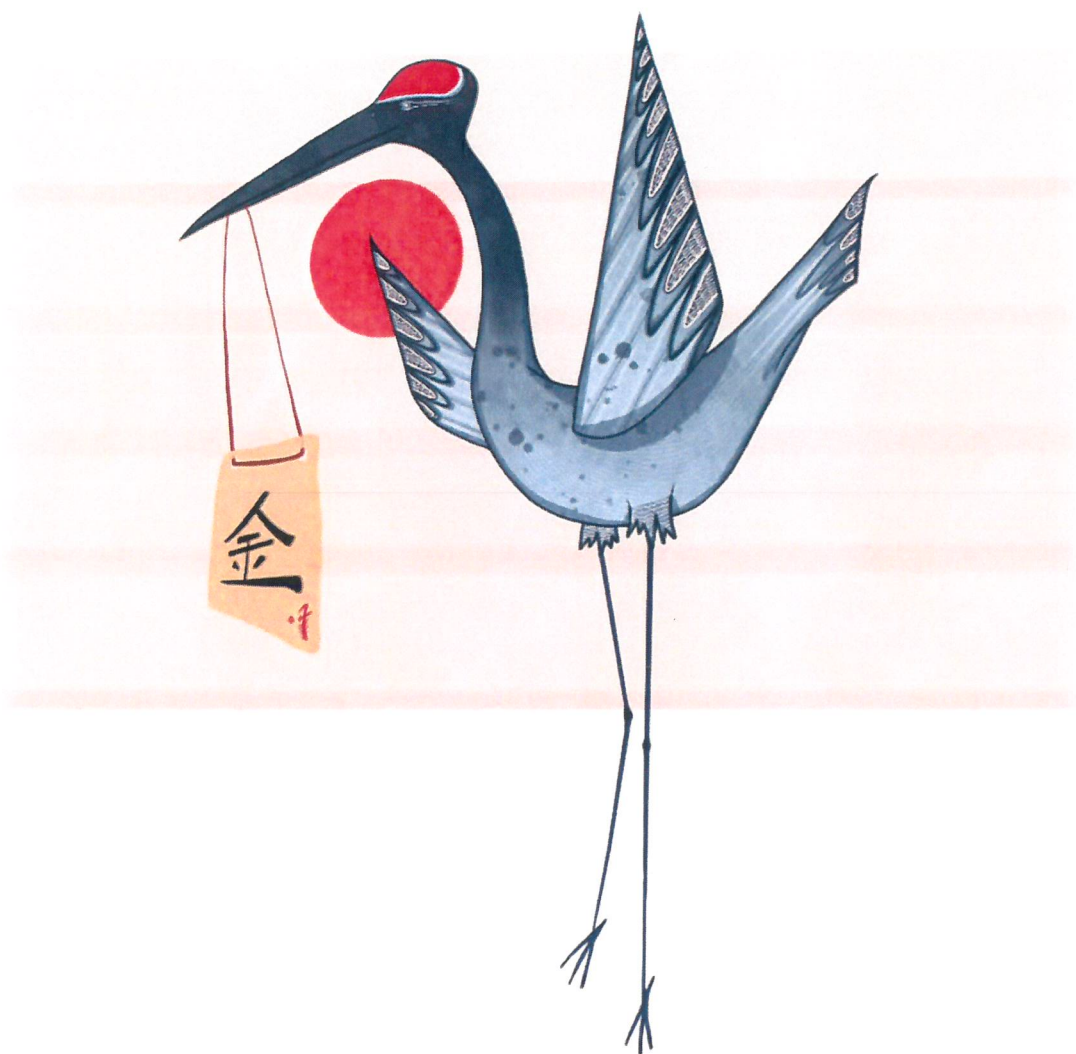
Il suo modo di usare le mani (Shou Fa) è legato al palmo, spesso usato doppio per colpire in sincrone diverse zone corporee. Il suo calcio è quello frontale, "di sfondamento", effettuato con tutta la pianta del piede. La sua arma è il bastone, arma dell'elemento Terra dunque madre di tutte le armi. Apprenderne l'uso significa porre buone basi per saper maneggiare le altre armi tradizionali.

Il baricentro è basso, la respirazione addominale, il lavoro del Dantien inferiore è massiccio, a vantaggio della potenza e a scapito relativo della velocità. Quando porta i colpi può emettere un suono simile a quello di un "tuono nella canicola estiva", il suono Ho che utilizziamo anche nel daoyin fa qigong.

Un po' come l'orso possiamo con la nostra pratica "dondolarci allegramente" a tutti i livelli, corpo/ cuore/ spirito...che fondamentalmente rimanda ai tre Dantien. L'orso ci trasmette potenza nel corpo e ascolto nel cuore, intenzione salda, spensieratezza, armonia nello spirito. Tutto è Uno.

"Lo Yin genera lo Yang e lo Yang nutre lo Yin".





L'Airone (He), Elemento Metallo (ai tempi del Coronavirus)

Se parliamo dell'Airone, della gru ancora della cicogna, a seconda delle zone geografiche, ci riferiamo all'energia del Metallo. Dunque all'origine dello Yin (Shao Yin), che trova il suo corrispondente stagionale nell'autunno, in cui l'energia a ritirarsi per poi inabissarsi con il movimento successivo, il Tai Yin, l'inverno, lo yin estremo.

Una energia dunque che come direzione è discendente, tende a cristallizzare, a chiudersi, a interiorizzarsi. Nella fisiologia energetica cinese questa funzione è svolta dal polmone nei suoi rapporti di scambio verso il basso con il rene e l'intestino crasso. Si legge nel capitolo ventuno del Su Wen che "Il polmone è la sorgente superiore dell'acqua", in quanto favorisce la discesa dei liquidi verso il basso verso l'esterno attraverso i pori della pelle con la quale ha un rapporto stretto. Ma il polmone è soprattutto il "Maestro del Qi", in virtù del suo compito di gestire la respirazione, che insieme al mangiare è il nostro modo di ricevere Qi (energia, soffio vitale). Premesso che ci stiamo muovendo all'interno di un pensiero e di una pratica di tipo analogico, in cui tutto è Uno, il microcosmo-uomo riproduce il macro-ambiente, il nostro Airone interiore insieme ai reni, ha un ruolo importante rispetto all'energia difensiva (Wei Qi), quella responsabile della nostra protezione dalle aggressioni esterne (agenti patogeni vari, virus, malanni stagionali). L'airone è insomma il nostro guerriero guardaspalla! Se i reni hanno a che fare con l'elaborazione dell'energia difensiva, il metallo-polmone-airone ha il compito di farla circolare, diffonderla in tutto il corpo e nella superficie cutanea. Un airone debole significa dunque una maggiore propensione ad ammalarsi, ad essere preda dei patogeni.

Ecco quindi che il come si respira, insieme al come si mangia, diventa un discorso cruciale anche in relazione a questi tempi di crisi per la diffusione del "corona virus". Vi sono fattori oggettivi sui quali non possiamo incidere individualmente ma semmai solo a livello collettivo, e questo concerne l'esigenza di un cambio radicale di paradigma in cui non sia più il profitto il perno della vita sociale bensì il ben vivere e la felicità delle persone. Il nostro airone da solo è impotente a sconfiggere il dato di fatto che respiriamo pessima aria a causa dell'inquinamento, e che la pianura padana, una delle aree più inquinate al mondo, probabilmente non a caso è anche una delle zone al mondo dove più si muore per il virus. Ma è altrettanto vero che possiamo fare molto a livello individuale per ridurre il danno con allenamenti opportuni focalizzati sul respiro. E qui kungfu e qigong hanno molto da dire e soprattutto, da fare (personalmente sono sempre più incline a ritenere la separazione dei due termini un difetto intellettualistico che impoverisce l'insieme).

Dal punto di vista sottile il polmone è la sede del Po. Sappiamo che in questa visione l'essere umano è abitato da diversi tipi di Shen, diverse declinazioni cioè del suo spirito. Po è uno di questi, ed è la parte che ha più a che vedere con la struttura corporea, con la forza ed il vigore del Jing (essenza vitale). Ciò che dopo la morte torna alla terra. La sua controfigura è lo Hun del fegato, che invece è più volatile, riguarda la capacità ideativa, immaginifica, progettuale. In Cina, quando si è colpiti da una grande paura, si dice che "Hun vola, e Po si sparpaglia". Come dire che ci si

paralizza nell'azione e il pensiero si fa confuso, nebuloso, si perde il discernimento. Dovremo in futuro indagare a lungo gli effetti individuali e collettivi di questa grande paura generata dalla pandemia e dalle sue modalità gestionali. Per quanto concerne le emozioni, un metallo squilibrato tenderà all'eccesso di tristezza, al negativismo compulsivo. Se invece è in equilibrio, avremo la giusta dose di malinconia, che potremmo paragonare a quella che si prova guardando il nostro bellissimo pianeta con uno sguardo che non sia quello del padrone che cerca solo il profitto attraverso il dominio e la distruzione, ma lo sguardo di chi è consapevole del rischio concreto di perdere tutta questa bellezza. Una malinconia che non blocca, anzi, nutre dolcemente il risveglio e nel contempo tiene al riparo dall'inutilità del pensiero positivo stile new age. Non abbiamo bisogno di infiocchettare niente. Non serve pensare che un piatto di sterco sia un piatto di salicce per poterselo gustare. La new age, religione della post modernità, vorrebbe farci mangiare quel piatto. Mentre il negativismo da morti viventi vorrebbe fossimo spezzati, neutralizzati, passivi. Non dobbiamo farci paralizzare da nessuna paura, né pensare che l'alternativa sia mangiare il suddetto piatto travestendolo d'altro. In questo la determinazione perseverante del Maestro Airone ci viene in aiuto. Individuare le contraddizioni e il potenziale di azione per poter cambiare, laddove negativismo e new age inchiodano allo status quo. Volare alto!

Quando nel kungfu Hung Gar esprimiamo l'airone, i movimenti esprimono questa "ariosità", sono agili, leggeri, eseguiti senza eccessivo radicamento a partire dunque dal centro mediano, dove peraltro il polmone ha la sua sede anatomica. Il respiro sarà costale, e nel portare i colpi il suono sarà simile ad una "stoffa lacerata da una lama". Il suo modo di usare la mano sarà il colpo di taglio, idem per il piede (calcio laterale e circolare verso l'esterno). La sua posizione prediletta in uno stile del sud (come Hung Gar) sarà Yor ma bu "cavalcare la capra", che di per sé è un ottimo qigong per la tonificazione generale dell'organismo, mentre in combattimento è usata nella corta distanza per proteggere i genitali. Negli stili del nord, (per esempio Tanglang Quan), è più usata per il metallo Tu li Bu "la gru sul sasso", che rinforza l'equilibrio generale e serve a caricare un calcio frontale, a proteggere il basso ventre con la tibia, o a sottrarsi da una spazzata. In generale l'Airone ama combattere con tutto quello che nel corpo è appuntito: i gomiti, le ginocchia, la mano chiusa ad uncino che usa in vari modi insieme al fendente.

La sua arma è la sciabola, che tipicamente taglia e separa con movimento discendente, potente, deciso. Anche il ventaglio da combattimento ha una prevalenza di questa energia, in particolare il ventaglio della mantide (Tanglang) in uso nella nostra scuola, è molto "sciaboloso", per farsi spada (fuoco) verso la fine della daolu. Ma allenare il nostro Airone interiore è anche allenare il senso di giustizia: il metallo separa anche in questo senso, per scartare quel che dobbiamo lasciar andare, le zavorre personali e sociali. Rappresenta dunque la difesa dei nostri spazi vitali in qualsiasi modo vengano minacciati. A mio modo di vedere, la vera minaccia per l'umanità non sono le pandemie, ma un sistema sociale mortifero, distruttivo, onnivoro e oligarchico come il capitalismo. Consolidiamo le nostre ali, voliamo oltre.





La Scimmia (Hou) elemento Acqua

Se parliamo della scimmia, è dell'elemento acqua che parliamo, dunque del Tai Yin (lo Yin estremo).

Un po' come il Leopardo, che incarna la sua energia opposta, il Fuoco, è dunque un'energia estrema, ben rappresentata dall'indole imprevedibile, mutevole, inafferrabile che questo animale rappresenta. La sua è una forza Yin, dunque ama spiazzare, sorprendere con movimenti veloci quanto nascosti...e spesso attacchi portati alle parti nascoste. Non è raro trovare tecniche nominate "La scimmia bianca ruba la pesca" o "Il gibbono bianco esce dalla caverna", a indicare questa inclinazione della scimmia al muoversi nell'ombra, furtiva, e a colpire basso, spesso ai genitali. Del resto è connesso con l'energia dell'acqua questa idea di muoversi verso il basso, in modo fluido, adattandosi alle circostanze, per manifestare una forza dunque di natura morbida che sgretola anche la dura pietra.

Per analogia, l'acqua in natura è simboleggiata dall'energia dell'inverno: tutto si ritrae, si nasconde, molti animali vanno in letargo, molte specie vegetali dormono, i sprofondano in dimensioni non visibili.

Nel microcosmo uomo, all'acqua è connessa un'energia altrettanto preziosa e nascosta in profondità, quella dei reni, il Jing. Ad esso è connessa la riproduzione, la sessualità, il vigore fisico in generale. Il Jing dei reni nutre le ossa ed il suo contenuto, il midollo.

Nelle pratiche di cui ci occupiamo, indipendentemente dal fatto che le vogliamo chiamare Qigong o Kungfu, il lavoro dedicato all'Elemento Acqua è dunque rinforzare le ossa, ammorbidire le articolazioni, rinforzare la struttura corporea in generale.

Non a caso la scimmia ama le cadute, che richiedono e coltivano esattamente le qualità suddette. Con la stessa logica, le cadute della scimmia possono essere lanciate contro un avversario per comprometterne l'equilibrio o provocargli danni alle ossa.

Dal punto di vista emotivo l'emozione connessa ai reni, se in equilibrio, è la giusta dose di paura che permette la conservazione, dunque la prudenza, di cui la Scimmia è maestra. Nella sua tattica in combattimento, si finge paurosa per disorientare, ma è proprio quando apparentemente si ritira che sferra gli attacchi più decisivi. L'emozione che lede i reni è l'eccesso di paura che blocca nelle decisioni, che rende perennemente insicuri ed in balia degli eventi.

A livello sottile l'energia connessa ai reni e all'Elemento acqua è lo "Zhi" la Volontà. La volontà rappresenta la possibilità di dare attuazione concreta ai propositi designati dall'intenzione (Yi). Un praticante che voglia essere Guerriero nella vita, è capace di individuare e far brillare con la forza del cuore e dello Shen (il proprio Spirito) il suo destino personale, e di realizzarlo con la forza messa a disposizione dal Jing dei reni. Stare sul pezzo senza cambiare pagina fintanto che il volere profondo non sia realizzato. E qui per me sta la forza della disciplina, che in questo senso appare come forza rivoluzionaria ai tempi della società liquida e delle personalità vacue incapaci di mantenere qualsiasi direzione non sia quella

eterodiretta, imposta da altri, dal potere, dalla società, da chi spadroneggia in modo diretto o subdolo. Ed è un peccato che da molti la disciplina venga travisata come esercizio di potere e sottomissione. Un guerriero non è un soldatino, ed è fedele solo e soltanto a se stesso. Alla sua “ghianda personale”.

Dunque la nostra Scimmia Acqua è coraggiosa, perché la Volontà senza coraggio è una zattera persa nell’oceano. Ma è anche Resilienza, capacità di adattamento, morbidezza, ascolto profondo. Saper cambiare al momento giusto mantenendo la propria integrità, il proprio Centro. Sono tutte caratteristiche psichiche e al tempo stesso strategia e tattica del combattimento in cui la Scimmia è maestra. Per noi non esiste distinzione tra psiche e corpo, tra microcosmo e macrocosmo. Tutto è Uno, tutto si muove rispondendo agli stessi principi. Giocare con la Scimmia, perché per noi fare kungfu è anche gioco, è quindi vivere la danza della vita smussando sempre le proprie rigidità, rompendo le gabbie, i condizionamenti, i binari prefissati da altri, o dalle dipendenze o nevrosi personali. Tutto ciò che è eccessivamente rigido e non si adatta muore. Lo vediamo anche in questi tempi di emergenza Virus, ci è richiesto un grande sforzo di adattamento ad una situazione nuova e stressante. Facciamo come la scimmia, prudente, ma senza cedere alla paura, che consuma il Jing, e insieme ad esso l’energia difensiva del sistema immunitario. Giochiamo, muoviamoci, divertiamoci. Infine ancora qualche riferimento marziale al simpatico animale kungfuico: la sua postura preferita è xiebu o posizione di riposo. Di riposo solo per chi ha già gambe d’acciaio, un inferno per gli altri, ma se ti sei allenato con tenacia e riesci a farne uso, di sicuro la tua schiena ne può essere alleggerita in molte situazioni stressanti. La sua tattica è quella di prediligere i movimenti evasivi, le schivate, tra cui il ben noto “passo dell’acqua”. Nel lavoro del corpo la Scimmia allena al massimo la fluidità, la forza elastica, la morbidezza che consente l’ascolto dell’avversario al fine di rivolgergli contro la sua stessa forza. Il suo modo di usare la mano è la picca, per colpire con un movimento spiraliforme che ha origine nella parte bassa della schiena. Il colpo parte veloce se scoccato da un corpo rilassato, e arriva duro solo al momento dell’impatto. Se atteggia invece la mano “a cucchiaino” la usa per agganciare braccia, collo o caviglie, ma anche per colpire (tipico il colpo all’orecchio con la parte concava della mano). Il calcio ha direzione discendente, e usa la punta delle dita per colpire ai genitali il calcio ha direzione discendente, e usa la punta delle dita per colpire ai genitali il tallone per fracassare le dita dei piedi.

La sua arma simbolo di riferimento la Lancia, che come l’Acqua perfora in profondità. Non a caso tra le più difficili da maneggiare, proprio come l’arte di ammorbidirsi nel corpo e nello Spirito...una pratica che non ha mai fine, attornati come siamo da durezza di ogni genere: dogmi, catene metaforiche e reali...Un grande lavoro per la nostra Scimmia interiore!

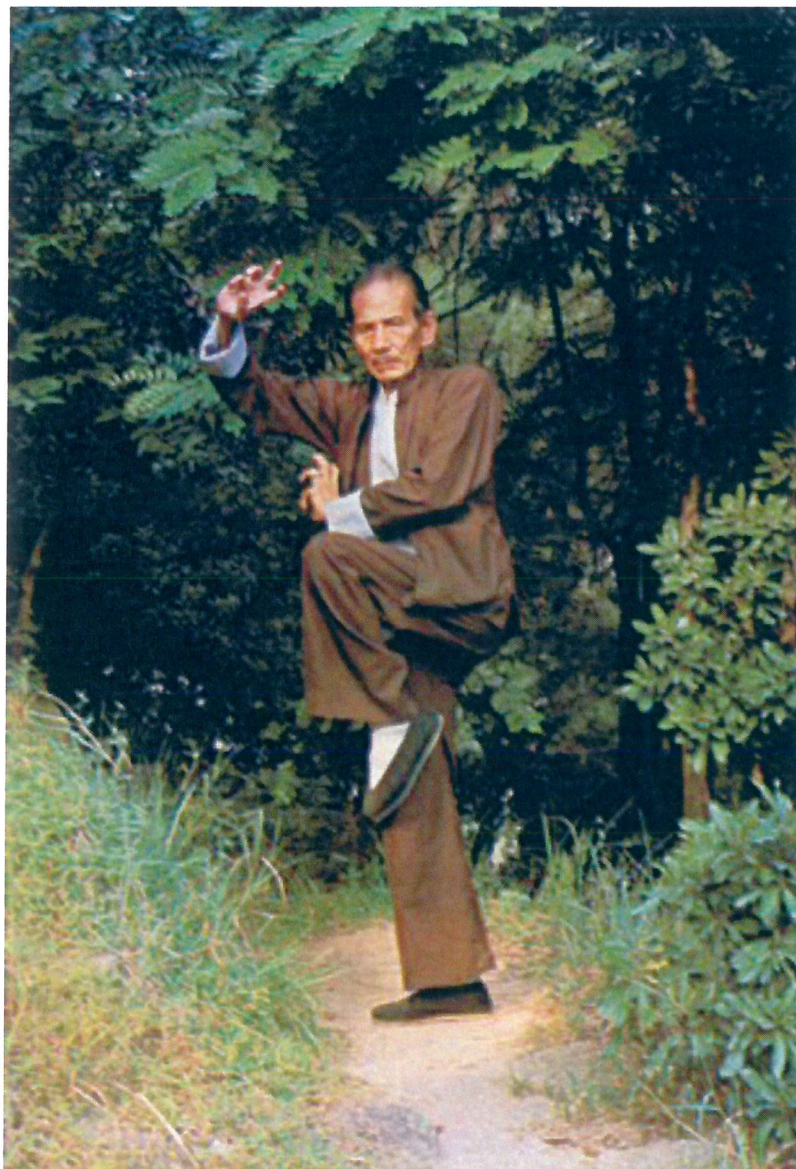


Appendice



Gli animali del Kungfu fermano la guerra
Disegno di Giovanni Ceroni

Maestri



**Maestro Yuen Yic Kai
(1909-1983)**



Maestro Wang Tse Ming
(1909-2002)



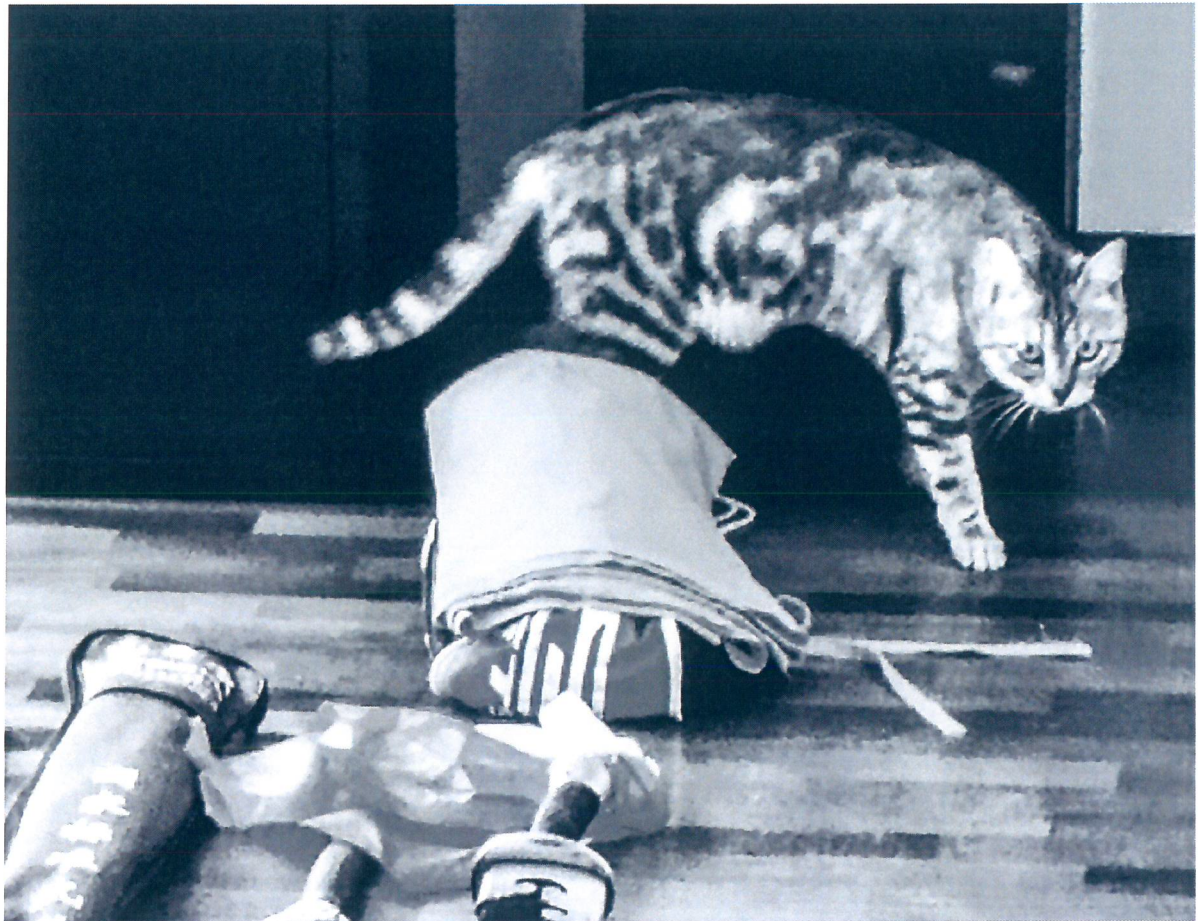
Maestro Georges Charles



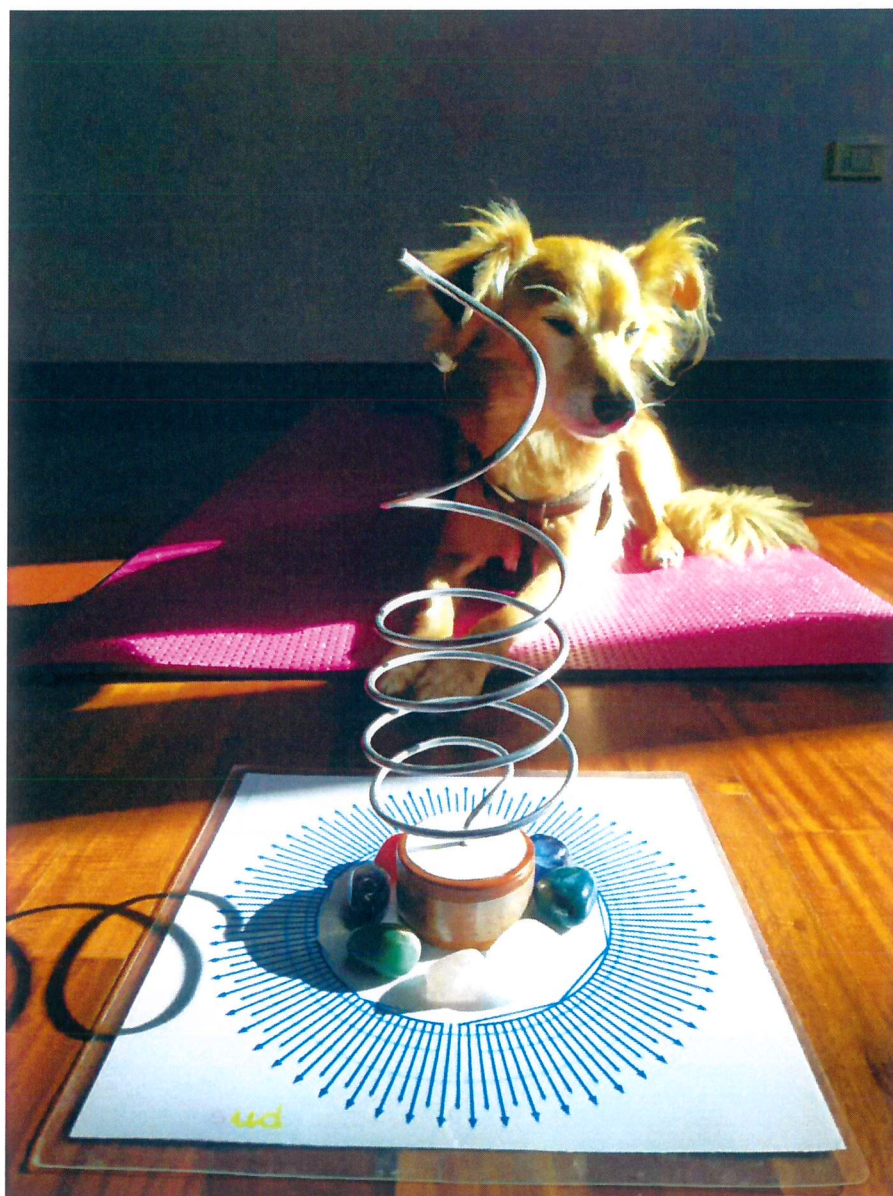
Georges Charles e Davide Milazzo: applicazioni dell'Hung Gar
Bologna 2019



Villa Salta (FC) 2016



Tai



Merlino

Davide Milazzo

**Shifu della Scuola Libertao,
Arti Del Corpo Per Spiriti Liberi.**

contatti:

+ 39 347 03 60 054

davidemilazzo@hotmail.it

www.scuolalibertao.org

