

Mo Gun Yinfa Pei Xing Tanglang

In pinyin: Wǔ GÙN YÍN FĀ QÍ XÍNG TÁNG LÁNG QUÁN 武棍引
法 七星螳螂拳

Si tratta della "Forma preparatoria al bastone da combattimento della mantide religiosa delle sette stelle del nord", trasmessa dal maestro Georges Charles, daoshi della scuola San Yi Quan.

Nella mia interpretazione, visibile nella sezione video del sito scuolalibertao.org, mostro alcuni principi e tecniche che si possono estrapolare dalla forma.

Non si tratta quindi di un lavoro di "varianti", bensì di una messa in luce di ciò che è nascosto, come spesso accade nella tradizione cui facciamo riferimento.

Ho suddiviso il lavoro in tre distinti video, corrispondenti all seezioni in cui si articola la forma: Terra-Uomo-Cielo.

Nei video non si può dire e fare tutto, ma si tratta di una forma veramente ricca, che si presta a diversi piani di lavoro: corporeo-marziale-energetico-propriocettivo. E ciascuno di questi aspetti si può articolare in diversi livelli di comprensione. Per preferenza personale, prediligo partire dal concreto e andare verso il sottile. Come dice un detto cinese "sempre meglio saper camminare per terra prima di voler toccare il cielo!"

Ho scelto pertanto di far vedere solo gli aspetti legati a possibili applicazioni del bastone da combattimento del Tanglang, essendo questo peraltro lo scopo principale per cui la forma venne trasmessa all'interno del clan dei Wang di Yue, dove era considerata l'equivalente del lavoro fatto con la serie Baduanjin, ma con l'arma. Da quel clan, e dal Tanglang, proviene tutta la tradizione d'armi della scuola San Yi Quan, eccezion fatta per il "bastone del Generale", che si attacca invece al nostro xingy quan di tendenza "spontanea" e alla lancia uncinata del generale Yue Fei.

Trattandosi di una forma "preparatoria al combattimento", come si evince dal suo stesso nome, va da se che le tecniche bisogna andarsele a cercare, a partire dai movimenti del corpo che vengono eseguiti, ma non sempre evidenti.

E comunque si tratta sempre di una interpretazione, senza pretesa di oggettività, e tantomeno si vuol chiudere il cerchio, ma solo tracciare qualche direzione di ricerca.

Per una visione più complessiva, rimando invece alla mia dispensa, pubblicata sempre nel sito libertao, in cui si fa riferimento anche a significati energetici, storici e simbolici.

A tutti gli effetti è possibile considerare Mo Gun Yinfā anche un particolarissimo e prezioso Qi Gong (lavoro energetico) con il bastone, che diviene un materializzatore/amplificatore dei movimenti dell'energia interna.

Del resto quest'arma appartiene alla loggia energetica Terra, è dunque madre di tutte le armi. E da madre abbraccia la complessità dei significati, oltre le ordinarie dicotomie dualistiche interno/esterno, che immiseriscono la pratica rendendola più commestibile nell'immediato a palati occidentali abituati a scomporre, dividere, sezionare...perdendo la visione di insieme, che è quella che permette poi risultati "pieni".

Nell'economia di questo articolo mi limito a richiamare sinteticamente quel che ho espresso nei video.

Parte Terra

Alcuni movimenti contengono parole chiave (o principi) del Tanglang, ad esempio Tengnuo (il rimbalzo), e Nian (aderire), altre sono tecniche comuni a diversi stili del kungfu cinese, come "il tetto" (protezione anteriore con bastone obliquo) o il "mantello" (a protezione della schiena), Liao "seminare" (tagliare dal basso").

L'uso della forza a spirale (nella forma "riempire, inspiro e svuotare, espiro"), anima tutti i maneggi del bastone, secondo due direzioni: ascendente ("sollevare e diperdere") e discendente ("scendere e concentrare"). Nel nostro daoyinfa qigong di tradizione taoista Ling Bao (Gioiello Scarlatto) abbiamo un esercizio simile, "il volo della fenice", che esprime appunto il principio del movimento a spirale.

Le torsioni sul piano orizzontale nascondono un movimento ondulatorio sul piano coronale che crea una forte tensione pressoria a partire dai piedi, il dorso che ruota in un senso e la testa nel senso opposto, che può essere rilasciata imprimendo una notevole forza elastica che si esprime in modo crescente dai piedi fino alla punta dell'arma.

Un altro aspetto è far aderire il bastone (Nian, settima parola chiave del Tanglang) a più parti del corpo, utilizzate come fulcro per lanciare l'arma, come reso evidente nella prima forma lunga della scuola, "Il bastone rimbalzante".

Uomo

Troviamo essenzialmente la nozione di asse centrale e sua protezione con parate orizzontali, oblique e verticali.

I principi del radicamento alla terra e di estensione al cielo della struttura ("bastone acqua e fuoco", pesante a livello perineo, leggero livello testa).

Come si dice nella tradizione, "Il tronco galleggia, il sacro affonda".

Di nuovo come nella parte Terra si palesa il principio del rimbalzo, ma in modo più interessante che nell'altro caso. Qui si tratta di "attaccare in alto per colpire

in basso", che la forma ha in comune anche con il "bastone del monaco fornaio" o "della mano yin" di tradizione Shaolin.

La forma termina con il tipico attacco di punta ai piedi, molto frequente per la mantide religiosa.

Essendo il Tanglang uno stile di kungfu del nord, si caratterizza per l'uso di bastoni lunghi (nella forma: circa 185 cm), che richiedono di essere maneggiati attaccati al corpo e come un'estensione di questi, al fine di imprimere nel contempo potenza e controllo dell'arma.

Nei movimenti spiraliformi ascendenti e discendenti abbiamo possibilità di parate e attacchi, ma anche le tecniche di fendente (Pi, tagliare dall'alto) e "seminare" (Liao, tagliare dal basso).

Tecniche queste due di notevole importanza sia col bastone che a mano nuda, ma anche per la spada e la sciabola e in generale per qualsiasi arma da taglio o percussiva.

Cielo

Teza e ultima sezione della forma di preparazione al bastone da combattimento della mantide religiosa (Tanglang).

In particolare si evidenziano aprire e chiudere le mani, accorgimento per evitare di prendere legnate sulle dita, e nella corta distanza per chiudere le mani dell'avversario in una spiacevole morsa denominata "schiaccianoci".

Poi il modo di eseguire "Gou" (agganciare, prima parola chiave del Tanglang), sull'uso del quale riposto alcuni esempi servendomi del bastone come partner di allenamento.

Abbiamo poi i movimenti spinali ondulatori del corpo sul piano sagittale che creano forte pressione-compressione-decompressione dal suolo fino ad esprimere la forza con l'arma.

A partire dalla decompressione e in armonia con il respiro si rilascia forza elastica che utilizza la spina dorsale come una frusta.

Gli esempi tecnici illustrati sono avvolgere l'avversario con l'arma e proiettarlo, o assorbire un colpo e restituirlo. E' un tipo di shen fa importante per questo stile e per il kungfu in generale.

Si possono distinguere tre diversi tipi di movimenti spinali ondulatori: sagittale, coronale e frontale: efficacissimi per allenare un tipo di forza che usa tutto il corpo, ma anche un toccasana per la struttura articolare e muscolo tendinea.

A livelli più avanzati è possibile eseguire i movimenti spinali ondulatori per allenare il respiro, secondo il principio che due terzi di questo nasce dalla schiena, un terzo si sviluppa davanti...ma l'argomento richiederebbe una trattazione specifica.

Per approfondimenti: dispensa completa e gratuita sul sito scuolalbertao.org

Shifu Davide Milazzo, aprile 2021