

Mo Gun Yin Fa Pei Xing Tanglang

**Forma di preparazione al Bastone da Combattimento
della Mantide Religiosa delle Sette Stelle del Nord**

A cura di Shifu Davide Milazzo
www.scuolalibertao.org

Questo lavoro è dedicato a tutti i miei allievi, con i quali ho potuto attraversare la fase della pandemia uniti dalla forza di una piccola collettività resistente. Una forza che ha un grande cuore e il coraggio di non abbassare la testa nei momenti difficili.

Shifu Davide Milazzo, Maggio 2020

Indice

Cap. 1. Tanglang Gun Fa	5
Le 12 Parole Chiave del Tanglang Quan	7
Capitolo 2 -La Daolu (Forma) Mo Gun Yin Fa Pei Xing Tanglang	8
Sintesi degli obiettivi	9
La forma della Terra	11
La forma Uomo	12
La forma Cielo	14
Interpretazioni	15
Parte Terra	16
Parte Uomo	21
Parte Cielo	22
Ringraziamenti	23
Allegato 1. Punti di controllo dell'energia	24
Allegato 2. Sequenza della forma	26

Mo Gun Yin Fa Pei Xing Tanglang Tanglang

(“Forma di preparazione al Bastone da Combattimento della Mantide Religiosa delle Sette Stelle del Nord”)

Introduzione

San Yi Quan Gun Fa, Il bastone nella tradizione San Yi Quan

Arma, strumento di lavoro, compagno di viaggio per viandanti, scettro di comando imperiale o papale, sostegno per invalidi, strumento di comando per ufficiali dell'esercito..il bastone ha coperto e continua a ricoprire una vasta gamma di utilizzi pratici e simbolici. Democraticamente diffuso tra tutte le categorie sociali: contadini, pastori, mendicanti, guerrieri, monaci, nobili. Nella Tradizione cinese è l'arma dell'elemento Terra, dunque la madre di tutte le armi, ciascuna delle quali presume la comprensione dei principi del combattimento con il bastone.

Come tutto il repertorio delle armi San Yi Quan, le forme di bastone Tanglang sono state coltivate all'interno del clan dei Wang di Yue, dove insegnava, a quanto pare, un maestro d'armi discendente di Wan Lang, il leggendario fondatore del Tang Lang Quan. Oltre alla forma Mo Gun Yin Fa Pei Xing Tanglang, in seno a questa genealogia sono trasmessi: il “bastone del contadino” (5 parate e cinque attacchi di base), il “bastone del soldato” (le 5 tecniche emblema di Taglio, Stoccata, Contrasto, Maneggio, Parata), il “bastone del sottoufficiale”, che include cinque varianti per ciascuna energia fondamentale (Terra- Metallo-Acqua-Legno-Fuoco) per un totale di 25 tecniche, tre forme lunghe “dell'ufficiale” (Bastone che Rimbalza, Bastone Volante, Bastone che Intercetta). Completano il programma di studio il Bastone del Generale, legato non al Tanglang come tutte le precedenti forme bensì allo Xing Yi Quan e all'uso della Lancia Uncinata del Generale Yue Fei. Anche in questo caso la forma con il bastone riproduce le stesse tecniche e gli stessi principi basati sui cinque movimenti dell'energia che sono tipici dello Xing Yi Quan a mano nuda.

Infine, il “Bastone Magico”, che si collega alle pratiche alchemiche taoiste del Maestro Pino Rosso, anche noto come “Medico Immortale”.

Cap. 1. Tanglang Gun Fa

Caratteristiche della Mantide Religiosa e del suo Bastone.

Poichè in questo studio parliamo di un metodo generato per comprendere il bastone da combattimento del Tanglang, è necessario fare anzitutto riferimento a quelli che sono gli specifici principi dello stile.

Il Tanglang è uno stile del nord della Cina, dunque riguardo al bastone ha come prima caratteristica che lo distingue dagli stili del sud la maggiore lunghezza e l'essere dotato di una punta e di un tallone di forma conica. Ogni bastone è infatti un arbusto intero, il Ligustro Cinese (Chou), e non un ramo, caratteristica che ne garantisce la ben nota robustezza e al tempo stesso la flessibilità. Il bastone lungo del nord, proprio perché non è rigido, se usato in connessione col corpo vibra quando si trasmette la forza, con particolari conseguenze ben precise al momento dell'impatto, che arriva così più in profondità. La parte larga, originariamente connessa all'apparato radicale, è usato per parare o per dare colpi potenti, la punta invece per colpi di precisione come le stoccate.

Se trattato almeno una volta l'anno con olio di lino o simili, è praticamente eterno, teme solo il sole che potrebbe seccarlo troppo quindi creparlo. Nella tradizione Shaolin lo si lascia immerso in miscele di olii ed erbe per settimane, dentro a delle botti, ma un semplice canovaccio imbevuto passato in superficie è già sufficiente. Il bastone del sud, invece spesso è di rattan (palma rampicante) omogeneo, rigido e soggetto ad un'usura più rapida per esplosione delle fibre interne nell'impatto applicativo. Non parliamo di differenze di lana caprina, ma sostanziali: avere due parti di diversa consistenza nel corpo dell'arma, comporta differenti usi tecnici, oltre a una maggior complessità nel trovare il "punto di equilibrio".

La lunghezza dei bastoni del nord, generalmente variabile tra il mento e quattro dita oltre la testa del praticante, fa sì che ne fosse incoraggiato un uso molto aderente al corpo, al fine di un maggior controllo dell'arma, aspetto non indispensabile in bastoni più corti. Caratteristico anche il lasciar scivolare l'arma tra le mani, al fine di recuperare sempre la maggior lunghezza possibile alla parte impattante del bastone, al fine di imprimere maggior potenza. La forma di cui parliamo infatti, ci abitua ad utilizzare il bastone in tutta la sua estensione, dalla presa al centro alla periferia.

Il gongfu ispirato alle movenze della mantide religiosa è caratterizzato da 12 principi o parole chiave, che qui mi limito a citare, ma che si ritrovano pari pari nell'uso del bastone da combattimento. Quando si tratta dei principi fondativi dello stile, è bene aspettarsi che gli stessi ispirino tanto il movimento a corpo libero che quello dell'uso delle armi.

Possiamo dire che le due energie prevalenti del Tanglang sono il Fuoco ed il Metallo, dunque la caratteristica velocità/esplosività del primo e quella di separare/tagliare con determinazione del secondo.

Ma si dice anche: "mani come una mantide, piedi come una scimmia", ancora una volta sottolineando le caratteristiche di rapidità nel colpire e tagliare, ma anche nello schivare (elemento acqua) e nel muoversi.

Tutto ciò non è indifferente dal punto di vista di una comprensione profonda dell'argomento, perché bastoni di stili diversi hanno caratteristiche in certi casi diametralmente opposte, e richiedono uno shen fa (uso del corpo), uno shou fa (uso delle mani) e un bu fa (uso delle posizioni) differente. Anche l'uso del respiro è differente: stili che prediligono la potenza ed il radicamento come l'Hung Gar prediligono l'uso del centro inferiore. Il Tanglang è più incline alla mobilità: respiro, sensazione, uso del corpo che predilige la vita alle anche, tutto è più spostato sul centro mediano. Queste peculiarità vanno preservate, perché in caso contrario si rischia di perdere, insieme ai patrimoni storici, culturali e simbolici connessi a ciascuno stile, anche i benefici che sono loro specifici. Altro piano di ricerca è invece individuare i principi comuni, ma questo è un altro discorso.

Le 12 Parole Chiave del Tanglang Quan

Gou 勾 Agganciare Lou 搂 Premere Cai 采 Cogliere. Gua 挂 Proteggere ed attaccare simultaneamente. Diao Jin 刁进 Avanzare dopo avere intercettato. Beng Da 崩打 Percuotere facendo vibrare. Nian 黏 Aderire Zhan 粘 Incollare. Tie 贴 Chiudere. Kao 靠 Usare la spalla ed il corpo per colpire. Qian Shan 欠闪 Schivare lateralmente. Teng Nuo 腾挪 Rimbalzare



Capitolo 2 -La Daolu (Forma) Mo Gun Yin Fa Pei Xing Tanglang

Mo Gun Yin Fa Pei Xing Tanglang, traduzione letterale: “preparazione al bastone da combattimento della Mantide Religiosa delle Sette Stelle del Nord.”

Come le altre armi di tradizione San Yi Quan deriva dal clan dei Wang di Yue. Dice il Maestro Georges Charles che Wang Tse Ming, il suo insegnante, la considerava “l’equivalente armato dei Baduanjin” di Yue Fei.

Questa forma è nata quindi allo scopo di allenare un corpo adatto al bastone da combattimento e per studiare principi e tecniche ad esso collegato. Da questo dato e dalle sue implicazioni occorre partire per poi far valere l’insieme dei significati anche oltre il marziale. Contribuire a diradare le lacune su questi aspetti è lo scopo della mia ricerca, nella convinzione metodologica che solo la compresenza di tutti gli aspetti che compongono l’Unità danno forza e vitalità al sistema. Questo non significa in alcun modo svalutare chi ha lavorato in modo diverso. Al contrario: tutto ciò che si può aggiungere di personale nella comprensione di una pratica, si appoggia sugli sforzi di chi ci ha lavorato prima di noi.

Non si tratta di negare, ma di aggiungere conservando, e questa umiltà nello sguardo di chi ricerca ed innova, è bene sia sempre mantenuta.

Nella Scuola San Yi Quan, la forma è maggiormente conosciuta con il nome di “Bastone della Marchesa di Dai”, ideato dal Maestro Wang Tse Ming dopo la scoperta della tomba numero 3 di Mawangdi (1973), all’interno della quale vennero trovate raffigurazioni di praticanti, alcuni dei quali intenti ad eseguire esercizi con il bastone. Tali reperti pare risalgano al terzo secolo a. C. e documentano dunque una storia antichissima legata all’uso di questo strumento. La forma di cui ci occupiamo è legata allo stile Qixing Tanglang Quan (Mantide Religiosa delle Sette Stelle), dunque non può certo avere una storia plurimillenaria come i rotoli di seta trovati a Mawangdi, poiché questo stile è stato codificato nel 1600 d.C. dal fondatore Wang Lang. Per quanto mi riguarda, preferisco la denominazione originaria a quella successiva, introdotta per probabili ragioni “di richiamo” da parte del Maestro Wang per mettere a frutto l’attenzione dell’opinione pubblica dopo la scoperta delle tombe. Sotto questo aspetto concordo con la tradizione Confuciana, che ha sempre insistito sull’importanza di dare il giusto nome alle cose.

Un nome è soprattutto un simbolo, e come tale un condensatore di energia finalizzato a produrre effetti concreti, a mio avviso anche le interpretazioni più libere è bene partano dal nome originario, o il rischio è perdere la bussola, la direzione della ricerca.

La nostra forma ci riporta ancora una volta alla visione classica Taoista, in cui “Tutto è Uno”: i metodi dunque le forme possono variare, ma la loro origine, dunque l’Energia, resta immutabile. All’origine di questa Energia è il Tao, e per questo si dice “il Tao genera l’Unità”.

Coerentemente con questa visione, il bastone San Yi Quan in tutte le sue forme può essere utilizzato:

- nel combattimento e nel rafforzamento della struttura corporea (*livello Terra*)
- nella coltivazione della salute e della circolazione energetica (*livello Uomo*)
- a partire dallo Yi connesso alla Terra, l’uso del bastone si irradia anche sulla consapevolezza interiore, innalzando il lavoro dal corporeo alla coscienza personale (*livello Cielo*).

Dice un proverbio Taoista:

“ Bisogna comprendere la Terra per scambiare con l’Uomo, quando abbiamo scambiato con l’Uomo possiamo, può darsi, sperare di ricevere qualcosa dal Cielo. E’ inutile credere che si possa ricevere dal Cielo se non si hanno i piedi per Terra!”

Questa forma è innanzi tutto, come già ci dice il nome, un eccellente modo per allenare i principi del bastone da combattimento Tanglang. Ma è al tempo stesso un particolare qi gong in cui lo strumento della pratica diviene un modo per palesare all’esterno (ed eventualmente utilizzare), i movimenti interni dell’energia.

L’elemento Terra di cui il bastone è rappresentativo è collegato anche all’intenzione (Yi), dunque all’equilibrio, all’agire centrato che permette allo Yi di manifestarsi con efficacia. La Terra è anche “Madre”, dunque possiamo considerare questa forma non solo funzionale allo studio applicativo del bastone, ma di qualsiasi arma. I principi fondamentali del bastone sono infatti presenti in tutte le armi: spada, sciabola, coltello, ventaglio, la lancia ecc. sono tutte armi che possiamo immaginare come bastoni dotati di punte, lame, rostri, ecc.

Sintesi degli obiettivi

- Lavoro sui principi di movimento del corpo con particolare riferimento al metodo della Mantide Religiosa (Tanglang Shen Fa).
- Tecniche e principi marziali.
- Un lavoro di posizioni (statiche e statiche verso lineari). .
- Un lavoro sul soffio, che può essere eventualmente differenziato a seconda dei Dantien coinvolti. Più il respiro è “basso” più si va verso il radicamento e la potenza, più è “alto” più si va verso la mobilità e velocità. Eventualmente respiro pre natale (inverso) per le applicazioni marziali e la tonicità del corpo, respiro post natale (addominale naturale) per la salute.
- Lavoro di scioglimento dei principali gruppi articolari e di rinforzo/scioglimento dei tendini e della muscolatura profonda.
- Lavoro sulla circolazione energetica e sulle sensazioni. Presa di coscienza dei sei Draghi (o punti di controllo dell’energia), dei tre Campi del Cinabro (Dantien), dei concetti di Asse Centrale, di Centro, di Sfera, di Forza a Spirale.

- Lavoro di rinforzo dello Yi, intenzione, connessa all'elemento Terra del bastone: equilibrio generale, centratura, attenzione (il bastone non perdona divagazioni mentali durante i maneggi).

La tradizione vuole che la forma si articoli in questo modo:

una parte Terra, di 36 movimenti,
una parte Uomo di 18 movimenti
una parte Cielo di 9 movimenti.

Nella realtà, i conti non tornano, possiamo dunque ipotizzare che la numerazione di cui sopra sia stata adottata a fini simbolici. Oppure, che nel tempo si sia perso qualcosa..

La forma della Terra

Bu Fa (metodo delle posture)

Posture statiche: Ma Bu (Cavaliere) e Cha Bu (Passo Incrociato, la postura della “Tigre accovacciata tra le rocce” ne costituisce una versione accentuata).

Statico verso lineare: da Ma Bu a Gong Bu (Arciere).

Shou Fa (metodo delle mani)

le mani sono coi palmi rivolti in basso (mano terra)

Sequenza:

1. Salire e scendere davanti: unire movimento respiro e sensazione. Inspiro salgo, espiro scendo. Percezione dei 6 draghi. Radicamento ed estensione. Almeno quattro ripetizioni.

2. Salire e scendere avanti e dietro. Riempire nell’inspiro e svuotare nell’espiro. Quattro o più ripetizioni.

Bastone sulla “Porta di Terra”, Palazzo del Destino (Mingmen). Punto VG4.

3. orizzontale (terra)

4. obliquo (uomo)

5. circolare (cielo). Riempire e Vuotare, più inspiro che espiro.

6. verticale (Unità/Equilibrio cielo uomo terra)

Bastone sulla “Porta dell’Uomo”, Punto Shen Dao, VG11.

7. orizzontale (terra)

8. obliquo (uomo)

9. circolare (cielo). Riempire e Vuotare, più inspiro che espiro.

10. verticale (Unità/Equilibrio cielo uomo terra)

Bastone sulla “Porta del Cielo”, Punto Da Zhui, VG14.

11. orizzontale (terra)

12. obliquo (uomo)

13. circolare (cielo). Riempire e Vuotare, più inspiro che espiro.

14. verticale (Unità/Equilibrio cielo uomo terra).

Al di là di Bai Hui, mantenendo l'asse

15. orizzontale
16. obliquo
17. grandi cerchi. Verso sinistra, decontraggo il dorso (inspiro), rilascio davanti (espiro).
18. grandi cerchi. Verso destra. Decontraggo davanti (inspiro), rilascio sul dorso (espiro).
19. piccoli cerchi, bastone a contatto. Inspiro a sinistra, decontraggo dorso e rilascio davanti
20. piccoli cerchi. Inspiro verso destra, decontraggo davanti e rilascio sul dorso.
21. da un'anca all'altra. "Volare col Drago". Orizzontale verso obliquo, punta in alto.
22. mantenere la postura del "Drago Verde tra le nuvole" a destra. Leggerezza, elevazione.
23. mantenere la postura del "Drago Verde tra le nuvole" a sinistra.
24. da una spalla all'altra "portare la Tigre a spasso in montagna", accentuare progressivamente la torsione e mantenere la postura della "Tigre accovacciata tra le rocce a destra".
25. mantenere la postura della "Tigre accovacciata tra le rocce" a sinistra.

La forma Uomo

Bu Fa

postura Wuji (Non Colmo, Uomo Libero)

Shou Fa

inizia con palmi in basso (mani terra) e termina con palmi in alto (mani cielo)

Fase 1.

Grande impugnatura, alle estremità, mani terra.

Bastone:

1. Orizzontale
2. Verticale, proiezione dell'asse centrale (Zhong Ding)
3. Verticale verso circolare
4. La Sfera, svuoto poi riempio, più espiro che inspiro.

Impugnatura media, a due terzi, mani terra:

5. orizzontale, verticale, verticale verso circolare, circolare
6. equilibrare a destra e a sinistra
7. svuotare poi riempire, più espiro che inspiro

Impugnatura stretta, al centro, mani terra:

8. orizzontale, verticale, verticale verso circolare, circolare
9. equilibrare a destra e a sinistra
10. svuotare poi riempire, più espiro che inspiro.

Fase 2

Grande impugnatura, alle estremità, mani cielo.

Bastone:

11. Orizzontale
12. Verticale. Bastone “Acqua – Fuoco”. Concentrare in basso a livello di Hui Yin e disperdere in alto a livello di Bai Hui. Asse Centrale. Radicamento/Elevazione.
13. Verticale verso circolare poi circolare
14. Equilibrare a destra e a sinistra
15. Svuotare poi riempire, più espiro che inspiro

Impugnatura media, a due terzi, mani cielo:

16. orizzontale, verticale, verticale verso circolare, circolare
17. Equilibrare a destra e a sinistra
18. svuotare poi riempire, più espiro che inspiro

Impugnatura stretta, al centro, mani cielo:

19. orizzontale, verticale, verticale verso circolare, circolare
20. equilibrare a destra e a sinistra
21. svuotare poi riempire, più espiro che inspiro.

Nel passaggio al cielo, colpisco leggermente la terra col tallone del bastone e con un saltello riunisco i piedi.

La forma Cielo

Bu Fa

postura Bing Bu o eventualmente con punte aperte all'esterno per maggiore stabilità come nella postura Yi San Ti (postura “Dei piedi in Triangolo” dello XingYi Quan di tendenza spontanea).

Shou Fa

si inizia a palmi in basso (mani terra) e termina a palmi in alto (mani cielo).

Se la parte terra ha come primo movimento il bastone che sale in alto, quella celeste inizia col bastone che scende.

Fase 1, mani terra

1. Spingere il bastone in basso come premendo su una barra, impugnatura a due terzi. Simultaneamente riempire la schiena e spingere la cima del capo verso il cielo e il sacro verso il basso. Inspiro spingo in basso il bastone espiro rilascio, eseguo almeno 4 ripetizioni o più.
2. Spingere il bastone in alto quindi movimenti di rotazione:
solo spalle
spalle e dorso
spalle, dorso e bacino.
3. Arrotolare e srotolare: dita, mani, polsi gomiti e spalle. Liberazione verso l'alto, lascio scendere l'energia.

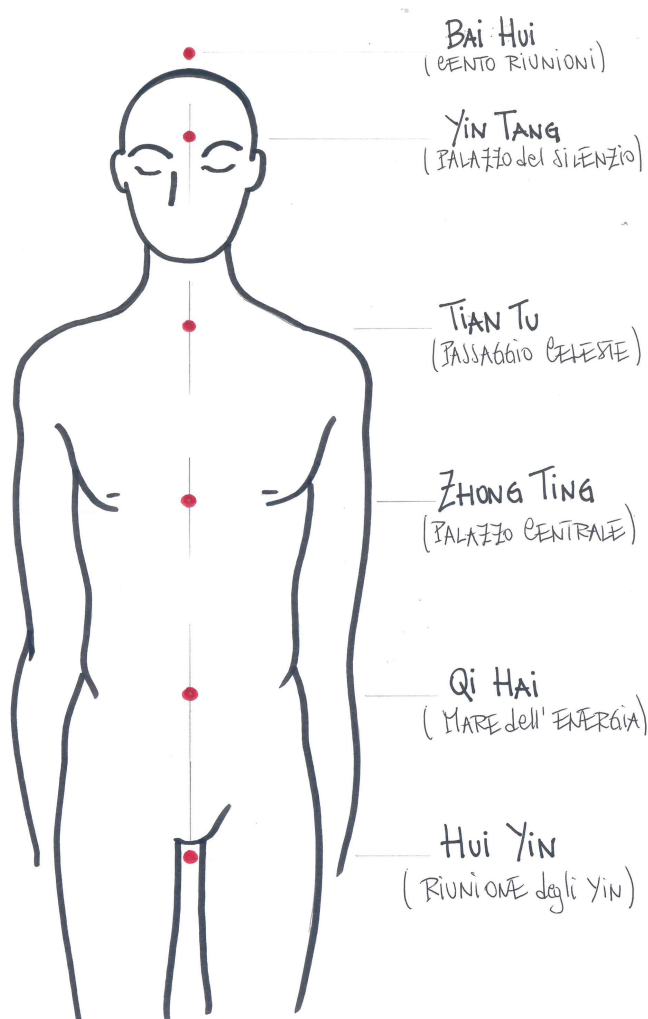
Fase 2 con mani cielo

4. Arrotolare e srotolare: dita, mani, polsi gomiti e spalle.
5. Liberazione verso il basso, lascio salire l'energia.
6. Uscire dalla forma con movimento del bastone verso l'interno e dal basso verso l'alto.
7. Saluto
8. Ritorno a Wuji. Ristabilire la Pace. Ascolto interiore

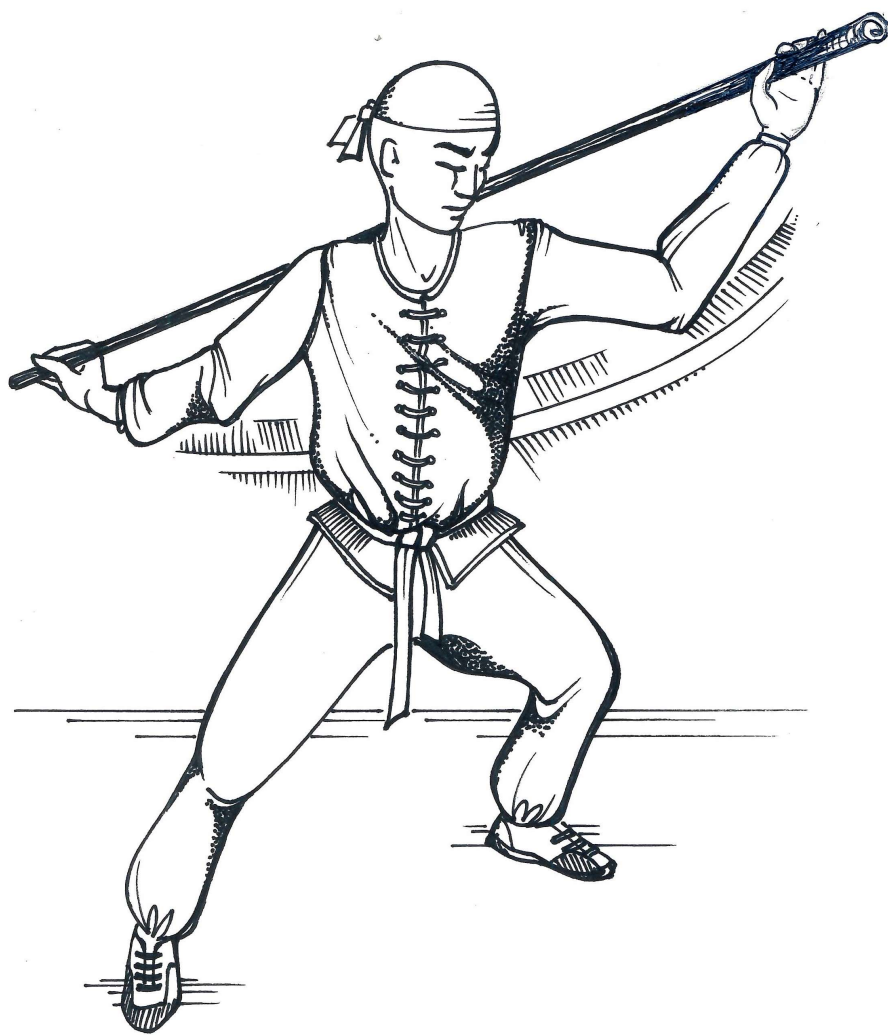
Interpretazioni

Come eventuale preparazione alla forma, dopo il saluto:

Relazione coi 6 punti di controllo, o 6 Draghi, dell'energia : bastone orizzontale, a livello delle dita Hui Hin (perineo), mano Qi Men (sinfisi pubica), polsi Qi Hai (due dita sotto l'ombelico) gomiti Zhong Ding (plesso solare) spalle Tiantu (base della gola) estendendo il bastone Yin Tang (tra le sopracciglia), infini Bai Hui (cima del capo) e al di là (proiezione dell'asse a partire da Hui Yin). A livello di Bai Hui eventualmente cercare l'equilibrio del bastone. La stessa relazione movimento-respiro-sensazione è attuabile anche a livello marziale sia utilizzando il bastone per parare col bastone orizzontale, che a bastone obliquo/laterale: il bastone sale dal livello perineo alla cima del capo come un Tetto di legno per protezione, poi gira attorno al corpo e dietro la schiena per prendere la forza centrifuga necessaria a lanciare un attacco.



Parte Terra



Riempire - Svuotare: la forza a spirale

Dal punto di vista marziale abbiamo più principi che tecniche.

Salire e scendere davanti: a livello energetico, coscienza e percezione dei sei draghi. Eventualmente protezioni della linea centrale in alto e in basso.

Salire davanti e dietro: riempire e svuotare, consapevolezza del pieno e del vuoto, dello yin e dello yang, delle sei direzioni (sopra/sotto avanti/dietro sinistra/destra), del concetto di centro e di sfera. Radicati a terra, collegati al cielo, espansi nello spazio. Apertura/espansione (Kai), chiusura/contrazione (He), questo principio fondamentale è sempre mosso a partire dal centro (Dantian), che comanda la periferia (braccia-arma). Abbiamo visto che il bastone viene collocato prima a livello Porta di Terra,

poi su quella dell'Uomo, quindi su quella del Cielo, infine oltre.

Ciascuno di questi livelli presenta un movimento orizzontale, un obliquo, un circolare ed un verticale

Il movimento orizzontale (simbolicamente legato alla Terra) esprime la stabilità, la forza e l'equilibrio (equilibrio tra le anche, tra le scapole, tra le spalle, equilibrio dell'asse proiettato oltre Bai Hui)

Il movimento obliquo (simbolicamente l'Uomo) allena il corpo a gestire le torsioni, dunque la mobilità articolare, la gestione dello stress in combattimento. Importante l'ultimo movimento obliquo: nel combattimento col bastone è chiamato il Tetto, è una protezione spiovente finalizzata a scaricare verso il basso gli attacchi avversari.

Il movimento circolare (simbolicamente il Cielo). Contiene principi di fondamentale importanza:

1. Uso della forza a spirale, che parte dai piedi, sale nelle gambe, dal bacino passa alla schiena e si manifesta nel bastone. Equivalente del "Volo della Fenice" dello Yiyinfa Qigong.
2. Salire e disperdere, scendere e concentrare. La totalità dei maneggi col bastone seguono questi due principi fondamentali. L'energia che sale è anche indicata come Liao (Seminare o tagliare salendo), quella che scende come Pi (Fendere, o spaccare scendendo). A Pi e Liao corrispondono numerose tecniche sia con l'arma che a mano nuda.

Il movimento verticale (Unità/equilibrio cielo uomo terra) è pensabile come la tecnica del "Mantello di Legno", protezione del dorso, complementare al Tetto che protegge davanti.

Bastone sulla Porta di Terra.

Se partiamo dal presupposto che ciò che è vero davanti è vero anche dietro, il bastone a questo livello implica un lavoro sul Dantian inferiore, dunque siamo in una fase "Terra della Terra", legata al Jing (Essenza), quindi alla struttura corporea, al centro gravitazionale, situato due dita sotto l'ombelico e tre centimetri all'interno del corpo, alla forza dell'anca.

Il centro inferiore è messo in relazione con il coccige, il sacro, le vertebre lombari e la Porta della Terra. Nelle forme zoomorfe corrisponde all'Orso. Respirazione addominale: per la coltivazione della salute si adotta prevalentemente la respirazione addominale "naturale". Per le applicazioni marziali si utilizza quella inversa, o pre-natale, comunque utilizzabile ogni qual volta si voglia ottenere un effetto fortemente tonico.

Dianxue (arte di colpire i punti vitali) la Porta di Terra (seconda vertebra lombare, punto vg 4 Migmen) è un punto vitale, spesso colpito con ginocchiate o calci.

San Sheng Shu (I Tre Punti di Emergenza) La Porta di Terra è anche utilizzata nelle tecniche di rianimazione per riequilibrare l'energia. In questo caso, si fa sedere la persona e si colpisce di piede, dalla parte del malleolo.

Bastone sulla Porta dell'Uomo

Dantian mediano. Campo del cinabro mediano o Palazzo Scarlatto, sede delle attività sensitive ed emozionali. E' anche sede del respiro (Qi), ed è in connessione con la parte dorsale e la Porta dell'Uomo nella schiena.

Quando prevale l'uso di questo centro il movimento è a partire dalla vita. La Tigre e anche la Mantide Religiosa cui appartiene questa forma di bastone, prediligono il Dantien mediano per la maggior velocità/mobilità rispetto al precedente. Il respiro è addominale verso costale.

Dianxue (arte di colpire i punti vitali) punto vg 11 Shen Dao, linea al margine inferiore delle scapole, sulla colonna. Colpo montante.

San Sheng Shu (I Tre Punti di Emergenza). Si colpisce verso il basso, di palmo, per far scendere l'eccesso di energia.

Bastone sulla Porta del Cielo

Dantien superiore, il cranio, Palazzo di Nihuan. Sede dell'attività psichiche, culturali, spirituali (Shen). La mobilità fine delle vertebre cervicali è guidata dallo sguardo, che esprime l'intenzione (Yi) e dunque conduce l'energia e la forza sia nelle applicazioni marziali che nel lavoro energetico. Respiro sottile, silenzioso e a livello delle clavicole e del cranio. Il Leopardo o la Fenice Rossa.

Dianxue (arte di colpire i punti vitali). Punto Da Zhui, VG14. Colpo discendente.

San Sheng Shu (I Tre Punti di Emergenza). Colpisco salendo col palmo, nel caso di crolli dell'energia per farla risalire

Bastone al di là di Bai Hui

Proiezione dell'asse di Bai Hui, struttura aperta, estesa, “oltre la leggerezza, vacuità”, i tre centri si muovono all'unisono con la minore dispersione energetica possibile.

Tecniche numero:

15. “Al di là di Bai Hui”. Colpo orizzontale alto passando da Ma Bu a Gong Bu

16. “Al di là di Bai Hui”. Obliquo. Tetto di Legno, protezione spiovente.

N.d.A: A questo livello constatato un'incongruenza: non esiste un movimento verticale, che sarebbe molto ben interpretabile come una parata laterale. (si è perso?)

17 -18. Grandi cerchi. Consapevolezza e proiezione del principio della sfera, espansione dell'energia nelle sei direzioni. (alto-basso sopra-sotto sinistra-destra). Essere umano al centro: la settima energia tra stabilità e mobilità. Principio della schivata.

19-20. Bastone adeso al corpo, piccoli cerchi: settima parola chiave del Tanglang: Aderire (Nian). Condizionamento del corpo aumentando progressivamente la pressione. Protezioni nella corta distanza.

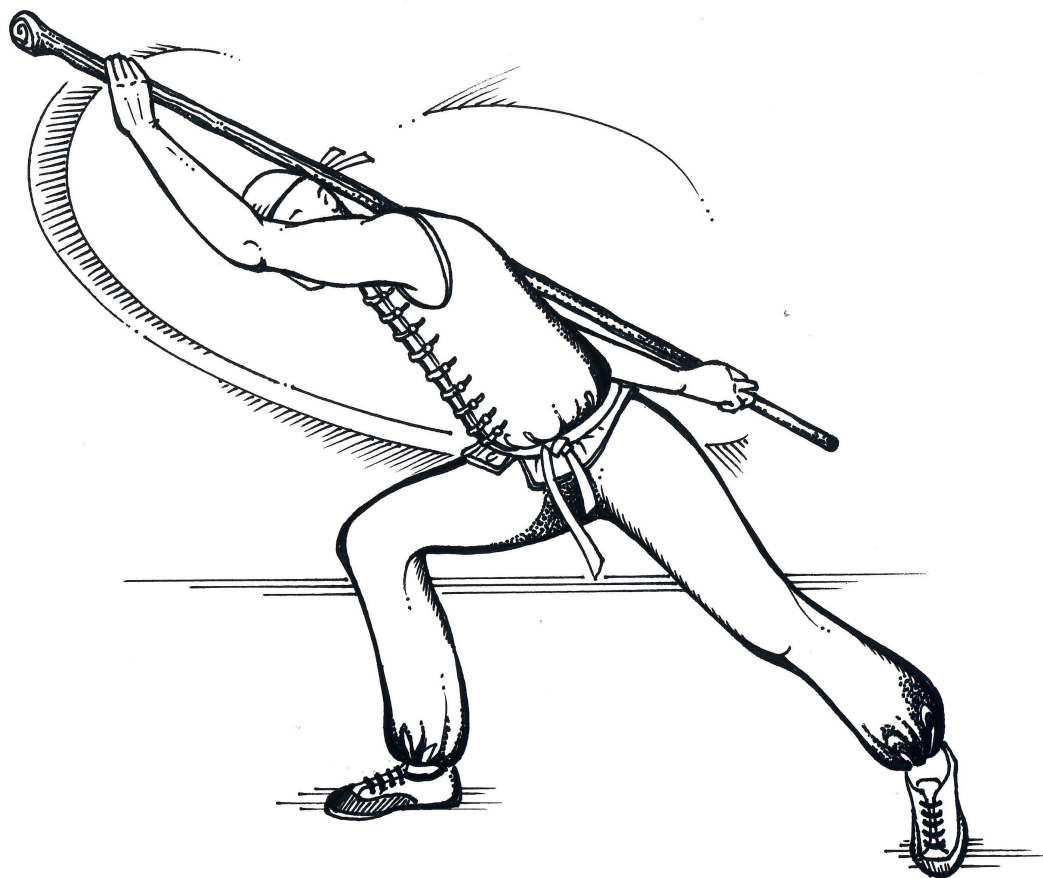
21. Movimento da un'anca all'altra: colpisco lateralmente con un movimento che sale e taglia (Liao - seminare)

23. mantenere la postura del “ Drago Verde tra le nuvole”a sinistra. Leggerezza, elevazione. Mantenere il soffio sull'inspiro, “mobilizzazione” (Dong) della postura e “stabilizzazione”(Xi) dell'energia. Esagramma 31 degli Yi Kong: Xian, la mobilizzazione. Mobilizzare l'alluce, la caviglia, l'anca, il petto (cuore), la colonna vertebrale, la struttura cranica.

24. da una spalla all'altra. “portare la Tigre a spasso in montagna”. Protezione della schiena con il Mantello di Legno.

25. Accentuare progressivamente la torsione e mantenere la postura della “Tigre accovacciata tra le rocce a destra”. Mantenere il soffio sull'espiro, “stabilizzazione” (Xi) della postura e “mobilizzazione” (Dong) dell'energia. (esagramma 52 degli Yi King, Libro dei Mutamenti). Grandezza nella stabilità. Stabilizzare l'alluce, la caviglia, le anche, la colonna vertebrale, la mascella. “Non bloccare il sacro o il cuore soffoca”.

Nella lotta tradizionale cinese (Shoubo), corrisponde ad una tecnica di proiezione: Piegare (Wai)



La tigre accovacciata tra le rocce

Parte Uomo

E' la parte con più tecniche marziali.

Tecniche numero:

1. bastone orizzontale: come fare un'offerta o salutare il bastone (Terra), ma eventualmente un colpire o spingere in orizzontale
2. bastone verticale: (uomo). Consapevolezza dell'Asse Centrale (Zhong Ding) e sua protezione. La Forma lunga del "Bastone che Rimbalza" al secondo movimento trova questa tecnica, usata sia per coprire l'asse che per pressare con l'arma nel corpo a corpo.
- il cerchio: equilibrare (Cielo)
- la sfera: svuotare/riempire (Cielo-Uomo-Terra)
4. Grande impugnatura: tipica del bastone Shaolin, con bastone ben attaccato al corpo. Spesso i colpi di questo tipo sono portati in associazione a colpi di piede.
6. Equilibrare, impugnatura a due terzi: Corrisponde alla dodicesima Parola Chiave (o Principio fondamentale) della Mantide Religiosa, Teng Nuò (Rimbalzare), mentre come energia è un Liao, un taglio dal basso. Tipicamente il bastone viene "lanciato" con un colpo di piede mentre si cammina, in avanti o di lato. Il primo è un colpo verso l'alto (mento-viso) che poi "rimbalza" in basso (genitali).
7. Impugnatura stretta al centro. Molto usata, solo con le mani terra e ben attaccate al corpo, per dare colpi di notevole potenza, anche in orizzontale. In questo caso, il primo che arriva spazza ed il secondo colpisce. Nella forma "svuotare/riempire": svuotare –Pi (spacco dall'alto), riempire – Liao (taglio dal basso)
12. "Bastone Acqua/Fuoco". Differenziazione delle percezioni a livello dell'Asse Centrale dunque dei tre Dantien. Radicamento e pesantezza a livello del perineo, l'energia si concentra. Leggerezza e apertura oltre Bai Hui, l'energia si disperde. Neutralità al centro. Cielo-Uomo-Terra.

Nell'arte marziale, non mi risulta si usino le mani in posizione cielo, se non in movimenti di transizione nei maneggi. Ritengo siano inserite nella forma solo per completezza "ginnica".

"Pestare per terra": movimento di transizione verso la parte Cielo. Tecnica tipica del bastone Tanglang, finalizzata ad attaccare la punta delle dita del piede avversario. Nelle forme lunghe dell'Ufficiale le troviamo più volte.

Parte Cielo

tecniche numero:

2. Rotazioni spalle-dorso-bacino. Di nuovo il principio Teng Nuo, il Rimbalzo, dodicesima parola chiave del Tanglang. Come tecnica è chiamata Bo o Sao. Si tratta di un potente colpo orizzontale-circolare alto, un attacco alla testa dell'avversario, che arriva prima da un lato e poi dall'altro. Nel momento in cui attivo anche il bacino, i colpi raddoppiano.

3. Arrotolare e srotolare: dita, mani, polsi gomiti e spalle. Liberazione verso l'alto. Insegna anzitutto a non "fissare" troppo lo spirito sul bastone attraverso la presa. Quando abbiamo un bastone in mano si tende a fissarsi troppo sulla presa per colpire, dobbiamo avere il coraggio di "aprire e chiudere" le mani. Occorre saperlo lasciare al momento giusto, per esempio per evitare un attacco alle mani/dita da parte dell'avversario. Nel combattimento col bastone questo tipo di attacchi è tra i più comuni, perché implica una probabile impossibilità di continuare ad usare l'arma. Dunque vi sono tecniche concepite per evitare di essere colpiti, come aprire la mano a palmo. Nel corpo a corpo a corta distanza inoltre, questo aprire/chiudere è molto usato per stritolare le mani avversarie tra la propria arma e l'altra, temibile tecnica detta "schiaccianoci". Altro uso simile, sempre nella corta distanza, è quello di lasciare con una mano il bastone per avvolgere per esempio un braccio per metterlo in leva articolare, o il collo per fare uno strangolamento: ciò corrisponde all'ottava parola chiave del Tanglang, Chiudere (Tie). Ma arrotolando dita mani polsi compare anche il tipico artiglio della Mantide, col dito indice ripiegato a uncino sul pollice, corrispondente alla prima parola chiave dello stile: Agganciare (Gou). Ne segue una tecnica di attacco: quando stendo dinamicamente il bastone in orizzontale verso avanti sono colpi, possibilmente alla gola dell'avversario (come all'inizio della forma lunga del Bastone che rimbalza). Ciò corrisponde alla terza parola chiave: Cogliere l'Occasione (Cai).

Dopo aver eseguito la tecnica precedente posso passare l'arma sempre orizzontale dietro l'avversario, (Gou, Agganciare) all'altezza delle cosce ed eseguire arrotolare dita, mani, gomiti...mentre simultaneamente spingo con la spalla per proiettare. In queste tecniche ed in altre che potremmo immaginare, tutte comunque nella corta distanza, ravviso come principi fondamentali la settima e l'ottava parole chiave: Aderire (Nian) e Incollare (Zhan).

5. Liberazione in basso dell'energia: parata al basso ventre. Seconda parola chiave della Mantide Religiosa: Premere (Lo), in questo caso chiudo le braccia dell'avversario premendole col bastone verso il suo corpo.

6. Uscire dalla forma con movimento del bastone verso l'interno e dal basso verso l'alto. Tecnica Liao in diagonale, energia di fuoco che solleva e disperde tagliando dal basso all'alto (genitali-viso).

7. Saluto. In questa sede tralascio l'analisi del saluto col bastone perché meriterebbe un lavoro a se stante. In ogni caso è bene ricordare che anche in questo caso abbiamo una Unità di significati marziali-simbolici-energetici. "Il saluto rappresenta l'inizio e la fine della pratica, lo scopo e la sua realizzazione" (Shengren Georges Charles).

8. Ritorno a Wuji, Uomo Libero e in piedi. I sei draghi si sono acquietati e armonizzati, la Pace ristabilita. Ascolto interiore, disponibilità ad agire e al non agire (Wu-Wei).

Parole Chiave del Tanglang individuate nella forma (principi fondamentali)

Go (Agganciare) Lo (Premere) Cai (Cogliere l'Occasione) Nian (Aderire)
Zhan (Incollare) Tie (Chiudere) Teng Nuo(Rimbalzare).

Ringraziamenti

Yishi, il sentimento profondo che unisce insegnanti e praticanti delle arti classiche del Tao è un fatto di cuore di primaria importanza che nutre lo spirito della pratica, lo studio della pratica e le sue realizzazioni. Ritengo il fatto di rendere grazie un qualcosa che va ben al di là di un gesto formale e semplice cortesia. Esprimo dunque anzitutto la mia profonda gratitudine al Daoshi Georges Charles per la trasmissione di questa forma e di tutto il patrimonio SYQ, per il valore inestimabile di una visione della pratica in cui tutti gli aspetti portano all'Unità.

A Marco Mazzarri, Insegnante San Yi Quan, per aver chiarito alcuni aspetti energetici e per aver messo a disposizione materiale video e i suoi appunti di anni di pratica.

A Yves Kieffer, Insegnante San Yi Quan, più volte ospite della mia Scuola per approfondimenti sul bastone SYQ.

A Dante Basili, Insegnante della Scuola Tiandihe, per avermi chiarito diversi aspetti legati all'uso marziale della forma.

Ad Alessandro Fantucci, mio fratello di pratica ed Insegnante Tiandihe che con grande competenza mi ha trasmesso la forma Shaolin del “Bastone del Monaco Fornaio” (O “Della Mano Yin”), che mi è stata utile per trovare e capire aspetti della forma qui descritta.

A Yuri Debbi, Insegnante San Yi Quan, che mi ha gentilmente permesso di utilizzare le sue illustrazioni, sempre chiare ed utili.

A mia moglie Denise per i preziosi disegni

A Silvia Malagoli per l'impaginazione

A tutti gli allievi della Scuola Libertao coi quali scambio quel che della pratica mi è dato comprendere, saper fare e saper far sapere.

Davide Milazzo, Shifu della Scuola Libertao e Insegnante San Yi Quan (Scuola del Pugno delle Tre Armonie).

Dispense di Pratiche col Bastone. MO GUN FA

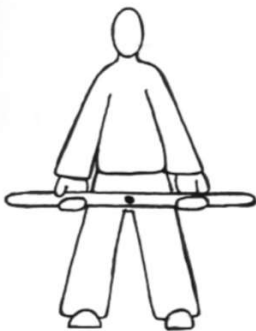
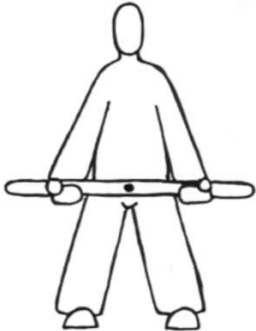
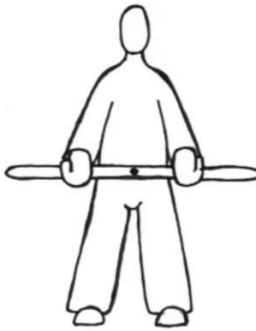



A Cura di Yuri Debbi – Tui il Lago – Pratiche Tradizionali Taoiste (www.tuiillago.it)

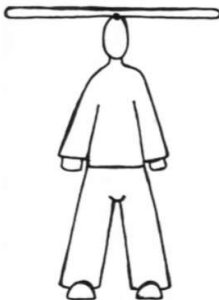

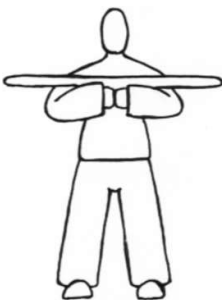
IL BASTONE COME “REGOLATORE”

PER I PUNTI DI CONTROLLO DELLA PRATICA




Tecniche Energetiche col Bastone della Tradizione Taoista del Gioiello Magico o Scarlatto (LING BAO)
secondo gli Insegnamenti trasmessi dal Maestro e Capo Scuola San Yi Quan, Georges Charles.

PUNTI FRONTALI

		
Bastone tenuto con Le Dita Punto HUI YIN	Bastone tenuto con Le Mani Punto TI MEN	Bastone Tenuto con I Polsi Punto QI HAI
		
Bastone tenuto con I Gomiti Punto ZHONG TING	Bastone tenuto con Le Spalle Punto TIAN TU	Bastone a livello DEL CENTRO DELLA FRONTE Punto YIN TANG

		
Bastone in equilibrio sulla Cima del Capo Punto BAI HUI	Bastone tenuto Sopra la Testa QUALCOS'ALTRO....	Bastone tenuto in equilibrio fra Gomiti e Spalle Controllo e regolazione della POSTURA DELL'ALBERO ZHAN ZHUANG

SCHIENA (I Tre Punti per la Rianimazione d'Urgenza) SAN SHENG SHU

		
Zona Lombare Punto XUAN SHU, VG5. Colpire questo punto RIEQUILIBRA L'ENERGIA (Con la persona seduta si colpisce col malleolo)	Zona Dorsale Punto SHEN DAO, VG11. Colpire in questo punto VERSO IL BASSO FA SCENDERE L'ENERGIA (Con la persona seduta si colpisce col ginocchio)	Zona Cervicale Punto DA ZHUI, VG14. Colpire in questo punto VERSO L'ALTO FA SALIRE L'ENERGIA (Con la persona seduta si colpisce col palmo)

Se col Dao Yin Qi Gong colpisco il punto in un modo per fare del bene, nelle Applicazioni Marziali dello Xing Yi Quan basta colpire nel modo inverso per ottenere l'effetto opposto e fare del male.

Dispense di Pratiche col Bastone. MO GUN FA

A Cura di Yuri Debbi – Tui il Lago – Pratiche Tradizionali Taoiste (www.tuiillago.it)

PRATICHE PRE-NUTRIZIONE COL BASTONE

MO GUN YIN FA

“GINNASTICA COL BASTONE”







Tecniche Energetiche col Bastone della Tradizione Taoista del Gioiello Magico o Scarlatto (LING BAO) secondo gli Insegnamenti trasmessi dal Maestro e Capo Scuola San Yi Quan, Georges Charles.

Disegni a cura di Daniele Spezzani

SEZIONE 1 – SERIE TERRA (DI)

Ripetere ogni movimento minimo quattro volte.

Sarebbe bene eseguire gli esercizi rimanendo nella posizione MA BU (Postura del Cavaliere).

		
Alzare ed abbassare.	Alzare ed abbassare.	Portare il bastone dietro ed alzare ed abbassare avanti e dietro.
		
Portare il bastone dietro ed alzare ed abbassare avanti e dietro.	Appoggiare il Bastone sulla zona Lombare.	Torsione Orizzontale a Sinistra e a Destra.



Torsione Obliqua
a Sinistra e a Destra.



Riempire e Svuotare.



Torsione Laterale
verso la Verticale
a Sinistra e Destra.



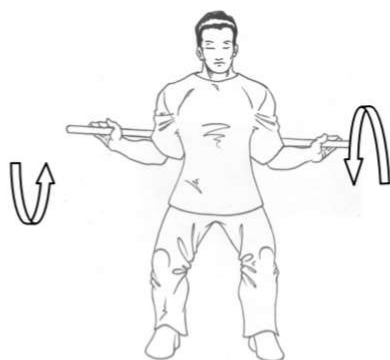
Appoggiare il Bastone sulla zona
Dorsale.



Torsione Orizzontale
a Sinistra e a Destra.



Torsione Obliqua
a Sinistra e a Destra.





Riempire e Svuotare.




Torsione Laterale
verso la Verticale
a Sinistra e Destra.



Appoggiare il Bastone sulla
zona Cervicale.


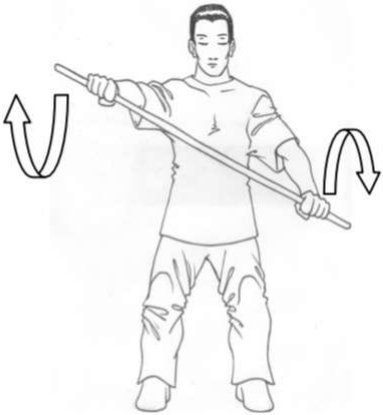

		
Torsione Orizzontale a Sinistra e a Destra.	Torsione Obliqua a Sinistra e a Destra.	Riempire e Svuotare.
		
Torsione Laterale verso la Verticale a Sinistra e Destra.	Alzare il Bastone Sopra la Testa (estendendo le braccia).	Torsione Orizzontale a Sinistra e a Destra.
	<p>Riempire e Svuotare.</p> <p>Si può fare il Giro Largo a braccia estese col Bastone distante dal corpo e Giro Stretto, con le braccia piegate e il Bastone a contatto col corpo, come massaggiando il corpo.</p> <p>Per Svuotare, inspiro dietro ed espiro davanti in senso orario, per Riempire vice versa.</p>	
Torsione Obliqua a Sinistra e a Destra. (Parata a Tetto).	 <p>Movimento Anca-Anca.</p> <p>Movimento a partire dal Bacino, nel quale il soffio è mantenuto sull'inspiro e sulla mano che è davanti e in alto.</p>	

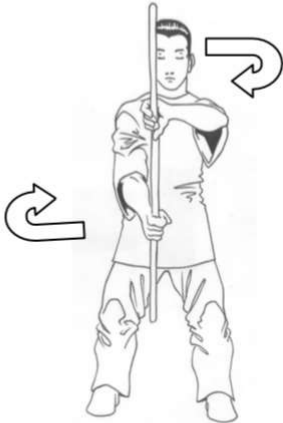
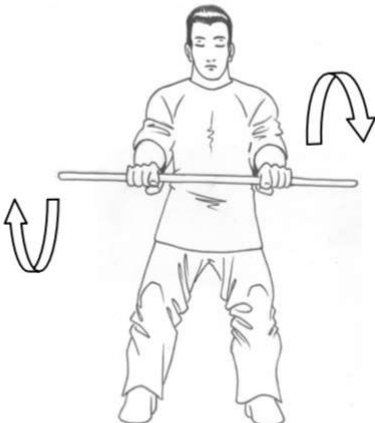



		
<p>Movimento Spalla-Spalla. “Portare la Tigre sulla Montagna” Movimento a partire dal BACINO, nel quale il soffio è mantenuto sull’espiro e sulla mano che è in basso e dietro</p>		

SEZIONE 2 – SERIE UOMO (REN)

Ripetere ogni movimento minimo quattro volte.

Sarebbe bene eseguire gli esercizi rimanendo nella posizione MA BU (Postura del Cavaliere).





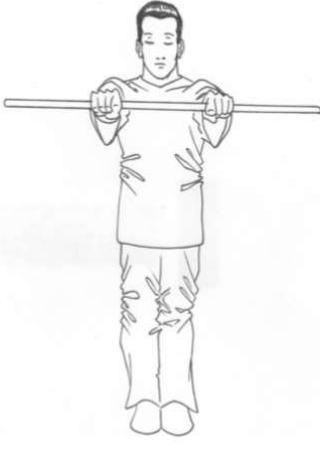
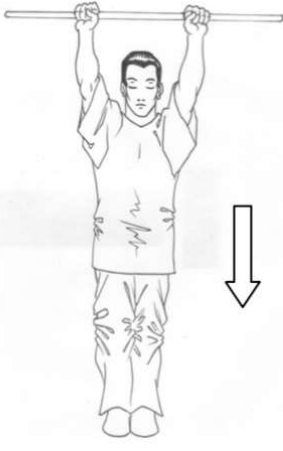
		
<p>Verticale a Presa Larga. Distribuire fra cima e base. (Estensione in Alto).</p>	<p>Ruotare a Presa Larga Prima Svuotare e poi Riempire (come pagaiare).</p>	<p>Stringere in Presa Media.</p>



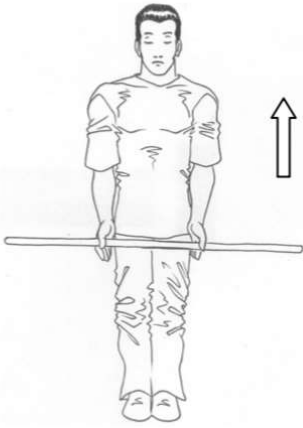
		
<p>Prono supinare A Presa Media.</p>	<p>Ruotare a Presa Media Prima Svuotare e poi Riempire (come pagaiare).</p>	<p>Stringere in Presa Centrale Mani a Contatto.</p>
		<p>Cambiare impugnatura con i Palmi In Alto.</p> <p>Da questa posizione ripetere la sequenza.</p>
<p>Prono supinare con le Mani a Contatto.</p>	<p>Verticale a presa larga. Concentrare in basso (TERRA) E disperdere in alto (CIELO).</p>	

SEZIONE 3 – SERIE CIELO (TIAN)

Ripetere ogni movimento minimo quattro volte.

Sarebbe bene eseguire gli esercizi rimanendo nella posizione MA BU (Postura del Cavaliere).

		
<p>Stringere i piedi e sollevare il bastone a Livello della gola o centro del petto.</p>	<p>Prepararsi come spingendo su una barra da ginnastica, estendendo e rilassando il corpo.</p>	<p>Alzare il Bastone sopra la Testa e stendere in alto. Mantendo la tensione, alzare le braccia e ruotare: Solo le Spalle; Spalle e Torace; Spalle, Torace e Bacino.</p>
		
<p>Con i Palmi in Basso Arrotolare (Braccia vicino al Petto).</p>	<p>Con i Palmi in Basso Srotolare (Braccia in Avanti) Dita, Mani, Polsi, Gomiti, Spalle.</p>	<p>Liberare il movimento con le braccia in Alto, lasciando scendere bene l'energia in basso.</p>

		
<p>Con i Palmi In Alto Arrotolare (Braccia vicino al Petto).</p>	<p>Con i Palmi In Alto Srotolare (Braccia in Avanti) Dita, Mani, Polsi, Gomiti, Spalle.</p>	<p>Liberare il movimento con le braccia in Basso, lasciando Salire bene l'energia</p> <p>Si finisce con il bastone in basso ed i palmi verso il cielo.</p>

Abbiamo quindi:

- Un orizzontale, rappresentata dalla seduta in Posizione MA BU (Postura del Cavaliere).
- Una verticale, l'Asse Terra-Cielo, sulla quale svolgiamo i primi movimenti.
- Le linee oblique.
- Il cerchio, con i movimenti rotatori e le circonduzioni (riempire e svuotare).
- La sfera che rappresenta il sistema globale.

Nella prima parte (TERRA) e nella seconda (UOMO), riempire e svuotare si susseguono in maniera differente: nella sequenza Terra, prima riempio e poi svuoto: "sgocciolo, come per pulire una teiera, per prepararla."

Nella sequenza Uomo, prima svuoto e poi riempio: "faccio il Tè".

Ed in fine, nelle flessio-estensioni della sequenza Cielo, "bevo il Tè, lo gusto."