

壽

SAN  
BAO

Anno 2 - Num.4 NOV.:DIC 2007

# SAN BAO MAGAZINE of Traditional Kung Fu

*Change your Mind and you'll change the world*



RIVISTA ELETTRONICA PER LA DIFFUSIONE DELLE ARTI MARZIALI E CULTURA ORIENTALE



***Il "Re dei Calci" del sistema Wing Chun***

***Campane Tibetane: il Suono Curatore***

***I Segreti delle Bacchette Cinesi***

***Breve Storia della Giada***

Il Pericolo Maggiore	2
Il "Re dei Calci" del Wing Chun	3
Campane Tibetane: il suono curatore	6
I Segreti delle Bacchette Cinesi	8
Breve storia della Giada Cinese	10
San Bao News	13

La rivista "San Bao Magazine" è ideata, curata e realizzata interamente dalla Scuola di Discipline Orientali "**SAN BAO - Centro Studi Kung Fu**".

Via del Salice, 10  
05100 Terni  
tel. 0744.306951  
www.sanbao.it  
info@sanbao.it  
infoline: 329.7325460

Progetto grafico ed impaginazione:  
Piersanti Roberto e Simone Sebastiani

Foto di Copertina:  
Titolo: West Orange  
Autore: Lee Dumanis  
Fonte: Deviant ART

Redazione e Realizzazione:  
Sebastiani Simone

Hanno collaborato:  
Mariani Federica  
Eodardo Maggi  
Fabri Fabrizio

(c) Tutti i diritti sono riservati  
Qualsiasi riproduzione, anche parziale, senza permesso è severamente proibita.

## editoriale

### Il Pericolo Maggiore

di Simone Sebastiani

***"Il pericolo maggiore che possa temere l'umanità oggi, non è una catastrofe che venga dal di fuori, una catastrofe stellare, non è ne la fame, ne la peste; è invece quella malattia spirituale, la più terribile, perchè il più direttamente umano tra i flagelli, che è la perdita del gusto di vivere".***

**Teilhard Chardin**

Mi trovo pienamente d'accordo con il Filosofo e Prete Gesuita Pierre Teilhard de Chardin considerando l'attuale scenario mondiale che quotidianamente ci viene proposto.

Non voglio e non posso discutere, data la mia ignoranza in materia, di politica, di "giusto o sbagliato", della ragione o del torto, ma quello su cui voglio riflettere è la mancanza di dignità di cui l'uomo si fa vittima.

Consideriamo ad esempio l'attuale problema dei rifiuti in Campania; le immagini che più mi hanno scioccato non sono state le valanghe di immondizia presente nelle strade, ne le ridicole parole e promesse di capi politici e responsabili di amministrazioni locali, bensì le persone che si sono accalcate ovunque in Italia, nei porti, nelle piazze, davanti le

discariche, che, con ogni perdita di moralità, si lasciavano andare a scene di vittimismo, isteria, e, peggio ancora, vere e proprie azioni da guerriglia urbana....il solito schema proposto da sempre: guerra contro guerra.

Trovo che, per quanto giusta e motivata possa essere la protesta, qualunque essa sia, non si debba mai scendere tanto in basso, perchè questo rappresenta una perdita in partenza. La perdita della dignità umana...il pericolo peggiore. Questo comportamento pone il seme di nuova discordia e malessere, di rabbia ed insoddisfazione.

Ritengo che la dignità spirituale, che la strada delle Arti Marziali ci porta a vivere nella Scuola di pratica, debba essere vissuta ogni giorno, in ogni luogo. Le Arti Marziali ci insegnano che se è necessario combattere si combatterà, ma con dignità e rispetto....verso se stessi e gli altri.

Quello concetto di base e lezione nelle maggiori tradizioni religiose e filosofiche, quello che Sua Santità il XIV Dalai Lama Tenzin Gyatso ha riassunto magnificamente nella sua "regola delle tre R": Rispetto per se stessi, Rispetto per gli altri, Responsabilità delle proprie azioni.



## Il "Re dei Calci" del Wing Chun

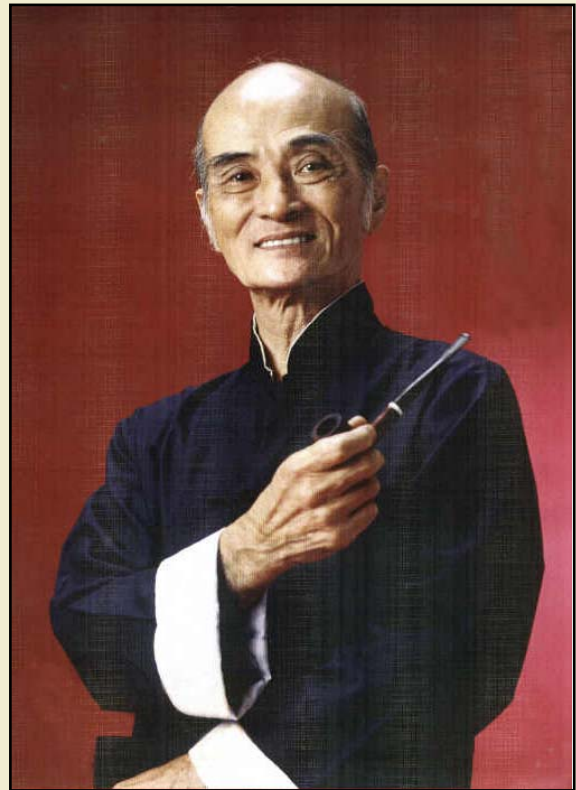
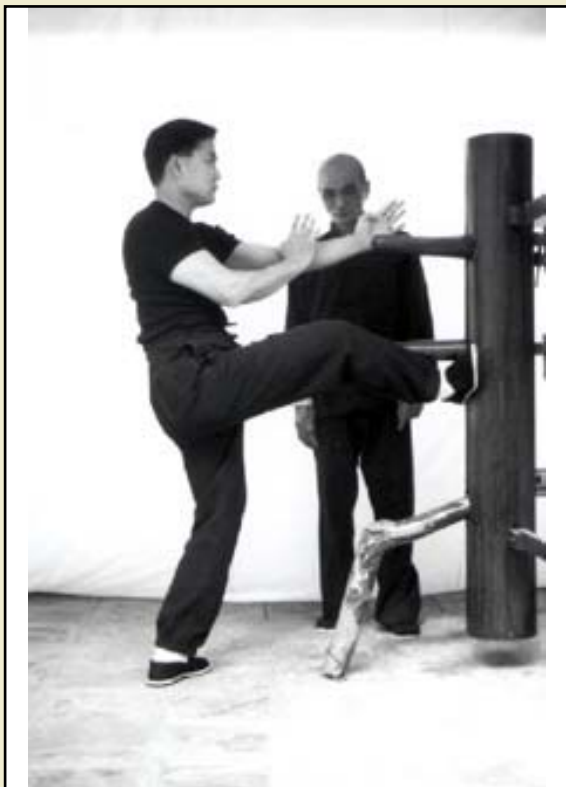
### Il Maestro Chow Tze Chuen

di Simone Sebastiani

Quando nel 1949 il Gran Maestro Yp Man fu costretto a fuggire ad Hong Kong per evitare il dominio comunista presente nella sua madrepatria, dato l'avvento al potere di Mao Zedong e la ritirata dei Nazionalisti a Taiwan, il Wing Chun non era così popolare e conosciuto come ai nostri giorni.

I grandi nomi del Wing Chun, quelli che lo hanno reso popolare in tutto il mondo, si formarono ad Hong Kong dopo il 1950; essi sono conosciuti e famosi in ogni ambito del Kung Fu cinese: Chu Shong Tin, Lok Yiu, Leung Seung, Wong Shun Leung, Chow Tze Chuen, Lo Man Kam, Yp Chun ed Yp Ching, ma anche tanti altri forse più vicini al mondo occidentale: Cheung Chuk Hing (William Cheung), Lee Siu Lung (Bruce Lee), Kan Wah Chit (Victor Kan), Leung Siu Hung (Duncan Leung), Fong Chi Wing (Augustine Fong), Lee Shing, Leung Ting.

Ognuno di loro ha avuto un rapporto personalizzato con il Gran Maestro Yp Man, è noto infatti che il Maestro Yp impartisse lezioni differenti ai suoi allievi, con lo scopo di ottenere da loro il meglio delle proprie capacità in base alle caratteristiche individuali. È grazie a questa differenziazione che oggi ognuno dei grandi allievi di prima generazione è ricordato con un "nomignolo" che ne ricorda la sua abilità: Lok Yiu e Wong Shun Leung erano rispet-



Il M° Chow Tze Chuen

tivamente Kwan Wong (il Re del Bastone) e Gun Sao Wong (il Re del combattimento), Leung Seung è Biu Jee Wong (il Re della Biu Jee), Tsui Seung Ting è Siu Lim Tao Wong (il Re della Siu Lim Tao), Chow Tze Chuen è Gerk Wong (il Re dei Calci). Quest'ultimo, ancora vivente, è forse l'ultimo dei veri grandi tradizionalisti dello stile Wing Chun. In tutta la sua vita non ha mai fatto alcun tipo di pubblicità per la sua Scuola e ancora oggi esorta gli allievi che ne trasmettono il metodo con le seguenti parole: "la pratica è la cosa più importante; non perdetevi tempo cercando di diventare famosi, utilizzate il tempo a vostra disposizione per migliorare l'abilità nel Wing Chun".

Il Gran Maestro Chow Tze Chuen è una persona estremamente semplice e riservata, a cui non è mai piaciuto mettersi in mostra, una persona che ha dedicato tutta la sua vita alla pratica del Wing Chun.

Nato nel 1925, anno del Bue secondo il calendario cinese, iniziò lo studio del Wing Chun sotto la guida diretta del Gran Maestro Yp Man nella Scuola in Lee Tat Street distretto di Yau Ma Tei - Hong Kong, nel 1955.

Nel 1957 il Gran Maestro Yp Man si trasferì a Li Cheng UK Estate, uno dei quartieri più poveri di Hong Kong.

Le condizioni della nuova Scuola erano alquanto precarie ed i servizi sanitari in uno stato di totale degrado. Gli allievi che seguirono il Gran Maestro furono veramente pochi; tra questi Chow Tze Chuen.

Fu proprio quest'ultimo che, per aiutare il suo SiFu, organizzò una classe di pratica con i colleghi della Kowloon Motor Bus Company (Compagnia degli Autobus di Kowloon-Hong Kong, dove il Maestro Chow Tze Chuen lavorò per tutta la vita fino alla pensione).

Chow Tze Chuen, durante questo periodo, si avvicinò particolarmente al Gran Maestro Yp Man, con il quale concluse l'intero Sistema tra il 1957 ed il 1962.

Essendo della stessa statura e corporatura fisica del Gran Maestro Yp Man, quest'ultimo lo sceglieva sempre tra i suoi allievi per dimostrare i suoi infallibili calci (il Maestro Chow Tze Chuen racconta sempre che quando il Gran Maestro Yp Man era a capo di un gruppo investigativo segreto nel Foshan, era in grado di rompere tre bastoni di legno uniti tra loro con un solo calcio).

Il Maestro Yp Man, notando l'abilità di Chow Tze Chuen nell'uso delle gambe, gli insegnò anche una forma di calci all'Uomo di

Legno, introdotta come sequenza in più rispetto alle tradizionali 8 sequenze. Lo studio approfondito di questa forma ed il continuo allenamento ai calci con il Gran Maestro Yp Man, gli valsero appunto il nomignolo di "Gerk Wong": il Re dei Calci.

La sua abilità nell'uso delle tecniche di gamba del Wing Chun è dovuta anche ad un altro simpatico aneddoto: essendo Hong Kong una città relativamente piccola riferita al numero degli abitanti, le case sono di dimensioni veramente ridotte, talmente piccole che nella Scuola del Gran Maestro Yp Man non vi era spazio sufficiente per installare un Mok Yang Jong (Uomo di Legno).

Per ovviare all'inconveniente Chow Tze Chuen montò un Uomo di Legno sul terrazzo della sua piccola abitazione a Kau Wah King. Fu così che il Gran Maestro Yp Man riuscì ad insegnare tutte le otto sezioni che compongono la forma all'Uomo di Legno al M<sup>o</sup> Chow, più la sezione dei calci. Egli era talmente appassionato alla pratica del Wing Chun che si dedicava allo studio del Mok Yang Jong ogni pomeriggio appena tornava dal lavoro, indipendentemente dalle condizioni meteorologiche.



Il Gran Maestro Yip Man al centro della foto ed gli allievi che lo seguirono nella Scuola di Li Cheng UK Estate. Il Maestro Chow Tze Chuen è il primo da sinistra in prima fila. 4

Si racconta che, essendo l'Uomo di Legno situato all'aperto, ogni volta che pioveva, a causa dell'umidità (particolarmente fastidiosa ad Hong Kong) e del muschio che vi si formava sopra, la superficie diventava sdrucchiole e scivolosa, rendendo così difficili i movimenti e le tecniche. Chow Tze Chuen non si scoraggiò e colse queste difficoltà come un'opportunità per sviluppare forza, precisione ed un ottimo lavoro di gambe.

L'Amore e la dedizione alla pratica che Chow Tze Chuen dimostrava, lo portarono ad essere uno dei primissimi allievi introdotti da Yp Man nella forma, altamente riservata, dei Bat Jam Dao (Doppi Coltelli).

Nel 1961 il Gran Maestro Yp Man spostò la sua Scuola a Castle Peak Road e fu lui stesso a consigliare a Chow Tze Chuen di non seguirlo, ma anzi ad incoraggiarlo ad aprire ed iniziare una propria scuola.

Fu così che diede ascolto al suo Maestro ed il giorno dell'inaugurazione Yp Man si presentò con un Uomo di Legno fatto costruire, come regalo per Chow Tze Chuen, da un famoso ed esperto artigiano del Guangzhou, per manifestare la sua stima ed amicizia (il Mok Yang Jong è tutt'ora presente nella Scuola del Gran Maestro Chow Tze Chuen).

Yp Man continuò ad allenare e raffinare le abilità di Chow Tze Chuen visitando periodicamente la sua Scuola e curando alcuni dei suoi allievi. Ancora oggi il Maestro Chow Tze Chuen continua a diffondere l'insegnamento tradizionale del Gran Maestro Yp Man senza scopi di lucro.

Tra i suoi allievi solo due diffondono oltre oceano il suo metodo: il M° Stephen T.K. Chan ed il M° Donald Mak che studierà con il Gran Maestro Chow Tze Chuen dal 1979 al 1987. Nel 1993 viene incoraggiato dallo stesso Chow Tze Chuen ad aprire una propria Scuola per diffondere il Wing Chun nel Mondo. Il suo metodo, così come trasmesso da SiFu Chow, mette l'enfasi nell'uso delle tecniche di gamba, intese non solo come calci ma anche come posizioni e spostamenti. SiFu Donald Mak, pur non essendo fisicamente possente, è sempre stato trattato con rispetto da tutto il Clan di Wing Chun di Hong Kong. Le sue tecniche di gamba, così come insegnategli dal Gran Maestro Chow Tze Chuen, esprimono forza e soggiogano l'avversario facendolo trovare spesso "senza bersaglio".

Il lavoro di gambe permette infatti di togliere il proprio corpo dalla linea di forza dell'avversario e riposizionarsi in una più strategica posizione di contrattacco. Nel Wing Chun esiste per questo un famoso Kuen Kuit (poesia marziale) "Ying Siu Bo Fa, Ying Fu Sung Yung" che significa: "le posizioni neutralizzano, il lavoro di gambe dissolve".

Questo aspetto è di vitale importanza nelle situazioni di combattimento reale, dove il lavoro coordinato di braccia e gambe può fare la differenza. Lo stesso Gran Maestro Yp Man ricordava, negli ultimi anni della sua vita, che la più alta pratica nel Wing Chun, è il combattimento libero, dove i calci debbono essere usati in combinazione con le braccia: le mani prendono il contatto ed aprono la strada alle gambe che penetrano con potenti calci.

Questi ultimi sono inoltre un importante strumento in ausilio alle persone di piccola statura (forse per questo i preferiti da Yp Man e Chow Tze Chuen) perché permettono di colpire in modo sicuro (data la maggiore distanza) forte e potente (oltre che più lunghe, le gambe, sono molto più forti delle braccia).



Il M° Donald Mak, in allenamento all'uomo di legno che Yp Man regalo a Chow tze Chuen <sup>5</sup>

# Campane Tibetane

## Il Suono curatore

**"Antichissime cosmogonie descrivono la realtà antecedente alla creazione come una "Oscurità sonora" nella quale nulla era ancora solido e tutto era vibrazione musicale (il fiat biblico o il magico OM scaturito dall'uovo cosmico di Brahman) come un passaggio graduale a oggetti sempre più solidi e silenziosi. L'uomo ha conservato in se la nostalgia di questa musica divina; ha intuito con i Pitagorici che l'armonia nasce da un rapporto numerico, essenza razionale di tutte le cose, dal moto delle sfere celesti alla vibrazione di uno strumento musicale..."**

Da "Il coraggio di esistere" - Pierantonio Milone

I monasteri del Tibet sono immersi nel silenzio, la musica è considerata sacra, l'intenzione è entrare in rapporto con le energie dinamiche presenti in natura e con le armonie celesti.

Le campane tibetane sono la massima espressione di queste esigenze e il mezzo più adatto per raggiungere lo scopo.

Il suono infatti è stato utilizzato con successo quale forza guaritrice per molte migliaia di anni. Tutte le civiltà antiche ne hanno tratto importanti benefici per la guarigione.

Nella Bibbia si racconta che Davide con la sua arpa guarì Re Saul dalla depressione, e i narratori greci hanno descritto come attraverso il suono della lira Alessandro il Grande abbia recuperato la sua salute mentale.

Pitagora stesso sviluppò specifiche frequenze ed armonie per guarire il corpo e la mente. Le culture tradizionali che ancora oggi sopravvivono nel mondo comprendono molto bene lo straordinario potere di guarigione racchiuso all'interno del suono.

È stato provato che il nostro corpo, nella sua globalità, vibra con una sua frequenza fondamentale che va dai 7,8 agli 8 cicli al secondo - quando è nel suo stato più naturale e rilassato, la Terra vibra alla frequenza fondamentale di circa 8 cicli il secondo (la cosiddetta risonanza Schumann). Il sistema nervoso di tutte le forme di vita è sintonizzato su tale frequenza. Le onde del cervello quando sono in alfa - cioè in quello stato di serena vigilanza che si acquisisce nella meditazione e attraverso la pratica costante di tale disciplina - sono intorno agli 8 cicli al secondo. L'effetto

delle "vibrazioni" facilita quindi l'entrata in uno stato alfa e sono in grado di riportare equilibrio vitale ed armonico nella realtà organica e psicologica.

Le campane tibetane, sono strumenti antichissimi, originari dal Tibet. Le loro vibrazioni, mettono in sintonia l'organismo e stimolano la sua armonizzazione.

La Campana Tibetana è uno Strumento utilizzato nella tradizione lamaista nei cerimoniali e nella

meditazione, l'origine di questo antico strumento è ancora avvolta da un'impenetrabile alone di mistero.

La provenienza è tra i pochi dati associati sulle origini della campana tibetana, sappiamo che i primi esemplari sono stati prodotti nella regione Himalayana.

Di dimensione variabile (da 8 a 22 dita) è di forma rotonda sono cariche di significati simbolici.

La parte cava, ad esempio, è la saggezza che conosce la vacuità e il batocchio il suono stesso della vacuità, ma, anche, ogni singola incisione è piena di riferimenti.



Le campane tibetane sono delle ciotole ottenute dalla fusione di sette metalli, ognuno dei quali corrisponde simbolicamente ad un pianeta:

Oro-Sole;

Argento-Luna;

Mercurio-Mercurio;

Rame-Venere;

Ferro-Marte;

Stagno-Giove;

Piombo-Saturno.



Il suono della campana varia a seconda della proporzione dei componenti della lega, della forma e dello spessore del metallo di cui sono fatte e si ritiene che la vibrazione sia utile a favorire la concentrazione durante la meditazione ed a rasserenare l'animo.

La ciotola va tenuta nella mano sinistra appoggiandola sulla punta delle cinque dita.

Fisicamente questa impugnatura consente la massima vibrazione della campana, ma dal punto di vista simbolico rappresenta una energia femminile yin di contenimento (ciotola) sostenuta dalle cinque "buddhità", poiché ogni dito rappresenta una forma di manifestazione del Buddha.

Compare inoltre la simbologia del cosmo, rappresentato dai sette metalli che tradizionalmente costituiscono la ciotola e che portano la vibrazione dei sette pianeti che regolano la vita manifesta.

Occorre quindi portare la ciotola all'altezza del plesso cardiaco (chakra del cuore) e suonarla con il battente nella mano destra ruotandolo in senso orario. Questa posizione correla l'energia sonora creatrice della campana all'energia del cuore.



## LE BACCHETTE

### I segreti delle "bacchette cinesi"

da: *American Journal of Medicine* - Ottobre 2004

L'uso delle bacchette in Cina risale al periodo Shang (1766-1123 a.C.), sebbene non si possa stabilire con esattezza quando esse sostituirono completamente le dita, delle quali possono, a ragione, considerarsi il prolungamento.

Sono dunque il segno del progressivo raffinamento degli usi per quanto concerne il rito del cibarsi, allo stesso modo dell'introduzione delle sedie intorno al tavolo.

In origine si chiamavano zhu, vocabolo dal significato connesso al concetto di "aiutare". Ma la sua assonanza con la parola finire, considerata di cattivo auspicio, fece sì che il termine venisse progressivamente mutato in kuaizi, "ciò che è veloce".

Ancora una volta possiamo notare il simbolismo superstizioso

della massa nell'uso dei termini divenuti comuni per il carattere evocativo di altre parole di pronuncia simile. In questo caso infatti gli ideogrammi che compongono la parola kuaizi si pronunciano allo stesso modo di quelli che significano "figli presto"; ciò fa delle bacchette (specialmente in avorio) un comune dono di nozze.

Non esiste un modo unico di impugnare le bacchette: essenziale è solo che possano

tenere saldamente il cibo per portarlo alla bocca.

Ma alcuni suggerimenti possono essere utili:

1. La prima bacchetta dovrebbe stare nell'incavo tra il pollice e l'indice, appoggiata sull'anulare, in posizione fissa.

2. La seconda bacchetta, stretta tra le sommità di pollice, indice e medio, dovrebbe potersi manovrare liberamente.

3. Le punte riunite dovrebbero combaciare.

A spiegazione di come l'uomo percorra nella sua esistenza la via dell'umanità che lo ha preceduto, c'è un'acuta osservazione cinese che fa notare come a un bambino venga naturale usare le bacchette molto vicino alle punte, quasi a toccare il cibo con le dita, per poi salire verso la sommità nell'età

matura, percorrendo su di esse un cammino che va di pari passo con quello della propria vita.





### **IL RISO E LE BACCHETTE.....UNA FIABA CINESE**

«Un mandarino cinese, venuto a morte, mentre s'avviava al paradiso, ebbe voglia di visitare l'inferno.

Fu accontentato e condotto al soggiorno dei dannati. Si trovò così in un'aula immen-

sa, con tavole imbandite, su cui fumava, profumando l'aria, il cibo nazionale in enormi vassoi: il riso, il diletto e benedetto riso.

Attorno alle tavole sedevano innumerevoli persone, ciascuna munita di bacchette di bambù per portare il riso alla bocca.

Ogni bacchetta era lunga due metri e doveva essere impugnata a una estremità. Ma, data la lunghezza della bacchetta, i commensali, per quanto si affannassero, non riuscivano a portare il cibo alla bocca.

Colpito da quello spettacolo di fame nell'abbondanza, il mandarino proseguì il suo cammino verso il soggiorno dei beati.

Ma quale non fu la sua sorpresa nel constatare che il paradiso si presentava identico all'inferno: un ampio locale con tavole imbandite, vassoi enormi di riso fumante, da mangiarsi con bacchette di bambù lunghe due metri, impugnature a una estremità.

L'unica differenza stava nel fatto che ciascun commensale, anziché imboccare se stesso, dava da mangiare al commensale di fronte, dimodoché tutti avevano modo di nutrirsi con piena soddisfazione e serenità.»



## Breve storia della Giada Cinese

### Le meraviglie della “Pietra più Bella”

da “Frammenti d’Oriente - Dic. 2001

Durante il neolitico, l’uomo trovò che alcune pietre erano più belle, di struttura più liscia e più solide di altre e se ne servì per fabbricare attrezzi, punte di frecce ed ornamenti. Questi oggetti furono gli antenati degli articoli in giada. I materiali usati dagli antichi non comprendevano soltanto l’orneblenda, ma anche diverse pietre preziose come la serpentina, il turchese, la malachite e l’agata. Gli antichi cinesi chiamarono queste pietre magnifiche *yu* (giada). Il primo dizionario cinese, Spiegazione delle parole e delle frasi pubblicato nell’anno 100 durante la dinastia degli Han orientali, definì *yu* come «la pietra più bella».

#### I Suoi Attributi

La natura ha “viziato” la giada donandole molte qualità eccellenti – la sua struttura è solida, il colore è magnifico, è delicata al tatto e produce un suono gradevole se la si batte. Tali qualità corrispondevano alle norme etiche e ai codici di comportamento degli antichi e vennero personificate. Confucio (551-479 a.C.) concluse che la giada possedeva undici virtù, tra cui la benevolenza (essendo dolce e lucida), la fedeltà (non irrita mai la pelle), l’educazione (c’era un rituale nell’abbigliamento) e la sincerità (un difetto nella giada non si nasconde mai). La cultura confuciana predicava che un uomo doveva definire i suoi modi e la sua condotta in accordo con le virtù della giada.

Per lungo tempo fu di moda indossare ornamenti di giada, i quali erano costituiti o da un unico pezzo di giada o ne comprendevano sino a nove uniti insieme. Le persone avevano la consuetudine di indossarli per dar prova del loro status sociale. Su questi ornamenti venivano incisi dei motivi benaugurali e degli ideogrammi che auguravano la fortuna e una vita felice. Questa moda raggiunse il suo apogeo durante la dinastia Qing (1644-1911): chi non indossava della giada veniva giudicato vestito male e una casa senza decorazioni in giada non era considerata una vera casa. I poveri o le persone del popolo che non potevano permettersi di possedere della giada adornavano le loro abitazioni con alcuni distici del tipo «la stanza brilla d’oro e di giada».

Se oggi scarseggiano gli acquirenti di cannelli di pipa in giada presenti sui mercati d’antiquariato in grande quantità e a buon



mercato, un tempo, invece, i poveri consideravano le pipe con cannello di giada degli oggetti di grande valore: se la famiglia aveva la fortuna di possederne una, questa veniva lasciata in eredità di generazione in generazione. Capita di vedere messi in vendita alcuni cannelli di pipa che presentano segni di denti profondi diversi millimetri e, poiché la giada è particolarmente dura, questi non possono essere stati causati che da un uso costante nel corso di diverse generazioni. Per le donne, invece, erano i braccialetti a riempire in gran parte i loro portagioie. I braccialetti in giada ricevuti in regalo in occasione del fidanzamento o del matrimonio erano preziosi proprio come lo sono oggi gli anelli di diamanti. I cinesi antichi descrivevano un matrimonio felice come un «matrimonio d’oro e di giada».

#### I suoi miti

La giada non è stata soltanto idealizzata e personificata, ma è anche divenuta un oggetto mitico, specialmente nei tempi antichi, quando i recipienti di giada erano consacrati al compimento dei riti e della divinazione.

Gli antichi credevano che la giada si fosse formata là dove le fenici si erano posate, e là dove c’erano accumuli di yang (principio maschile e positivo della natura) e, durante le notti di luna, delle donne nude la lavassero. Si credeva che fosse soltanto facendo appello allo yin (principio femminile o negativo) che si potesse purificare la giada e ottenere così l’essenza della terra e del cielo.

Questa credenza ha influenzato i cinesi per numerosi secoli. In un testo intitolato Tian Gong Kai Wu (Valorizzazione delle opere della natura), una descrizione delle antiche tecniche di produzione pubblicata nel 1637 alla fine della dinastia Ming, si legge della consuetudine di far raccogliere a giovani donne nude, nelle notti di luna, la giada con la draga. Il libro spiega che «attrahendo l'energia vitale dello yang, si otterrebbe molta giada». I cinesi antichi consideravano sacra la giada che serviva a fabbricare le urne sacre; pertanto la sua estrazione doveva rispettare determinati principi. Ma, non tutti credevano a queste teorie. L'imperatore Qianlong dei Qing, sfidò questa credenza facendo incidere due pezzi di giada rappresentanti due uomini che portano della giada. Scrisse un saggio critico nella parte posteriore di queste incisioni e fece notare che, poichè durante le notti di luna non si poteva avere una buona visione, l'estrazione doveva svolgersi in autunno, periodo in cui i fiumi sono in secca.

Si credeva, inoltre, che la giada impedisse la corrosione e cacciasse gli spiriti maligni. Sono stati rinvenuti numerosi oggetti funerari in giada in tombe risalenti alla dinastia Zhou (XI secolo a.C.); è in quel periodo che la popolazione inizia ad utilizzare pezzi di giada per ricoprire i cadaveri. Durante la dinastia Han (206 a.C.-220 d.C.), questa usanza si sviluppò ulteriormente. Si cucivano dei pezzi di giada quadrati e piatti con del filo d'oro per farne un abito funerario che veniva messo a personalità dello Stato affinché il corpo non venisse neppure sfiorato dalla decomposizione. Nel 1971, si sono aperte le tombe del principe Jing degli Han Occidentali e della sua consorte e sono stati trovati due abiti in giada.



Ma, i cadaveri erano decomposti ormai da moltissimo tempo. Con il passare del tempo, gli aspetti mitologici della giada scomparirono poco a poco. Ma, nonostante ciò, ancora oggi molte persone credono che indossare della giada sia positivo per la salute. A partire dalla dinastia Qing, vengono utilizzati degli strumenti di massaggio facciale in giada. Esistono anche dei guanciali e dei cuscini di giada. La giada Fior di susino, prodotta nella provincia dello Henan, è nera con diversi punti blu, neri, bianchi, gialli e verdi, proprio come i fiori dei susini. L'imperatore Guangwu della dinastia Han definì questo tipo di giada «tesoro dello Stato». Studi scientifici hanno dimostrato che questa giada contiene dei minerali necessari all'organismo.

I cinesi antichi davano un grande valore alla giada, lo dimostra l'impiego molto diffuso di questo materiale. Gli oggetti rinvenuti appartenenti alla cultura di Hongshan (5000-6000 anni fa) sono di due categorie: la terracotta e la giada. La giada di questo periodo comprende ornamenti, oggetti rituali e urne divinatorie. Le asce e le accette simboleggiavano il potere. Le urne divinatorie erano scolpite a forme di piccoli animali - uccelli e bachi da seta. Il totem di giada degli uomini di Hongshan è un drago con testa di maiale. Durante il periodo dell'Imperatore Giallo, attorno al 4600 a.C., si regolizzò l'impiego della giada. Gli articoli legati al potere dello Stato, come sigilli e monete dei dirigenti, recipienti per i rituali importanti e le cerimonie dovevano essere fabbricati in giada. La giada era un simbolo di status sociale e i nobili solivano indossarla come ornamento.

Prima dell'età del bronzo, la giada era il materiale dominante in Cina. Il pittogramma originale degli antichi per la giada era composto da tre pezzi (linee) orizzontali di giada uniti da un tratto verticale centrale. Più tardi si aggiunse un punto (goccia) al carattere per formare la parola giada.

Il carattere senza punto ha modificato la pronuncia e i tre pezzi di giada orizzontali sono divenuti semplicemente tre tratti orizzontali. Questo carattere in cinese significa ora «re» o «monarca» .

## Il suo valore

La crosta terrestre cela oltre 1 000 tipi di pietre, ma solamente una dozzina di esse appartiene alla famiglia della giada. Limitata dalle tecniche di estrazione sottosviluppate, la produzione antica della giada era limitatissima e, conseguentemente, il suo prezzo molto elevato. Alcuni ritengono che il pezzo di giada antico di maggior valore sia un ornamento piatto e rotondo chiamato Heshi Bi risalente al periodo delle Primavere e degli Autunni (770-476 a.C.): questo ornamento è celebre non solo per l'altissima qualità della giada ma anche per la storia che sottintende.

Secondo la leggenda, un uomo chiamato He è originario dello Stato di Chu avrebbe ottenuto, sul monte Jing nella provincia dello Hubei, un pezzo di giada offrendolo, in seguito, al re Li. Il re ritenendosi insultato avrebbe fatto amputare il piede sinistro dell'uomo. Quando al trono salì il re Wu, l'uomo avrebbe nuovamente presentato la giada al nuovo sovrano. E ancora una volta si sarebbe avuto lo stesso epilogo, perdendo, questa volta il piede destro.

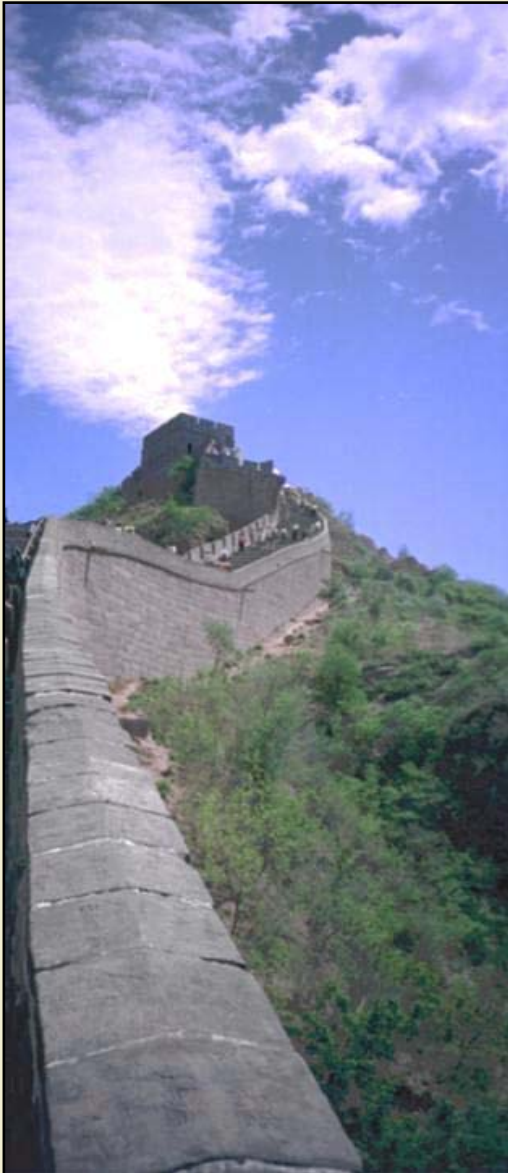
Quando il re Wen salì al trono, l'uomo, colmo di dispiaceri, sarebbe ritornato al monte Jing con la sua giada. Il re Wen avrebbe allora inviato qualcuno per dirgli che la sua giada era preziosa e che l'avrebbe chiamata Heshi Bi, la giada della famiglia degli He. Sima Qian, lo storico della dinastia degli Han, scrisse nel suo libro, Gli annali di uno storico, che questa giada fu più tardi acquisita dal dirigente dello Stato di Zhao.

Quando il dirigente di Qin sentì parlare di questa storia, gli avrebbe offerto di scambiare 15 città cintate con quella giada. Il dirigente di Zhao avrebbe allora inviato un ministro per andare a portare la giada nello Stato di Qin, che era più potente dello Stato di Zhao. Il ministro, una volta appreso che il dirigente di Qin non aveva detto sul serio a proposito dello scambio, si sarebbe arrangiato

per riportare la giada nello Stato di Zhao, affidandosi alle sue risorse e al suo coraggio. Il semplice fatto che qualcuno fosse stato d'accordo nello scambiare 15 città con un pezzo di giada riflette il valore che i Cinesi davano a questa pietra.

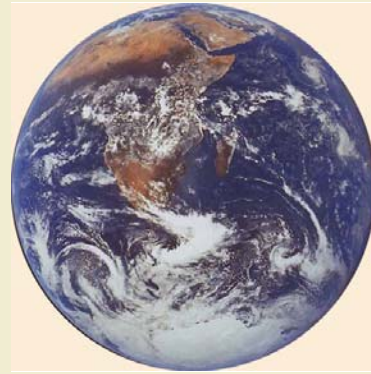
Secondo un antico proverbio cinese «l'oro ha un prezzo ma la giada non ne ha», questo, almeno a livello tecnico, non è esatto. Nella letteratura cinese tradizionale, l'oro e la giada sono spesso menzionati insieme e sono considerati simboli di ricchezza. Anche oggi, il prezzo della giada di buona qualità non vale di meno di un pezzo d'oro dello stesso peso.

Gli oggetti di giada più antichi rinvenuti in Cina sino a oggi risalgono a 8000 anni fa. Ciò dimostra che la giada ha avuto da sempre un ruolo di primo piano nel corso dello sviluppo umano. Oggi, la giada è scesa dal piedistallo e fa ormai parte della vita della gente comune.



**SAN BAO**

n e w s



## ***Buone Feste***

*La fede che intendo io non si può facilmente tradurre in parole.  
Si potrebbe all'incirca definirla così:  
credo che nonostante la palese assurdità, la vita abbia un senso;  
io mi rassegno a non poter comprendere questo senso supremo con l'intelletto,  
ma sono pronto a servirlo, dovessi anche per questo sacrificare me stesso.  
Percepisco dentro di me la voce di questo senso nei momenti in cui sono  
realmente vivo e perfettamente sveglio. Ciò che la vita da me richiede in quei  
momenti voglio cercare di realizzarlo, anche se è cosa che va contro le  
mode e le leggi consuete. Questa fede non si può impartire per comando,  
né alcuno vi può costringere se stesso: è dato solo viverla.*

**Hermann Hesse** (da "il mio credo")





**SAN BAO**  
**Centro Studi Kung Fu**  
**Scuola di Discipline Orientali**

infoline: 329.7325460

[info@sanbao.it](mailto:info@sanbao.it)

**SEDE UFFICIALE**

**Circolo ACLI - Centro Studi la Sorgente**  
Via del Salice, 10/b - Terni - Zona Campitelli  
[www.centrostudilasorgente.it](http://www.centrostudilasorgente.it)

**ALTRE SEDI**

**Centro Danza e Fitness MOVART**  
Via Galleria Nuova, 11 - Terni Centro  
[www.movart.it](http://www.movart.it)

**Batticuore - Palestre Benessere**  
Via Bartocci, 12 - Terni - Zona Maratta  
[www.batticuorepalestrebenessere.it](http://www.batticuorepalestrebenessere.it)

**Palestra Performance**  
Via Flaminia Ternana, 145 - Narni