

壽

SAN
BAO

Anno 2 - Num.2 MAR::APR 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



La pomata miracolosa: il "Balsamo di Tigre"

I fondamenti teorici dei Tai Chi Chuan

I monaci di Shaolin

"Gli ho lasciato il cuore"

Wong Shun Leung: la leggenda oltre la leggenda

La pomata miracolosa: il “Balsamo di Tigre”	2
I fondamenti teorici del Tai Chi Chuan	4
I monaci di Shaolin	6
“Gli ho lasciato il cuore”	8
Wong Shun Leung: la leggenda oltre la leggenda	10
San Bao News	15

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

Foto di Copertina:
<http://dendenli.deviantart.com/>

Redazione e Realizzazione:
Sebastiani Simone

Hanno collaborato:
Piersanti Roberto
Mariani Federica
Eodardo Maggi
Francesco Proietti Cerquetti

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

Balsamo di Tigre

La vera storia della "Pomata miracolosa"

di Simone Sebastiani

Nel distretto di Tai Hang, nell'isola di Hong Kong, sorgono i "Tiger Balm Gardens", i Giardini del Balsamo di Tigre. Costruiti nel 1935 e costati, allora, la strabiliante cifra di sedici milioni di dollari di Hong Kong, i giardini sono una delle attrazioni più visitate del territorio. Il loro costruttore Aw Boon Haw era l'artefice del successo mondiale che ha riscosso la commercializzazione della formula segreta tramandatagli dal padre, un erborista cinese di nome Aw Chu Kin. Questi, medico cinese, alla fine dell'Ottocento era emigrato dalla Cina verso la Birmania in cerca di fortuna. Poco prima della sua morte, avvenuta nel 1906, inventò un unguento a suo dire miracoloso, costituito da un miscuglio di erbe minuziosamente selezionate, capace di guarire tutti i mali del sistema respiratorio, punture d'insetti, dolori addominali, stiramenti muscolari. Secondo i propositi e le speranze di Aw Chu Kin, questa medicina, composta esclusivamente di erbe da lui selezionate, avrebbe

finalmente posto fine alle ristrettezze economiche della famiglia, senonché nessuno a Rangoon volle dar credito alle parole di un vecchio medico. La morte di Kin cadde come una scure sulla sua famiglia: la moglie dovette vendere tutti i suoi beni, solo per poter far fronte alle spese dei funerali e l'unica cosa che i due figli ereditarono fu la ricetta della pomata miracolosa. Aw Boon Haw e Aw Boon Par decisero di tentare ancora una volta la commercializzazione della medicina, cambiandole nome. Dato che l'ideogramma cinese con cui era scritto il nome di Haw corrispondeva a quello della tigre, la pomata venne chiamata Balsamo di Tigre. In pochi mesi a Rangoon il balsamo divenne talmente famoso, che i fratelli ampliarono il loro mercato. Par andò a Singapore e Haw a Hong Kong. La scelta, ancora una volta, si dimostrò azzeccata. Dalle due città, crocevia dei commerci mondiali, il balsamo varcò gli oceani per approdare in 75 Paesi di tutto il mondo. La credenza popolare, soprattutto Occidentale, ritiene che nella com-

posizione dell'Unguento siano presenti carne ed ossa di Tigri. Questa credenza è necessariamente da sfatare, perché oltre che non corretta e fuorviante, fa sì che tutti gli occhi siano puntati sull'Asia in genere e la Cina in particolare per quel che riguarda il bracconaggio. Effettivamente nel 1998 attraverso accurate ricerche è stato possibile comporre una mappatura sulla presenza delle tigri nel vasto territorio asiatico, all'inizio del secolo si contavano circa centomila esemplari, gli ultimi dati ci confermano che il numero è sceso spaventosamente a seimila. I

"Poacher", i braccanieri che uccidono tigri a Sumatra o nelle foreste dell'Ussuri, sono pagati da contrabbandieri che fanno capo a Hong Kong e Taiwan. Dai pochi dollari pagati ai cacciatori si arriva ai 100 Euro al Kg per la sola carne; quest'ultima viene utilizzata nei ricchi ristoranti asiatici mentre le pelli vengono usate per la fabbricazione di costosi capi di abbigliamento.



Una delle prime etichette del Balsamo di Tigre

Non esiste però nessun rapporto tra Tigri e "Balsamo di Tigre"...se non per il nome e per il simbolismo che essa rappresenta. Nella cultura cinese e nella filosofia taoista, la tigre come anche il drago e la tartaruga, rappresentano figure apportatrici di prosperità e fortuna; nell'immaginario collettivo la Tigre rappresenta la forza, il coraggio e la virilità. Il Balsamo di Tigre, reperibile in due formati (bianco composto di mentolo e rosso alla cannella) è un ottimo rimedio con caratteristiche lenitive e antinfiammatorie, è un unguento che viene usato nello specifico per distorsioni, contratture, infiammazioni articolari, emicranie; è utile in caso di dolori articolari, massaggiandolo direttamente sulla parte dolente, come espettorante se messo sul petto mediante una leggera frizione, come aiuto nelle malattie da raffreddamento (naso tappato, bronchi ostruiti) se disciolto in acqua ed inalato.



Etichetta Originale con le foto dei F.lli Aw Boon Haw e Aw Boon Par

FAI DA TE: il "Balsamo di Tigre" Rosso

INGREDIENTI

- Vasellina;
- Confezione di Vicks Vaporub;
- Pepe Rosso di Cayenna;
- Peperoncino Rosso essiccato;
- Chiodi di Garofano.

PREPARAZIONE

Mettere la vasellina in un pentolino e far scaldare a fuoco lento. Aggiungere poi 3/4 cucchiaini di Vicks in base a quanto aroma di mentolo si gradisce.

Triturare il peperoncino rosso ed i chiodi di garofano, mischiare la poltiglia al pepe rosso di cayenna e versare il tutto all'interno del pentolino mescolando fino ad omogeneizzare bene.

Togliere dal fuoco, riporre il miscuglio in un recipiente (possibilmente di vetro) e lasciare freddare.

N.B. la quantità di peperoncino e pepe di cayenna contribuiscono all'ottenimento di una lozione "più forte"; facendo attenzione al fatto che abbondando con le quantità tali ingredienti possono depositarsi, in forma particellare, sul fondo del recipiente (senza però alterare l'effetto del Balsamo ottenuto).

I Fondamenti Teorici del Tai Chi Chuan

del Gran M° Chu Hong Ping

INTRODUZIONE AI CONCETTI ESSENZIALI DI TI E YONG

Il Tai Chi Chuan è un'arte marziale di grande saggezza che non soltanto comprende dottrine filosofiche profondissime ed erudite, la strategia militare e lo studio della forza, ma contempla anche la doppia preparazione di Ti (corpo, sostanza) e Yong (funzione, applicazione), la doppia coltivazione della Via e della tecnica. È senz'ombra di dubbio grazie alle sue numerose peculiarità nella sfera di Ti e di Yong che gli altri stili della boxe non possono nemmeno competere con essa. Ecco dunque che il ricco bagaglio di esperienza che comprende la quintessenza della saggezza e la pratica delle tecniche dei filosofi e dei saggi del passato, unitamente alla mia umile opinione, frutto di un lungo e accurato studio di Ti e Yong, vanno a costituire una grande quantità di materiale di ricerca per i compagni appassionati di Tai Chi Chuan.

Che cos'è dunque il Ti? Che cos'è lo Yong? Cerchiamo di chiarirlo spiegando il significato di due caratteri Ti e Yong: il carattere "Ti" indica la sostanza di una cosa, il carattere "Yong" ne indica l'utilizzo. Per usare la terminologia del Tai Chi Chuan: "Ti indica la forma fondamentale (gongjia)" ovvero le posture, "Yong indica la spinta con le mani (Tui Shou)" ovvero l'arte marziale. Attraverso l'esercizio del Ti si può coltivare il carattere ed educare la propria natura, rinforzare il corpo e lo spirito, migliorare il proprio aspetto, mantenersi giovani, accrescere la longevità, modificare il temperamento, trasformarsi spiritualmente, promuovere l'armonia sociale, volgere in positivo le tendenze negative, e così contribuire alla prosperità del Paese e rafforzarlo. L'esercizio dello Yong è rappresentato dalla pratica dell'arte marziale attraverso il Tui Shou. In altre parole, se si intende imparare le tecniche marziali, è necessario esercitarsi nel Tui Shou.

L'arte marziale è uno strumento finalizzato all'autodifesa e all'ottenimento della vittoria attraverso la sconfitta dell'avversario. Per questo la forma fondamentale del Tai Chi Chuan viene definita corpo o sostanza, mentre il Tui Shou viene definito funzione o utilizzo. Per comprendere appieno il significato di Ti e Yong, della sostanza e della funzione sopra citati, bisogna capire da dove cominciare per mettere in pratica questi due principi e per evitare di scambiare il sostanziale con il particolare e ritrovarsi poi alla fine con le mani vuote.



Il Sorriso che sempre contraddistingue il G.M. Chu Hong Ping

LA DOPPIA COLTIVAZIONE DI TI E YONG

Abbiamo dunque compreso, a questo punto che la forma fondamentale del Tai Chi Chuan ne rappresenta la sostanza mentre il Tui Shou ne costituisce l'azione.

Poiché ogni cosa comprende la sostanza e la funzione, come ogni situazione ha un inizio e una fine, così dovremo iniziare dalla forma fondamentale e soltanto quando ci saremo esercitati a lungo su di essa e avremo acquisito una certa base, potremo esercitarci nel Tui Shou, gradualmente, seguendo l'ordine naturale. In questo modo metteremo in pratica senza fatica, sia Ti che Yong e potremo raggiungere un doppio obiettivo con metà lavoro.

Al giorno d'oggi, benché il numero delle persone che praticano il Tai Chi Chuan sia in continua crescita, la maggior parte di esse si esercita nella Forma fondamentale e non nel Tui Shou; molte persone poi non si preoccupano di comprendere a fondo la teoria e i principi essenziali, o addirittura non sanno nemmeno cosa siano.

Copiano meccanicamente gesti restando nell'ignoranza per tutta la vita e quando alla fine si ritrovano a mani vuote è troppo tardi per i rimpianti.



Foto storica del Gran Maestro Cheng Man Ch'ing con il M^o Chu Hong Ping ed il M^o Wang Chin Shih

Chi direbbe mai che il Tai Chi Chuan è nato dalla dottrina della Grande Polarità (Tai Chi), e che i documenti, le formule, gli inni, i trattati e i classici su quest'arte marziale sono stati tutti compilati sulla base della saggezza dei filosofi del passato e della quintessenza dell'esperienza derivata da uno studio ininterrotto, che rappresentano il fondamento delle tecniche e delle teorie più importanti del Tai Chi Chuan? Tra chi pratica seriamente il Tai Chi Chuan non v'è chi non rispetti questi criteri. Purtroppo chi pratica oggi il Tai Chi Chuan si rifà spesso ad una immagine esteriore e non si sofferma sulle tecniche e sui principi della boxe; per questo motivo è impossibile ottenere la realizzazione della doppia coltivazione della Via e della tecnica, che divengono vane parole.

Nel Tai Chi Chuan i principi del Ti e Yong sono inseparabili. Nella parole degli uomini dell'antichità: "Ti e Yong non sono due cose distinte" e "Dove c'è Ti c'è anche Yong". Così si esprime il Maestro Cheng Man-ch'ing nella sua introduzione ai nuovi metodi di coltivazione personale: "Ti e Yong sono legati come l'ombra è legata alla forma della mano". Si può dunque affermare che Ti e Yong sono complementari e inseparabili. Di conseguenza, per diffondere il Tai Chi Chuan, è necessario non soltanto attribuire alla Forma e al Tui Shou la stessa importanza ma anche prestare attenzione alla loro qualità.

Soprattutto in questo periodo in cui si promuove la pratica del Tai Chi Chuan come attività fisica per tutta la popolazione, è indispensabile prestare attenzione alla qualità dell'arte della boxe, far procedere di pari passo la dottrina e la tecnica allo scopo di ottenere la doppia preparazione di Ti e Yong e la doppia coltivazione della Via e della tecnica. A prescindere dal fatto che si eserciti la sostanza del Tai Chi Chuan o l'applicazione del Tui Shou, bisogna sempre attenersi alle 13 posizioni; se ci si allontana da esse ciò che si pratica non è più Tai Chi Chuan. Le 13 posizioni comprendono: *Peng* (parare), *Lu* (ritirarsi ruotando), *Chi* (premere), *An* (spingere) - e cioè le 4 direzioni - *Tsai* (tirare verso il basso), *Lieh* (dividere), *Chou* (colpire con il gomito), *Kao* (colpire con la spalla) - e cioè i 4 angoli - questi due gruppi di tecniche vengono definite le 8 Porte. Seguono *Chin* (avanzare), *Tui* (indietreggiare), *Ku* (guardare e spostarsi a sinistra), *Pan* (guardare e spostarsi a destra), *Ting* (ritornare al centro o equilibrio centrale) definite i 5 Passi (o i 5 Movimenti). Le tecniche del Tai Chi Chuan, benché varie e diversificate, si rifanno tutte alle 13 Posizioni fondamentali.



Il Maestro Simone Sebastiani e l'Istruttrice Mariani Federica con il Gran M^o Chu Hong Ping

I monaci di Shaolin

Tratto da "Storia del Tempio di Shaolin"



□ Ingresso del Tempio Shaolin del Nord in un'antica foto

Per entrare e rimanere nel tempio di Shaolin come monaco un giovane veniva sottoposto a dure prove per dimostrare di essere degno. Le prove dei monaci erano basate sulla Lealtà, la Fedeltà, l'Onestà, la Resistenza, la Dedizione e la Formazione Psicologica. Gli aspiranti monaci, o studenti, tutti maschi che avevano meno di dieci anni (le donne non furono ammesse a questi allenamenti fino alla seconda metà del XVI sec.), erano portati dai genitori fino sotto le mura del tempio, e lì venivano lasciati fino a quando non ricevevano una risposta. Per mettere alla prova la loro resistenza, il Monaco anziano del Monastero lasciava talvolta i possibili discepoli ad aspettare per giorni e giorni, tenendo però costantemente sotto controllo il loro comportamento. I ragazzini aspettavano pazientemente e in silenzio per vedere cosa sarebbe accaduto.

Talvolta alcuni dei bambini si divertivano con i giochi tipici dell'infanzia, e questa scelta rappresentava il loro più grave errore: non sarebbero infatti mai riusciti a vedere al di là delle alte mura di Shaolin. Agli altri più fortunati veniva assegnata una serie di compiti umili per sperimentare la loro forza. Dovevano imparare a sopportare le differenti difficoltà della servitù per almeno tre anni. I giovani discepoli dovevano indossare scarpe di ferro del peso di 9-10 chili, mentre percorrevano il loro quotidiano cammino su e giù per la montagna. Con i mesi, molti giovani rinunciavano al duro allenamento, non essendo in grado di eseguire i compiti sempre più faticosi e ritornavano alle loro abitazioni. Quei pochi che erano riusciti a sopportare con forza tutte le avversità e a superare le prove, venivano considerati in grado di continuare la tradizione di Shaolin e venivano quindi ordinati Preti.

Tra la prima e la seconda parte del noviziato potevano passare dai 3 ai 5 anni. Quando il discepolo diveniva prete il suo capo veniva rasato completamente e il cranio era bruciato per 9 volte con incenso bollente, for-

mando 9 cicatrici. Solo a questo punto poteva essere chiamato Monaco Shaolin ed iniziare un allenamento di Kung Fu. I monaci giuravano segretamente di non divulgare mai nessuna delle tecniche che erano state loro insegnate.

L'allenamento delle Arti Marziali consisteva nell'apprendimento di cinque schemi e tecniche combattive ispirate ad altrettanti animali: il Drago, il Serpente, la tigre, il leopardo, la gru.

Molti stili di Kung Fu sono basati in effetti sull'attenta osservazione della lotta tra animali. Un animale, non essendo dotato di mente razionale, si muove liberamente e impulsivamente sia per l'attacco sia per la difesa. Quando si studia un sistema basato su uno o più animali particolari, lo scopo è di divenire simili a questi, imparando attraverso l'allenamento ad imitare la natura del suddetto animale. Avviene quindi un tipo di metamorfosi sia a livello mentale sia fisico, in cui lo studente s'identifica con l'animale, che diviene un'estensione del proprio corpo. Il Kung Fu si sviluppa non solo per la difesa personale, ma anche come insostituibile esercizio per migliorare lo stato di salute del corpo. L'allenamento in uno dei molti stili di Kung Fu consiste nell'apprendimento e nella pratica di movimenti preparati in precedenza chiamati Gruppi, o figure, illustrati dagli antichi maestri per simulare innumerevoli situazioni combattive.

Questi movimenti costituiscono una serie di esercizi per rafforzare il corpo, che uniscono l'esercitazione della velocità a quella della prontezza di riflessi.

I monaci Shaolin passavano molti anni nel tempio, imparando non solo le varie tecniche del Kung Fu, ma anche la medicina, lo studio delle erbe e dell'agopuntura, la filosofia e la traduzione dei Sutra buddisti. Alla fine il monaco novizio era pronto a partire.



Antica foto raffigurante i Monaci in allenamento

La tradizione affermava che avrebbe dovuto imbattersi in una prova finale prima di iniziare il suo sommo cammino nel mondo. La prova consisteva nel passare in un lungo corridoio, che portava verso la porta principale delle mura del tempio, e ai cui lati si nascondevano circa trenta, o quaranta, Maestri molto abili nel Kung Fu Shaolin.

Lo sfidante camminava nella più completa oscurità lungo il corridoio e questi maestri nascosti gli tendevano agguati in determinati punti del percorso: gli attacchi erano portati con calci, pugni, palmi e punte delle dita. Il destinatario doveva cercare di evitare i colpi, nonché rispondere adeguatamente.

Molto spesso il monaco che stava per partire non riusciva neanche a percorrere mezzo sentiero prima di essere fermato da una tecnica per cavare gli occhi del sistema denominato "Artiglio di Tigre", oppure un colpo della "mantide religiosa", o ancora bloccato con un colpo paralizzante dato con la punta delle dita secondo il sistema del Drago.

Coloro i quali riuscivano a superare la prova trovavano alla fine del lungo corridoio un grosso Calderone di bronzo, che conteneva dell'incenso che bruciava. Questo contenitore bloccava il passaggio per giungere alla porta centrale, quindi per lasciare il tempio il monaco avrebbe dovuto rimuovere l'ostacolo.



Abati e vecchi monaci del Tempio di Shaolin che controllano i propri allievi e Monaci novizzi

Sui lati erano incise le figure di un Drago e di una Tigre. Il monaco utilizzava una specie di cintura e premendo gli avambracci contro le pareti incandescenti del contenitore, doveva spostarlo di lato. Nell'eseguire questo compito terribile, sugli avambracci del monaco venivano incise in modo indelebile le figure del Drago e della Tigre. Queste bruciature, simili a tatuaggi, rappresentavano il Diploma del Kung Fu Shaolin.



Dimostrazione di Qi Gong dei Monaci Shaolin durante una esibizione: Un monaco è sorretto dalle punte di 6 lance

“Gli ho lasciato il cuore”

della Maestra Rosa Chen

Le poche righe seguenti furono scritte dalla Maestra Rosa Chen in occasione del Simposio sul Tai Chi Chuan metodo Cheng Man-Ch'ing tenutosi a Taiwan nel 2006.

La Maestra Rosa Chen ex ballerina di Danza Classica, prima di incontrare il metodo del Gran Maestro Cheng ha studiato per anni Tai Chi stile Chen (ndr).

La prima volta che l'ho incontrato, non gli ho dato importanza, semplicemente non era il mio stile;

La seconda volta che l'ho visto, alcuni amici mi hanno detto di guardare più in profondità. Li ho ignorati;

Dopo dieci anni, quando l'ho incontrato nuovamente, l'ho trattato come un libro: l'ho letto;

Ho cercato di farmelo amico, pensando che fosse semplice. Pensavo che era un comune libro, un libro come tanti, da cui prendere qualcosa e metterlo via. Mi sbagliavo;

Quando ho cercato di avvicinarmi di più a lui, ho capito che non era semplice toccare il suo cuore;

Gli amici mi dicevano di lasciare gli altri ed abbracciare soltanto lui, ma io rispondevo "non è necessario farlo in modo così serio";

Per altri dieci anni ho camminato insieme a lui, senza respingerlo né avvicinarlo;

Oggi, guardando indietro, realizzo che non è poi così distante: è nel mio cuore.



La Maestra Rosa Chen durante un'esibizione al Tai Chi Festival di Belgio in Italia

Durante tutti questi anni.....

Non mi ha chiesto di mostrare ciò che sentivo esternamente, ma soltanto di metterlo più vicino al cuore e portarlo con me.

Mi ha aiutato ad acquietare la mente così che potevo ascoltarlo mentre parlava al mio cuore;

Mi ha insegnato a pensare a lui in modo semplice e logico, per lui è un naturale modo di essere;

Mi ha chiesto di cercarlo nella natura, perché non è soltanto nel mio cuore, ma è ovunque nel mondo;

Mi diceva.....

Quando il tuo cuore è tranquillo, allora mi sentirai;

Quando i tuoi piedi non muoveranno più passi incerti, allora starai danzando;

Quando rilasserai il tuo pugno, allora terrai in mano tutto il mondo.

Così.....

Avevo solo bisogno di respirare ogni minuto;

Avevo solo bisogno di bere tutti i giorni;

Ogni giorno crescevo sempre più vicino a lui, fino a realizzare che non potevo più vivere senza.

In sua compagnia.....

Ho riscoperto la mia vera natura;

Ho imparato a sentire il linguaggio del corpo, e ad osservare l'Arte "dell'essere fisico";

Ho visto che le persone riescono a stare insieme in modi diversi, come nuvole che si spostano e si incontrano sullo stesso cielo;

Ho imparato che con ogni passo che facevo, trovavo le mie radici nella terra, fino a diventare "uno" con lei;

Ho imparato che il mio corpo, il mio cuore ed il mio spirito sono inseparabili, e liberi di nuotare in questo universo.

Da quando l'ho abbracciato, la mia vita ha un senso. Spero, se possibile, di lasciargli il mio cuore per sempre.

All'unico grande uomo che lo ha creato: Il Prof. Cheng Man Ch'ing. Grazie per averlo portato ad "essere".



La M^{re} Rosa Chen insieme all'Istruttrice Mariani Federica

Sempre sarò grata a coloro che me lo hanno mostrato: Gran Maestro Chu Hong Ping e Maestro Wang Chin Shih.

- Maestra Rosa Chen -

Wong Shun Leung: la leggenda oltre la leggenda

Tratto da *Martial Arts & Healing Academy*

Considerato da molti come un combattente ed un Maestro di abilità e tecnica ineguagliabili, Wong Shun Leung era famoso per essersi guadagnato il titolo di "Gong Sau Wong" (Re del parlare con le mani) dopo essere sopravvissuto ad innumerevoli "Beimo," o "confronti di abilità" negli anni 50 e 60, uscendone ogni volta come campione invitto ed indiscusso. "Beimo" è un nome gentile per indicare i combattimenti da strada, che avvengono sui tetti, sulle terrazze, nei vicoli bui, dietro porte chiuse, nei cortili e ovunque capitasse; non erano tornei di lotta all'occidentale, con regole, protezioni, limiti di tempo, bensì combattimenti totali tra i rappresentanti delle varie scuole di combattenti in Hong Kong, dove spesso si contavano feriti gravi e dove non c'era assolutamente spazio per le "magie marziali".

Il "Beimo" è una radicata tradizione nelle arti marziali cinesi e, storicamente, ha contribuito a distinguere i veri marzialisti dagli attaccabrighe di strada. Nella Hong Kong degli anni '50 e '60 quando si parlava di "Beimo" il primo nome citato era quello di Wong Shun Leung, studente di Yp Man, istruttore di Bruce Lee, famoso come "Gong Sau Wong" perché, si diceva, lasciando "parlare" le sue mani era capace di vincere la maggioranza dei Beimo con solo tre pugni.

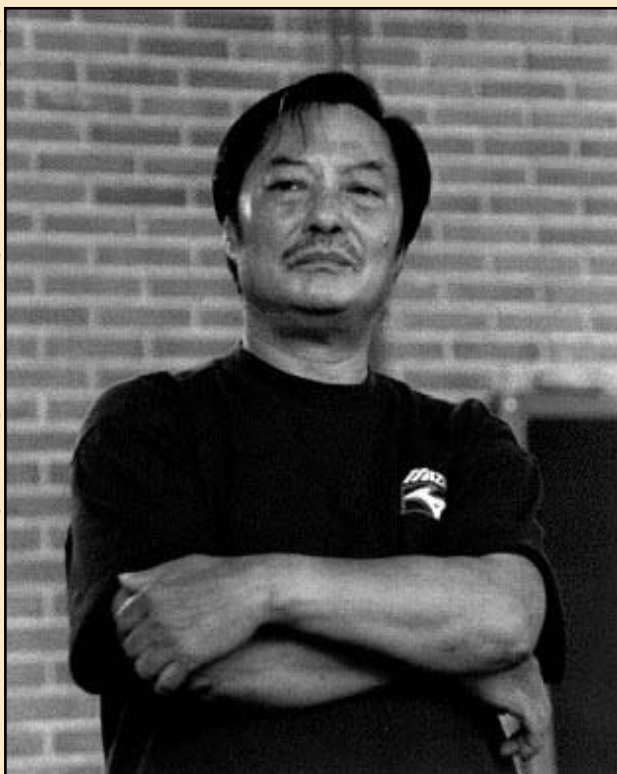
Allenato da Yp Man l'ultimo grande maestro dello stile wing chun, maestro del famosissimo Bruce Lee, Wong Shun Leung è forse meglio conosciuto come il wing chun man che sfidava sempre chiunque appartenente a qualsiasi altro stile di Kung Fu. E' documentato che Wong, durante i suoi quarant'anni e più di pratica Wing Chun, sostenne innumerevoli "Beimo" con dozzine di cinesi praticanti altri sistemi di lotta, e la maggior parte dei testimoni dichiara che Sifu Wong non perse mai alcuno di questi combattimenti.

Nonostante la sua "terribile" reputazione come combattente, Wong non era un uomo violento, anche se gli piaceva dimostrare la propria abilità e l'efficacia dell'arte di Yp Man. "Non ho imparato il Wing Chun per andare a combattere. Il Kung Fu dovrebbe essere usato come un modo per proteggersi in circostanze in cui si viene fisicamente minacciati" - disse in un'intervista rilasciata in Australia alcuni anni fa - "dopo aver imparato il Wing Chun da Yp Man, ho avuto spesso l'opportunità di metterlo alla prova. Confrontandomi praticamente con altre discipline, ho potuto scoprire i limiti della mia tecnica e i modi per migliorarmi".

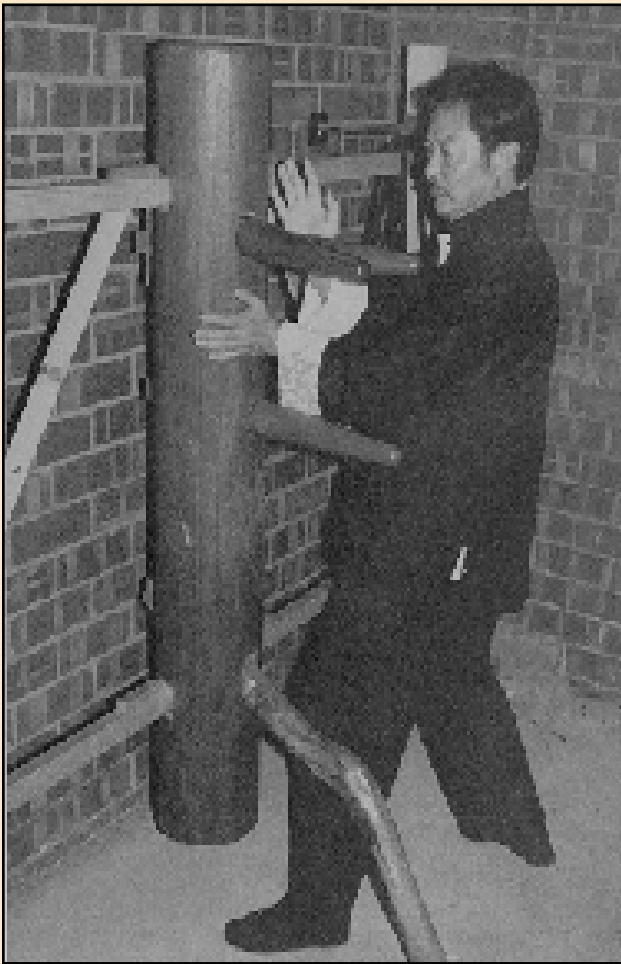
Comunque lo si voglia vedere, non c'è possibilità di negare che Wong Shun Leung sia stato il più grande rappresentante del XX° secolo dell'arte di combattimento cinese del Wing Chun. Wong Shun Leung preferiva di essere conosciuto semplicemente come un maestro, un Sifu, rifiutando di accettare appellativi come "master" o "grandmaster", termini che lui crede essere senza significato perché se ne è fatto grande abuso negli ultimi anni.

Wong, nel suo modo tipico di fare, scherzava con la sua immagine "mortale" dichiarando: "Non sono capace di combattere molto bene ed il mio Kung fu non è molto buono". Wong zittisce le rivendicazioni degli altri chiamati "maestri", mettendo in evidenza che non importa se uno sia figlio di un grande maestro o che conosca "ogni tecnica mortale mai inventata". Egli insiste che è molto più importante esercitarsi tanto per "diventare maestro dell'arte e non il suo schiavo". Per Wong non fa differenza quanta anzianità un praticante abbia nel suo stile ma quanto bravo egli sia.

Per comprendere il suo modo di pensare, è utile apprendere quanto afferma Wong facendo una comparazione: "Se A e B hanno un combattimento e B viene messo fuori com-



Il Maestro Wong Shun Leung in una tipica espressione



Il Maestro Wong Shun Leung all'Uomo di Legno

battimento, allora tutti sanno che A ha vinto.

C'è un vincitore e un perdente. Invece nella musica ti può piacere qualcuno che suona la chitarra o ti può non piacere ma non è importante.

Poiché si tratta di un'arte, non si può provare che un dipinto o un pezzo musicale sia meglio di un altro. Comunque, nel Kung fu puoi dimostrare la tua abilità in maniera tale da non lasciare adito ad alcun dubbio! Questa è la diversità...dalle altre arti. La bellezza può essere nell'occhio di più osservatori ma nell'arte marziale, l'unico giudizio è se funzionerà o no!"

Wong Shun Leung iniziò il suo allenamento nelle arti marziali nei suoi primi dieci anni di età. Provò le sue mani in stili diversi, inclusa la boxe occidentale, nel quale egli sviluppò un vero interesse, un interesse che mantiene ancora oggi. Wong considera oggi la boxe occidentale ottima per la pratica nei combattimento da strada perché questa insegna a dare e prendere colpi molto forti, concentrandosi sull'attacco invece di "inseguire le mani dell'avversario", come altri degli stili classici di Kung Fu.

Probabilmente Wong starebbe ancora praticando la boxe se non fosse stato per due

particolari incidenti che cambiarono per sempre il suo approccio di combattimento. Il primo avvenne mentre si esercitava con il suo allenatore di boxe: Wong, senza volerlo, diede un colpo accidentale al viso del suo allenatore. Andato in collera, l'allenatore iniziò a colpire Wong fino a farlo sanguinare dal naso e dalla bocca. Quest'ultimo dopo questo avvenimento perse ogni rispetto per il suo allenatore e non tornò più. In seguito fece in modo di migliorare le tecniche di braccia, nell'eventualità di mettere freddamente fuori combattimento il suo allenatore in un eventuale secondo incontro.

Il padre ed il nonno di Wong erano stati entrambi dottori della medicina tradizionale cinese ed erano ben conosciuti dai membri della comunità delle arti marziali di Hong Kong così che fin da giovane Wong aveva sentito centinaia di racconti sulle imprese dei vari eroi locali.

Suo nonno era anche stato un buon amico di Chan Wah Sun, il primo degli insegnanti di Wing Chun del suo futuro istruttore Yp Man, così Wong era al corrente dell'arte da combattimento di Chan il "cambiasoldi" (Jau Chin Wa) di Fatshan. Wong rievocava alcune delle storie che gli erano state raccontate su Chan Wah Sun e sul suo Maestro, il leggendario Dott. Leung Jan (un noto erborista del 19° secolo, rinomato per la sua abilità senza rivali nelle arti da combattimento), e decise di trovare un maestro di Wing Chun.

Non appena scoprì che degli amici di suo fratello maggiore stavano imparando il Wing Chun si mise d'accordo per andare a vederli durante l'allenamento. Wong finì con l'averne un match con l'uomo che divenne suo maestro: dopo aver combattuto e resistito con un paio di studenti junior della scuola, egli fu brutalmente battuto da Yp Man.

Da quel momento, Wong Shun Leung divenne un membro devoto del clan Wing Chun, fino a diventare uno dei massimi esponenti e grandi divulgatori di questa magnifica arte.

Durante le sue conferenze in tutto il mondo, avvisava sempre che i praticanti di arti marziali non sono invincibili, e che alcune volte la miglior soluzione quando si è circondati da aggressori è.....scappare via.

E' da pazzi, diceva, credere che l'esercitarsi nelle arti marziali aiuterà una persona a disfarsi di un gruppo di attaccanti evitando di provocarsi problemi. "Se qualcuno pratica un'arte marziale", diceva Sifu Wong "allora quella persona deve diventare più forte e più resistente di qualcuno che non si è mai allenato. Così se siete allenati siete in grado di prendere più colpi di una persona normale.

Io sono stato colpito molte volte, come è successo a tutti i grandi artisti delle arti marziali che conosco. Perciò noi non siamo dei "Superman", ma possiamo sicuramente "prenderne" di più.

Qualsiasi praticante di arti marziali che dica di non venire colpito sta mentendo a se stesso". "Per me combattere è come il gioco degli scacchi, proprio come nessuno può aspettarsi di vincere in questo gioco di strategia senza prima aver sacrificato uno o più pezzi, uno non può aspettarsi di vincere un combattimento senza accusare delle ferite, anche se si tratta a volte solo di alcune ammaccature".

Molte cicatrici frastagliate sulle nocche, così come cicatrici da coltello sulle sue braccia e sulla fronte, attestavano questa cre-

denza e la veridicità sui suoi innumerevoli combattimenti da quando a 18 anni cominciò la sua carriera da combattente acquistando il nomignolo di "Gong Sau Wong"; il termine gong sau fu coniato dallo stesso Wong durante un'intervista fatta ai quei tempi e significa letteralmente "parlare con le mani".

Quando fu intervistato per questi scontri Wong rispose "...non ho ancora imparato il Wing Chun in maniera da andar fuori e combattere. Il Kung fu dovrebbe veramente, essere usato come mezzo di protezione per se stessi in circostanze per le quali si è fisicamente minacciati. Dopo che ebbi imparato le destrezze del Wing Chun da Yp Man ho avuto spesso l'opportunità di provarle.

Sperimentando le mie abilità potevo scoprire i miei limiti, mettendo alla prova me stesso. Dopo un certo periodo però, imparai a dare meno importanza all'aspetto del combattimento, e ne ottenni una maggiore soddisfazione personale".

Fu anche durante questo periodo di esperimenti che Wong Shun Leung iniziò Bruce Lee all'esperienza del Beimo.

Nel primo combattimento di Lee, Wong gli faceva da coach, e lo incoraggiava a continuare quando sembrava quasi cedere. Il risultato fu una vittoria che probabilmente cambiò il corso della vita di Lee e certamente contribuì al suo sviluppo, favorendo più tardi la creazione del Jeet Kune Do.

Il Grand Maestro Yp Man disse a riguardo:

"Fortunatamente lo hai accompagnato sul luogo della sfida e lo hai incoraggiato ad andare avanti con il combattimento.

Questa prova di abilità marziale potrà avere un'influenza decisiva su di lui in futuro. Se un giorno Bruce Lee avrà successo, il merito dovrà anche, a ragione, essere tuo". Discutendo su questo periodo della vita di Lee, Jessie Glover scrisse

"Wong fu per quattro anni senior di Bruce nel clan di

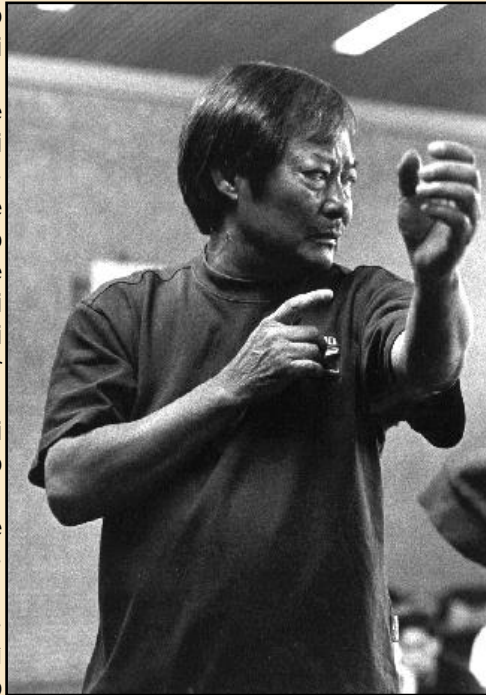
Yip Man e inoltre Bruce studiò privatamente per un anno e mezzo sia con lui che con Yip Man" ed aggiunge "Nel '59 Bruce mi disse che Wong aveva sempre difeso la sua posizione ed il suo modo di fare".

Wong Shun Leung era più che un combattente dotato ed un eccellente maestro, era anche un dottore di medicina tradizionale cinese, ed un autodidatta di calligrafia, i cui scritti sono grandemente valutati da coloro che apprezzano questo tipo di talento.

Egli si divertiva a leggere la poesia classica cinese, a mangiare cibo fine, gustando un bicchiere di buon brandy con gli amici, condividendo aneddoti divertenti e scherzando con i suoi allievi. La prima cosa che si notava in Sifu Wong è quanto normale egli appaia.

Sembrava troppo basso, troppo amichevole per essere il leggendario Wong Shun Leung. Solo il modo in cui si muove, il modo in cui guarda, che rivela la natura della disciplina che ha insegnato.

Si rimaneva sempre sorpresi dal suo acuto senso dell'umorismo; molti occidentali sembrano rimanere radicati nell'opinione che un Sifu deve



Il Maestro Wong mentre spiega una tecnica di pugno



Esecuzione di un Jik Tek

essere molto anziano, un uomo dall'aspetto solenne. Non c'era niente di questa figura stereotipata in Wong Shun Leung.

Era rimasto l'unico studente di Yp Man che insegnasse per lui piuttosto che andar via ed aprire una sua scuola; Wong assimilò così tutto quello che il maestro aveva da offrire, con il risultato che poté rivendicare il suo posto sul trono del Wing Chun.

Sul tema della difesa personale. Wong dice, "Se imparate il Kung fu avete intenzione di combattere. Se non potete combattere e vincere come potete difendervi?"

Per questo se volete difendervi dovete allenarvi finché non sarete in grado di sopraffare gli altri".

In un recente articolo disse: "Il Kung Fu Wing Chun è un'arma molto sofisticata nient'altro. E' una scienza del combattimento, la cui intenzione primaria è la totale capacità di mettere fuori combattimento l'avversario.

E' letale, efficace e mortale. Se state cercando di imparare a difendervi, non studiate Wing Chun, sarebbe meglio per voi imparare l'arte dell'invisibilità". Opinioni molto forti, ma Wong Shun Leung basava questo credo su molti anni di esperienza in ciò che potrebbe essere descritto come combattimento reale. Egli vedeva molti degli esercizi dei moderni praticanti di arti marziali come poco più di giochi. Sebbene sapeva che i giorni delle sfide di combattimento siano finiti, vedeva gli esercizi di sparring comuni alla maggior parte degli stili come se fossero un povero sostituto al combattimento reale da strada.

Wong ammoniva continuamente i suoi studenti contro il pericolo di seguire ciecamente un istruttore, copiando ogni mossa che egli fa ed accettando ogni cosa che dica come se fosse vangelo. "Dovete diventare i maestri del vostro sistema, non i suoi schiavi" diceva spesso. Usando l'arte come esempio, Wong aggiunge "...il Kung fu è come dipingere un quadro.

Quando imparate a dipingere dal vostro insegnante non potete fare le stesse cose perché ci sono differenze nell'età e nell'esperienza e perciò ci devono essere delle differenze personali. La natura ed il fisico di una persona influenzano il modo in cui uno fa le cose. D'altro lato se fate le cose esattamente come fa il vostro insegnante, state solo copiando e non esprimendovi e ciò non vi metterà alla prova".

Sifu Wong non invitava ovviamente l'allievo di Wing Chun ad uscire dalla scuola e inventare il suo modo di fare le cose. Al contrario, insiste nel trasmettere e nel praticare le tecniche esattamente come gli vengono insegnate.

Comunque, egli nota che tutte le persone sono diverse; perciò è necessario un approccio più realistico al Wing Chun e alla sua essenza, nella forma e nei suoi concetti e principi di base.

Sifu Wong si divertiva moltissimo anche a dissipare i vari miti che avvolgono nel mistero le arti marziali, miti che danno ai praticanti un cattivo nome e detraggono la loro credibilità: "...i praticanti di arti marziali non sono persone che imparano dei poteri magici per diventare monaci mistici come i film fanno vedere.

Molti stili di Kung Fu hanno avuto in passato la reputazione di avere alcuni livelli segreti che si possono eventualmente raggiungere e sfortunatamente, alcuni istruttori hanno mantenuto queste idee ridicole". Egli raccontava sempre a riguardo un accadimento della sua gioventù, quando fu coinvolto in un combattimento tra un amico ed un assalitore. Egli prese le difese del suo amico e stava quasi per lasciare la scena quando il ragazzo, ancora a terra, gli urlò: "Hey, coglione, non andartene! Ti ho già dato il Dim Mak! (Colpo mortale ritardato sui punti nevralgici del corpo umano). Sei condannato!" Wong aggiunge "Fu circa 35 anni fa ed il colpo di Dim Mak non ha ancora funzionato".



Il Maestro Wong con i Coltelli a Farfalla

Una volta quando gli chiesero qualcosa sull'esistenza della tecnica del Dim Mak, nel Wing Chun, Wong scherzando replicò: "Tu puoi uccidere toccando", poi in un tono leggermente più serio aggiunge "D'altronde se una persona si sta muovendo molto velocemente, è quasi impossibile toccare alcune piccole zone con vera precisione".

Wong Shun Leung era una razza rara di uomo. Egli non cercava mai di sfruttare la sua reputazione del più formidabile combattente di strada di Hong Kong, e neppure la sua influenza sulla carriera di Bruce Lee. Non andava in giro raccontando a tutti quanto è bravo e neppure a gettare discredito sugli altri istruttori o stili. Nonostante la sua ovvia abilità non era un uomo pretenzioso; la sua scuola di Hong Kong era piccola e grigia, e non conteneva nessuna delle comodità moderne che si possono trovare nella maggior parte delle scuole occidentali. Era "soltanto" un eccellente maestro che simbolizzava tutte le qualità che uno potrebbe mai sperare di trovare in un istruttore.

Ha dedicato la sua vita al miglioramento ed alla comprensione del Wing Chun, "spargendo la voce", ovunque da Melbourne a Monaco. In ogni scuola dove egli andava, insegnava a chiunque aveva voglia di apprendere. Wong era nemico di tutti quelli che fanno false dichiarazioni sul Kung fu, ed era amico di tutti coloro che cercano la verità del combattimento e da loro stessi. E' stato descritto come "un esempio appropriato di uomo che è diventato la sua arte e viceversa".

Ha iniziato come combattente dotato, studiando entrambi gli aspetti fisico-mentali del Wing Chun ed infine è diventato spiritualmente il Wing Chun. Era un uomo che poteva essere di parole dolci o schietto, dipendeva dalla situazione e dal momento.

Ha imparato a capire i suoi limiti e di conseguenza i limiti degli altri. Il suo comportamento era calmo, rilassato ed il suo intento fermo. Era un filosofo, senza abbellimento, come una vecchia spada che non sembra rappresentare un pericolo finché non si è sentita la punta affilata. Wong Shun Leung era la personificazione del Wing Chun, un esempio vivente di ciò che può essere ottenuto da chi vuole dedicare la sua energia alla pratica ed alla comprensione in uno specifico campo.

Egli accreditava una sua semplice filosofia al successo nell'arte marziale: "Lo scopo della mia vita", diceva Wong, "è migliorare me stesso con l'esercizio quotidiano nel Wing Chun".



Il Maestro Wong Shun Leung qualche anno prima della sua morte avvenuta nel 1997

SAN BAO

n e w s



22 Aprile 2007 - Terni

Seminario Intensivo di Chi Sao

Il seminario, rivolto esclusivamente agli allievi della Scuola San Bao, del corso di Wing Chun, intende rivedere, spiegare ed approfondire i concetti basilari del Chi Sao, conosciuto come “le mani appiccicose” del Wing Chun, vero cuore pulsante di tutto il metodo.

28 Aprile 2007 - Terni

World Tai Chi & Qi Gong Day

Giornata mondiale del Tai Chi Chuan e del Qi Gong. Il WORLD TAICHI & QI GONG DAY e' un evento mondiale organizzato ogni anno in parallelo in tutto il Pianeta (60 Paesi in 6 Continenti) da Società e Associazioni dedite alla pratica di queste discipline per celebrare la nascita di Zhang San Feng, considerato il fondatore del Tai Chi Chuan, e diffondere i benefici mentali e fisici di una corretta pratica di queste antichissime arti orientali.

2-3 Giugno 2007 - Montecatini Terme

1° Meeting Interscuola di Tai Chi Chuan & Qi Gong

1° Meeting interscuola di Tai chi Chuan stile Cheng Man-Ch'ing. Saranno presenti tutte le Scuole Italiane che seguono questo metodo per seguire il seminario residenziale dei Grandi Maestri di Taiwan: G.M° Chu Hon Ping; M° Wang Chin Shin e M° Rosa Chen.



SAN BAO
Centro Studi Kung Fu
Scuola di Discipline Orientali

infoline: 329.7325460

info@sanbao.it

SEDE UFFICIALE

Circolo ACLI - Centro Studi la Sorgente
Via del Salice, 10/b - Terni - Zona Campitelli
www.centrostudilasorgente.it

ALTRE SEDI

Centro Danza e Fitness MOVART
Via Galleria Nuova, 11 - Terni Centro
www.movart.it

Batticuore - Palestre Benessere
Via Bartocci, 12 - Terni - Zona Maratta
www.batticuorepalestrebenessere.it

Palestra Atmosphere
Voc. la Romita, 11 - Terni - Zona Romita
www.atmosphereclub.com

Palestra Performance
Via Flaminia Ternana, 145 - Narni