

壽

SAN  
BAO

Anno 2 - Num.1 GEN.:FEB 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 III° Edizione di "Una mano per La Pace"***

***A proposito di pratica: il M° Yang Zhenduo ci parla di Tai Chi Chuan***

***Confucio: la Vita e le Opere***

***L'importanza dell'abito tradizionale nella pratica del Kung Fu***

***Il M° Lo Man Kam e suo Zio Yp Man***

***I cinque animali tradizionali di Shaolin***

La III° Edizione di "Una mano per La Pace" **2**

A proposito di studio e pratica: il M° Yang Zhenduo ci parla di Tai Chi **3**

Confucio: la Vita e le Opere **5**

L'importanza dell'abito tradizionale nel Kung Fu **7**

Il M° Lo Man Kam e suo Zio Yp Man **8**

I Cinque Animali Tradizionali di Shaolin **10**

San Bao News **12**

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

Redazione e Realizzazione:  
Sebastiani Simone

Hanno collaborato:  
Piersanti Roberto  
Mariani Federica  
Eodardo Maggi

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

## La III° Ed. di "Una mano per la pace"

di Simone Sebastiani

Anche quest'anno la nostra Scuola ha organizzato "Una Mano per la Pace" evento culturale a scopo umanitario nato dall'idea dei Maestri Simone Sebastiani e Fabio Lattanzi. "Una Mano per la Pace" vuole testimoniare la natura pacifica delle Arti Marziali e dei suoi praticanti e rappresentare una ragione di incontro, uno spazio di relazione e confronto, nell'ottica dello scambio dei più differenti patrimoni culturali. Il Kung Fu è la Via che conduce il praticante verso la scoperta e l'auto-miglioramento di Sé; ed in questo modo impara a riconoscere e conoscere i propri limiti e le proprie capacità. Come diceva un antico adagio: "la Via del Guerriero è una Via con il Cuore, perché passa attraverso la fatica ed il sacrificio della crescita interiore".

La rassegna, giunta alla terza edizione, ha potuto contare sull'intervento di personalità di spicco come Padre Massimiliano Mizzi (fondatore e direttore del CEFID, Centro francescano internazionale per il dialogo), Abdel Qader Muhammad (Imam di Perugia e Presidente uscente delle Comunità Islamiche in Italia), il professor Franco Nocchi (sociologo e docente presso l'Università di Pisa), il professor Sergio Raimondo (docente dell'Università di Cassino e presidente dell'Area Discipline Orientali della UISP) e di Padre Luciano Mazzocchi (fondatore della Comunità Cristiana "La Stella del Mattino", comunità di dialogo, Vangelo e Zen).

Negli incontri di Palazzo Primavera sono stati

affrontati i temi della pace e del dialogo fra i popoli, con uno sguardo particolare alle culture orientali. Molto toccante l'intervento di Padre Mizzi che, nella serata del 20 gennaio, con le sue parole ha invitato al dialogo e al confronto interreligioso come apertura verso l'altro, unica via per superare conflitti di ogni tipo. Nella stessa serata si sono incontrate religioni e filosofie diverse: buddismo, cultura Zen, cristianesimo e Islam. Tutti si sono trovati concordi con i pensieri espressi da Padre Massimiliano Mizzi, aggiungendo così un importante tassello alla ricerca di una vera politica di Pace.

Molte le persone e le Scuole di Arti Marziali di ogni parte d'Italia, intervenute al gran galà tenutosi domenica 21 al PalaDiVittorio, dove si sono viste esibizioni di notevole livello e valore marziale.

Nell'ambito di "Una mano per la Pace" è stata svolta una raccolta-fondi in favore della "Lega del Filo d'Oro", a cui sono stati donati quasi 1.500 euro, provenienti da donazioni personali e dalla consistente donazione dell'organizzazione di "Una Mano per la Pace".

Il bilancio positivo della manifestazione ha convinto gli organizzatori a preparare già interessanti novità per l'anno successivo, quindi.....a presto !



Gli allievi della Scuola San Bao in attesa prima della loro esibizione

## A proposito di studio e pratica

di Yang Zhenduo - Tratto da: "Tai Chi Chuan Journal"

Studiare il Tai Chi Chuan è un impegno di tutta la vita. Non è raro incontrare studenti di 80 o 90 anni che sono eccitati e impegnati come principianti. Il Tai Chi Chuan ha la particolare capacità di impegnare la mente ed arricchire le potenzialità fisiche. Le ricompense sono molte: creazione dell'equilibrio, raggiungimento della tranquillità, esperienza giornaliera di grazia e bellezza, stabilità e rilassamento.

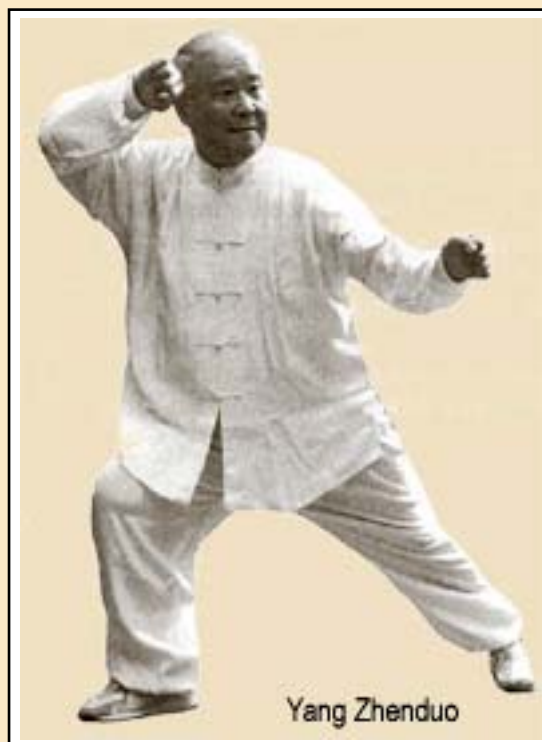
Lo studio del Tai Chi Chuan comporta molta memoria. Per prima cosa la stessa Forma, i nomi, i movimenti, i dieci Principi Essenziali devono essere imparati a memoria. Riuscire a focalizzare la mente sui Principi ed analizzare come incidono sulla pratica è il compito principale dello studio. Un altro aspetto importante dello studio è osservare e valutare l'esecuzione di praticanti più esperti: Guarda e impara. Fai paragoni. Presta attenzione. Puoi imparare facendo, ma anche guardando. La pratica del Tai Chi Chuan comporta una straordinaria interazione tra la mente ed il corpo. I movimenti fisici si basano su attività mentale e calma, i movimenti equilibrati nutrono la mente.

Le tecniche e le applicazioni sono importanti, ma i principianti devono prima focalizzarsi sui Principi. Raggiungere i requisiti gradualmente. Programmare il lavoro giorno per giorno. Un giorno focalizzare l'attenzione su "abbassare i gomiti", il giorno dopo "posizione dei piedi". Non c'è fine in questo studio. Gradualmente il livello di abilità aumenta, gli occhi diventano più acuti e uno non è più soddisfatto degli sforzi iniziali.

Guarda, confronta e valuta. Come migliora la conoscenza, l'insoddisfazione aumenta. Ritorna ai Principi Essenziali e riesamina le tue tecniche. Cerca un posto tranquillo e rag-



Momenti di pratica quotidiana in un Parco a Pechino



Il GM Yan Zhenduo, autore dell' articolo

giungi i requisiti uno alla volta. Punto per punto collegali gradualmente in un tutt'uno. Quando il tuo studio progredisce e la forma è stata memorizzata la mente ha la tendenza a distrarsi, come se conoscessi la forma troppo bene. A questo punto devi focalizzarti sulla comprensione dei Principi, su come influiscono su ogni movimento: in generale ed in particolare. Lavora su una parte alla volta, poi quando colleghi insieme il tutto, la mente sarà più concentrata, il livello di abilità farà un balzo in avanti. Una parte alla volta focalizza la tua mente sui particolari, acquisendo gradualmente il controllo. Altrimenti non imparerai mai come collegare i Principi insieme. Pratica con i Principi e diventerai sempre più bravo. Dopo che tutto questo è stato realizzato, allora puoi focalizzare la mente sulle tecniche marziali e le applicazioni. A questo punto immagina un avversario. Concentrarsi su questa coordinazione di attenzione interna e tecnica esterna è una caratteristica importante della pratica avanzata. Studiare pezzo per pezzo combinando la tecnica delle forme con i Principi del movimento. Se i Principi non vengono applicati in questo modo, lo spirito e le strutture saranno deficienti e sarà difficile migliorare. Non andare nella direzione sbagliata. Giorno per giorno esamina te stesso, anno dopo anno: persevera quotidianamente.

Ogni giorno devi mangiare. Ogni giorno devi praticare. Vorrei che tu praticassi ogni giorno,

che questo esercizio diventasse parte della tua vita. Pratica quotidianamente e migliorerai. Per favore, pratica tutti i giorni! Fallo continuamente e usa la volontà per continuare. Questo esercizio migliorerà il tuo corpo e la tua mente: il tuo lavoro e la tua vita miglioreranno; otterrai felicità ed una vita meravigliosa. Quando pratichi la Forma, la struttura deve essere chiara e l'intenzione evidente. Spirito colmo, articolazioni sciolte. Coordina il corpo intero in modo unitario, muovendo verso il basso le articolazioni all'unisono. L'intero corpo si sente collegato. Questo non si fa in un solo giorno. Pratica tutti i giorni. Se hai il tempo e la possibilità pratica la Forma per tre volte di seguito. La prima: per riscaldamento. La seconda: ti senti a tuo agio. La terza: ne senti la potenza. Fai del tuo meglio per ricordare la forma e applicare i Principi. Fai attenzione a come esegui i movimenti. Comprendi le Tecniche. Una posizione alla volta, rendila chiara. Senti se è corretta o quale parte è sbagliata. L'esecuzione deve essere pulita e chiara. Piccole parti influenzano l'interprocedura. Cerca di praticare con una perfezione del 100%, non è facile, ma è possibile. Sforzati; eseguila assolutamente pulita e corretta. Pratica per migliorare il tuo carattere, se inizi qualcosa, finiscila. Comincia a praticare seriamente, fanne una buona abitudine, cerca di farla correttamente. Quando la forma è corretta, è confortevole, quando è confortevole l'energia viene fuori naturalmente. Controllo attraverso il sentire. Aumenta le capacità attraverso la percezione ed il sentimento. Senza fissare regole, non avrai successo. Cerca di far arrivare l'energia interna a



**Momenti di pratica collettiva in una piazza Cinese**

tutto il corpo. In ogni movimento la puoi sentir muovere: entra dai piedi, esplose nelle gambe, è controllata dalla vita e si manifesta attraverso spalle, gomiti, polsi fino alle palme ed alle punte delle dita. Se non la senti, non va bene. Controllati da solo: è fluido e naturale, aperto ed esteso, il corpo intero è sciolto e si muove liberamente? Senza questo la bellezza della nostra forma non verrà fuori. Leggero ed aperto, dobbiamo mostrare questo quando pratichiamo. Ogni tecnica deve essere eseguita chiaramente, anche la tecnica più piccola, cerca di imitare esattamente. Questo è un esercizio mentale, focalizza e disciplina la mente. Praticare senza sentire rende difficile il migliorare. Se non c'è comprensione non c'è controllo. Solo quando capisci puoi sentire. I Principi di Yang Cheng Fu sono cruciali per promuovere il sentire. Puoi sentire, puoi capire, puoi controllare.



## La vita e le opere di Confucio

di Simone Sebastiani ed Edoardo Maggi - Tratto da "Il Costante Mezzo"

Confucio (latinizzazione del nome cinese K'ung Fu Tsu, che significa "Maestro Kung") nacque l'anno 551 a.C. nello stato di Lu, non lontano dall'attuale distretto di Shantung. Il suo nome d'infanzia era Ciu, quello d'adulto Ciung-ni. La sua vita è ampiamente narrata dal grande storico cinese Su Ma Cien, vissuto tra il 145 e l'86 a.C. Nei suoi "Documenti sto-

rici" viene spiegato che Confucio era di nobile famiglia appartenente alla casata reale Sung. Trasferitasi nel piccolo regno di Lu, la famiglia si era successivamente impoverita. Il padre di Confucio era stato un grande generale del regno di Lu. Morì lasciando Confucio orfano ad appena tre anni. Fu dunque allevato dalla madre, che aveva sposato il generale quando questi era già più che settantenne. Il matrimonio fu infatti un fallimento e i genitori di Confucio vissero quasi sempre separati. La madre, racconta Su Ma Cien, tenne nascosta a Confucio perfino l'ubicazione della tomba del padre. Il giovane finì col conoscerla grazie alle rivelazioni di una contadina. Nonostante questa frattura familiare, fece del culto della famiglia, e in particolare del padre e degli antenati, uno dei cardini del suo insegnamento e della sua etica. In giovane età Confucio fu un autodidatta e si interessò

quasi subito e quasi esclusivamente di storia antica. Gli venne data moglie all'età di diciannove anni. Si impiegò come funzionario dello Stato, dapprima con l'incarico di gestire i pubblici granai, e poi di sovrintendere all'allevamento e alla cura degli animali destinati ai sacrifici. Nel 501 a.C. venne nominato primo ministro dello stato di Lu. Pochi anni dopo, disapprovando la politica del signore di Lu, si dimise e cominciò a viaggiare per proprio conto da uno all'altro dei molti stati della Cina feudale. Si procurava da vivere insegnando.

Gli ultimi tre anni li trascorse di nuovo a Lu dove insegnò e si concentrò sullo studio dei classici. Morì nel 479 a.C. e venne sepolto a Ciufu, dove oggi è possibile visitare la sua tomba e la raccolta di cimeli che documentano la sua vita. Le opere "confuciane" giunte sino a noi sono state, nella gran parte, redatte dai suoi allievi e seguaci, che annotavano e

registravano quei pensieri e quei commenti che via via il maestro andava enunciando. Sussistono pochi dubbi sull'autenticità di questi testi, data la loro coerenza di pensiero e la filosofia che li informa. Tali testi sono: Gli studi superiori ("ta hsue"); Il costante mezzo ("ciun yung") e I colloqui ("lun yun").

Figlio di un'aristocratica famiglia impoverita, orfano di padre, autodidatta, Confucio si dedicò assai presto agli studi. Soprattutto, amava insegnare ed è quasi sempre insegnando che si guadagnò da vivere. Fu certamente un uomo strano e diverso anche per i suoi tempi. Vagabondò in lungo e in largo per la Cina feudale, ma non pensò mai di creare "scuole"; ciò nonostante, attorniato da un piccolo stuolo di seguaci, in particolare da sedici discepoli, o "allievi", ai quali era particolarmente affezionato, pose le basi di quella che è stata la Cina per oltre

duemila anni, e di un'etica tra le più influenti del mondo. Attese la sua straordinaria saggezza e la sua enorme cultura allo studio dei classici, vale a dire alla riscoperta dell'antichità. Infatti, dall'approfondita analisi degli usi e dei costumi e dell'etica di quello che reputava l'ideale periodo storico (l'inizio della dinastia Ciu) trasse il suo insegnamento sociale e politico, che auspicava il più grande rispetto morale per l'ordine. Secondo Confucio, l'atto di governare doveva tradursi, sempre, in "ogni cosa al giusto posto". Governare bene



Opera Pittorica rappresentante il Maestro Confucio

significa, per Confucio, mettere ordine e mantenere ordine sulla base di rigorosi principi morali trasmessi dal signore (dall'uomo superiore, cioè spiritualmente progredito ed elevato) mediante l'esempio; sono indicative in questo senso due massime confuciane:

Il Maestro espresse l'intenzione di recarsi a vivere tra i barbari che risiedono a Est. Gli chiesero allora: Come puoi tu vivere tra i barbari? Confucio, rispose: Dove abita un signore come possono esserci barbari?

L'uomo elevato che desidera raggiungere un punto elevato cerca di portare con sé anche gli altri. Volendo capire, cerca che anche gli altri capiscano. In questo sta la forza dell'elevazione spirituale: offrire se stesso come esempio.

Sviluppò, Confucio, una cultura straordinaria per i suoi tempi. Fu anche archeologo insigne e, con le sue ricerche, restituì alla Cina in misura notevole il senso del proprio passato e della propria peculiare unicità. Insegnava, dunque, e studiava. Era in conflitto costante d'idee con i potenti ma sapeva all'occorrenza servirli e consigliarli. Era felice quando poteva starsene con i suoi discepoli nella sua casa, quando poteva leggere e ascoltare la musica. E rimasta famosa questa descrizione di Confucio: "Gentile, allegro, e senza sapere mai dove andare!"

Intorno ai cinquant'anni la sua statura morale finalmente si impose. Venne nominato magistrato (è di questo periodo un suo commento: Presiedendo ai processi mi comporto come chiunque altro, ma quanto meglio sarebbe se di processi non ve ne fosse nessuno!), poi gli furono affidati importanti incarichi di Stato: segretario alle opere pubbliche, segretario alla giustizia. Quindi, nel 496 a.C., divenne primo ministro del re. Si adoperò intensamente per tradurre in prassi comune le sue teorie politiche, per immettere nello Stato il suo pensiero morale. Riuscì in molto, ma non in tutto. E difatti finì col dimettersi e riprese a vagabondare. Sembrava fare apposta a viaggiare scomodamente, e anche pericolosamente. Fu spesso aggredito dai banditi e subì calamità naturali di ogni genere, tanto che i discepoli che sempre lo seguivano avevano timore ad accompagnarlo. Confucio non ci badava. Pensava a insegnare e a suonare le sue musiche predilette. Veniva in quegli anni descritto come una persona serena, umile ma sempre molto sicura di sé. Dopo quattordici anni di quella vita errabonda decise all'improvviso di tornare a Lu. Spiegò ai discepoli che occorreva affrettarsi a insegnare la "norma" alle giovani generazioni. Rientrò in patria che aveva 67 anni. Trovò, a Lu, che uno dei suoi primi discepoli era divenuto un importante ministro. Iniziò per Confucio un breve ma fecondissimo periodo di studi. È in

quegli ultimi anni che scrisse anche un importante avvertimento sulla necessità di rispettare la gerarchia.

Confucio morì a 72 anni, avendo ormai acquisito fama di grande maestro. Non immaginava però l'influenza che i suoi insegnamenti già stavano esercitando, e che per secoli avrebbero esercitato, in tutta la Cina e oltre. È in Oriente che è stato inizialmente divulgato l'insegnamento secondo il quale Dio Creatore (il Cielo, per usare la terminologia confuciana) ha inviato nelle varie epoche e nei diversi luoghi della civiltà umana, dei suoi messaggeri, dei suoi figli. Questi uomini sacri, questi "figli del Cielo", in diversi momenti della storia e in diverse civiltà, ebbero il compito di ricondurre l'uomo alla legge originaria, riavvicinandolo alla volontà del Creatore.

Spiega questo insegnamento che la struttura e lo stile di quanto i diversi messaggeri divulgarono varia, perché diversa fu l'epoca in cui operarono, diversi i contesti. Ma la base, l'essenza, rimase unica sempre. Confucio fu dunque un figlio del Cielo, secondo questo pensiero. Un uomo ispirato e quindi ispiratore, che poté introdurre nel proprio tempo, in modo comprensibile e accettabile in quella cultura, un insieme di leggi universali. C'è chi osserva come Confucio non fosse un capo religioso, e come il confucianesimo non sia, e non sia stato mai, una religione. Ed è vero. A questo è stato risposto, appunto in Oriente, "La legge di Dio è forse una religione? È soltanto una religione? C'è Dio dove si rispetta Dio e ci si comporta come figli del Cielo?"



Statua in Onore di Confucio

# L'importanza dell'abito tradizionale

di Simone Sebastiani

Si è sempre discusso molto sull'indossare o meno l'uniforme marziale, molti Insegnanti hanno dimenticato forse che anche l'abbigliamento dei Monaci Shaolin rappresentava un uniforme e vantandosi di non indossarne uno si dimenticano di rispettare la tradizione ignorando il fatto che l'uniforme stessa è fonte di forza e potere, sia nella mente del praticante ma anche, e soprattutto, nella mente del nemico.



Tipico Hi-Shyang per praticare Kung Fu

Le uniformi hanno fatto la storia del mondo, già gli antichi cavalieri indossavano la loro "Uniformi" con i colori del casato durante gli antichi combattimenti medioevali. L'uniforme li rendeva immediatamente riconoscibili in tutta Europa, facendo parlare delle grandi gesta che compivano ben prima del loro arrivo. Intorno alla fine del 17° secolo, quando le armi da fuoco fecero il loro ingresso, le uniformi si standardizzarono, e rimasero in uso soprattutto per indicare il grado o l'abilità raggiunta dal combattente. Oltre questa caratteristica importante ci sono almeno cinque punti notevoli per cui è bene indossare un uniforme:

1. "Alterazione dello Stato di Coscienza"  
Quando si riesce a penetrare in uno stato alterato di coscienza, la persona si sveglia ad un più elevato grado di comprensione. Questo stato si manifesta perché il Kwoon, la scuola, è un luogo differente dalla "strada" e dalla "vita quotidiana". Solo quando il praticante rispetta e prende in seria considerazione la sua uniforme la trasformazione mentale avrà luogo. L'analogia è semplicistica ma questo è il motivo per cui Superman si cambia di abito, indossando la sua uniforme, prima di andare a salvare le persone in pericolo.

2. "Uniformità"  
Il principio dell'organizzazione nelle arti marziali non è mai così evidente come quando si conosce l'organizzazione che sta alla base di un sistema così evoluto come il Wing Chun. Una persona che conosce questo principio non comprende solo come mettere in ordine le cose, bensì anche la propria vita. Questa persona ha imparato "Cosa" fare e "Come" organizzare ogni situazione, anche quando è necessario capire in brevissimi istanti quale è la cosa più sensata da fare. Quando una persona ha appreso cosa è più importante da fare e quali sono i passi necessari, si instaura

all'interno della sua mente un processo step-by-step.

Come prima cosa la persona impara a sviluppare il cervello attraverso quella sensibilità sottile che si manifesta in quello che viene comunemente conosciuto come arco riflesso; in secondo luogo la persona apprende il bagaglio tecnico dello stile ed in ultimo la persona percepisce il potere della vera conoscenza dell'arte.

Così come nelle tecniche, le persone debbono essere organizzate anche nella lezione;

l'uniforme aiuterà a formare il gruppo e mostrare loro quanto sono uniti verso un unico scopo comune. Anche l'uniforme deve essere in se stessa organizzata, dovrà essere sempre pulita, stirata e rispettata. Quando una persona conosce il principio dell'organizzazione conosce meglio se stesso.

### 3. "Impegno"

Quando una persona valorizza la propria uniforme, migliora istantaneamente il proprio impegno verso l'arte, impegnandosi in modo inconscio verso la pratica per un maggior periodo di tempo, per quel tempo necessario al raggiungimento di alti gradi di maestria.

### 4. "Praticità"

L'uniforme dovrà essere confortevole. Se la persona è comoda, la sessione di allenamento sarà più tranquilla, si potrà seguire con maggiore attenzione e tutto questo aiuterà il praticante nello sviluppo della sua l'abilità.

### 5. "Conservare l'integrità dell'arte"

L'uniforme aiuta a conservare l'integrità ed il valore dell'arte. Le arti marziali non sono solo pugni e calci, rappresentano tradizioni popolari antichissime, una Via di conoscenza attraverso Se stessi. L'insegnante non divulga soltanto forme o principi ma si pone come primo obiettivo di preservare quest'arte; l'uniforme è un modo concreto per conseguire questo risultato.

Come ultima cosa aggiungo che ignorare l'uniforme marziale significa ignorare le radici storico-culturali che ne stanno alla base, significa ingannare la vera sorgente di conoscenza. Fare cattivo uso dell'uniforme, o ignorarla completamente significa distruggere l'Arte Marziale e le sue regole di Condotta.



## Il M° Lo Man Kam e suo Zio Yp Man

di Sifu Lo Man Kam - Traduzione di Simone Sebastiani

Il vero nome del Maestro Yp Man era Ki Man. Yp Man era originario del Fo Shan nel Kwangtung. Era il secondo genito della sua famiglia e viveva a Fook Yin Road nel quartiere di Mulberry Gardens. Io sono nato e cresciuto ad Hong Kong, mia madre era la sorella maggiore di Yp Man. Durante la Seconda Guerra Mondiale e l'occupazione Giapponese di Hong Kong, andai nel Fo Shan a vivere con mio zio a Mulberry Gardens.

A quel tempo mi incontravo tutti i giorni con mio zio e studiavo insieme a lui. Mia madre mi raccontava sempre tante storie su di lui e sulla sua grande reputazione come combattente. Siccome ero molto giovane queste storie mi ispiravano e mi davano fiducia, soprattutto in quei tempi così duri.

All'età di sette anni mio zio divenne uno degli studenti del Gran M° Chan Wah Shun. Il M° Chan era molto anziano a quel tempo e raramente insegnava lui stesso agli studenti. Yp Man fu il suo ultimo allievo e presto divenne uno degli studenti più intimi. Tutti gli allievi più anziani del Gran Maestro Chan Wah Shun (Ng Choun Su, Lar Ru Chi, Chan Ru Man) si presero cura di lui.

Il costo delle lezioni del M° Chan erano molto alti: ogni studente doveva pagare alcuni pezzi d'argento ogni lezione. Un uomo comune a quel tempo non si poteva permettere tutto questo denaro, così gli allievi del M° Chan non furono più di una decina (precisamente 16 allievi); anche per questo, ancora oggi, il Wing Chun è conosciuto come il Kung Fu delle persone ricche.

Sei anni più tardi il Maestro Chan Wah Shun era vicino alla morte. Prima che morisse però ordinò al suo studente Ng Choun So di insegnare al suo giovane studente e di prendersi cura di lui. Yp Man seguì gli insegnamenti di Ng Choun So per tre anni. All'età di sedici anni, il Maestro Yp Man andò ad Hong Kong per studiare Inglese al St. Steven's College.

Qui venne presentato, da un compagno di studi, al secondo figlio di Leung Jan, il Maestro Leung Bik. Yp Man studiò con lui per tre anni e perfezionò il suo stile. Tra gli studenti più

affezionati e preparati del M° Leung Bik vi era Yun Kei Shan, che spesso, essendo coetanei, si allenava ed usciva con mio zio Yp Man.

Quando il Giappone occupò il Fo Shan, la polizia militare, conoscendo la reputazione del Maestro Yp Man, lo invitò a diventare suo allenatore ma Yp Man rifiutò. A causa del rifiuto i militari giapponesi ingaggiarono un altro Maestro di Kung Fu per poter affrontare e battere Yp Man. Dopo varie sfide, il Maestro Yp Man accettò, ma quando il rivale gli si scagliò contro con il suo famigerato pugno, il M° Yp Man assunse la posizione Yee Jee Kim Yeung Mah e parò di Kwan Sao, poi ruotò le anche e con un calcio potentissimo lo fece cadere a terra. Dopo di allora il M°

Yp Man lasciò il Fo Shan a causa della pressione dei Giapponesi e si trasferì ad Hong Kong dove fu presentato a Lee Min, che più tardi lo aiutò ad aprire la sua prima scuola in Da Na Street a Kowloon.

All'inizio gli unici a seguire le lezioni erano Lee Min, Leung Chan, Lou Yue ed io. Eravamo molto pochi ma con il tempo gli studenti aumentarono e tra quelli di seconda generazione voglio ricordare Tzui Seung Tin e Yip Bue Shing. Nel 1954 il Maestro Yp Man fu addirittura costretto a lasciare quella sala per aprire un'altra scuola di Wing Chun ad Hia Ten Street, Deep Water Bay,



Il Gran Maestro Lo Man Kam, nipote di Yp Man

Kowloon. Le lezioni proseguivano regolarmente e gli studenti aumentavano di giorno in giorno, anche se lui non era solito fare pubblicità dei suoi corsi; in genere gli studenti venivano presentati da qualcuno che già seguiva le lezioni. Bruce Lee, ad esempio, fu presentato da Cheung Jwo Hing quando la scuola era ancora a Lee Da Street.

Il modo di insegnare di Yp Man variava a seconda degli allievi, dal loro grado di conoscenza, dalle abilità naturali, dal carattere e dall'interesse che essi mostravano. Questa, secondo me, fu una delle grandi innovazioni che mio zio introdusse nell'insegnamento del Wing Chun: la personalizzazione dell'insegnamento; in questo modo ogni allievo poteva crescere e migliorare in funzione delle sue qualità. Un'altra cosa che mi ha sempre stupi-

to di mio Zio era la forza dei suoi calci; che ha conservato nel tempo; la forza del Maestro Yp Man a settant'anni era uguale a quella che aveva quando era giovane. Una volta stava facendo una passeggiata e due giovani, armati di coltello cercarono di rapinarlo. Il Maestro Yp Man si servì solo dei suoi calci per levarseli di torno.

Fu proprio mio zio ad incoraggiarmi, nel 1956, di andare a Taiwan ed aprire una scuola di Wing Chun, inoltre ricevetti anche la richiesta del Presidente Chiang Kai-shek, fu così che mi ritrovai a rappresentare il Clan di Wing Chun di Hong Kong presso l'Isola di Taiwan. Con il tempo comincio a mancarmi la mia casa in Hong Kong e cercai di farvi ritorno, ma mio Zio me lo proibì. Egli pensava che era una grande opportunità e non potevo farmela sfuggire. Nel 1960, mi obbligo a stabilirmi definitivamente a Taiwan, fu così che comprai una casa e rimasi a Taiwan per servire la mia patria. Lì mi arruolai in una scuola militare ed appresi l'arte della guerra come comandante militare.

Io sono l'unico Maestro di Wing Chun ufficiale di Taiwan, ed ebbi l'onore di avere tra i miei studenti il nipote del presidente Chiang Kai-shek. Ora, dopo che sono passati molti anni comprendo l'intenzione di mio Zio e lo posso ringraziare per avermi obbligato a fermarmi a Taiwan e poter diffondere il Wing Chun rendendolo popolare ovunque nel mondo.

Durante i Campionati del Mondo e d'Asia, i praticanti di Wing Chun hanno sempre ricevuto i maggiori onori, aiutando la diffusione del nostro stile nel mondo. A causa dei miei impegni a Taiwan non ho potuto partecipare ai funerali di mio zio. Quello che le persone



estraneie al nostro Clan non hanno mai compreso è che solo gli allievi diretti di Yp Man, come me, sono gli unici abilitati a portare la cintura nera ed a rappresentarlo. Gli studenti indiretti, come Leung Ting, possono solo portare la cintura nera al braccio, in segno di lutto. La morte del Gran maestro Yp Man ha creato molta confusione, ma io, rispettando l'etica della tradizione cinese e la memoria di mio Zio, non voglio entrare in conflitto con nessuno di quelli che dicono di essere i nuovi capi di nuovi Clan Wing Chun. Mio Zio pensava che il Wing Chun non è in vendita; le persone si debbono applicare per apprenderlo, ed ogni studente può scegliere il proprio Maestro ed il proprio insegnante. Il Mio primo studente ad avere il diploma di insegnante di Wing Chun fu Kai Sai, a cui ho trasmesso tutto lo stile appreso da mio Zio. Tutti gli studenti di buona volontà sono comunque i benvenuti.



Il Maestro Lo Man Kam mentre istruisce corpi di polizia e dell'esercito durante un esercizio al Corso Combat Tactics Reinforce Confidence

# I Cinque Animali Tradizionali di Shaolin

di Simone Sebastiani e Federica Mariani

Nel 1500 d.C. il Monaco Chueh Yuan, insieme a Li Sou e Pa Yu Feng unificò lo Shaolin Chuan dividendo il suo studio in Cinque animali di base i Wu Hsing Ch'uan o "Pugilato delle 5 Forme" che si basava sugli atteggiamenti di cinque animali: Tigre, Drago, Gru, Serpente e Leopardo. Ognuno di questi animali aveva lo scopo di sviluppare cinque aspetti dell'essere e rinforzare il corpo intero: forza fisica, sviluppo dello scheletro, libido, sviluppo del "chi", spirito interiore.

## La Gru: hok

La gru è un uccello conosciuto per longevità e straordinaria libido che fondamentalmente denota abbondanza di energia. La gru è calma e silenziosa e riesce a mantenere sempre alto il suo potere di concentrazione: basti pensare che riesce a restare per ore su di una sola zampa senza spostare il suo peso. Le tecniche di gru permettono al praticante di sviluppare il suo "chi" ed al tempo stesso di rinforzare scheletro, muscoli e tendini. Sono movimenti morbidi e rilassati che esplodono con rapida e improvvisa potenza al momento del contatto con il bersaglio; le tecniche più conosciute sono quelle di "ala", di "becco", di "collo" per quanto riguarda gli arti superiori, mentre per gli arti inferiori una tipica tecnica è quella in cui il praticante resta su una sola gamba, con l'altra alzata ad evitare eventuali calci bassi. La gru è un utile allenamento per rinforzare e allungare braccia e dita, ma anche per migliorare equilibrio e velocità visto che i movimenti sono veloci e dinamici utilizzando un'anca sciolta e flessibile con lavoro di gambe in agile equilibrio. Lo spirito della gru è di profonda e rilassata concentrazione che favorisce lo sviluppo dell'attenzione e della volontà dello studente.



## Il Drago: Long



Il drago cinese è unicamente il prodotto delle credenze spirituali ed è descritto nei testi buddisti come un animale soprannaturale che può apparire e sparire a piacere e rendersi di qualsiasi grandezza. I draghi vivono negli oceani e il loro contatto con il resto del mondo avviene tramite l'acqua. Se un drago desidera diventare visibile, ognuno lo può vedere, altrimenti, solo coloro che hanno raggiunto un elevato grado di illuminazione sono in grado di vedere questo speciale animale. I draghi cinesi hanno un corpo simile ai serpenti, ricoperto di scaglie, e zampe come lucertole con artigli affilati. Il drago rappresenta la forza interiore benché abbia anche alcuni benefici esterni. Poiché i draghi non sono animali veri, molte tecniche di drago sono la variazione delle caratteristiche di altri animali: ad esempio ha movimenti morbidi e sinuosi simili (ma non uguali...) a quelli del serpente e artigli simili a quelli della tigre (che vengono utilizzati in maniera diversa) ecc. L'artiglio è comunque la tecnica di mano più frequente, ma ci sono anche pugni e tecniche di palmo. I movimenti del drago spingono gli studenti ad usare la loro anca per generare la loro potenza piuttosto che spalle e braccia: questa buona abitudine di allenamento deriva da una imitazione del movimento a frusta della lunga coda del drago. Durante le tecniche di drago, la respirazione è rilassata e addominale per aiutare a portare il "chi" nell'area "Tan Tien" il centro da cui parte tutta la forza e l'energia interna del corpo; quando viene portato il colpo l'aria viene espulsa con forza e conferisce più potenza all'impatto. Il fondamentale contributo delle tecniche di drago è il rafforzamento e l'esercizio interiore che porta allo sviluppo del "chi" il quale, adeguatamente combinato con la forza esteriore, può produrre una potenza devastante.

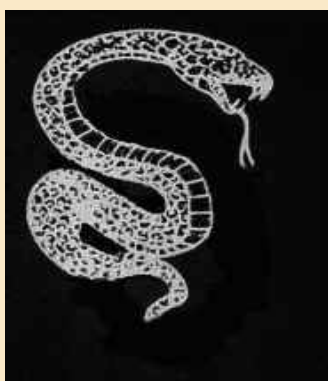
## La Tigre: Hu

La tigre, in Cina, è definita il re di tutti gli animali terrestri. La tigre è un animale veloce con un attacco potente, la sua forza è dura, potente, esteriore. Le tecniche di tigre non sviluppano solo la potenza, ma rinforzano anche i tendini e le ossa, colonna vertebrale e collo; infatti per generare forza esterna, collo e schiena devono diventare tesi e forti; le tecniche tigre for-

La tecnica fondamentale utilizzata è l'artiglio che a differenza di quello di drago che stringe o blocca, è una tecnica esplosiva che strappa o schiaccia; ma ci sono anche tecniche di palmo e calci particolari. La respirazione viene eseguita emettendo dei suoni in momenti specifici, che accrescono l'energia del praticante dandogli più potenza per eseguire i colpi. Emettendo il suono di respirazione, inoltre, lo spirito del praticante viene tenuto alto, cosa essenziale per muoversi e portare le tecniche di tigre con la velocità e la forza richieste. Quando si eseguono tecniche tigre, bisogna che lo spirito sia quello di una tigre selvaggia che scende dalla montagna, con il collo teso e gli occhi "cattivi", per aggiungere potenza extra ai propri colpi e rendersi meno vulnerabile a quelli di un eventuale avversario.



## Il Serpente: She



Il serpente potrebbe sembrare un animale poco "simpatico" visto che non ha zampe per rapidi movimenti ed è di natura furtiva e flaccida piuttosto che aggressiva e potente. Ma lo scopo delle tecniche serpente è quello di sviluppare e valorizzare l'energia interna: il "chi". Dal momento che il serpente non ha zampe, si deve muovere con movimenti a zigzag ma, a compensare questa carenza, c'è la sua abilità nell'avvolgere a spire il suo corpo e innalzarsi in posizione di attacco: da questa posizione, con estrema velocità e precisione, il serpente allunga il proprio corpo in un colpo diretto alla sua preda. Il serpente trae grande potenza e forza dallo slancio e dalla torsione del suo colpo a spirale. Poiché il serpente è un animale più calmo e più rilassato degli altri, possiede molto "chi" per cui, quando esso combina la sua energia interiore con la sua tecnica di attacco, diventa un formidabile e potente avversario per chiunque. I colpi del serpente sono tutti derivati da attacchi di palmo penetrante e con la punta delle dita, le tecniche sono di livello avanzato nel senso che non vi è differenza tra attacco e difesa: la difesa immediatamente diviene offesa e viceversa. Nell'uso reale, molti colpi sono diretti a punti vitali dell'avversario, punti che quando stimolati, inducono forte dolore, perdita di conoscenza o addirittura la morte. Per le tecniche di serpente è importante che tutto il corpo sia mantenuto vivo e in movimento: è necessario ottenere forza morbida e circolare dalle braccia, mentre le mani sviluppano potenza e forza al momento dell'impatto. Il rilassamento contribuirà ad ottenere un corpo morbido e flessibile, la concentrazione apporterà calma e pensieri chiari, necessari ad ogni praticante di arti marziali. Il serpente ha uno spirito speciale ed il praticante, per imitarlo deve essere sufficientemente calmo per guardare mentalmente dentro di sé e sentirsi in pace e sereno: se svilupperà correttamente il proprio spirito il praticante sentirà l'energia scorrere dalla spina dorsale attraverso le braccia fino alla punta delle dita.

## Il Leopardo: Pao

Il leopardo, è secondo solo alla tigre in termini di ferocia e forza: è un animale dotato di una muscolatura agile, flessuosa e tonica che comporta degli attacchi fluenti e veloci. La sua forza è prodotta da tecniche a frustata, sciolte e rilassate, generate da velocità ed equilibrio associati a veloci movimenti di anca: allenarsi sulle tecniche leopardo porta, quindi, a sviluppare nel praticante velocità e forza fisica, intesa come rafforzamento di muscoli, tendini, ossa e pelle. La tecnica più conosciuta è sicuramente il pugno che, con la sua forma snella e affusolata, permette di concentrare tutta la potenza dell'attacco in una piccola area incrementando la forza generale del pugno e provocando gravi traumi all'avversario. Lo spirito del leopardo è simile a quello della tigre: aggressivo, veloce ed essenziale.



# SAN BAO

n e w s



**25 Febbraio 2007 - Terni**

## Lezione Intensiva di Chin'na

Chin'na significa "Afferrare e Trattenere" ed indica tutte quelle azioni di bloccaggio, afferraggio, leva articolare.

Il Seminario sarà tenuto dal M° Paolo Antonelli di Assisi, allievo diretto del Maestro Yang Jwing Ming (esperto in tecniche di Chin'na di Shaolin), coadiuvato dai Maestri Simone Sebastiani e Fabio Lattanzi.

---

**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](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 Atmosphere**  
Voc. la Romita, 11 - Terni - Zona Romita  
[www.atmosphereclub.com](http://www.atmosphereclub.com)

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