

## La storia delle arti marziali cinesi

www.kungfusanda.it

La storia delle Arti Marziali Tradizionali Cinesi è molto difficile da tracciare poiché non esistono documenti storici sufficientemente attendibili sull'argomento. Quasi tutte le informazioni che ci sono pervenute sono state tramandate oralmente attraverso le generazioni nell'ambito delle varie scuole ed è assai difficile, tra le notizie che sono state pubblicate recentemente, distinguere quelle vere da quelle leggendarie o di pura fantasia.

La pratica della guerra nacque quando un uomo desiderò qualcosa in contesa con un altro uomo e da allora non ci ha più abbandonato. Considerato il fatto che le armi da fuoco sono una risorsa tutto sommato recente, soprattutto in Oriente, non possiamo escludere che l'arte marziale sia nata con l'uomo. Tuttavia le prove storiche dell'esistenza di una vera e propria disciplina di combattimento risalgono a tempi più vicini e, per quanto riguarda la Cina, sono difficilmente distinguibili dalla leggenda. Infatti la documentazione giunta sino a noi è assai scarsa o inattendibile, per cui la trattazione storica è necessariamente incerta.



Il massimo sviluppo del Wu Shu Kung Fu in Cina è avvenuto sicuramente nei periodi detti della Primavera e dell'Autunno e/o degli Stati Combattenti (771 - 221 A.C.), successivamente lo studio e la pratica si diversificarono molto dando alle pratiche marziali una valenza sociale di più ampio raggio e vista molto spesso in un contesto di educazione e preparazione all'interno del sistema scolastico, nascono gli Stili, le Competizioni e le Danze Marziali. La pratica del Wu Shu Kung Fu si espande negli strati popolari, vengono istituite e si sviluppano numerose scuole con un grande sviluppo delle forme in particolare di quelle imitative (animali).

La maggior parte delle opere dedicate alle arti marziali dell'estremo oriente, attribuiscono la loro lontana origine al monastero Shaolin, nella regione di Honan, presso il fiume giallo, ma prima della "rivoluzione" avvenuta grazie alla nascita del tempio, le arti marziali erano tramandate di padre (*Sifu*) in figlio o insegnate a piccoli gruppi d'adepti.

Il Sifu era il maestro di WU SHU KUNG FU ed era considerato il saggio del villaggio. Il Sifu era comunemente anche un esperto di medicina tradizionale ed aveva una cultura superiore a quella delle altre persone del villaggio. Era considerato un punto di riferimento ed era rispettato da tutti. Oggi la figura del Sifu è cambiata anche se in molte Scuole Tradizionali è possibile vedere dei maestri che, in qualche modo, si avvicinano all'antica figura del Sifu.

### Le prime testimonianze

Sembra che la nascita delle Arti Marziali in Cina risalga all'incirca al III millennio a.C. Era l'epoca in cui regnava il leggendario Huang Ti, l'Imperatore Giallo, considerato il progenitore dei Cinesi. Sembra però esistessero già delle forme di lotta. In particolare è stata trovata traccia di una forma di combattimento chiamata Chiao Ti o GoTi consistente nell'infilzare l'avversario con l'ausilio di un elmo provvisto di corna, lo stesso Huang Ti se ne servì per sconfiggere il malvagio mostro cornuto Ch'ih Yu, figura allegorica che potrebbe celare un crudele capo militare dell'epoca.

Reperti archeologici risalgono invece al 1700 a.C., nella forma di vasche affrescate con scene di combattimento a mani nude.

Fonti storiche più precise risalgono dal XI al III secolo a.C., periodo in cui regnava la dinastia dei Chou. Nel corso di questa dinastia visse Confucio (VI - V sec. a.C.). Questi esortava i giovani a praticare, oltre agli esercizi spirituali e allo studio, anche le Arti Marziali "nobili" (corse con i carri e tiro con l'arco). Già allora le Arti Marziali erano denominate Wu I oppure Chi Chi.

Sempre nel corso di questa dinastia visse Sun Tzu (Maestro Sun), teorico dell'arte bellica e autore del trattato "L'arte della guerra". Questo testo fu scritto tra il V e il III secolo a.C., periodo detto degli "Stati Combattenti", in cui la Cina era divisa in tanti stati.

### I leggendari otto immortali ubriachi del Taoismo

Contemporaneo di Confucio fu un saggio assai poco conosciuto nella stessa Cina, il maestro Mo Ti. Questi, che fondò un sistema filosofico di notevole interesse e complessità, fu anche un grande guerriero, a capo di un gruppo di cavalieri che rappresentò forse l'acme delle capacità marziali della storia cinese.

Questo era il turbolento periodo degli Stati Combattenti (V-III sec. a.C.) e questi prodi guerrieri, chiamati Yu Hsie, "cavalieri erranti", erano i leggendari otto immortali ubriachi del Taoismo.

Il celebre storico Szu Ma Chien (vissuto intorno al 204 a.C.) ci parla degli Yu Hsie come di individui di grande spessore morale, coraggio disinteressato e determinazione guerriera. Spesso, quando l'esercito di cui un gruppo di Yu Hsie faceva parte veniva sconfitto, i cavalieri erranti cercavano rifugio in villaggi isolati, su aspre montagne o nella quiete

dei templi. Qui essi potevano creare, sotto la loro sapiente guida, scuole marziali e sette guerriere, contribuendo alla commistione tra abilità marziali a quella ricerca filosofico-esoterica che era parte integrante della loro vita.

I templi taoisti, in cui all'epoca si praticava una dottrina ancora permeata dall'animismo autoctono cinese, furono terreno fertile per lo sviluppo della vasta filosofia a che sta alla base del kung fu. Sorsero così arti al limite della magia, dai nomi misteriosi come fa shu, l'arte nera, yin shen shu, l'arte di far scomparire il corpo, o Mou Shan shu, l'arte dei monti Mou. E' bene ricordare, comunque, che i maestri che portarono alla ribalta queste arti attingevano a pratiche antiche come la notte dei tempi, di cui loro non erano che i più recenti depositari.

### **la dinastia Han**

Nel 221 a.C. il primo Augusto Imperatore Shih Huang Ti si mise in armi contro gli Stati Combattenti, che vinse e unificò, formando un unico grande Stato. Shih Huang Ti temeva gli intellettuali più che i militari, tanto che fece distruggere tutti i libri del sapere, evitando soltanto i libri che riguardavano la medicina, l'agricoltura e i testi divinatori e oracolari, tra i quali l'I Ching. La rivolta dei contadini, dopo la sua morte, capovolsse il suo regno, portando al potere Liu Pang. Abbiamo quindi l'inizio di una grandissima dinastia (Han) che va dal 206 a.C. al 220 d.C. È una delle pochissime dinastie regnanti per circa 500 anni.

Durante questa dinastia la forma di combattimento era denominata Chi Ch'iao, abilità e talento, ma era anche nota con il nome Shou Po, che significa "mano che colpisce a pugno".

Pare che nel I secolo d.C. un certo Kwok Yee, avrebbe creato il primo stile di Kung Fu veramente schematizzato, eretto nel metodo: Chang Kuó Chang, "arte della lunga mano" o "boxe di lungo raggio".

Nel 184 d.C. scoppiò una rivolta popolare, cosiddetta dei Turbanti Gialli guidata da una società segreta a sfondo Taoista. Dopo alcuni anni venne repressa in modo crudele da alcuni capi militari, che lottarono poi a loro volta per il potere.

### **il periodo dei tre regni**

Quando, nel 220 d.C., gli Han vennero spodestati il regno si frantumò in tre stati, che combatterono tra loro per il potere; questo periodo, compreso tra il 220 ed il 280 d.C., prende il nome di Periodo dei Tre Regni.

L'epoca che va dalla repressione della rivolta dei Turbanti Gialli alla fine del Periodo dei Tre Regni è forse il più ricco di imprese eroiche della storia cinese. Le Arti Marziali e la scienza militare in generale furono sottoposte a sostanziali perfezionamenti.

Nacquero inoltre molti romanzi, che noi chiameremmo di genere cavalleresco, che narravano le gesta degli eroi. Uno degli eroi più popolari, personificazione di coraggio, lealtà e dedizione, era Kuan Yü; egli maneggiava in maniera inimitabile l'alabarda, che da allora in suo ricordo si chiama Kuan Tao.

Passato il periodo dei Tre Regni, vi fu una breve riunificazione, ma subito dopo la Cina del Nord conobbe un periodo di invasioni barbariche che ebbe come conseguenza la sua frammentazione in piccoli stati e la separazione dalla Cina Sud che rimase invece uno stato unitario.

### **la medicina ed il Kung Fu**

Nel III secolo d.C. un medico chiamato Hua To (potrebbe essere un personaggio leggendario, al quale la tradizione popolare attribuisce un insieme di scoperte mediche di origine completamente differenti) fece delle ricerche sistematiche, osservando i sistemi di combattimento di cinque animali: tigre, l'orso, il cervo, la scimmia, la gru. Si tratta di un certo numero di gesti di combattimento che si ritrovano attualmente nella maggior parte degli stili di Kung Fu, amalgamati in seguito a quelli di altri animali: serpente, topo, cavallo, mantide religiosa, drago ecc.

Insieme alla pratica marziale si sviluppa un grande fermento sulle varie teorie e filosofie che sostengono queste pratiche fondendosi con la cultura, la religione e la filosofia tradizionali.

In Cina il rapporto tra esercizio fisico e medicina terapeutica ha preceduto di gran lunga la nascita delle arti marziali così come noi le conosciamo e ciò che i cinesi hanno sviluppato intorno alla cultura fisica ha avuto inizio prima che la storia venisse documentata attraverso fonti ufficiali. Esempi espliciti di tali relazioni possono essere facilmente riscontrabili nei testi di medicina tradizionale ove sono descritte molte delle teorie che costituiscono la base delle Arti Marziali Tradizionali Cinesi. Così come ad esempio nella medicina terapeutica e preventiva si sono sviluppati esercizi fisici che hanno tratto il loro spunto da alcune posizioni di animali, molte sono le tecniche che anche nel Wu Shu Kung Fu prendono il nome e i movimenti da questi.

### **il tempio Shaolin**

L'ipotesi più diffusa è quella che il monaco fosse di origine nobile, e che fosse profondo conoscitore dell'arte indiana di Vajramukiti: tecnica di maneggio di armi, praticato dalle caste guerriere.

La tappa successiva nella storia del kung fu concerne l'evento in assoluto più rinomato; si tratta dello stanziamento sul suolo cinese nel anno 527 d.c. del prete indiano Bodhidharma (Ta Mo in cinese), 28° patriarca del buddismo, che è stato considerato erroneamente l'iniziatore dello Shaolin kung fu.

Shaolin Szu (il Monastero della Piccola Foresta) sorgeva sulle pendici di uno dei monti sacri della Cina, il Sung Shan, nella provincia di Honan; esso era stato eretto nel 496 d.c. dall'imperatore Wen Ti per ospitare il monaco indiano Pa Tuo e probabilmente aveva già ospitato tra le sue mura qualche monaco abile nell'arte del combattimento, oppure qualche esperto guerriero, attratto dalla recente rifioritura della dottrina buddista.

Questo edificio appare sotto diversi nomi: *Shaolin* in Mandarino, *SiLum* in Cantonese (i due nomi significano: giovane foresta), *Shorinji* in Giapponese (da cui lo stile di Karate nipponico *Shorinji Kempo*, le cui tecniche si ritiene risalgano

ai tempi del celebre monastero).

Ciò che con maggior probabilità fece Bodhidharma, oltre a dare una svolta determinante al buddismo cinese con la consolidazione della setta Ch'an, fu l'apporto a Shaolin di tecniche d'ispirazione yoga, che aiutassero i monaci a meglio sopportare le estenuanti sedute di meditazione. A tal proposito, si attribuiscono a Bodhidharma due trattati di chiara matrice anatomofisiologica: l' "I Chin Ch'ing" ("Trattato sul movimento dei tendini") e lo "Hsi Sui Ching" ("Trattato sul lavaggio del midollo osseo"). Non sembra comunque così impossibile che Ta Mo fosse a conoscenza di tecniche di combattimento, essendo egli figlio di un re e per di più provenendo da una delle patrie storiche delle antichissime arti marziali indiane, Madras, nel Kerala. Ancora più probabile appare il fatto che in quegli anni, nel via vai di monaci indiani in Cina intenti a diffondere il buddismo e monaci cinesi in India per studiarlo, ci sia stato un qualche scambio di conoscenze marziali.

Comunque sia andata, cento anni dopo la scomparsa, avvolta nel mistero, di Ta Mo, cominciò a risuonare per tutta la Cina la fama di combattenti formidabili dei monaci Shaolin.

L'addestramento fisico a mentale dato dall'ascetismo monastico dava probabilmente i suoi frutti. Nel frattempo, e per tutta la storia del monastero, esso era rifugio sicuro di briganti pentiti e guerrieri convertiti o braccati. Tutti esperti nell'arte della guerra, che ebbero modo di confrontare con ciò che si praticava tra i monaci. Così il bagaglio dello Shaolin kung fu cresceva, come pure la sua fama, per arrivare al culmine tra 1500 e 1600. I racconti dell'epoca dicono che non fosse affatto facile essere ammessi a studiare a Shaolin Szu, e che una volta ammesso, il novizio veniva sottoposto a prove e umiliazioni che avrebbero scoraggiato persino i più forti, tutto allo scopo di saggiarne la personalità. Gli veniva poi rasato il capo, su cui un monaco anziano, durante un'apposita cerimonia, applicava delle bruciature per mezzo di una pasta vegetale scaldata da un bastoncino d'incenso. Quello era il marchio che suggellava indelebilmente la scelta del monaco.

A quel tempo non era facile neppure penetrare nel monastero, e tanto meno uscirne, senza il beneplacito dei superiori, poiché le vie d'accesso a esso erano costellate di infide trappole mortali. Il monaco Shaolin avrebbe potuto lasciare il tempio solo quando i maestri lo avessero giudicato pronto. A quel punto, sempre secondo la leggenda, egli doveva superare un'ultima, terribile prova: le 36 camere.

Era questo un percorso tra le segrete del tempio, che il monaco doveva percorrere per giungere al portale che conduceva all'esterno. Lì avrebbe trovato un pesante calderone di bronzo pieno di braci roventi, che recava sui suoi fianchi degli intarsi a forma di drago e di tigre; nell'afferrarlo per spostarlo dall'ingresso, il marchio del drago e della tigre si sarebbe impresso a fuoco sui suoi avambracci, a suggellare per sempre l'appartenenza all'ordine. Solo che ognuna delle 36 camere celava insidie mortali, contro le quali il monaco avrebbe dovuto battersi per dimostrare il proprio valore e la propria preparazione. Secondo una versione più realistica della storia, il monaco doveva affrontare 36 confratelli, ognuno dei quali avrebbe combattuto con modalità diverse e senza esclusione di colpi.

Uno dei primi stili Shaolin di cui si ha memoria è il Sho Pa Luohan Shou, le 18 mani dei discepoli di Buddha, sotto il cui nome vanno anche delle mosse giunte sino a noi. Famose furono anche le 32 tecniche del T'ai Tzu chang ch'uan, "la boxe lunga del Grande Antenato", messe a punto dall'imperatore Chao K'uang Yin (X sec.).

Nel XII secolo d.C. Il generale Yao Wei ideò il sistema "Dell'artiglio dell'aquila". XIII d.C. : l'eremita taoista Cheng Salm Fung (o Chan San Feng) che visse dentro Hopei, codificò le basi di quello che divenne il sistema interno del Kung Fu (Nei Jai), nel quale si ricerca il movimento dell'energia interna del corpo, piuttosto che la forza muscolare subordinata all'età. Dalle sue ricerche nasce il Tai ji Quan (Tai Chi Chuan). Suoi stimati successori furono: Wong Tsung, Ch'en Chou T'ung, Chaing Fa. La provincia di Honan a causa della sua posizione geografica, fu il paese nel quale i maestri si incontravano, per questo nacquero degli stili o dei metodi di combattimento, che coglievano il meglio del Kung Fu interno e del Kung Fu esterno, di cui fa capo lo Shaolin Quan.

### **le codifiche del Kung Fu**

Alla stessa dinastia apparteneva anche il famoso generale ed eroe cinese Yueh Fei, abilissimo nell'uso della lancia a creatore del pa tuan chin, gli "otto pezzi di broccato", una ginnastica energetica che prepara il corpo al kung fu. Al comandante Yueh Fei la leggenda attribuisce anche la creazione del celebre stile interno hsing i. Ma lo stile che più facilmente viene ricondotto al monastero è il wu hsin ch'üan, il pugilato delle cinque forme, che si ispirava, come già fece Hua To, al modo di combattere di 5 animali: il drago, la tigre, il leopardo, il serpente e la gru.

Nel XV secolo d.C. un giovane uomo divenne monaco Shaolin, il suo nome era Chuen Yuan (chiamato anche Kwok Yuen). Egli revisionò l'antico sistema legato a Ta Mo. In un primo tempo ordinò in 72 tecniche; poi sempre insoddisfatto, si mise alla ricerca di un maestro di Kung Fu al di fuori delle mura monastiche. Nel sud della Cina incontrò maestri come: Pai Yu Feng e Li Chieng che accettarono di aiutarlo nella sua opera rigeneratrice. Fecero una sintesi di ben 170 movimenti che diventarono la nuova base della scuola esterna popolarizzata con il nome di Shaolin Chuen. Yuan ritornò al monastero, proprio in questo periodo, i monaci ebbero la reputazione di essere invincibili.

Nel frattempo erano state pensate alcune forme un po' più morbide di Shaolin, come il rou ch'uan, "pugilato morbido", e il mien ch'üan, "pugno di cotone", precursori degli stili interni; in realtà, per assistere alla vera e propria divisione tra stili interni ed esterni, bisognerà attendere la dinastia Ch'ing (1644-1911). Siamo qui a un altro punto cruciale della storia del kung fu: dal 1644 al 1911, la Cina fu dominata dai manchu, una rozza popolazione barbarica del nord che si impadronì con la forza del trono imperiale, spodestando l'ultimo imperatore Ming.

### **la dinastia Ching**

Fin dai primi istanti di vita della dinastia mandarina Ching, in ogni dove, si svilupparono focolai contro l'oppressore. I monasteri, terra di asilo per i capi della resistenza, furono particolarmente odiati dalla nuova dinastia che disperse con forza le comunità monastiche. Un ingente numero di soldati dopo una sanguinosa lotta vinsero su pochi monaci guerrieri. L'invasione al tempio fu favorita da alcuni "infiltrati" che aiutarono i soldati ad entrare nel monastero. Solo Alcuni monaci sopravvissero alla distruzione di Shaolin, si parla di cinque o sette maestri che si rifugiarono altrove.

A tal proposito vi è una storia, diffusa negli ambienti del kung fu, secondo cui i monaci scampati alla distruzione del tempio Shaolin del 1736 trovarono rifugio a sud, nella regione del Fuchien e lì costruirono un secondo tempio (secondo alcuni autori il tempio Shaolin del Fuchien doveva già esistere, così come altri omonimi appartenenti allo stesso ordine), dove crearono la scuola Shaolin del Sud (Siu Lam in Cantonese), che dovette influenzare la formazione di alcuni stili del tempo. Ma pochi anni dopo il tempio del Fuchien seguì la sorte del primo e questa volta solo 5 monaci sopravvissero, per dare vita a nuovi stili di Shaolin del Sud. Tra essi il choi li fat, l'hung gar e il mok gar.

Si svilupparono inoltre così per opera di questi maestri e dei loro allievi gli stili come il Wing Tsun, il Choy Lee Fut, la Gru Bianca del Nord e la Mantide Religiosa (Tang Lang).

Del resto fu proprio durante la nefanda dinastia Ch'ing che emergono alla ribalta della storia molti degli stili tuttora conosciuti, come il t'ai chi ch'üan ed il pa kua per la scuola interna, il pai ho, il pai mei e lo yung chun per la scuola meridionale.

### **le arti marziali in età contemporanea**

La dinastia Ch'ing cadde in seguito a una ribellione nel 1911 e un anno dopo veniva proclamata la Repubblica.

Ancora una volta le arti marziali risorsero a nuova vita, appoggiate dall'entusiasmo del governo, che arrivò a fondare a Nanching una grande accademia militare di kung fu, la Nanching Kuo Shu Kuan, dove vennero chiamati a insegnare alcuni tra i più grandi maestri dell'epoca.

Grandi maestri, il cui nome ancora brilla negli annali delle varie scuole. Ma la storia aveva in serbo una nuova tempesta per le arti marziali patrie: dopo la presa di potere dell'esercito comunista di Mao Tse Tung (1 ottobre 1949), le cariche governative hanno cercato di riorganizzare il vasto panorama delle arti marziali autoctone, epurandole dalla maggior parte delle tecniche marziali e creando in tal modo un mero esercizio sportivo, una sorta di ginnastica dalla coreografia marziale, caratterizzata, da un lato, da grande spettacolarità, dall'altro da una maggior cura per gli aspetti salutari della pratica. Questa disciplina, a cui si è tornato a dare il nome di wu shu, è oggi regolata, in Cina Popolare, dal Ministero dello Sport e insegnata da istruttori di educazione fisica dipendenti dal Ministero stesso. Ben poco a che vedere, dunque, con la saggezza guerriera dell'antico kung fu (o, in base a quanto detto, wu shu tradizionale).

L'instaurarsi del comunismo in Cina a la conseguente Rivoluzione Culturale hanno rappresentato un periodo oscuro nella storia dell'arte marziale cinese, a causa delle feroci persecuzioni a cui vennero sottoposti i maestri tradizionali, che furono di conseguenza costretti alla macchia o all'emigrazione, qualora non avessero scelto di conformarsi alle nuove leggi.

Solo in tempi recenti la situazione sembra andare decisamente migliorando, con una rivalutazione del ricchissimo patrimonio storico del Regno di Mezzo.

Nel frattempo, l'arte raggiungeva gli edonistici lidi dell'Occidente.

Gli Stati Uniti, per via di precedenti legami risalenti all'800, sono stati territorio privilegiato e per quanto riguarda l'Europa, i francesi possono ben vantarsi di essere stati i primi ad avvicinare le arti marziali asiatiche. Senza escludere i contatti avuti dagli eserciti europei in occasione di campagne militari. Pensiamo in primo luogo ai moti xenofobi degli I Ho Ch'üan (I Pugni di Giustizia e Armonia), conosciuti in occidente come rivolta dei Boxers, proprio perché condotta da praticanti di kung fu. Questi (soprattutto coloro che, provenendo dallo Shantung, seguivano una forma esoterica dello stile mei hua ch'üan), prima di affrontare la battaglia, si autosuggestionavano con pratiche mistiche, a tal punto da considerarsi impenetrabili dalle pallottole della nutrita artiglieria dei reparti occidentali.

Il risultato, quando i boxers si gettavano all'arma bianca tra le file dei fucilieri, non fu certo la supposta invincibilità, tuttavia i soldati europei rimasero letteralmente abbacinati dalle capacità quasi sovrumane dimostrate da questi uomini in combattimento.

Di recente ha fatto poi la sua comparsa al di fuori della Cina Popolare anche la già menzionata disciplina sportiva del wu shu moderno, appoggiata con enfasi promozionale dal governo di Pechino e accolta con favore ovunque (anche se la prima apparizione reale la fece nel corso delle Olimpiadi di Berlino del 1936). Dapprima basata esclusivamente sulle coreografie del singolo atleta o su combattimenti preordinati, a mani nude o con armi, la disciplina da alcuni anni s'è arricchita di un settore che si occupa del combattimento libero sportivo, il sanda.

Il wu shu codificato per le gare si divide anch'esso in stili del Nord (chang ch'üan) e del Sud (nan ch'üan), con l'aggiunta di categorie riservate ai cosiddetti stili d'imitazione e agli stili interni.

Anche in molto del kung fu, o wu shu tradizionale, è oggi sviluppata la pratica sportiva, cosa che in realtà sarebbe un controsenso, e le scuole ortodosse ne sono ben coscienti. Anche qui vi sono gare di forma singola o a coppie, con armi o senza, e gare di combattimento libero, ma generalmente le regole di attribuzione dei punti differiscono da quelle del wu shu moderno, nella misura in cui differiscono gli intenti ideali delle due arti.