



## ARTE MARZIALE CINESE 中國武術

Le arti marziali cinesi descrivono l'enorme varietà di stili di arti marziali originari della Cina. KungFu e Wushu sono termini popolari che sono diventati sinonimo di arte marziale cinese. Tuttavia, i termini cinesi di KungFu 功夫 (pinyin: gong fu) e Wushu cinese tradizionale: 武術; cinese semplificato: 武术 hanno connotazioni molto distinte.

Ogni termine può descrivere diverse tradizioni di arte marziale e può anche essere usato in un contesto senza fare riferimento all'arte marziale. Colloquialmente, il KungFu o gong fu allude a qualsiasi realizzazione individuale o abilità coltivata. Al contrario, Wushu è un termine più preciso che si riferisce alle attività marziali in generale.

Il termine Wushu è diventato anche il nome di uno sport moderno simile alla ginnastica che comporta l'esecuzione di forme cinesi a mani nude e di armi tàolù 套路 giudicate in base a una serie di criteri estetici contemporanei per l'assegnazione dei punti.

Le centinaia di diversi stili e scuole di arte marziale cinese 中國武術 sono collettivamente chiamati Kung Fu 功夫, Wushu 武術, Kuoshu 國術 o Quan Fa 拳法, a seconda delle persone o dei gruppi che lo praticano. Il seguente elenco non è affatto esaustivo.

## Elenco alfabetico delle arti marziali cinesi tradizionali:

- **Bagua Zhang** (M) 八卦掌 - Palmi degli otto trigrammi. Questo stile è stato creato da Dong Hai Chuan 董海川 nell'ultima parte del diciannovesimo secolo. Questo stile interno enfatizza i modelli a gradini circolari e l'applicazione delle tecniche di palmo, che sono tutte basate sulla teoria Bagua Yin Yang.
- **Baji Quan** (M) 八極拳 - Pugno degli otto estremi. Uno stile della Cina del nord che è caratterizzato da improvvisi rilasci di potenza e movimenti a braccio lungo e corto; indicato anche come **Kai Men Baji Quan** 開門八極拳 aprire la porta, pugno otto estremi e **Yue Shan Baji Quan** 岳山八極拳 montagna Yue, pugno otto estremi.
- **Bak Mei** (C) 白眉 - Sopracciglio bianco. Uno stile che prende il nome dal suo fondatore Bak Mei, che era originariamente uno studente del tempio settentrionale di Shaolin ma in seguito si rifugiò sulle montagne Wau Mei dove visse come eremita e mescolò il KungFu taoista con la sua versione degli insegnamenti del tempio Shaolin 北少林 settentrionale. Questo stile incorpora le caratteristiche dei cinque animali (serpente, gru, drago, tigre e leopardo) ed è progettato per migliorare i punti di pressione vulnerabili.
- **Bai He Quan** (M) 白鶴拳 - Gru bianca. Uno stile Shaolin 南少林 meridionale sviluppato nella provincia del Fujian dalla maestra Fang Qi Niang 方七娘, imitava i movimenti di combattimento di una gru, Gru Bianca è anche chiamato **Yong Chun Bai He** 永春白鶴 ed è diviso nei seguenti rami: **Fei He** 飛鶴拳 gru volante, **Ming He** 鳴鶴拳 gru piangente uno dei rami dello stile Bai He, che imita i suoni piangenti di una gru in combattimento per enfatizzare e promuovere lo sviluppo del Qi, **Shi He** 食鶴拳 gru affamata uno dei rami dello stile Bai He, un sistema che enfatizza le tecniche di colpire con la mano che ricorda il becco di una gru, **Su He** 宿鶴拳 gru dormiente e **Zhong He** 縱鶴拳 gru vibrante.
- **Cha Quan** (M) 查拳 – Pugno di Cha. Uno stile della Cina del nord istituito durante la dinastia Ming da Cha Shang Yi 查尚义, comunemente praticato tra i musulmani dello Yunnan. Le caratteristiche di combattimento di questo stile si basano sui cinque animali: tigre, drago, gru, serpente e scimmia.
- **Chang Quan** (M) 長拳 - Pugno lungo. Uno stile della Cina del nord sviluppato dal Cha Quan 查拳, Hua Quan 滑拳 e una varietà di stili Shaolin 北少林 specializzati in tecniche di combattimento a lungo raggio e una grande varietà di tecniche di calcio; è anche il nome usato per fare riferimento al Taijiquan nei Concorsi Internazionali di Wushu.
- **Chat Sing Tong Long Kuen** (C) / **Qi Xing Tang Lang Quan** (M) 七星螳螂拳 - Mantide religiosa a sette stelle. Uno stile della Cina del nord fondato nel diciassettesimo secolo da Wong Long 王朗, combina il gioco delle gambe di scimmia con i movimenti della mano della mantide religiosa ed è noto per le sue tecniche di artigliata, punzonatura e grande ferocia.
- **Chow Gar Tong Long** (C) 周家螳螂拳 - Mantide religiosa della Cina del sud / Famiglia reale. Uno stile di mantide religiosa originato nel tempio Shaolin di Fukien durante la tarda dinastia Ming da Chow Fuhk Tyuh e insegnato segretamente solo al popolo **Haak Ga** (C). Un ramo di questo stile si sviluppò in seguito nella provincia di Kwang Sai che in seguito divenne noto come **Kwang Sai**

**Juhk Lam (C)**. La caratteristica del Chow Gar sono l'uso del pugno con l'occhio della fenice, la mano che taglia il bambù, il colpo di lancia con le tre dita e il pugno dello zenzero per attaccare i punti di pressione. Tutti gli attacchi delle mani vengono estratti dal gomito.

- **Choy Gar (C) 蔡家** – Pugno della Famiglia Choy. Uno stile della Cina meridionale fondato da Choy Gau Yih 蔡九儀. Ha le sue origini nel tempio di Shaolin ed era prevalente nella tarda dinastia Qing. Questo stile di combattimento utilizza una varietà di movimenti di combattimento a lungo raggio ed è uno dei cinque stili familiari delle arti marziali della provincia del Guangdong.

- **Choy Lei Fut (C) 蔡李佛** - Uno stile Shaolin 南少林 meridionale fondato da Chan Heung 陳享 nel 1836. Il nome di questo stile deriva dai tre maestri che gli avevano insegnato le sue abilità nelle arti marziali. Choy Lei Fut è noto per le sue tecniche di braccio a lungo raggio e il suo agile lavoro dei piedi, nonché per la sua grande varietà di forme di armi. **Bak Sing Choy Lei Fut (C) 北勝蔡李佛** - Choy Lei Fut vittorioso del Nord. Uno stile meridionale fondato da Tam Saam che combinava l'originale stile Choy Lei Fut e Shaolin settentrionale. **Hung Sing Choy Lei Fut (C) 洪勝蔡李佛**, stile originale del Choy Lei Fut meridionale.

- **Ditangquan (M) 地躺拳** - Pugno eseguito a terra, pugilato cadente a terra. Un'arte di combattimento eseguito a terra che è divisa in stili del nord e del sud.

- **Fut Gar Kuen (C) 佛家拳** - stile della famiglia del Buddha. Uno stile meridionale fondato da Leung Tien Chu 梁智鴻 all'inizio del XX secolo che combinava il sistema Hung Gar e il sistema Choy Gar.

- **Hop Gar (C) 俠家** - Fondato da Wong Yim Lum 王隱林 che aveva originariamente studiato lo stile **Si Ji Haau (C)**. Questo sistema di arte marziale cinese è caratterizzato dalle sue tecniche di pugno a lungo e corto raggio derivate da animali: scimmia, serpente, tigre e gru, e sottolinea l'allenamento sul **Moi Fa Jong (C)** pali del fiore di prugno.

- **Houquan (M) 猴拳** – Pugno della scimmia. Uno stile settentrionale delle arti marziali cinesi.

- **Huaquan (M) 滑拳** - Pugno brillante / scorrevole. Uno stile della Cina settentrionale che enfatizza la coltivazione del Qi, Jing e Shen. Queste tre energie sono chiamate San Hua, le tre luminescenze. Questo stile è stato anche chiamato Xi Yu Hua Quan (pugno di Hua della montagna occidentale), dove si dice che sia stato creato.

- **Hung Fut (C) 洪佛** - KungFu in stile Hung e Buddha. Uno stile della Cina del sud ibrido che unisce Hung Gar e Fut Gar. Sviluppato da Lei Jou Fun 李祖寬.

- **Hung Gar (C) 洪家** - Hung Kuen, stile Shaolin Fu Hok / tigre gru. Pugno della famiglia Hung. Uno stile sviluppato da Hung Hei Gung 洪熙官, è noto per l'uso di esercizi di tensione dinamica, posizioni basse e potenti e tecniche di mani esplosive, che sottolineano l'uso di tutto il corpo per creare potenti colpi. I metodi di combattimento si basano sui movimenti dei cinque animali, che consistono in drago, tigre, gru, serpente e leopardo. Lo stile Hung Gar è noto per le sue varie armi come il bastone, l'alabarda, il tridente e le spade a farfalla, le forme di mano come il Fu Hok Seung Ying Kuen, il Gung Ji Fook Fu kuen, il Ng Ying kuen, il Sup Ying Kuen e il Tid Sin Kuen.

- **Lama Pai** 喇嘛派 - Uno stile di arte marziale sinotibetana derivato da un vecchio sistema chiamato Si Ji Haau che fu fondato da Ho Da Do nel XIV secolo. Si Ji Haau si basa su otto metodi di combattimento, che consistono in: otto pugni, otto calci, otto posizioni, otto attacchi con le dita, otto colpi con il palmo, otto passi e otto metodi di presa. Lo stile è stato tramandato da Wong Lum Hoi, e in seguito è stato chiamato Lama Pai. Questo stile fu infine insegnato alle guardie imperiali della dinastia Qing.
- **Lung Ying Kuen** (C) 龍形拳 – Pugno a forma di drago. Uno stile meridionale insegnato nel tempio di Woh Soh Toi nella provincia del Guangdong da Daai Yuk, un monaco che aveva insegnato a Lam Yiu Kwai alla fine del XIX secolo. È uno stile di combattimento a corto raggio che genera energia da posizioni a radice bassa e usa tecniche esplosive usando i palmi, i gomiti e gli attacchi di artigli del drago.
- **Mei Hua Quan** (M) 梅花拳 – Pugno fiori di prugno. Uno stile del nord della Cina che enfatizza l'allenamento dei modelli di gioco di gambe su una serie di ceppi o pali sepolti nel terreno con il motivo di un fiore di prugno.
- **Ng Cho Kuen** (C) 五祖拳 – Pugno dei cinque antenati. Uno stile legato allo Shaolin meridionale fondato da Choy Yuk Ming (Ho Yang Pai Wuzuquan 鹤阳派五祖拳), originario della provincia del Fujian 福建. Semplice, diretto e mortale: è l'arte di Ng Cho Kuen, o pugni dei cinque antenati. Nel suo approccio all'allenamento del corpo ferro, la sua dipendenza dalla posizione di Sam Chien 三戰 e la sua particolare enfasi sulle tecniche dure e morbide, questo stile Fukien di KungFu è ritenuto la radice del Karate Goju-ryu e Uechi-ryu dei sistemi Okinawensi.
- **Pek Gwa Kuen** (C) 百瓜拳 - Pugno di scissione e blocco / Pugno del trigramma che spacca. Uno stile del nord della Cina sviluppato prima della dinastia Ming che incorpora vari movimenti a lungo raggio e movimenti circolari di braccio. Questo stile è noto per le sue tecniche di palma e l'uso estensivo di calci alti.
- **Qin Na** (M) 秦娜 - Afferrare e controllare. Uno stile che utilizza la presa di articolazioni e muscoli e l'attacco di aree vitali del corpo per controllare / sottomettere un avversario.
- **Shandong Hei Hu Pai** (M)/ **Saandung Haak Fu Pai** (C) 山東黑虎拳 - Stile tigre nera. Uno stile secolare originariamente sviluppato nel tempio Shaolin nel nord della Cina. Questo stile Shaolin combina movimenti difensivi morbidi che possono reindirizzare gli attacchi con movimenti duri per intercettare potenti colpi.
- **Sai Chong Baak Hok Kuen** (C) 西倉白鶴拳 - Gru bianca tibetana. Fondata da Ngh Siu Chung che studiò Lama Pai con Wong Lum Hoi. Lo stile è un sistema a lungo raggio con calci alti, attacchi a braccio lungo e movimenti che imitano la gru.
- **Shuai Jiao** (M) 摔跤 - Un'arte di lotta cinese sviluppata da un'antica danza di battaglia. la danza era conosciuta come "Scontrarsi con le corna" e si sviluppò in una forma di lotta utilizzata come metodo di addestramento dagli eserciti nella Cina orientale. In seguito si è evoluto in uno sport competitivo che ora ha competizioni internazionali.

- **Si Ji Haau (C) 獅子吼** - Ruggito del leone. Uno stile di arte marziale originario del Tibet fondato da Ho Da Do. consiste in otto metodi di combattimento che includono: otto pugni, otto calci, otto colpi di palma, otto colpi di gomito, otto colpi di piede, otto posizioni, otto colpi di dita e otto metodi di presa. Questo stile in seguito influenzò lo stile Lama Pai, Hop Gar e Sai Chong Baak Hok Kuen.
- **Taiji Quan (M) 太極拳** - Supremo ultimo pugno. (Stile Chen) Uno stile interno originario della provincia di Henan, nel nord della Cina, fondato dalla famiglia Chen nel villaggio di Chenjia Gou 陈家沟. Si dice che sia lo stile originale del Taiji Quan, è caratterizzato da movimenti aggraziati e morbidi e da movimenti forti con esplosioni di potenza.
- **Tai Shing Kuen (C) 大聖拳** - Uno stile della Cina del nord fondato da Kau Sae 寇四, basato sui movimenti di combattimento della scimmia, diviso in cinque forme: scimmia ubriaca, scimmia persa, scimmia di pietra, scimmia alta e scimmia di legno.
- **Tai Shing Pek Gwa (C) 大聖劈掛** - Il grande saggio taglia e raccoglie. Uno stile della Cina del nord che incorpora i movimenti di combattimento della scimmia fondata da Gan Duk Hoi 耿德海; incorpora lo stile Tai Shing e lo stile Pek Gwa in un unico sistema di combattimento.
- **Tong Bei Quan (M) 銅杯拳** - Pugno della saggezza posteriore. Uno stile fondato da Bai Yuan Dao Ren, “scimmia bianco Taoista“, che imita i movimenti di una scimmia dalle lunghe braccia; noto anche come Tong Bi Quan, pugno della saggezza dell’arma.
- **Wing Chun (C) 永春** - Eterna primavera. Uno stile del sud della Cina che si dice sia stato fondato da una suora buddista di nome Ngh Mui 五梅. Questo sistema a corto raggio è noto per i suoi rapidi movimenti simultanei di attacco e difesa, il suo modo unico di intrappolare gli arti di un avversario e le sue tecniche all’uomo di legno; noto anche come Wing Tsun.
- **Xingyi Quan (M) 形意拳** - Pugno forma e intenzione. Uno stile cinese settentrionale creato da Yue Fei 岳飛 durante la dinastia Song. Questo stile interno contiene brevi forme semplici e si basa sui cinque elementi della cosmologia cinese.

## Guangdong Nanquan 广东南拳

### Le cinque famiglie del Sud.

**Hung Gar Kuen (C) 洪家拳** Pugno della famiglia Hung.

Uno stile sviluppato da Hung Heigung 洪熙官, è noto per l'uso di esercizi di respirazione sonora, tensione dinamica, posizioni basse e forti e tecniche di mani potenti, che sottolineano l'uso di tutto il corpo per creare potenti colpi. I metodi di combattimento si basano sui movimenti dei cinque animali, che consistono in drago, tigre, gru, serpente e leopardo. Lo stile Hung Gar è noto per le sue varie armi come il bastone, l'alabarda, il tridente e le spade a farfalla e le forme delle mani definite i quattro pilastri come il Gung Ji Fook Fu Kuen 工字伏虎拳 (sottomettere la tigre con l'ideogramma lavoro), Fu Hok Seung Ying Kuen 虎鶴雙形拳 (la forma mista tigre gru), Sup Ying Kuen 五形五行拳

(cinque animale cinque elementi) e Tid Sin Kuen 鐵線拳 (filo di ferro). Il fondatore dell'Hung Gar, che ha imparato la sua arte direttamente dall'abate del tempio Nan Shaolin 南少林 meridionale, Ji Sin Sim Si 至善禪師.

**Choy Gar Kuen (C) 蔡家拳** Pugno della famiglia Choy.

Uno stile meridionale fondato da Choy Gau Yih 蔡九儀. Ha le sue origini nel tempio Nan Shaolin 南少林 ed era prevalente nella tarda dinastia Qing. Questo stile di combattimento utilizza una varietà di movimenti di combattimento a lungo raggio ed è uno dei cinque stili familiari delle arti marziali della provincia del Guangdong.

**Lau Gar Kuen (C) 劉家拳** Pugno della famiglia Lau.

Uno stile fondato da Lau Sam Ngan che ha le sue origini nel tempio Nan Shaolin 南少林 ed era prevalente nella tarda dinastia Qing. Utilizza una varietà di tecniche di fascia media ed è uno dei cinque stili familiari della provincia del Guangdong.

**Lee Gar Kuen (C) 李家拳** Pugno della famiglia Lee.

Uno stile fondato da Lee Yau San, che era uno dei Sup Fu (dieci Tigri) del Guang Dong 广东十虎. Questo stile di combattimento utilizza una varietà di tecniche di combattimento a corto raggio ed è uno dei cinque stili familiari della provincia di Guangdong.

**Mok Gar Kuen (C) 莫家拳** Pugno della famiglia Mok.

Uno stile fondato da Mok Ching Giuh 莫清矯, famoso per i suoi potenti calci. Ha origini nel tempio di Nan Shaolin 南少林 e utilizza una varietà di tecniche di combattimento a corto raggio. È uno dei cinque stili familiari di arti marziali nella provincia di Guangdong.

**Nan Quan 南拳**; letteralmente: "pugno meridionale", o **南派; Nan Pai**; letteralmente: "scuola meridionale" si riferisce a quelle arti marziali cinesi che hanno avuto origine a sud del fiume Yang Tze della Cina, tra cui Hung Gar Kuen, Choi Lei Fut, Haak Fu Mun, Wing Chun, ecc. Il Nan Quan moderno di Wu Shu è basato sui tradizionali stili Wu Shu del Sud, in particolare Hung Gar 洪家 e Choi Lei Fut 蔡李佛. Nan Quan è considerato un "Wai Jia" stile esterno di Wu Shu.

### **Caratteristica.**

Il Wu Shu contemporaneo Nan Quan è uno stile moderno creato nel 1960 derivato dalle arti marziali delle province cinesi a sud del fiume Yang Tze e prevalentemente quegli stili popolari nel Guangdong, nel Guang Xi, nel Fujian e nel Zhejiang. Le basi del contemporaneo Nan Quan provengono principalmente dai tradizionali stili di famiglia cantonese di Hong (Hung), Li (Lei), Liu (Lau), Mo (Mok) e Cai (Choi) insieme alle loro varianti Kung Fu più contemporanee di Choi Lei Fut. Contemporaneo Nan Quan presenta movimenti vigorosi e atletici con posizioni molto stabili e basse, tecniche estese della mano e un'articolazione vocale chiamata Fa Sheng che è il predecessore delle arti marziali giapponesi e coreane del Kiai. La potenza è guidata dal movimento della cintola con particolare enfasi sulla transizione di posizione rapida per generare potenza e velocità nelle

braccia. Nan Quan ha anche le sue armi contemporanee: il Southern Broadsword Nan Dao; 南刀 e il Southern Staff Nan Gun; 南棍, che sono stati inclusi nelle competizioni Internazionali di Wushu nel 1999. Nel 2003, la International Wushu Federation IWUF ha cambiato le regole del Nan Quan contemporaneo per rendere le tecniche di salto 难度 obbligatorie nelle routine di Nan Quan. I calci in salto rotanti a mezz'aria tra 360 e 720 gradi prima di toccare il suolo vengono ora utilizzati in tutte le forme di Nan Quan, insieme al Fermo in posizione stazionaria 原地 后空翻 e al singolo passo indietro 单跳 后空翻 per i concorrenti avanzati.

### **Movimenti tecnici.**

Le tecniche di mano di Nan Quan sono i colpi consecutivi verso il basso col pugno sinistro e destro chiamato Gua Gai Quan (Gwa Kup Kuen; 挂盖拳), e il taglio superiore consecutivo mentre si muove in avanti chiamato Pao Quan (Pow Kuen; 抛拳). Ci sono relativamente pochi calci nel Nan Quan, anche se il Tengkong Pantui Cepu 腾空盘腿度侧扑; "volare con le gambe incrociate calciando e atterrare su un lato" e Li Yu Da Ting 鲤鱼打挺直立; carpiato saltato sono molto comuni in routine avanzate di Nan Quan.

### **Componenti**

L'allenamento delle arti marziali cinesi è costituito dai seguenti componenti: fondamentali, forme, applicazioni e armi; stili diversi pongono enfasi variabile su ciascun componente. Inoltre, la filosofia, l'etica e persino la pratica medica sono molto apprezzate dalla maggior parte delle arti marziali cinesi. Un sistema di formazione completo dovrebbe anche fornire informazioni sugli atteggiamenti e sulla cultura cinese.

(M mandarino – C cantonese)

Sifu Giuseppe Cucci

