

Fuggire
dall'effimero





Alla fonte della tua energia

*Dalla calma più totale all'AZIONE PIÙ ESPLOSIVA:
partito dalla **CINA** e diffusosi in tutto il mondo,
lo Shaolin ti porta al massimo sviluppo delle capacità
fisiche e mentali. UNA PRATICA CHE DIVENTA
STILE DI VITA. E ti insegna una nuova scala di valori*



Tempo di lettura: **12 minuti**

Contenuto: Quando si percorrono le ultime centinaia di metri e si arriva al portale d'ingresso del tempio Shaolin, si percepisce benissimo l'aria di una spiritualità e fisicità che si uniscono a formare una disciplina unica ed affascinante.

Per saperne di più: www.shaolin-wushu.it

Più conosciuto, particolarmente in occidente, come Kung Fu (il cui significato è "abilità acquisita con disciplina e impegno"), il WuShu ha come principale centro di sviluppo il monastero Shaolin, luogo suggestivo circondato da montagne nella regione cinese dell'Henan. Il WuShu di Shaolin è stato sviluppato dai monaci e da Maestri ospiti del monastero nel corso di oltre 1500 anni, come completa filosofia di allenamento per il corpo e la mente. I Maestri-monaci hanno fuso arti marziali, ginniche, terapeutiche e filosofiche, creando una disciplina completa, volta al massimo sviluppo delle capacità fisiche e mentali, utilizzabili se necessario in situazioni di difesa e combattimento. Questa millenaria evoluzione ha portato a una disciplina che spazia da rigorosi programmi di preparazione fisica alla meditazione, da particolari tecniche di combattimento sviluppate osservando gli animali che popolavano le foreste circostanti il Tempio (quali la tigre, il leopardo, il serpente, la gru) alla filosofia.

L'armonia tra mente e corpo

Alla disciplina fisica-marziale, il WuShu, si unisce inoltre la filosofia Chan, una branca del Buddismo sviluppata anch'essa al monastero Shaolin. L'integrazione fra "Chan" ("spirito") e "WuShu" ("fisico"), se possibile a contatto con la natura, è l'essenza di Shaolin, il connubio fondato sull'assoluta consonanza fra mente e corpo che porta a pace e completa armonia in noi stessi e, come conseguenza, quindi con gli altri e con il mondo. Infatti, se la mente non è mantenuta al meglio delle nostre possibilità, se è stanca, o facilmente afflitta da umori, ego, depressione, timori, non saremo in armonia; parimenti, se il corpo non è mantenuto al meglio delle nostre possibilità, se è provato o debole, se non è in grado di compiere attività o di difenderci, non saremo in armonia. L'armonia di mente e corpo viene appunto sviluppata attraverso la meditazione ed i principi del Chan uniti agli intensi esercizi di Shaolin Kung Fu WuShu.

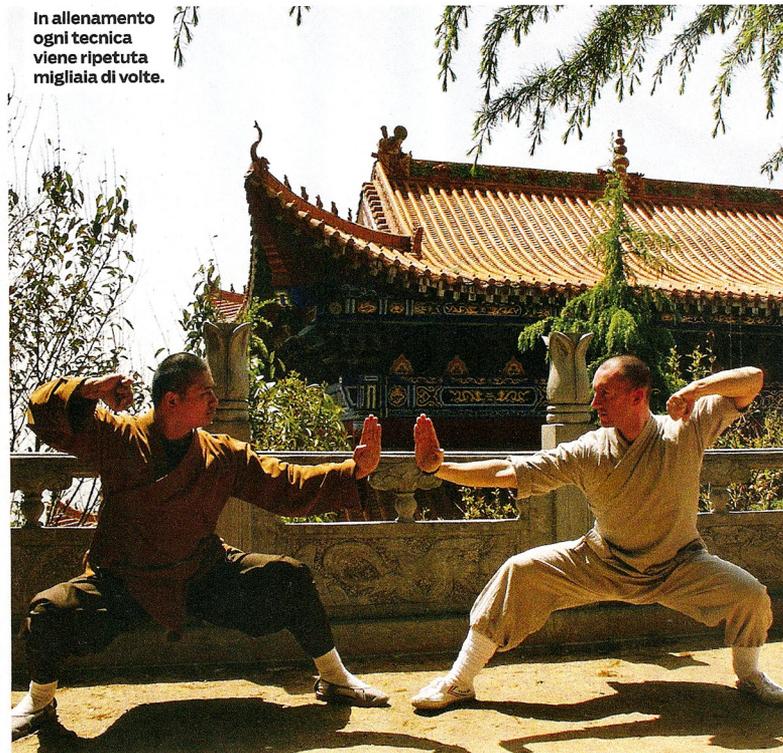
Qi: concentrazione e ossigenazione

La meditazione Chan e gli esercizi di Shaolin Kung Fu WuShu richiedono "Qi", l'energia vitale secondo la medicina tradizionale cinese. Senza misticismi e con molta concretezza, il Qi rappresenta a livello mentale concentrazione, calma e forza interiore; e a livello fisiologico l'ossigenazione del corpo, il flusso sanguigno e la rigenerazione delle cellule. Praticare Chan e Shaolin Kung Fu WuShu in unisono significa quindi seguirne i principi, abbattere l'ego, coltivare il Qi, raggiungere elevati livelli di forza mentale e fisica, sviluppare completa armonia fra mente e corpo, trovare la pace in noi stessi. Attraverso la fusione di Chan e WuShu la disciplina Shaolin unisce quindi la calma più totale all'azione più esplosiva, in un connubio che diventa un percorso verso l'armonia del corpo con la mente.

Shi De Yang insegna a Milano

Shi De Yang è il principale esponente odierno delle vere arti marziali tradizionali di Shaolin e del Buddismo Chan, uno dei pochissimi Maestri Shaolin delle generazioni recenti ad aver appreso in modo approfondito tutti i "tre tesori" di Shaolin (Chan, WuShu, medicina tradizionale). Questa sua conoscenza tradizionale, l'eccezionale abilità marziale e la sua visione filosofica, gli hanno permesso di avere alcuni fra i più importanti ruoli nel Tempio, da capo dei monaci guerrieri a trascrittore dei testi antichi, da insegnante di filosofia a direttore degli studi sul WuShu tradizionale. Su di lui sono stati scritti libri e realizzati documentari,

ma nonostante la fama internazionale Shi De Yang continua a risiedere nel monastero Shaolin, assorto nei suoi studi ed insegnamento. Eppure è presente anche in Italia: Shi De Yang (nella foto sotto a sinistra, insieme a Walter Gjergja) è infatti Guida tecnica e spirituale della scuola "Shaolin WuShu Guan Italy"; (l'unica scuola in Europa sotto la sua direzione), di cui supervisiona il programma, trascorrendo ogni anno alcune settimane a Milano. Info: www.shaolin-wushu.it.



In allenamento ogni tecnica viene ripetuta migliaia di volte.

Tre ore al giorno di allenamento. In mezzo alla natura

A prescindere dagli obiettivi personali che spingono a fare attività fisica, quali ad esempio la performance atletica, il benessere o l'aspetto, in tempi recenti la scienza medica, la pratica sportiva e nuovi canoni estetici, hanno indicato chiaramente che l'eccessiva specializzazione nello sport è a volte un obiettivo limitato e limitante, mentre una

completezza atletica porta a spesso risultati preferibili. Questo approccio completo ed equilibrato, in realtà, non è qualcosa di nuovo: è esattamente ciò che i Maestri Shaolin svilupparono nel corso di 1500 anni, come intensivo programma di preparazione fisica che portasse a uno sviluppo del corpo volto alla massima capacità di svolgere poi i movi-

menti marziali, al mantenimento della salute e al rallentamento dell'invecchiamento. Il programma di preparazione fisica tradizionale Shaolin prevede infatti flessibilità, potenziamento, forza, agilità, coordinazione, equilibrio, resistenza, capacità aerobica e anaerobica, concentrazione, rilassamento, nonché la parte interiore di respirazione e coltiva-

zione del "Qi" quale energia vitale secondo la medicina Cinese. I Monaci Shaolin dedicavano quotidianamente almeno 2-3 ore a questo programma. E ancora oggi i Maestri e i loro allievi continuano a forgiare i propri fisici attraverso questi antichi ma sofisticati sistemi di allenamento, se possibile con allenamenti all'aria aperta, nella natura.

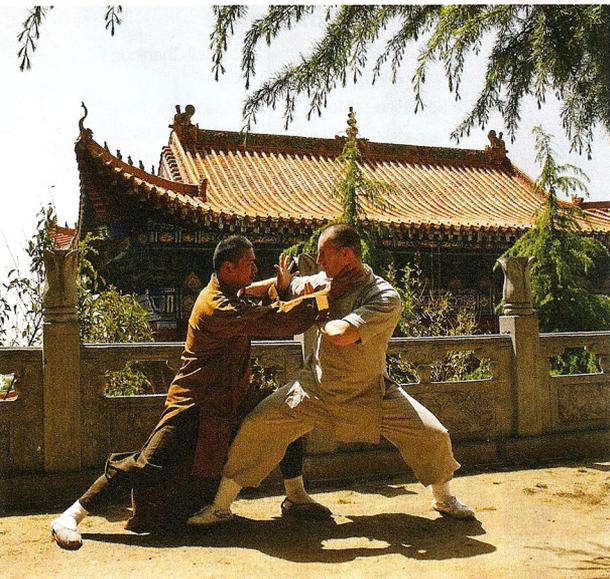
Tra tradizione e modernità

Nei secoli l'abilità dei monaci Shaolin diventò leggendaria in tutta la Cina, assicurandone la sopravvivenza nonostante i molti difficili periodi storici. Più di una volta nel millennio fra il 700 e il 1700 i monaci Shaolin intervennero come "corpi speciali" su richiesta degli imperatori, per prevenire aggressioni da parte di banditi, pirati e signori della guerra, riscuotendo successi che ne alimentarono la fama in gran parte dell'Estremo Oriente. Oggi la notorietà di Shaolin è ulteriormente cresciuta, andando ben oltre i confini cinesi. L'evoluzione recente del WuShu, a Shaolin come in tutta la Cina, ha però seguito due percorsi paralleli: tradizionale e moderno. Il

WuShu tradizionale è rimasto focalizzato all'applicazione marziale delle tecniche e al benessere ed equilibrio psicofisico, mentre il WuShu moderno si è specializzato nella spettacolarità tecnica a scopo competitivo e dimostrativo, e nel combattimento sportivo (Sanda). Questa evoluzione ha recentemente addirittura dato adito a teorie riguardo alla possibile scomparsa, nel secolo scorso, del vero Kung Fu WuShu tradizionale di Shaolin, considerato ormai quasi inesistente. Teorie che nascono però fortunatamente solo da semplice ignoranza in materia. Per trovare ancora

Se la tua mente è stanca, se il tuo corpo è provato, non puoi vivere in armonia. Lo Shaolin ti guida alla calma più vera.

oggi il vero spirito di Shaolin basta andare oltre le scenografiche esibizioni di "Shaolin moderno" presentate da molte scuole cinesi, alcune attività commerciali del tempio e scuole limitrofe o le dubbie discipline presentate da numerose scuole Shaolin occidentali, cercando invece i Maestri-monaci che ancora oggi rimangono fedeli alle vere discipline Shaolin e i loro discepoli, cinesi (e in alcuni casi anche occidentali), che ne tramandano gli insegnamenti. I monaci Shaolin di fine Ottocento hanno



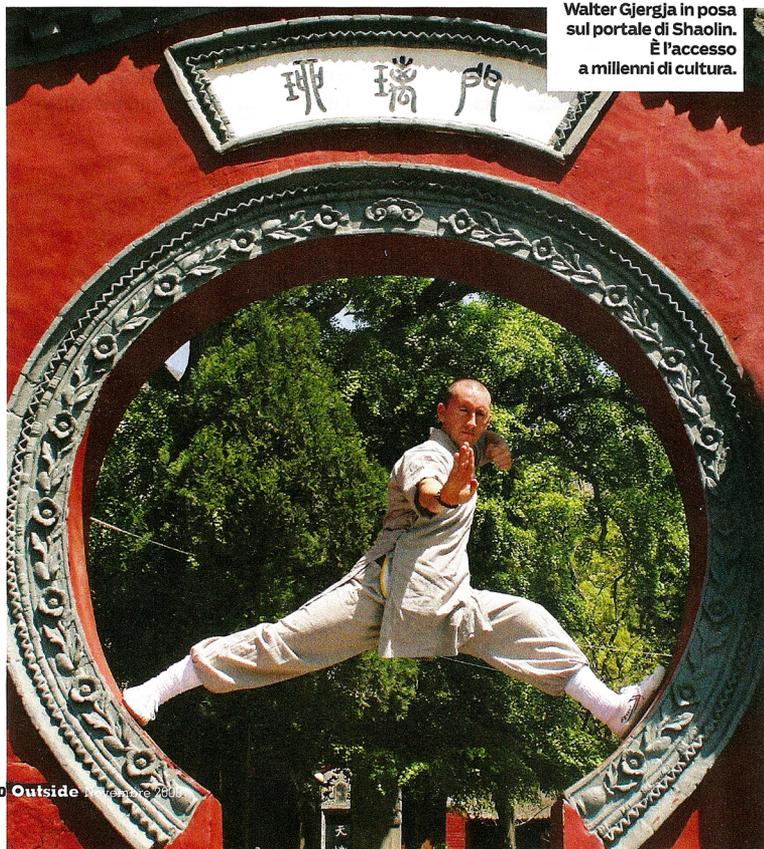
infatti passato le proprie conoscenze ai monaci della generazione Su, generazione entrata nel monastero durante le prime decadi del secolo successivo. Alcuni di questi Maestri sono rimasti a Shaolin durante le travagliate vicende storico-politiche cinesi del secolo scorso, passando poi a loro volta le proprie conoscenze ad alcuni monaci della generazione De durante gli anni Settanta e Ottanta, e in minor modo anche ad alcuni monaci della generazione Xing durante gli anni Ottanta e Novanta. Grazie a tale trasmissione diretta, nonché anche alla trasmissione scritta, il Kung Fu WuShu tradizionale di Shaolin continua a essere insegnato oggi in Cina e non solo. Pertanto, nonostante la diffusione internazionale di Shaolin che ha indubbiamente creato anche una preponderante commercializzazione, il Kung Fu WuShu tradizionale rimane profondamente radicato in vari Maestri (primo fra tutti il Gran Maestro Shi De

Yang), i quali continuano oggi a tramandarlo ai loro discepoli e allievi. Paradossalmente la popolarizzazione stessa, portando apertura socio-politica e mezzi economici, ha contribuito a consentire a questi Maestri di ampliare i propri sforzi divulgativi non solo a Shaolin ma anche attraverso tour didattici internazionali e con la formazione di una prima generazione di insegnanti di altre nazioni, che seguono la loro didattica tramandando quindi la vera tradizione Shaolin a un sempre più ampio numero di praticanti in tutto il mondo. Anche la parte filosofico-religiosa (Buddismo e filosofia Chan) ha avuto un simile percorso nella storia recente. Le pressioni e repressioni esercitate dalle travagliate vicende storiche cinesi del secolo scorso hanno per alcuni decenni drasticamente ridotto, ma non eliminato, la millenaria pratica di queste dottrine; pratica che è poi rifiorita con la liberalizzazione delle stesse durante l'ulti-

mo ventennio. Questa evoluzione ha anche dato adito, come per le arti marziali, ad inevitabili fenomeni di commercializzazione e diluizione; ma ha permesso agli ultimi detentori di tali conoscenze di rivalorizzarle e trasmetterle a un crescente numero di discepoli ed allievi, in Cina e non solo.

Si inizia alle 5 del mattino

Le scuole di arti marziali continuano a crescere e sono oggi svariate decine, come enormi caserme, con decine di migliaia di studenti full-time. Alcune sono gestite da monaci e direttamente legate al tempio; altre da ex-monaci; altre ancora da maestri e campioni provenienti da varie parti della Cina. Tutte offrono molte ore di duro allenamento quotidiano, sei giorni alla settimana, nel WuShu inteso come arti marziali cinesi, in tutte le sue evoluzioni. L'allenamento per gli studenti locali inizia intorno alle 5 del mattino, con una corsa di qualche chilometro seguita da molti scatti, balzi, esercizi pliometrici e infine stretching statico e dinamico. Il tutto all'aria aperta, in montagna, per trarre energia e armonia anche dalla natura circo-



Walter Gjergja in posa sul portale di Shaolin. È l'accesso a millenni di cultura.

18 "Comandamenti" da non scordare mai

- > Sii breve e veloce, lungo e preciso
- > Segui linee di forza
- > Fai passi rilassati ed imprevedibili
- > Entra ed esci dalla distanza
- > Integra la mente con il corpo
- > Sii piegato ma senza essere piegato, dritto ma senza essere dritto
- > Alzati corto ed abbassati lungo
- > Alzati con l'intenzione di avanzare, abbassati con l'intenzione di retrocedere
- > Conosci il tuo corpo e la tua mente
- > Integra il Chan con il WuShu
- > Pensa solo a difenderti, attaccando
- > Unisci sempre i movimenti di difesa ed attacco
- > Usa movimenti imprevedibili e complessi
- > Usa movimenti semplici e pratici
- > Allenati per essere vigoroso
- > Usa molto le forti gambe
- > Ripeti sempre i movimenti, specialmente quelli più semplici
- > Integra l'esterno con l'interno.



stante. Gli allievi iniziano poi le ripetizioni di tutte le tecniche base, viste in Cina come l'indispensabile fundamenta del wushu sia tradizionale sia moderno; posizioni, pugni, avanzamenti, calci a terra e saltati, tutto viene ripetuto in gruppo migliaia di volte su grandi spiazzi sterrati, sotto l'attenta supervisione di squadre di istruttori. Al termine di questo allenamento di base si è giunti all'ora di pranzo; dopodiché c'è una pausa di riposo più o meno lunga, in base alle condizioni atmosferiche stagionali. Nel pomeriggio i gruppi si dividono, alternando allenamento di sequenza di movimenti a mani nude e con armi tradizionali (bastoni, sciabole, lance eccetera), combattimento, qi gong e altri aspetti tecnici delle discipline Shaolin. Chi sceglie un percorso più tradizionale (solitamente riservato ai discepoli

di monaci e ad allievi speranzosi di essere ammessi al tempio), si dedica allo studio applicativo marziale e anche al Chan, il Buddismo di Shaolin; mentre tutti gli altri studenti, pur ricevendo un'ampia base di tradizionale, si concentrano sul Wushu moderno e sul combattimento sportivo Sanda. Infine, nelle ore serali prima di cena si pratica potenziamento fisico, a corpo libero e con pesi, e meditazione.

Un patrimonio da tutelare

Come premesso, la conoscenza completa di Shaolin non è però solo tecniche marziali a mani nude e con armi quali reale metodo di combattimento; ma è spiritualità e Buddismo Chan, medicina tradizionale cinese, studio dell'energia interiore e qi gong, pratica del fitness inteso come preparazione

fisica in tutti gli aspetti e studio della natura nella natura, e della natura umana. Nonostante i restauri, i turisti, le bancarelle, i bus, le esibizioni di finti monaci, gli atleti di wushu moderno, quando si percorrono le ultime centinaia di metri e si arriva al portale d'ingresso del tempio Shaolin, si respira ancora l'aria di questa conoscenza completa, di una spiritualità e fisicità che si uniscono a formare una disciplina unica ed affascinante. L'atmosfera, il connubio di fisicità e spiritualità, l'abilità e livello marziale, i paesaggi, rendono Shaolin nel terzo millennio una meta di assoluto interesse che, per inciso, è stata recentemente inclusa nella lista dell'Unesco *World Heritage Sites*. E lo stesso WuShu di Shaolin è in fase di proposta per l'inclusione nella lista *Tradizioni patrimonio dell'umanità*.

Nel Tempio del "duro lavoro"

Shaolin per molti rimane ancora un luogo leggendario e misterioso, e spesso questo causa un'alternanza di eccessivo mito o scherno, fascino e curiosità per ciò che è stato o delusione per ciò che forse sta diventando. Negli ultimi vent'anni la popolarità di Shaolin, grazie al cinema, ai

media, agli spettacoli, ha fatto in modo che arrivare là, o meglio a DengFeng, la cittadina più vicina al tempio, sia oggi un'esperienza molto più facile. Oggi si può volare direttamente a ZhengZhou, la città più vicina, anche se il viaggio in treno da Pechino è molto più pittoresco. Da lì verso Shaolin

si tratta però pur sempre di un viaggio nella Cina rurale, più vicina al Terzo Mondo che al nostro, con tutte le problematiche del caso. Tali problematiche stanno comunque scomparendo e iniziano a esserci discreti hotel, guide in lingua inglese e ristoranti con standard igienici sufficienti. Forse

sarà un peccato, quando andare a Shaolin sarà come andare in riviera: Shaolin è la culla del kung fu, del "duro lavoro", un luogo di monaci guerrieri forgiati dalla natura e dalla disciplina marziale, entrambe aspre e difficili. Come tale va sofferto almeno un po': un luogo difficile da raggiungere.