

A proposito delle Arti Marziali

del Prof. Dott. Dr. Don Luca Scotto di Tella de' Douglas di Castel di Ripa,
MD (AM), ND, PhD, DSc, DLitt.¹, Maestro di Arti Marziali e Difesa Personale



Il Gran Maestro Yang Chen Fu

Edizioni della
The Old Catholic Review
in collaborazione con la

學 武
會 術

Martial Arts Federation della
European-American University



¹ Alias, breviter Scrittore Luca Scotto di Tella de' Douglas.



Chi è l'autore

Lo Scrittore Luca Scotto di Tella de' Douglas (al secolo Luca Scotto di Tella de' Douglas di Castel di Ripa, Roma, 30 agosto 1966) discende dalla storica Casata dei Douglas di Scozia, di Sangue Regio. Dottore in Lettere indirizzo Storico-Religioso Moderno (Estremo-Oriente) vecchio ordinamento alla Università degli Studi di Roma "La Sapienza", dove ha pure conseguito due Master, in Bioetica Clinica I[^] Facoltà di Medicina e Chirurgia) e in Difesa da Armi Nucleari Radiologiche Biologiche e Chimiche (II[^] Facoltà di Medicina e Chirurgia). Si è perfezionato in Tutela e Promozione dei Diritti Umani presso l'Università degli Studi di Roma "Tor Vergata" ed ha conseguito molti altri titoli accademici presso altre Università. Professore Universitario in più materie e diversi atenei, ha ottenuto, in India, oltre ad alcuni Diplomi di ambito medico-scientifico, i Dottorati Medici O.M.D., N.D., M.D. (A.M.), Ph.D., D.Sc., D.Lit.. Sei mesi fa ha conseguito l'ultimo Dottorato di Ricerca (Ph.D.) in Sociologia con indirizzo Psicologico presso la Università Popolare degli studi di Milano. Ha fondato una Università Popolare no profit e Centri di Bioetica e Diritti Umani ed Animali, la Mostra Permanente di Opere d'Arte del Maestro Maria Luisa Crocione e la Biblioteca pubblica Pietro Paolo Scotto di Tella-Maria Luisa Crocione (in Città di Castello, in provincia di Perugia). In ambito sportivo marziale ha cominciato a praticare Judo Kodokan all'età di 14 anni conseguendo col tempo i seguenti titoli:

Diplomato Istruttore e/o Maestro di Kung-Fu Wu Shu e/o Difesa Personale
per le seguenti organizzazioni, italiane ed estere:

- 1)World KickBoxing Council (U.S.A.);
- 2)World Self-Defense Federation (U.S.A.);
- 3)World Moosul Kwan Federation (U.S.A.);
- 4)East West Body Guard Alliance (U.S.A.);
- 5)American Combative Arts Association (U.S.A.);
- 6)International Federation Of Ju-Jutsuans (U.S.A.);
- 7)United States All- Style Karate Instructor's Association (U.S.A.);
- 8)International Association of Martial Arts and Oriental Medicines (U.S.A.);
- 9) Accademia Superiore di Arti Marziali (Italia);
- 10)International Budo Federation (Olanda/Paesi Bassi);
- 11)Oriental Discipline Arashi Kyo Academy (Italia);

- 12) Unified Tae Kwon Do International (Canada);
- 13) Martial Arts Federation – M.A.F. / C.S.E.N.-C.O.N.I. (Italia);
- 14) F.I.S.T. (Federazione Italiana Sport per Tutti) – (Italia).

Diplomato Istruttore della Martial Arts of China Historical Society (U.S.A.).

Diplomato “*Assistent Ninja Koshiki Ryu* / C.S.E.N.- C.O.N.I.. (Italia).

Diplomato Istruttore di Ninjitsu, Cintura Nera 2° Dan - M.A.F. / C.S.E.N.-C.O.N.I. (Italia).

Diplomato ”*Police Tactics Instructor* ” V.K.K.C. (Italia).

Diplomato ”*Self Defense Police Tactics Instructor* ” della I.B.F. (Olanda/Paesi Bassi)

Diplomato Maestro ”*Self Defence Police Tactics Instructor I.B.F.*” - M.A.F. / C.S.E.N.-C.O.N.I. (Italia).

Diplomato Maestro ”*Tecniche di Rilassamento*” - M.A.F. / C.S.E.N.-C.O.N.I. (Italia).

Diplomato Maestro ”*Shiatsu*” - M.A.F. / C.S.E.N.-C.O.N.I. (Italia).

Diplomato Allenatore di Karate Cintura Nera 2° Dan della F.I.S.T. (Federazione Italiana Sport per Tutti).

Diplomato Istruttore di Karate Wado-ryu Cintura Nera 2° Dan - - M.A.F. / C.S.E.N.-C.O.N.I. (Italia).

Diplomato Istruttore di Karate Free Style, Cintura Nera 2° Dan - M.A.F. / C.S.E.N.-C.O.N.I. (Italia).

Diplomato Aspirante Istruttore Cintura Nera 1° Dan di Judô Kodokan - - M.A.F. / C.S.E.N.-C.O.N.I. (Italia).

Diplomato Istruttore di Mantra Yoga Indo-Tibetano - M.A.F. / C.S.E.N.-C.O.N.I. (Italia).

Diplomato Insegnante di Riflessologia - M.A.F. / C.S.E.N.-C.O.N.I. (Italia).

Diplomato Maestro di Massaggi Orientali e
Diplomato Operatore Professionale, Settore Shiatsu

dal maggiore Ente di Promozione Sportiva del C.O.N.I. (Comitato Olimpico Nazionale Italiano), lo C.S.E.N. (Centro Sportivo Educativo Nazionale)²,

² C.S.E.N. (Centro Sportivo Educativo Nazionale), Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal C.O.N.I., Art. 31 D.P.R. 2/8/1974 n. 530, D. Lgs. 242 del 23/07/99 Delibera Cons. Naz. C.O.N.I. 1224 del 15/05/2002 Ente Nazionale con finalità assistenziali riconosciuto dal Ministero dell'Interno mediante D.M. 559 / C. 3206. 12000.A. (101) del 29 febbraio 1992 Ente Nazionale di Protezione Sociale Iscrizione n°. 77 Registro Nazionale Ministero del Lavoro e Politiche Sociali – Legge 07/12/2000 n. 383 ed iscritto nel relativo Albo Professionale Nazionale. Ente iscritto all'Albo Provvisorio del Servizio Civile Nazionale. A partire dal 2005, tutti i Diplomi rilasciati dallo C.S.E.N. hanno l'Abilitazione Professionale C.O.N.I., in linea con le nuove normative fiscali dopo l'approvazione del Decreto Legislativo n. 276 del 30 agosto 2004.

Certificato di Idoneità (Abilitazione) al Maneggio delle Armi nr. 25461 del 29/9/1987, rilasciato per la Pistola dal T.S.N./U.I.T.S. del C.O.N.I. (Tiro a Segno Nazionale/Unione Italiana Tiro a Segno/Comitato Olimpico Nazionale Italiano) di Roma. Socio della stesso T.S.N. - U.I.T.S. per gli anni 1987, 1988, 1989 (Tessera numero 2089 del 19/9/1987) e 1992 (Tessera numero 14275 del 10/03/1991) per la Pistola.

Certificato di Idoneità al Tiro con l'Arco col Gruppo Arcieri Cosmos 12/136 di Roma, C.O.N.I. – F.I.T.A. / F.I.T.ARCO conseguito in data 13 luglio 2006.

Professore designato (nonché Direttore di Corso) al “*Corso di Formazione/Qualificazione in Tecniche di Sicurezza e Difesa Personale per Operatori di Polizia (Security & Self Defense Police Tactics)*” ad uso del Personale di un Corpo Intercomunale di Polizia Municipale ha pure insegnato Sicurezza all’Esercito Italiano.



I corsi dell'area tecnico sportiva sono previsti altresì dall'Art.2 lettera B del Regolamento "Nuova Disciplina dei Rapporti tra il C.O.N.I. e gli EPS" approvato dal Consiglio Nazionale del C.O.N.I. con delibera n.1200 del 01 Agosto 2001. E' possibile quindi ai tesserati dell'Ente seguire i vari percorsi formativi per ottenere le qualifiche tecniche desiderate ottenendo il Diploma e il Tesserino Tecnico Nazionale. Le qualifiche Tecnico Sportive rilasciate sono anche considerate valide ai sensi delle nuove Leggi Regionali sullo Sport (es.: Regione Abruzzo n.20 del 7/3/2002; Regione Lombardia n.26 del 8/10/2002 Art.8).

Sarò certamente poco imparziale, mi si potrà tacciare di partigianeria per la nostra causa, ma ritengo che le Nobilissime Arti Marziali (Arti Marziali e non gli Sport³ da Ring, detti anche Sport da Combattimento) siano quanto di meglio si possa offrire ad un essere umano per lo sviluppo armonico del corpo, della mente e del cuore.



Le Arti Marziali Orientali⁴, offrono il lato educativo, Filosofico/Religioso, Storico e Medico/Scientifico unitamente al Lato Pratico, inteso a preparare al combattimento da strada o agonistico, amatoriale o professionistico. Utilizzando ogni parte del corpo per la difesa ed il contrattacco, ogni parte del fisico si trova ad essere allenata e conseguentemente sviluppata armoniosamente, al pari della mente e del cuore grazie agli Insegnamenti del Maestro, ch'è un secondo Padre, oltre che un Padre Spirituale, d'altronde *“Maestro”*, in cinese, cosa che ben conoscono tutti i praticanti di Arti Marziali Cinesi, del Kung Fu Wu Shu⁵, si dice *“Shih-Fu”* in mandarino (o *“Si-*

³ Sport. Il termine *“Desport”* (da cui l'italiano *“Diporto”*) apparso in Francia nel XIII secolo per designare l'insieme dei modi di passare il tempo in buona compagnia, fu importato in Gran Bretagna nel XIV secolo, ove mutò la sua ortografia ed il suo significato (esercizi fisici della Nobiltà) in modo tale che lo *“Sportsman”* venne ad identificarsi con il *“Gentleman”*. In seguito lo Sport si democratizzò ed i Gentleman, i Gentiluomini, dilettanti, accettarono di misurarsi con i semplici *“Players”*, i giocatori, dilettanti altresì. Rimase tuttavia una certa discriminazione fra gli Sport da strada, quali il Football, il Cricket e la Boxe, e gli Sport Nobili: Scherma, Canottaggio ed Equitazione. Sport è una voce di uso internazionale ed acquisita oramai nel Nostro Lessico Italiano (inutile quindi la forma al plurale inglese *“gli Sports”*), per indicare il complesso di esercizi fisici, giochi, prove (individuali o collettivi) atti a sviluppare forza ed agilità fisica, e fatti sia a scopo di semplice svago, sia, più spesso, a scopo di competizione. In senso più ristretto, ciascuno dei giochi, delle prove individuali o collettive tendenti a questi scopi, praticati osservando determinate tecniche e determinati regolamenti. Approfondibile tramite questa pagina Internet: <http://it.wikipedia.org/wiki/Sport>

⁴ Esistono anche Arti Marziali non Orientali quali il Capoeira tecnica di combattimento a mani nude, di origine africana giunta in Brasile con gli schiavi provenienti dall'Angola e dissimulata quale danza rituale. E' ricca di calci e tecniche acrobatiche e praticata anche come sport. Per maggiori informazioni veggasi sul Web questa pagina: <http://it.wikipedia.org/wiki/capoeira> Altra Arte Marziale attualmente praticata quale Sport da Combattimento/da Ring, è la Savate (letteralmente *“Ciabatta”*) o Boxe Francese nata nel 1800 nei bassifondi parigini e forse influenzata dalle tecniche di lotta apprese in Oriente dai Marinai nel secolo precedente. Nel 1924 ha fatto il proprio ingresso ai Giochi Olimpici come Sport Dimostrativo. Per maggiori informazioni veggasi questa pagina Web: <http://it.wikipedia.org/wiki/Savate>

⁵ Kung Fu Wu Shu. Sotto la generica denominazione di *“Kung Fu Wu Shu”* si intende l'insieme delle Arti Marziali Tradizionali Cinesi. Letteralmente si potrebbe tradurre *“duro lavoro”*, *“lavoro/esercizio eseguito con abilità”* e potrebbe pertanto fare riferimento ad attività diverse dalle *“Arti della Guerra/Marziali”* (*“Wu Shu”*). Essendo un sistema strutturato familiarmente, è soggetto a variazioni, è mutevole più d'ogni altro sistema codificato e statico, come ad esempio il derivato (tramite Okinawa) Kara-te Dō nipponico. Varia da zona a zona (ad esempio fra il Nord ed il Sud vi sono profonde differenze che danno vita a due differenti tipologie di Kung Fu, il *“Chang – Ch'üan”*, caratterizzato da posizioni grandi, tecniche ampie molto potenti, molti calci alti e proiezioni ed il *“Nan-Ch'üan”*, caratterizzato da posizioni più piccole, pochi calci, generalmente bassi, fino ai genitali, poche proiezioni/acrobatie, tecniche corte (il primo è del Nord, il secondo del Sud), da Popolazione a Popolazione, da Religione a Religione, da Clan (*“tsu”*) a Clan, da Famiglia a Famiglia, dalla

Fu" in cantonese) dove il termine è formato da due ideo-logogrammi⁶, quello di Maestro e quello di Padre.

Un Vero Maestro di Arti Marziali è l'eterno Maestro che insegna anche col proprio corpo quando è giovane, con le proprie parole quando è vecchio e con i propri principi morali quando è morto.

Le Arti Marziali si prefiggono di promuovere la rettitudine⁷ anche per tramite della disciplina (che diviene un tramite di elevazione della persona verso una realizzazione nel contempo pratica, concreta e spirituale), ed insegnare una via che trascendendo la violenza⁸ porta alla Pace, d'altronde Sun Tzu⁹ diceva che "*Il miglior Generale è colui il quale non ha bisogno di fare la guerra*". Circa il nocciolo Spirituale delle Arti Marziali, sarà proponiamo qualche passaggio del famoso libro di Donn

particolare filia per un animale (boxe imitativa o "*Fang shêng ch'üan*" imitante animali quali la scimmia, la mantide, il cavallo, il leopardo, la tigre, l'orso, il gatto, il serpente, etc). Il popolo propriamente detto cinese è detto "*Han*" (dal nome dell'omonima Dinastia, 206 a.C. – 222 d.C., che assicurò un governo unico ed efficiente oltre a favorire l'unificazione del Paese, tramite matrimoni esogamici e spostamenti più o meno forzati; venne dopo la Ch'in), ma non bisogna dimenticare che esistono anche differenti etnie, che pur costituendo attualmente meno del 10% della popolazione, erano, perlomeno fino a poco tempo fa, la popolazione prevalente sul 60% del territorio: 1) Pai; 2) Hui-i (di origine Pei-Han, han del Nord, divenuti poi musulmani); 3) Tibetani; 4) Pou-Yei; 5) Kazak; 6) Tui-Chia; 7) Coreani; 8) Li; 9) Uygur; 10) Thai; 11) Man-Chou (Mancesi, che governarono durante l'ultima Dinastia la Ch'ing); 12) Yao; 13) Tong; 14) Miao; 15) Yi; 16) Hani; 17) Mongoli; 18) Chuang. Come immaginabile, ognuna fra queste etnie possiede specifiche Metodologie Marziali.

⁶ Lingua cinese. Chiamata in Cina Popolare "*Han Yu*", a differenza delle lingue europee, com'è risaputo, non possiede una scrittura alfabetica. E' fra le lingue più antiche attualmente parlate era ed è, per numero di abitanti, la più parlata nel mondo. Le prime testimonianze scritte pervenuteci, tramite scritture oracolari su gusci di testuggine risalgono addirittura alla Dinastia Shang (1751–1121 a.C.). Non possedendo un alfabeto, più segni disposti secondo un determinato ordine formano un carattere (chiamato "*Han-ki*" in cinese e "*Kan-ji*" in giapponese) impropriamente chiamato ideogramma (dovrebbe essere chiamato piuttosto logogramma) che corrisponde ad una sillaba e che viene disposto secondo una successione lineare (anticamente da destra a sinistra in senso verticale, attualmente da sinistra a destra in senso orizzontale) assieme agli altri caratteri, senza essere a questi mai unito. Le parole monosillabiche sono pertanto raffigurate da un carattere, quelle bisillabiche o polisillabiche rispettivamente da due o più caratteri, ognuno corrispondente ad una sillaba. Tale tipo di scrittura offre indiscutibili, grandi vantaggi: è sufficiente pensare che qualsivoglia testo scritto risulta perfettamente chiaro indipendentemente dal diverso modo in cui, per ragioni dialettali, viene pronunciato. In Cina infatti esistono circa 750 dialetti diversi, raggruppati dai linguisti in 7 gruppi:

- a) *settentrionale*, o "*Pei/Bei*", più conosciuto come *Mandarino*, parlato al giorno d'oggi dai tre quarti della popolazione;
- b) *Wu*;
- c) *Gan*;
- d) *Diang*;
- e) *Min*;
- f) *Keijia/Hakka*;
- g) *Yue*, più conosciuto come *Cantonese*.

E' come se la nostra cara scrittura usasse al posto delle lettere i numeri. A seconda della nazionalità, ogni individuo pronuncerà secondo la propria lingua, ma sarà compreso da tutti coloro i quali conoscono i numeri arabi.

⁷ Rettitudine. Virtù Confuciana. In cinese "*i*".

⁸ Violenza. In senso proprio è data dall'impiego dell'energia fisica per vincere un ostacolo, reale o supposto. La violenza può esercitarsi sulle persone (violenza personale) oppure sulle cose (violenza reale, dal latino "*res-rei*", cosa/e). La violenza importa un male attuale mentre la minaccia implica certamente la prospettiva di un male futuro. La violenza non è soltanto la "*vis corporis corpori data*", e cioè il mettere le mani addosso, l'atto dello spingere, il togliere la libertà di movimento (legare, imbavagliare, rinserrare una persona entro un locale) ma anche qualsiasi mezzo fisico adoperato per lo scopo innanzi detto, come ad esempio impiegare la corrente elettrica, il calore di un ferro arroventato o di una fiamma ossidrica, l'aizzare un cane feroce, ecc.

⁹ Sun Tzu. Veggasi per maggiori informazioni la seguente pagina Web: https://it.wikipedia.org/wiki/Sun_Tzu

"La nascita del Budo classico fu rilevata dalla modifica della parola "Bujutsu", la denominazione dell'ideogramma di "jutsu" - "arte" - che venne cambiata in "do", la "via". Tale innovazione annunciava il desiderio dell'uomo di coltivare una consapevolezza della propria natura spirituale attraverso l'esercizio di discipline che lo avrebbero condotto a uno stato di realizzazione dell'Io. È questo l'obiettivo che è alla base della differenza principale tra una disciplina marziale classica qualificata come "jutsu" e una definita "do".

In origine il Bujutsu, o Arti Marziali, era improntato maggiormente a imprese di natura tecnica. Durante il periodo Tokugawa, tuttavia, quando l'esigenza e la cura delle tecniche di combattimento diminuirono, emerse la fase dell'"arte" del "dimenticare la tecnica", del "dimenticare l'Io". Si tratta del livello del do. L'etica di questa fase venne chiaramente espressa da Yagyu Tajima no Kami: "Tutte le armi volte a uccidere sono nefaste e non debbono mai essere usate, a eccezione di circostanze di estrema necessità. Se mai qualcuna dovrà essere usata, tuttavia, che sia solo per punire la malvagità e non per privare qualcuno della propria vita. L'apprendimento è il primo requisito necessario per comprendere tale concetto. Non si tratta però di mera erudizione, quanto di un varco attraverso il quale si viene condotti nel luogo adatto a conversare con il maestro. Il maestro è il Tao, la verità".

Sebbene abbia origine dalla stessa base tecnica del Bujutsu, il Budo classico non venne creato per essere al servizio del guerriero nel corso del combattimento. Alcune forme del Bujutsu, ma non tutte, furono modificate per l'addestramento al budo e rimodellate in senso metafisico. Laddove il bujutsu enfatizzava la forma da utilizzare al fine di ottenere un risultato efficace nel combattimento, il budo sottolineava per contro la forma della quale avvalersi come mezzo per acquisire l'autoperfezionamento. L'addestramento nel budo si reputava pertanto mirato a "valori più elevati" di quelli del Bujutsu.

Essendo nati in un periodo di pace, e non dovendo sostenere prove di combattimento, la maggior parte di coloro che contribuirono allo sviluppo del budo ritenevano che rinunciando agli intenti guerreschi del bujutsu, non sarebbe andato perso nulla di essenziale.

...

Occorre comprendere, tuttavia, che il budo non sorse quale genere di divertimento sociale, di sport o come metodo per esibire la mera maestria di natura estetica. Esso intendeva essere un complesso di discipline austere che impegnano ed educano la mente in modo diretto, e che si pongono al servizio della propria vita quotidiana attraverso un processo di addestramento specifico e prolungato. Il budo classico, infatti, si propone di essere un qualcosa di ordine pratico, di fornire un modello di comportamento per la vita e l'Io.

Intraprendendo lo studio del budo per divertimento o per capriccio, è impossibile giungere alla vera conoscenza. Il fine della perfezione dell'Io richiede tempo e sacrificio, e attenersi all'insegnamento impartito è sempre più importante dell'avere fretta. I fondatori dei vari sistemi del budo classico prescrivevano certe discipline al fine di aprire l'occhio della mente. Tali discipline sono analoghe al

¹⁰ Budo. Veggasi per maggiori informazioni la seguente pagina Web: <https://it.wikipedia.org/wiki/Bud%C5%8D>

*puro misticismo introspettivo: è possibile penetrare l'esperienza mistica solo attraverso la partecipazione diretta. La legge della partecipazione, alla quale obbediscono tutte le discipline classiche, non consente alcuna eccezione. Il budo classico rivela il proprio significato solo a coloro che danno prova di essere solerti e impiegano mente e corpo in un addestramento rigoroso. Per gli altri, "la via", o *do* - il "fuoco della verità" - rimarrà sempre chiusa. Ma anche per coloro che sono già "entrati", occorreranno molti anni di stoico addestramento per conseguire una valutazione reale del significato del budo classico.*

I padri del Budo classico consideravano la forma quale forza attiva nella vita giornaliera dell'uomo. Essi scelsero e adattarono alcuni aspetti della forma sviluppati in precedenza dai bushi tradizionali per l'impiego nel Bujutsu. Tale adattamento non fu casuale. I creatori del budo erano infatti geni singolarmente creativi. Le azioni specifiche delle tecniche utilizzate nelle discipline del budo erano quelle che più verosimilmente sono suscettibili di condurre a un'intensa concentrazione. Ogni movimento veniva considerato come l'espressione naturale dell'uomo in azione. Tutti erano sottilmente connessi tra loro in modo tale che se uno degli elementi maggiori fosse stato rimosso, l'azione risultante sarebbe stata considerevolmente indebolita nella ricerca della perfezione spirituale.

...

Considerare gli stili del Budo Classico una Religione rappresenta senza dubbio un errore. Non si tratta di una cerimonia o di un rituale, o di uno strumento per l'esercizio dell'etichetta, né sono previsti atti di abilità o destrezza eseguiti per fini religiosi o solenni. È vero che il budo classico si basa su ciò che equivale a una pratica religiosa, ovvero la devota aderenza agli aspetti manuali della forma, ma il fine principale è quello di tirare con l'arco, di saper maneggiare la spada o le altre armi; queste debbono essere utilizzate spiritualmente, secondo il principio informatore "un colpo, una vita". Laddove manchi tale presupposto, qualunque azione risulterà priva di significato.

L'essenza delle convenzionali regole di comportamento del bushi tradizionale si fonda sull'autodifesa. Ma tale etichetta rappresentava solo un fattore di secondaria importanza, un esercizio di equilibrio e compostezza. Se non si è in grado di comprendere questo concetto, il bujutsu classico rimane privo di significato, una vana cura della forma. Per esempio, quando il guerriero tradizionale, nell'assumere la posizione seduta-inginocchiata (seiza) o accosciata (iai-goshi), appoggiava prima il ginocchio sinistro (una questione di forma, in merito alla quale non era tollerata alcuna eccezione), lo faceva giacchè in caso di necessità sarebbe stato in grado di sgainare rapidamente la spada che portava sul fianco sinistro. Questa affascinante posizione era quindi condizionata dalla necessità pratica di potersi muovere il più velocemente possibile nell'eventualità di una minaccia incombente. E quando si alzava in piedi, il ginocchio destro precedeva il sinistro così da poter estrarre la spada senza impedimenti.

I fondatori delle discipline del Budo classico tendevano a ignorare i significati militari celati dietro l'uso che faceva il guerriero della forma fisica e dell'etichetta; adottando i modi tipici del guerriero, infatti, essi attribuivano la massima importanza all'etichetta, ma non all'utilità. La cortesia è importante quanto la condotta nell'esecuzione nelle tecniche di budo classico, in quanto contribuisce a sviluppare l'eleganza del movimento perfezionato e la serinità, ed è connessa con la crescita dell'uomo totale. Nell'insistere sulla corretta forma fisica, nel senso sia della tecnica sia dell'etichetta, i rappresentanti delle varie forme del budo classico garantivano il conseguimento dell'autodisciplina di livello più elevato.

Sebbene il budo classico si fondi sulla forma e in assenza di questa possa esistere solo in teoria, essa non è che un elemento esteriore o visuale del budo. Vi è altresì un fattore spirituale che va preso in considerazione. La forma non è che la materializzazione dello spirito, ed è pertanto caratteristico delle discipline del budo classico ricercare l'essenza che si cela dietro la forma stessa. La forma costituisce la cornice di ciò che ne scaturisce: l'attività dello spirito; tralasciare la forma significa che non vi è più nulla che possa servire il suo "detentore", lo spirito. Il dominio della forma non è che un elemento, per quanto importante, del quale occorre assicurarsi lungo "la via". Alla fine, la forma verrà abbandonata, così da poter raggiungere lo stadio finale della crescita personale: la perfezione dell'Io.

Il budo classico costituisce una testimonianza della trasformazione delle tecniche basate sul senso comune e secoli di esperienza nel combattimento in "sistema di vita" pacifico. La concezione etica confuciana dell'organizzazione sociale si riscontra nei sistemi del budo soprattutto nel rilievo attribuito alle responsabilità sociali dell'uomo. Partendo dagli elementi taoisti, il budo sottolinea ciò che vi di naturale e spontaneo nell'essere umano. In tal modo, esso agisce come veicolo di educazione morale e sovramorale e, in quanto tale, viene considerato non come uno strumento per uccidere, ma come mezzo attraverso il quale l'individuo può aspirare alla perfezione morale. Tale risalto alla sfera morale delle attività umane costituisce una caratteristica fondamentale del budo classico. Sebbene il bujutsu e il budo tradizionali condividano l'interesse per la moralità, sono le differenze nelle priorità attribuite agli atti morali che li distinguono. Considerando il bujutsu e il budo come forme tridimensionali, si evidenziano infatti le seguenti priorità:

- *bujutsu classico : 1) combattimento, 2) disciplina, 3) moralità*
- *budo classico : 1) moralità, 2) disciplina, 3) forma estetica.*

L'emergere del budo classico fu favorito dai mutamenti sociali verificatisi durante il periodo Edo. Di conseguenza, ciò che un tempo veniva utilizzato come addestramento per la battaglia (bujutsu) da parte dell'oligarchia aristocratica (i guerrieri tradizionali), fu modificato in modo tale da diventare la base per un sistema di preparazione che l'uomo comune avrebbe potuto adottare anche nella vita quotidiana (budo). "

Capitolo 8 - p. 138

"I loro esercizi sono battaglie senza spargimento di sangue."
Giuseppe Flavio

...

"È certamente vero che il budo classico è stato creato da uomini che cercavano di fuggire dalle pastoie sociali della società feudale. Ma l'esponente moderno delle discipline classiche non deve aspettarsi di entrare e quindi di rimanere al di là del mondo sociale attraverso la pratica di queste discipline. Una peculiarità delle forme del do classico è che conducono l'allievo a cercare la libertà, ma in conformità con il vincolo sociale. Egli si è offerto spontaneamente (è importante non dimenticare questa motivazione essenziale) per percorrere "la via", essendo consapevole che il significato della vita risiede nel fare, nel processo del fare, piuttosto che nel risultato finale, nel compimento ultimo. Solo con questa disposizione d'animo riuscirà a elevarsi al di là del mero Io e a raggiungere l'autorealizzazione.

Alcuni commettono l'errore di criticare lo stesso Budo classico, piuttosto che le carenze di alcuni dei suoi sedicenti seguaci, come gli allievi che intraprendono lo studio di queste discipline senza lo

spirito adeguato. Le persone superficiali troveranno il superficiale ovunque vadano, ma l'essenza del budo classico ha un'interiorità inesplorata. Secondo un vecchio proverbio giapponese, "solo il pesce più forte osa nuotare in alto mare", e lo stesso vale per l'esponente che fa del budo classico lo studio di tutta una vita. Queste discipline diventano uno stile di vita per lui, non un mero impegno parziale; diventano un modo di percepire, di fare, di essere. L'esponente deve apportare costantemente allo studio qualcosa che provenga dal suo Io interiore, e pensare che dovrà dare sempre più di quanto si aspetti di poter ricevere.

Il Budo classico non è un qualcosa di poco conto iniziato per divertimento o per capriccio. E non va intrapreso per puro piacere personale o come passatempo. Coloro che intendono utilizzare il dojo per puro esibizionismo, per pavoneggiarsi, per arrivismo, per fare quattro chiacchiere o qualche pettegolezzo non sono ancora riusciti ad afferrare il fatto che la profondità del budo classico supera l'amore per l'Io. Il budo classico è figlio dei valori giapponesi tradizionali, il carattere oggettivo dei quali è di ordine culturale. Per un non giapponese che non intende essere "giapponesizzato", è consigliabile evitare di intraprendere lo studio del Budo classico, giacché la sua disciplina opera conformemente a uno stile marcatamente giapponese. Se il Budo classico dovesse essere cambiato per conformarsi alle inclinazioni delle società non giapponesi, non sarebbe più il Budo classico giapponese.

Nel Budo classico, è lo spirito dell'autoperfezione, piuttosto che dell'autodifesa, a rappresentare il valore supremo. Queste discipline non sono volte a servire quali sistemi di autodifesa, e a riprova di questo vi è infatti da considerare che i massimi esperti sono rinomati più per aver perfezionato la propria indole, che per l'abilità nel combattere. Se è un sistema di autodifesa che il lettore intende trovare, è consigliabile allora che cerchi nel campo del Bujutsu classico o delle moderne discipline derivate, sviluppate proprio a tale scopo."

Le Arti Marziali non professano la brutalità, ovvero la violenza gratuita, ma nascono per difendersi da quest'ultima, non incoraggiano il teppismo e la spacconeria ma la disciplina (interiore ed esteriore), il dominio sul proprio ego/yo, la gentilezza, la perseveranza, la difesa personale¹¹, la difesa

¹¹ Difesa Personale. **Art. 52 C. P. - Legittima difesa.** Non è punibile chi ha commesso il fatto per esservi stato costretto dalle necessità di difendere un diritto proprio o altrui contro il pericolo attuale di un'offesa ingiusta, sempre che la difesa sia proporzionata all'offesa. Ci deve essere, insomma, questa proporzionalità fra offesa e difesa. E' palese infatti, che non si può più parlare di Legittima Difesa là dove Tizio, con ingiustificato eccesso, risponda ad uno schiaffo di Caio con una pistolettata ovvero Sempronio replichi con una bastonatura a sangue, il tentato furto di Romolo di un grappolo di uva dal suo orto. La reazione, insomma, deve essere proporzionata all'offesa tanto nei mezzi quanto nel grado. Ovviamente se per difendermi da un energumeno alla Mike TYSON afferro un'arma impropria (un oggetto contundente) o un'arma bianca (un coltello), poche persone potranno opporre di fronte a questa indiscutibile forza straordinaria dell'attaccante, forza capace di uccidere con somma facilità l'uomo medio, la non proporzionalità. Il diritto sopra menzionato, può essere proprio o altrui, personale o patrimoniale. L'offesa deve essere ingiusta, ovvero contraria alle Norme dell'Ordinamento Giuridico. Il pericolo deve essere attuale e cioè imminente o presente. La reazione deve essere necessaria, ovvero che non sia possibile difendere in altra maniera il diritto proprio o altrui. Anticamente denominata "moderamen inculpatae tutalae". La scriminante della legittima difesa interviene anche nel caso di "colui che di fronte all'aggressione non perda la padronanza di sé stesso e reagisca con piena calma" (Antolisei), come nel caso dell'allievo proetto di Arti Marziali. Un Principio assai antico, forse poco Evangelico, recita che "Vim vi repellere licet", è lecito respingere la violenza con la violenza. La legittima difesa è altresì ammessa anche a riguardo di atteggiamenti passivi, come quello tipico di chi si ponesse di fronte alla porta di casa vostra e vi impedisse di accedervi. La minaccia dell'aggressore deve essere rivolta ad un Diritto (anche patrimoniale) e deve essere ingiusta: non si può invocare la scriminante della legittima difesa, per esempio, per chi abbia impedito l'accesso in casa propria ad un Pubblico Ufficiale nei casi previsti dalle Leggi. Su "Il Messaggero" del 24 dicembre 1995, è apparso questo articolo che, non soltanto riteniamo essere un pezzo di cronaca di grande interesse ma un esempio di Dottrina Giuridica al riguardo della "Legittima Difesa": "Catania: Un Poliziotto sparò all'uomo che stava tentando di violentare la cognata nel garage di casa **"Ha ucciso uno stupratore, non deve essere processato"**. La richiesta di archiviazione: "Si trattò di legittima difesa". Uccidere uno stupratore non è reato. Non sempre, almeno. La pensano così i due Magistrati catanesi che ieri hanno chiesto il proscioglimento di Francesco DI MAURO, poliziotto ventiseienne che nella scorsa primavera sparò ad un uomo che stava per violentare la giovane cognata. E' stata "legittima difesa" secondo Mario AMATO e Dorotea CATENA, i

dei più deboli (“*si vis pacem para bellum*”, esempio preclaro quello Svizzero), la coltivazione delle qualità positive dell'uomo. Praticando seriamente e coscientemente, l'Arte Marziale fa giungere ad una comprensione del genere umano e di tutto quanto esiste (il così detto “*Creato*”).

L'Esperto rifugge, se possibile, la lotta, e non solo per uno Spirito Pacifista, Pacifico di Non Violenza, ma per intelligenza ed esperienza. Solo un neofita fanatico ricerca il combattimento (ed a lungo andare se si va in giro a fare lo spaccone, a provocare e magari anche a picchiare altri, prima o poi si farà una brutta fine, poiché “*Qui gladio ferit gladio perit*” (Vangelo di San Matteo, 26,52, chi di spada ferisce, di spada perisce, con espressione similare nell'Apocalisse di San Giovanni, 13,9). Il Veterano sa bene che la Guerra, la Belligeranza, non comporta niente di bello e di buono e comunque, per dirla in maniera molto cruda, quando si combatte, di norma, ci si fa male da entrambe le parti, quindi è meglio evitare (a meno che non sia il caso estremo del “*mors tua, vita mea*”). Se non ci si fa male si può provocare all'avversario lesioni gravi, gravissime, morte, subire denunce, arresti...quindi salvo che non se ne possa fare a meno (Difesa Personale con Difesa proporzionale all'offesa) è meglio evitare. L'antico Poeta Pindaro infatti espresse in greco che “*Per chi è inesperto la guerra è cosa dolce*”, proseguendo che chi sa cos'è la guerra l'affronta con il terrore, tanto che anche i latini solevano dire che “*inexpertis enim dulcis est pugna*” (dolce è la battaglia per chi non ha esperienza).

Il Gran Maestro M° Kenji Tokitsu¹² ha dichiarato che: “*L'Arte Marziale è un metodo di auto-educazione, il suo scopo è rendere ogni essere umano autonomo e capace di prendersi la responsabilità della propria vita. Il praticante non viene mai educato ma impara, con la guida di un insegnante, ad educarsi da solo*”.

Nella “*Bibbia*” della Religione Cinese Taoista (Taoismo¹³), il “*Tao Te Ching*”, il Libro della Via e della Virtù, di Lao Tze, è scritto:

Pubblici Ministeri ai quali era stata affidata l'indagine sul caso. Al G.I.P. hanno chiesto di non procedere, perché l'assassino “*non è punibile*”. E non solo perché si è difeso, ma perché “*il reato che l'uomo stava per commettere non può prescindere dalla considerazione che il Diritto alla Libertà, e dunque alla intangibilità sessuale, non è di rango inferiore rispetto a quello della integrità fisica*”. Perché uno stupratore, cioè, è da considerare al pari di un assassino. Parole che faranno discutere, in questi giorni di acceso dibattito sulla Legge sulla violenza sessuale. E l'evento a cui si riferiscono aveva già sconvolto i catanesi e gli abitanti di San Gregorio, piccolo Comune alle falde dell'Etna, dove si erano svolti i fatti. La sera del 29 marzo scorso DI MAURO si era ritrovato a vivere una storia da incubo. Carlo Umberto TORRISI, la vittima, aveva seguito fin sotto casa Patrizia VILLA, cognata del Poliziotto. Erano circa le 23,30 e Patrizia stava aprendo il garage del condominio in cui abita con i genitori per parcheggiare l'automobile e fare rientro a casa. Dal buio era sbucato un uomo, che le aveva chiesto l'ora. Non c'era voluto molto per rendersi conto del pericolo: l'uomo era evidentemente alterato, ed aveva pure i pantaloni slacciati. Nemmeno il tempo di pensare ad una fuga: TORRISI le era piombato addosso lasciandole solo la possibilità di urlare. Quelle urla l'hanno salvata, trasformando DI MAURO in “*giustiziere*”. Il giovane infatti si trovava proprio a casa di Patrizia, dove era andato a trovare la fidanzata. Stavano cenando, quando è arrivata la disperata richiesta di auto dalla congiunta. Una corsa al balcone, la terribile intuizione di quanto stava avvenendo, e poi la corsa giù per le scale, dietro l'incitamento del suocero. I momenti successivi sono ovviamente concitati. DI MAURO intima a TORRISI di lasciare la ragazza e alzare le mani; il violentatore, invece, dà un forte spintone a Patrizia ma porta le mani alle tasche. Quindi il colpo. Uno solo, ma mortale, alla testa. “*Un evento fatale*”, spiegano i Magistrati nella richiesta di archiviazione. E si dilungano sul gesto del violentatore che avrebbe indotto chiunque a pensare che stesse per prendere una pistola. Complice il buio, DI MAURO non aveva potuto che rispondere senza pensare troppo, e con l'unica arma disponibile, la pistola d'ordinanza. Che il colpo abbia raggiunto TORRISI alla testa, poi, è stato “*casuale*”: l'uomo si era chinato, forse per allacciarsi i pantaloni. DI MAURO non poteva prevederlo.

¹² Gran Maestro Kenji TOKITSU. Veggasi, per maggiori informazioni, questa pagina Web: <http://www.tokitsu.com/it/presentation/sensei-tokitsu/biografia.html> https://en.wikipedia.org/wiki/Kenji_Tokitsu

¹³ Taoismo/Daoismo. In cinese mandarino “*Tao Chiao/Dao Jiao*” cioè “*Insegnamento del Tao*” (Tao = la “*Via*”). Secondo l'autorevole Wikipedia: “Il Taoismo o Daoismo, termine di conio occidentale, designa sia le Dottrine a carattere filosofico e mistico, esposte principalmente nelle opere attribuite a Laozi e Zhuāngzǐ (composte tra il IV e III secolo a.C.), sia la Religione Taoista, istituzionalizzatasi come tale all'incirca nel I secolo d.C.. Nonostante la distribuzione ubiquitaria in

“Un buon soldato non è mai bellicoso; un buon guerriero non è mai in collera; un buon vincitore non è mai in guerra”.

Bruce LEE¹⁴ ebbe a dichiarare che:

“La vittoria è di uno soltanto, di chi, già prima della lotta non formula pensieri propri, ma si affida alla non-mente. Il combattimento è solo una questione di movimento. Trattasi di trovare un bersaglio, evitando di diventare un bersaglio”.

Come ebbe a dichiarare il Dott. Franco Biavati, Dirigente U.I.S.P. e Presidente dell'Area Disciplina Orientale (A.D.O.) dello stesso:

“Non è senza motivo che il massimo sviluppo delle Arti Marziali sia avvenuto in tempo di pace e in ambito monastico. Le Arti Marziali sono opera di pensatori, ancora prima che di guerrieri e l'aspetto dell'autodifesa è marginale e strumentale a qualcosa di più importante e ampio. Questa considerazione aiuta a ricollocare semanticamente le Arti Marziali, portandole fuori dell'angustia della traduzione letterale e della semplificazione di tanta parte dell'immaginario collettivo”.

Ricorda che *“L'uomo passa la prima metà della sua vita a rovinarsi la salute e la seconda metà alla ricerca di guarire i danni da lui stesso provocati”*. Leonardo da Vinci

Le Arti Marziali, che al pari dell'esercizio fisico *sui generis*, posseggono questi benefici effetti:

- ❖ migliorare la risposta cardiorespiratoria allo sforzo;

Cina e la ricchezza di testi, si tratta probabilmente della meno conosciuta tra le maggiori Religioni al Mondo. Come ricorda Stephen R. Bokenkamp, i cinesi non possedevano un termine per indicare le proprie Religioni fino all'arrivo del Buddhismo nei primi secoli della nostra Era, quando opposero al *Fójiào* (佛教, gli insegnamenti del Buddha) il *Dàojiào* (道教, gli insegnamenti del Tao). Allo stesso modo, ricorda Farzeen Baldria, ^[senza fonte], gli Studiosi classificatori del Periodo Han indicarono, in modo "mal definito", come *Dàojīā* (道家, Scuola Daoista) autori ed opere a loro precedenti. Mario Sabattini e Paolo Santangelo così concludono:

«Le concezioni che emergono dalle opere taoiste non presentano un carattere univoco; quasi certamente esse abbracciano tendenze diverse che sono andate via via stratificandosi in un *corpus* di testi, cui solo in epoca successiva si è voluto attribuire la natura di un complesso dottrinario omogeneo.»

(Mario Sabattini e Paolo Santangelo. Storia della Cina. Bari, Laterza, 2000, pag.131-2)

Ancora il termine Daoismo con il suo suffisso *-ismo* non avrebbe quindi alcuna controparte nella lingua cinese. Esso verrebbe utilizzato in tal guisa solo negli scritti occidentali". Veggasi, per maggiori informazioni, la seguente pagina Web: <http://it.wikipedia.org/wiki/Taoismo>

¹⁴ Bruce Lee. Veggasi, per maggiori informazioni, questa pagina Web: https://it.wikipedia.org/wiki/Bruce_Lee

- ❖ aumentare la sensibilità all'ormone proteico detto insulina¹⁵ migliorando conseguentemente l'utilizzo dei glucidi/zuccheri¹⁶;

¹⁵ Insulina. Secondo l'autorevole Wikipedia: “L'Insulina è un ormone peptidico dalle proprietà anaboliche, prodotto dalle cellule beta delle isole di Langerhans all'interno del pancreas; è formata da due catene unite da due ponti solfuro: catena A di 21 aminoacidi e catena B di 30 aminoacidi. La sua funzione più nota è quella di regolatore dei livelli di glucosio ematico riducendo la glicemia mediante l'attivazione di diversi processi metabolici e cellulari. Ha inoltre un essenziale ruolo nella proteosintesi (sintesi proteica) assieme ad altri ormoni che sinergicamente partecipano a tale processo, tra cui l'asse GH/IGF-1, e il testosterone. L'insulina è il principale ormone responsabile del fenomeno di ingrassamento (lipogenesi), cioè lo stocaggio di lipidi all'interno del tessuto adiposo”. Veggasi, per maggiori informazioni, questa pagina Web: <http://it.wikipedia.org/wiki/Insulina>

¹⁶ Zuccheri. Gli zuccheri (detti anche glicidi, oppure glucidi), sono dei composti organici formati da carbonio ed idrogeno. Sono i costituenti fondamentali di cereali, frutta e legumi, e rappresentano la componente quantitativamente più importante dell'alimentazione umana, fornendo più della metà delle calorie necessarie giornalmente (circa il 60%). I tessuti animali contengono una quantità relativamente piccola di carboidrati (circa l'1% nell'uomo). La principale funzione metabolica dei carboidrati (soprattutto del glucosio) consiste nel fungere da elemento energetico di pronto e facile impiego e di maggior rendimento. I carboidrati hanno anche funzioni plastiche (cioè di sostegno), poiché entrano nella costituzione di strutture essenziali per gli organismi viventi, quali per esempio, gli acidi nucleici, i lipidi cerebrali, le glicoproteine.

Monosaccaridi, oligosaccaridi e polisaccaridi

I carboidrati di interesse alimentare possono essere divisi in tre categorie:

- 1) monosaccaridi;
- 2) oligosaccaridi;
- 3) polisaccaridi.

I monosaccaridi comprendono le molecole più semplici, direttamente assorbibili senza bisogno di processo digestivo: i più diffusi sono il glucosio, il fruttosio (presente nella frutta), il galattosio (che non esiste libero negli alimenti, ma è prodotto durante la digestione enzimatica del lattosio nell'intestino), il mannosio (che si trova legato a molte proteine). Gli oligosaccaridi sono costituiti da poche unità di monosaccaridi: i più diffusi sono i disaccaridi (con due molecole di monosaccaridi), tra cui il saccarosio (formato da una molecola di glucosio più una di fruttosio), cioè il comune zucchero da cucina; il maltosio (formato da due molecole di glucosio), contenuto nei cereali; il lattosio (formato da una molecola di galattosio e una di glucosio), la cui unica fonte è il latte, umano o animale. I polisaccaridi sono polimeri prodotti dall'aggregazione di più di dieci molecole di monosaccaridi: quelli di maggiore importanza per la nutrizione sono l'amido, il glicogeno, la cellulosa, tutti costituiti da lunghe molecole di glucosio legate fra loro in modo diverso. L'amido è il carboidrato di riserva più importante del regno vegetale ed è la principale sorgente di carboidrati per l'alimentazione umana (cereali, patate, legumi). Il glicogeno è un polisaccaride del Regno Animale, contenuto nel fegato e nei muscoli come forma di deposito dei carboidrati: ha scarsa importanza alimentare. La cellulosa costituisce lo scheletro delle fibre vegetali (parte legnosa e fibrosa di tutte le piante): quella contenuta negli alimenti viene eliminata quasi per intero con le feci, alle quali conferisce volume e consistenza; solo gli animali erbivori possiedono gli enzimi per digerirla.

Il metabolismo dei carboidrati

Nell'organismo umano una serie di trasformazioni chimiche fa sì che tutti i carboidrati (eccetto quelli che costituiscono la fibra) vengano scissi nelle loro molecole costitutive (monosaccaridi) e utilizzati per fornire energia. I carboidrati sono infatti la sorgente di energia più pronta, utilizzabile a livello di tutti i tessuti; essi rappresentano il combustibile di scelta per il lavoro muscolare, per la cellula nervosa e per i globuli rossi. Quando l'apporto alimentare dei carboidrati supera il fabbisogno di energia dell'organismo, essi vengono trasportati al fegato e convertiti in glicogeno, che costituisce una forma di riserva di energia a breve termine: la possibilità di immagazzinare energia sotto forma di glicogeno è limitata, per cui, quando tale possibilità è esaurita, il glucosio in eccesso viene impiegato per la sintesi degli acidi grassi e accumulato come tale nel tessuto adiposo. Se al contrario l'apporto alimentare dei carboidrati non è sufficiente, la richiesta di energia viene soddisfatta attraverso la produzione di glucosio a partire dagli aminoacidi (gluconeogenesi).

- ❖ ottimizzare l'utilizzo dei lipidi¹⁷/grassi con riduzione conseguente del rischio di aterosclerosi¹⁸;
- ❖ ridurre del colesterolo¹⁹ LDL²⁰ (cosìdetto colesterolo “*cattivo*”) e del colesterolo totale;
- ❖ aumentare il colesterolo HDL²¹ (cosìdetto colesterolo “*buono*”);
- ❖ ridurre i trigliceridi²²;
- ❖ ridurre il peso corporeo²³ (sempre che non aumentino le calorie²⁴ ingerite);
- ❖ ridurre il tessuto adiposo²⁵, in particolar modo viscerale, il cui eccesso è un fattore di rischio cardiovascolare;
- ❖ migliorare il controllo della pressione²⁶;
- ❖ ridurre la mortalità cardiovascolare;
- ❖ aumentare sensibilmente il senso di benessere (“*wellness feeling*”).

possono essere praticate dai quaranta anni in poi, fino ad età avanzata, con alcune accortezze basate sul buon senso:

¹⁷ Lipidi. Veggasi, per maggiori informazioni, questa pagina Web: <http://it.wikipedia.org/wiki/Lipidi>

¹⁸ Aterosclerosi. Trattasi di una malattia infiammatoria cronica delle arterie di grande e medio calibro che si instaura a causa dei fattori di rischio cardiovascolare. Veggasi, per maggiori informazioni, questa pagina Web: <http://it.wikipedia.org/wiki/Aterosclerosi> Da non confondere con altra patologia dal nome similare, la Arteriosclerosi.

¹⁹ Colesterolo. Veggasi, per maggiori informazioni, questa pagina Web: <http://it.wikipedia.org/wiki/Colesterolo>

²⁰ LDL. Lipoproteina a bassa densità. Trattasi di una molecola composta da grassi e da una proteina. La LDL veicola i grassi nel sangue. L'alta concentrazione di LDL è associata al maggior rischio di malattie cardiovascolari. La LDL aumenta con l'avanzare dell'età, l'obesità, la mancanza di esercizio fisico, il fumo di sigaretta e l'alimentazione ricca di grassi e colesterolo.

²¹ HDL. Lipoproteina ad alta densità. Trattasi di una Molecola composta da grassi e da una Proteina. La HDL veicola i grassi nel sangue. L'Alta Concentrazione di HDL è associata al minor rischio di malattie cardiovascolari. La HDL aumenta col mantenimento del peso ideale, esercizi di aerobica regolari ed energici, alimentazione povera di grassi e colesterolo, l'astensione dal fumo e mantenendo un consumo moderato di bevande alcoliche. Diminuisce con l'assunzione di contraccettivi per via orale, l'obesità ed il fumo.

²² Trigliceridi. Veggasi, per maggiori informazioni, questa pagina Web: <http://it.wikipedia.org/wiki/Trigliceridi>

²³ Peso Corporeo. Veggasi, per maggiori informazioni, questa pagina Web: http://it.wikipedia.org/wiki/Peso_corporeo

²⁴ Calorie. Veggasi, per maggiori informazioni, questa pagina Web: <http://it.wikipedia.org/wiki/Calorie>

²⁵ Tessuto Adiposo. Veggasi, per maggiori informazioni, questa pagina Web: http://it.wikipedia.org/wiki/Tessuto_adiposo

²⁶ Pressione. Veggasi, per maggiori informazioni, questa pagina Web: http://it.wikipedia.org/wiki/Pressione_del_sangue

- ❖ le cadute dovranno essere evitate o comunque praticate in maniera molto amatoriale, “soft” dopo i 55 anni di età a causa della decalcificazione, cioè della fragilità ossea, soprattutto per le donne (“*Osteoporosi*”²⁷). Non dimenticarsi di espirare durante le cadute, all’impatto;
- ❖ evitare traumi contusivi non “soft” (cioè a “*pieno contatto*”, alias “*Full Contact*”);
- ❖ sottoporsi ad un elettrocardiogramma²⁸ (E.C.G.) sotto sforzo, uno ogni anno, dopo il quarantesimo anno di età.

Un costante esercizio fisico è necessario non solo per via del vecchio adagio latino “*Mens sana in corpore sana*” (poiché il benessere mentale e spirituale passa attraverso la buona salute del corpo) ma perché compiendo un esercizio costante, è possibile anche aumentare la massa muscolare che conseguentemente diviene più forte e potente. Infatti, le fibre muscolari con l’inerzia, tendono a rimpiccolirsi, così come le ossa subiscono una perdita di densità divenendo più fragili e leggere. Circa l’atrofia muscolare, si sappia che sono sufficienti 40 giorni di ingessatura ad una gamba fratturata per farne diminuire non soltanto la forza (ipostenia) ma il volume muscolare (ipotrofia), tanto che si rende necessario ricorrere alla Ginnastica Fisioterapica ed alla Riabilitazione. La mancanza di movimento fa perdere anche la così detta “*Memoria Muscolare*”. Trattasi di uno strano, bizzarro meccanismo per mezzo del quale, con il costante esercizio, il corpo umano apprende taluni movimenti, quali, a titolo esemplificativo camminare, sciare, nuotare, andare in bicicletta, etc., i quali, pur essendo molto complessi – è sufficiente pensare alla scomposizione in ogni sua parte di un singolo passo – con i così detti “*automatismi*”, li fa divenire spontanei e facili. Su questi automatismi si basano gli esercizi allenanti gli Atleti, Marziali e degli Sport in generale e l’apprendimento di un gran numero di attività manuali, quali, ad esempio, il lavorare a maglia. La mancanza di esercizio fa dimenticare gli automatismi innanzi detti con conseguente perdita di talune capacità apprese: meglio restare sempre in attività anche se in modo blando, purché continuativo. I muscoli sono, secondo un detto popolare, le bretelle dello scheletro, ragion per la quale, se flaccidi e rilasciati, anche la parte scheletrica assumerà errate posture, con compressione o stiramento di nervi e di riflesso danni per la salute in genere.

Circa la Prevenzione delle Patologie, gioverà conoscere allo Sportivo ed al Marzialista quanto segue:

- 1) Alimentazione;
- 2) Movimento;
- 3) Igiene Fisica;
- 4) Igiene Mentale, ivi compreso quanti attinente le Tecniche di Rilassamento.

Circa bagni e docce per Sportivi (Idroterapia), si tenga conto che tanto il caldo quanto il freddo intensi (seppure di breve durata) sono assolutamente controindicati negli ammalati di cuore, di reni e in coloro i quali soffrono di ipertensione grave.

Funzioni dell’Arte Marziale

²⁷ Osteoporosi. Veggasi, per maggiori informazioni, questa pagina Web: it.wikipedia.org/wiki/Osteoporosi

²⁸ Elettrocardiogramma (E.C.G.). Veggasi, per maggiori informazioni, questa pagina Web: it.wikipedia.org/wiki/Elettrocardiogramma

- 1) promozione della Moralità; coltivazione del carattere orale; dimostrazione dello Spirito e del Temperamento, delle buone maniere, dell'etichetta²⁹, della buona condotta;
- 2) insegna a padroneggiare tecniche di offesa e di difesa circa combattimento armato e disarmato per difesa personale attraverso un gran numero di esercizio di allenamento. Molte Tecniche Orientali sono altresì utilizzate nei Programmi di Addestramento di Forze Militari e di Polizia;
- 3) Effetti Curativi del Tai Ch'i Chüan (cinese; i ed altre Arti Marziali "morbide" enfatizzanti, attraverso specifici esercizi, l'ottimizzazione del proprio respiro, del proprio pensiero, della propria psicologia. Tali esercizi hanno provato di possedere buoni effetti curativi e riabilitativi su pazienti sofferenti di diverse patologie croniche di varia natura. Poiché tali esercizi aiutano a fortificare e rafforzare la coordinazione del corpo umano e le sue immunità, essi sono ideali per la prevenzione e per la cura delle malattie;
- 4) Miglioramento dello stato di buona salute. Gli esercizi regolarmente praticati, rafforzano il corpo e lo spirito. Danno potente energia e velocità di movimento;
- 5) Effetti Artistici. La grazia dei movimenti del corpo, propria delle Arti Marziali Orientali, delizia la vista di coloro i quali ammirano determinate *performances*.
- 6) Intelligenza. Davide, l'Eroe Biblico vincitore su Golia (Goliath scritto in inglese; era alto, secondo quanto tramandato circa 320 centimetri attuali) e (la storia di David e Golia è narrata nel I Libro di Samuele (17, 38-51) vinse il malvagio gigante non per la forza bruta o per le proprie misure ma per l'intelligenza.

Etica Marziale

I suoi punti principali sono i seguenti:

- 1) Rispetto per la Sacralità della Vita Umana;
- 2) Enfasi sui Principi Morali;
- 3) Enfasi sulla Buona Condotta Morale e sulle Buone Maniere;
- 4) Rispetto per il Maestro e cura dei rapporti fra Insegnante ed Allievo ed Allievo ed Allievo;
- 5) Modestia ed assenza di avidità;
- 6) Libertà da rancori personali;
- 7) Persistenza e perseveranza.

Questo, ad esempio, è un Pedagogico **Regolamento "Tipo"** di una Scuola di **KUNG FU WU SHU**.

1) RISPETTO PER IL MAESTRO FONDATE.

Gli Allievi della Scuola debbono avere il massimo rispetto per il Fondatore, così da non dimenticare mai la fonte del loro apprendistato;

2) RISPETTO PER IL MAESTRO E/O ISTRUTTORE.

Ogni qualvolta che un Allievo incontra un suo Insegnante ovvero un suo Collega Anziano, deve mostrare il massimo rispetto, la massima considerazione, la massima gratitudine per la pazienza e disponibilità con cui il Docente gli trasmette l'Arte;

3) RISPETTO PER LE REGOLE DELLA SCUOLA.

I nuovi venuti debbono ben fissare nelle loro menti le Regole seguenti:

- a) Compleanno/Genetliaco del Maestro. La Celebrazione ed il Festeggiamento per il giorno di nascita dell'Insegnante dovrebbero essere osservati da ogni Allievo. Se uno Studente è

²⁹ Etichetta. In cinese "Li", in giapponese "Rei".

lontano, fuori sede, dovrebbe comunque scrivere alla Scuola onde mostrare al Docente il proprio sincero rispetto, la propria ammirazione e devozione;

- b) gli Allievi Anziani saranno chiamati, almeno dentro il perimetro della Scuola, “*Fratelli Anziani*”, i più giovani “*Fratelli Giovani*”;
- c) tutti gli Allievi debbono rispettare ed aiutare ogni altro collega “*Fratello*” appartenente alla stessa Scuola, fuori e dentro il perimetro di questa.
- d) Dentro la Palestra non si fuma, non si bevono alcolici, non si masticano caramelle (almeno durante la pratica) non si masticano gomme americane. Non si canta, non si schiamazza, non si fischia, non si gioca, non si scherza e ci si deve comportare in modo rispettoso, eguale a quello che si richiede all’interno delle Chiese e dei Luoghi di Culto Religioso e Sacri in genere (Cimiteri, ad esempio).

Queste Regole vanno rispettate egualmente da ogni membro della Scuola, tanto dai “*Fratelli Anziani*” (che debbono costituire sempre un “*buon esempio*”, un punto fisso cui fare riferimento) quanto dai “*Fratelli Giovani*”.

4) DILIGENZA.

- a) durante l’allenamento³⁰ l’Allievo dovrebbe essere umile e prestare la massima attenzione agli insegnamenti impartitigli dal Docente, sua guida, tanto per l’Educazione Fisica, quanto per l’Educazione Marziale e Spirituale;
- b) l’Allievo dovrebbe concentrarsi sull’esercizio, sulla corretta posizione, sulla fluidità dei movimenti, senza impaccio;
- c) l’Allievo durante lo scambio di tecniche dovrebbe prestare la massima attenzione onde familiarizzarsi con l’Arte ed impratichirsì nei movimenti, così che possa comprendere ed applicare ciò che apprende.

5) NON ESIBIRSI PER SOLDI.

L’Allievo che aderisce alla Scuola deve sempre mantenere un buon contegno. E’ proibito esibire la propria abilità pubblicamente per proprio guadagno, sia esso quantificabile in danaro o altra utilità. Unica eccezione una esibizione per beneficenza col *placet* del Maestro;

6) NON MOSTRARE PUBBLICAMENTE L’ARTE.

All’allievo è proibito mostrare la propria abilità in pubblico a meno che non sia la Scuola stessa ad autorizzarlo in tal senso;

7) NON CRITICARE/DENIGRARE I COLLEGHI DI ALTRE SCUOLE, STILI, ARTI.

L’obiettivo primario di ogni Allievo di questa Scuola dovrebbe essere quello di coltivare le proprie virtù e regolare il proprio carattere. Chi denigra, semina odio, zizzania, errore, rivalità, fomenta disordine, violenza, cosa contraria agli ideali della Scuola. Chi offende il prossimo sarà punito, nei casi più gravi con l’espulsione dalla Scuola.

8) NON MESCOLARTI CON GENTAGLIA, TEPPISTI, DELINQUENTI.

Da un Allievo che si unisce a questa Scuola ci si aspetta che sia un cittadino rispettoso della Legge e che non sia secondo ad altri nella Virtù.

³⁰ Allenamento Fisico o, in inglese, “*Training*”. Consente di raggiungere e mantenere l’organismo e/o le varie prestazioni o ben definiti livelli ottimali di durata e/o potenza. Attraverso l’allenamento basico si possono migliorare senza dubbio le prestazioni fisiche nella loro interezza. Nell’allenamento di base si cerca di potenziare l’organismo nel suo insieme e renderlo idoneo a migliorare o a mantenere le proprie prestazioni, ottimizzando il sistema di trasporto dell’ossigeno e l’efficienza cardiorespiratoria.

Se l'Allievo sporcherà la sua persona infrangendo la Legge, compiendo dei crimini o disubbidendo al Maestro, la Scuola avrà il diritto di cacciarlo.

9) NON INSEGNARE AD ALTRI SE NON QUANDO SARAI DIVENUTO ESPERTO NELL'ARTE.

Da un Allievo che si unisce alla nostra Scuola ci si aspetta che insegni poi agli altri. Ci si aspetta inoltre che si astenga dall'insegnamento fino al momento in cui non sarà reale padrone dell'Arte, perfezionato in questa tale da essere realmente idoneo alla trasmissione dell'Arte Marziale, ciò affinché non sia un cieco condottiero di altri ciechi.

10) NON INSEGNARE A PERSONE INDESIDERABILI / POCO RACCOMANDABILI.

Dopo che l'allievo avrà padroneggiato la tecnica, avrà diritto di insegnare, previa autorizzazione scritta della Scuola, a sua volta, ma se prenderà quali Allievi degli individui senza avere studiato bene la loro indole, il loro carattere ed il loro comportamento sociale, egli non soltanto rovinerà la propria reputazione ma farà anche cadere in disgrazia quella del Maestro Fondatore e del proprio Maestro diretto, se lo studente non sarà animato da sentimenti più che puri.

11) NON INSEGNARE A FONDO A NESSUNO CHE NON SIA BENE SELEZIONATO.

Fra gli Allievi, i nuovi venuti dovrebbero essere scrutinati con cura ed essere ammessi alle conoscenze più grandi solo dopo un congruo periodo di osservazione.

12) L'INSEGNAMENTO DELLA SCUOLA.

Questa Scuola, come molte altre (ma non come tutte), insegna la "Vera Conoscenza".

Esistono Arti Marziali assolutamente "dolci", praticate perlopiù come Ginnastica Medica e Geriatrica, ad esempio il Tai Ch'i Ch'üan³¹. Detto anche "Boxe o Pugilato delle ombre" è, assieme al Pa Kua Ch'üan Regina delle Arti Marziali dette "morbide" o "interne". Il vocabolo "Tai Ch'i" – "Dai Ji" in pinyin - ("Ch'üan" significa infatti pugno), appare per la prima volta nel "Libro dei Mutamenti" della Dinastia Chou (Zhou in pinyin. Va dal 1121 al 222 a.C. e si divide nei Zhou Occidentali, Zhou Orientali, Chunqiu, Zhanguo). In esso si leggeva quanto di seguito riportato: "L'addove c'è il Tai Ch'i, lì v'è Pace ed Armonia fra il positivo ed il negativo". Il nome le venne dato dal centenario Maestro di Kung Fu Wang Zongyue, nativo dello Shansi, ma l'origine dell'Arte, per contro, è avvolta entro uno spesso velo di mistero. Taluni affermano che fu creata dal Maestro Zhang Sanfeng, vissuto durante la Dinastia Song (961-1279), altri la credono creata dai Maestri Han Gongyue e Cheng Lingxi della Dinastia Liang (502-557), mentre altri ancora pensano che fu il Maestro Xu Xuanping o Li Daozi della Dinastia Tang (618-907). Nessuna di queste ipotesi è però confortata da prove documentali. Storici del Kung Fu hanno accertato che il primo stile di Tai Ch'i Ch'üan fu il Chen, insegnato e praticato nella Famiglia Chen, nella vallata dello Chenjia, situata nella Contea di Wenxian, Provincia di Henan.

Il primo "coreografo" dello stile Chen di Tai Ch'i Ch'üan fu il Maestro Chen Wangting, Generale dell'Armata Imperiale Ming, poi Vigilante sulla Sicurezza (Supervisore) per il Distretto di Wenxian, Provincia di Henan (si dimise con l'avvento della straniera Dinastia Mancese dei Ching), che studiò

³¹ Che per il proprio carattere dolce non rientra di certo nell'elenco degli Sport vietati ai Diabetici. 1) Sports Subacquei e Nuoto in Mare 2) Lotta Greco-Romana, Arti Marziali e Pugilato 3) Bob, Slittino, Discesa Libera, Salto con Sci da Trampolino 4) Automobilismo, Motociclismo, Karting 5) Vela (in solitario), Motonautica, Canoa Fluviale 6) Volo a Motore, Volo a Mare, Deltaplano, Paracadutismo (art. 1 al D.M. 18/2/1982).

al meglio Scuole e Stili di Arti Marziali della Dinastia Ming³², specialmente le 32 movenze Ch'i Ji-Kuang/Qi Jiguang (Stile Lungo di Boxe) prima di far nascere il Suo proprio Tai Ch'i Ch'üan.

Dopo anni ed anni, di membro in membro della Famiglia (“*Chia/Jia*”) e da Allievo in Allievo, si crearono infine ben 5 versioni del Tai Ch'i Ch'üan, precisamente quando Chen Changxing lo trasmise al mitico YANG Luchan³³:

lo stile Chen, lo stile Yang, lo stile Wu, lo stile Wu Yuhsiang e lo stile Sun. Arte Marziale veritiera, è attualmente praticato dai più come forma di ginnastica salutare soprattutto in ambito geriatrico.



Il Gran Maestro Yang Lu Chan



Il Gran Maestro Yang Chen Fu³⁴

Come esempio di Arte Marziale, di seguito qualche indicazione sul Kung Fu Wu Shu.

Sotto la generica denominazione "*Kung Fu*" si intende l'insieme delle Arti Marziali Cinesi.

³² Ming. Letteralmente “brillante” o “luminosa”. Trattasi della penultima Dinastia Imperiale Cinese. 1368 – 1644. Fondata dall’Imperatore Hung Wu, scritto anche Hong Wu in translitterazione fonetica pinyin. Nome dinastico Tai Zu, nome familiare Zhu Yuanzhang, data del Regno, 1368-1398. Hung Wu è il “Nian Hao”, titolo del Regno o titolo Augurale. Hung Wu, unico esempio nella Storia della Cina, di un mendicante riuscito ad arrivare al Trono Imperiale, fu tristemente noto per la crudeltà e spregiudicatezza. Pur di mantenere il potere nelle proprie mani, egli era infatti disposto a qualsiasi atto spregevole. Nel 1380 fece uccidere per “tentato tradimento” Hu Weiyong, suo Primo Ministro, noto per le ruberie e la corruzione, assieme a ben 30.000 persone allo stesso legate da vincoli di parentela, amicizia, interessi economici e politici. Nel 1393 analogamente, condannando alla Pena Capitale il Generale Lan Yu, fece uccidere altre 15.000 persone soltanto perché avevano avuto contatti con lo stesso. Non fidandosi di nessuno, ossessionato dal timore di perdere il Trono Imperiale, accentò molti poteri nelle sue mani, ivi compreso il titolo di Primo Ministro. Nepotista, per le solite ragioni di sicurezza, sparse 25 fra nipoti e pronipoti per l’Impero.

³³ https://it.wikipedia.org/wiki/Yang_Luchan

³⁴ https://it.wikipedia.org/wiki/Yang_Chengfu

Letteralmente si potrebbe tradurre "duro lavoro", "lavoro/esercizio eseguito con abilità" e potrebbe fare pertanto riferimento ad attività diverse dalle "Arti della Guerra".

I cinesi adoperano anche altre denominazioni, quali ad esempio:

- KUO SHU (Arte Nazionale);
- WU I (Arte Marziale);
- CH'ÜAN FA (Metodo di Pugilato/Boxe, Metodo dei Pugni);
- CH'ÜAN SHU (Arte del Pugno³⁵);
- CHUNG KUO CH'ÜAN (Pugilato/Boxe Cinese, dove "Chung Kuo", Cina, significa letteralmente "Regno del Mezzo").

Essendo un sistema strutturato familiarmente, è soggetto a variazioni, è mutevole più d'ogni altro. Varia da zona a zona (ad esempio fra Nord e Sud vi sono profonde differenze che danno vita a due differenti tipologie di Kung Fu, il "Chang' Ch'üan" (Stile di Boxe Lunga, termine generico per una dozzina di Scuole di Boxe. Include il *Cha Ch'üan*, o Boxe della Famiglia *Cha*, lo stile di Boxe del *Fiore*, lo *Stile di Boxe Cinese*, il *Paochui* o stile di Boxe del Cannone conosciuto anche sotto il nome di *Sanhuang Paochui*, Boxe del Cannone dei Tre Imperatori, lo stile di Boxe della Famiglia *Hong*, lo Stile di Boxe Rossa, lo *Shaolin*, famosissimo, dal nome dell'omonimo Monastero³⁶ Buddista, il *Fanzi* o Boxe Rotolante, eccetera), caratterizzato da posizioni grandi, tecniche ampie molto potenti e veloci, molti calci alti e proiezioni, ed il "Nan-Ch'üan" (Stile di Boxe del Sud³⁷). Evoluto durante la Dinastia Ming, 1368-1644, ha 5 Stili particolarmente famosi ("Le Cinque Grandi Scuole"), prendenti il nome da altrettante Famiglie, quelle fondate da altrettanti Monaci scampati alla distruzione del Monastero di Shaolin sotto la Dinastia Mancese: *Hong*, *Cai*, *Liu*, *Li*, *Mo*. Altri stili discretamente famosi sono quelli della Boxe dell'Eterna Giovinezza, *Yongchun Ch'üan*, della Boxe Buddista, della Boxe Confuciana, quella dei 5 Antenati e quella della Tigre Nera³⁸), caratterizzato da posizioni più piccole, pochi calci, generalmente bassi, poche proiezioni/acobazie, tecniche corte (il primo è del Nord, il secondo è del Sud), da Popolazione a Popolazione, da Religione a Religione, da Clan ("tsu") a Clan, da Famiglia a Famiglia, dalla particolare filia per un animale (Boxe imitativa o "Fang Sheng

³⁵ Il pugno quando si colpisce deve essere in linea con l'avambraccio ed il polso. Se si lancia un pugno col polso non in linea ma piegato, all'impatto ci si ritroverà probabilmente con una frattura dell'articolazione del polso stesso.

³⁶ Monastero. Casa Religiosa di Monaci, Canonici Regolari o Monache, organizzata e autonoma. Arcaico. Monasterio, Monistero o Monisterio, Munistero o Munisterio. Dal latino tardo "Monasteriū", derivato dal greco "Μοναστής", Monaco.

³⁷ Gli Stili del Sud enfatizzano un basso centro di gravità, movimenti essenziali, posizioni accucciate ed un lavoro di piedi ben fermo, solido, equilibrato, prevalente uso di pugni e gomitate, ginocchiate e calci bassi, massimo fino all'inguine.

³⁸ Tigre nera. In cinese "Wu Hu".

Ch'üan" alias "Xiang Xing Quan", imitante Scimmia³⁹, Gru⁴⁰, Mantide⁴¹, Cavallo⁴², Leopard⁴³, Tigre⁴⁴, Orso⁴⁵, Gatto⁴⁶, Drago⁴⁷ – unico animale mitologico, simboleggiante lo *Yang* - etc.).

³⁹ Scimmia ("*Macacus Tcheliensis, Edw.*" – M. Sinensis). In cinese "Hou" alias "Mu Hou", "Wei Hou", "Wang Sun", "Ma Liu", "Chü". L'etimologia del carattere "Hou" si rifà al grande senso del tempo, ai suoi poteri di osservazione ed abilità nell'attendere il tempo giusto per l'azione.

⁴⁰ Gru. In cinese "Ho". Abbiamo due stili di Kung Fu Wu Shu dedicati a questo animale, lo "Ho Ch'üan", il Pugilato della Gru (generico) praticato nel Nord della Cina ed il "P'ai Ho Ch'üan", Pugilato della Gru Bianca, praticato nel Sud della Cina.

⁴¹ Mantide Religiosa. In cinese "T'ang Lang". In inglese "Praying Mantis" letteralmente "Mantide Pregante". La Mantide o Mantide Religiosa (in latino avente nome scientifico "Mantis Religiosa") è un insetto dei Mantoidei, dal corpo snello ed allungato, di colore completamente verde. Assume sovente un atteggiamento che ricorda quello di un orante, stando eretto sul pro-torace con i femori delle zampe anteriori drizzati e la tibia rivolta in basso. Si nutre di altri insetti e talvolta di piccoli vertebrati. Le femmine, durante l'accoppiamento, divorano spesso il maschio. Dal greco "Mantis" indovino, profeta. "T'ang Lang". Sinonimi "Tang Lang", "Chü Fu", "Pu Kuo", "Ho Yu", in coreano "Tang Nang". Kuo P'u insegna che la Mantide nella Cina dell'Est è chiamata "Shih Lang". Li Shih-Chen traduce "Tang Lang" come "il Gentiluomo che si oppone" poiché a parte la sorta di postura religiosa in preghiera, non lascia il proprio posto ma si pone pronto a combattere, con le due zampe anteriori pronte a combattere come asce. Il Popolo Yenchow (Shantung) lo chiamava "Chü fu" oppure "Pu kuo", che significa "non può passare". La Popolazione di Taichow la chiamava "T'ien Ma", poiché possiede una testa simile a quella di un cavallo ("Ma") spiritato. Detta anche "Yi Mao", cioè "Cappello Straniero". L'opera "Yu Yang Tsa Tsu" chiama la Mantide Religiosa "Yeh Hu Pi T'i", cioè "il naso corrente della volpe", per via della forma.

⁴² Cavallo ("*Equus Caballus*"). Dal latino "Caballus", cavallo da lavoro. Mammifero degli Equidi. Lo scrivente ha come Segno Zodiacale Cinese il Cavallo ("Ma") per l'appunto, esattamente il Cavallo del Fuoco ("Huo Ma"). Il Cavallo Selvatico (mongolo) era detto dai cinesi "Yeh Ma" e corrisponde all'*Equus Przewalskii* Poliakoff".

⁴³ Leopard ("*Felis Leopardus L.*"). In cinese "Pao" oppure "Ch'eng" oppure "Shih T'zu Sun". L'analisi dell'ideogramma lo dà originato da "Pao Lieh" che significa "Fierce".

⁴⁴ Tigre ("*Felis Tigris L.*" – "*Panthera Tigris*"). In latino "tigris", in greco antico "Tigris", in cinese "Hu", oppure "Wu T'u" oppure "Ta Ch'ung" oppure "Li Erh", in giapponese "Tora" in tailandese "Sūad". Mammifero dei Felidi. Nello Honan era detta "Li Fu" ed in Manciuria era detta "Po Tu". I cinesi la chiamavano "Re degli Animali di Montagna". Molto rinomate nella Farmacopea cinese, le ossa di Tigre ("Hu Ku") mentre la carne di Tigre ("Hu Jou") era ritenuta ottima quale "Talismano per i 36 tipi di Demoni".

⁴⁵ Orso (in latino "Ursus"). L'Orso Nero Himalayano ("*Ursus Torquatus Shinz*") è detto in cinese "Hsiung" oppure "Chu Hsiung" o "Ché Hsiung". L'Orso Bruno (Giallo) alias "Ursus Arctos" (potente ed assolutamente privo di paura capace di incutere timore perfino alle Tigri e capace di uccidere/catturare uomini) è detto in cinese "P'i" mentre l'Orso Scuro Giapponese ("*Ursus Arctos Collaris*") è detto dai cinesi "T'u" oppure "Ch'ih Hsiung". L'Orso è detto in tailandese "Mit".

⁴⁶ Gatto ("*Felis Domestica briss*"). Gatto. Latino medievale (VIII secolo) che è dal latino tardo "Cat (t) us", secolo IV, forse di origine celtica. Mammifero domestico dei Felidi. ("*Felis Cattus*"). In cinese "Mao", in giapponese "Neko", in tailandese "Meeo". "Mao" è ovviamente un nome onomatopeico. Conosciuto dai cinesi anche come "Chia Li". Il cranio del gatto era usato in Cina anticamente contro le possessioni diaboliche. Da non confondere con il Gatto Selvatico ("*Felis catus, I.*") detto "Li".

⁴⁷ Drago. In cinese "Lung", in giapponese "Tatsu", in tailandese "Mang koon".



Una coppia di Draghi Asiatici (una impugnatura metallica da un antico vassoio in porcellana dipinta)

Una delle primi suddivisioni che si fanno quando si analizzano le Arti Marziali Cinesi è quella che gemma queste ultime in due grandi gruppi:

- **WAI CHIA** (Sistema Esterno. In esso si trovano i cosiddetti “*Stili Duri o Esterni*” dove la forza fisica, bruta e la velocità la fanno da padrone. Il più famoso fra questi stili è lo SHAOLIN del Nord - *Pei-Shaolin Ch'üan Fa*).
- **NEI CHIA** (Sistema Interno. In esso si trovano i cosiddetti “*Stili Morbidi o Interni*” dove l’importanza è data per contro dalla Energia Interna, il “*Ch’i*” e ci si focalizza sull’utilizzo di quest’ultimo anche ai fini difensivi. Fra gli stili più famosi citiamo il TAI-CHI CH’ÜAN, il PA-KUA CH’ÜAN, e lo HSING-I CH’ÜAN).



Ku yu Cheung Gu ru Zhang Shaolin del Nord

Il Popolo Cinese è detto "HAN" (dal nome della omonima Dinastia, 206 a.C. - 222 d.C., che assicurò un Governo unico ed efficiente oltre che favorire l'unificazione del Paese, tramite matrimoni esogamici e spostamenti più o meno forzati; venne dopo la Dinastia *Ch'in*), ma non bisogna dimenticare che esistono anche differenti etnie, che pur costituendo attualmente meno del 10% della popolazione, erano, perlomeno fino a poco tempo fa, la popolazione prevalente sul 60% del territorio.

- 1) PAI;
- 2) HUI-I di origine Pei-Han, cioè Han del Nord, divenuti poi musulmani;
- 3) TIBETANI;
- 4) POU-YEI;
- 5) KAZAK;
- 6) TUI-CHIA;
- 7) COREANI;
- 8) LI;
- 9) UYGUR;
- 10) THAI;
- 11) MAN-CHOU (Mancesi);
- 12) YAO;
- 13) TONG;
- 14) MIAO;
- 15) YI;
- 16) HANI;
- 17) MONGOLI;
- 18) CHUANG.

Come innanzi detto, ognuna fra queste etnie possiede specifiche Metodologie Marziali.

Sinonimo di KUNG FU è “*SHAOLIN*”.

Letteralmente “*SHAOLIN*” significa “Giovane (*Shao*) Foresta (*Lin*)”.

Quindi Pugilato della Giovane Foresta.

Il nome deriva dal Monastero Buddista della corrente “*Mahâyâna*” (in sanscrito⁴⁸ significa “*del Grande Veicolo*” – di salvezione) di “*Shaolin*” (eretto verso la fine del V secolo d.C.) nel quale le Arti Marziali orientali si svilupparono e furono insegnate ad una sorta di Templari Buddisti per più di 1000 anni. *Mahâyâna*” è sanscrito. In cinese è detto “*Ta shêng*”, “*Dai-jô*” in giapponese.

Nella sua forma esoterico/magica, detta in sanscrito “*Vajrayâna*” o “*Tantrayâna*” o “*Mantra-yâna*” (letteralmente “*Veicolo dei Mantra*⁴⁹”) essenzialmente Buddhismo Lamaista⁵⁰, cioè Tibetano/Himalayano, in cinese “*Mi-tsung*” o “*Chen-Yen*”, in giapponese divenuto “*Mikkyô*” o “*Shingon*”, era la Religione di Stato della Dinastia “*Ch’ing*” (1644-1911, la Dinastia Mancese. Venne dopo la Dinastia Ming, 1368-1644), come lo era già stato durante i mongoli “*Yüan*” In Giappone sopravvivono tuttora le Scuole *Shingon* e “*Tendai*” (dalla cinese “*T’ien-tai*”).

⁴⁸ Sanscrito. Appartenente al Gruppo delle Lingue Indo-europee. Per maggiori informazioni veggasi questa pagina Web: <http://it.wikipedia.org/wiki/Sanscrito>

⁴⁹ Esso è inoltre conosciuto come “*Veicolo dei Tântra*” (*Tântra-yâna*) o “*Vajra-yâna*”, cioè “*Veicolo del Diamante*”. Questo è detto “*Chin-Kang ch’u Cheng*” in cinese mandarino e “*Kongo-sho jô*” in giapponese. Diamante in cinese era detta anticamente pure “*Chin Kang Tsuan*”, “*Chin Kang Yü*”, “*Hsiao Yü Tao*”, “*Ming Yüeh Chu*”, “*Kang Yü*”. I Mantra(m) le sacre parole di potenza I Mantra(m) vengono solitamente accoppiati con i “*Mudrâ*” (sanscrito: “*sigilli*”, in pâli “*Muddâ*”, in sanscrito sinizzato, cioè letto alla cinese “*Mu-Te-Lo*”, in cinese “*Yin*”, in giapponese “*In*”, in babilonese “*Musarû*”, in persiano “*Mudrâya*” che sono gesti rituali e/o ieratici che possiamo anche riscontrare nella Liturgia e nella Iconografia Cristiana ed “*âsana*” (in sanscrito e pâli: “*postura/e meditativa/e*”).

⁵⁰ Lamaismo. Dal tibetano “*bLama*” (pronunciato “*Lama*”). Voce tibetana indicante un Monaco di rango superiore del Buddismo Tibetano. Veggasi, per maggiori informazioni, questa pagina Web: <http://it.wikipedia.org/wiki/Lamaismo>

L'Arte Marziale di Shaolin originaria si insegnò nel Tempio aente sede nella Provincia di *Honan* (Nord del Cina) sui Monti (*Shan*⁵¹) *Song/Sung* (*Song-Shan*).

Motore di tale meraviglia fu il 28° Patriarca⁵² Buddista il Principe⁵³ Indiano BodhiDharma⁵⁴, Fondatore della Scuola Buddista della Meditazione (in sanscrito *Dhyana*⁵⁵, in pâli *Jnana*, in cinese *Ch'an*⁵⁶, in giapponese *Zen*⁵⁷, in coreano *Son*, in vietnamita/annamita *Thien*). *BodhiDharma* (in cinese *P'u Ti Ta Mo*, o *Ta Mo*, in giapponese *Daruma Daishi*) arrivò ivi verso il 520 d.C. sotto il Regno dell'Imperatore Buddista Wu Ti, della Dinastia dei *Liang* della Cina del Sud, proveniente dall'India Meridionale (alcuni dicono dalla Persia).

Giacché abbiamo parlato della Scuola Buddista della Meditazione, due parole su questa ultima.

Meditazione⁵⁸. Vi sono molteplici definizioni del vocabolo “*Meditazione*”, ne riporto diverse.

Secondo la prima, la Meditazione è una forma di Preghiera Mentale, una pratica ascetica destinata ad alimentare la possibilità del Credente nei confronti della Verità e della Fede (una delle Tre Virtù Teologali Cristiane, Fede, Speranza e Carità, N.d.A.) mediante la riflessione e la contemplazione di queste.

⁵¹ *Shan*. Significa Montagna. Attenzione all'omofono “*Shan*” (diverso ideogramma) significante torace.

⁵² Patriarca. La Dignità di Patriarca compare nel V-VI secolo. Il Patriarca è un Vescovo al quale compete la Giurisdizione sopra i Fedeli, Vescovi, Arcivescovi, Metropoliti ed Esarchi di una Chiesa Orientale. Veggasi, per maggiori approfondimenti, questo Sito Internet: <http://it.wikipedia.org/wiki/Patriarca>

⁵³ Principe (Príncipe). Anticamente o Poeticamente “*Prènce*”; disusato “*Prèncipe*”, “*Prènze*”, “*Prínce*”. In latino “*Princeps*”, in francese “*Prince*”, in inglese “*Prince*”, in tedesco “*Fürst*” o “*Prinz*”, in spagnolo, portoghese e romeno “*Príncipe*”). Nel periodo eroico del Feudalesimo, Vassallo maggiore assieme al Duca. Principe proviene dal sostantivo latino *Princeps-cipis* è composto da tema *Prim-us* (primo) e *ceps* dal tema che è in *cap-ere* (prendere) e sta ad indicare colui che prende il primoposto. Nel significato generale del termine Principe è colui che primeggia in una qualsiasi attività o in un qualsiasi ufficio, colui di grande autorità, di somma eccellenza nel proprio campo (infatti, presso i Romani il titolo di di “*Princeps*” o “*Primum Caput*”, indicava quello che era il Capo, il primo di qualche Corpo Civile); tanto che si parla spesso di Principe dei Poeti, Principe del Foro, Principe della Chiesa, Principe degli Apostoli (San Pietro) e dato il sinonimo che si ebbe, per importanza e prestigio, in tempi andati, fra Principe e Barone, si suole ancora dire al giorno d'oggi, Barone della Medicina, quale sinonimo di Medico di grandissimo valore e grandissima fama. “*Questo titolo assunse poi anche altri significati; e, tra l'altro, è anche un Titolo Araldico*” (citato a pagina 887 del “*Novissimo Digesto Italiano*”, Volume XIII, U.T.E.T., 1966). Bisogna fare attenzione fra il Titolo Apicale della Nobiltà Dativa di Principe ed il Titolo della Nobiltà Nativa di Principe Sovrano o Principe del Sangue (*Princeps Natus* cioè qui *Regis sanguine ortus est*), cosa ben diversa. Il figlio Primogenito del Re d'Inghilterra assume fino dalla nascita il Titolo di Principe di Galles, quello del Re di Spagna di Principe delle Asturie e quello del Re d'Olanda di Principe di Orange, quello del Re d'Italia di Principe di Piemonte.

⁵⁴ BodhiDharma. Approfondibile tramite questa pagina Internet: <http://it.wikipedia.org/wiki/Bodhidharma>

⁵⁵ *Dhyana*. Veggasi, per maggiori informazioni, questa pagina Web: <http://it.wikipedia.org/wiki/Dhyana>

⁵⁶ *Chan*. Veggasi, per maggiori informazioni, questa pagina Web: <http://it.wikipedia.org/wiki/Chan>

⁵⁷ *Zen*. Veggasi, per maggiori informazioni, questa pagina Web: <http://it.wikipedia.org/wiki/Zen>

⁵⁸ Meditazione. Nel Capitolo 12 del “*Tao Te Ching*” (“*Dao De Jing*” in translitterazione pinyin), la Bibbia della Religione Cinese Taoista, è scritto: “*I cinque colori accecano l'occhio, i cinque toni assordano l'orecchio, i cinque sapori guastano il palato, la corsa e la caccia stordiscono. Il Saggio pertanto si occupa del ventre e non dell'occhio, preferisce l'interno all'esterno*”. Si tenga presente che il solo termine “*Mistico*” etimologicamente deriva dal greco “*tenere gli occhi chiusi*” e che la Meditazione si pone in essere chiudendo gli occhi e concentrandosi sull'addome, sede dell'anima.

Per la seconda, invece (tipica del Buddismo Ortodosso), la Meditazione è una pratica mirante ad indebolire, sminuire, ridimensionare e smembrare ogni manifestazione dell'ego personale.

Per la terza, di R. P. KAUSHIK, “*Meditare significa capire la propria mente, vedere come funziona, come il pensiero si origina, com'è il pensiero e cos'è la memoria. Quando cominciate a capire la mente, essa tende a divenire silenziosa*”.

Secondo me, la Meditazione può essere definita come quella pratica introspettiva che facendo il vuoto di pensieri e preoccupazioni mondane, rigenera lo Spirito, come un sonno calmo, dolce, piacevole, permettendogli di “*rifare il pieno di energia*”, di “*ricaricare la propria batteria personale*”.

BodhiDharma insegnò una serie di esercizi fisici e di respirazione derivanti molto probabilmente da tecniche di *Hatha Yoga* (lo Yoga del Corpo) unitamente alle famose “*Sho Pa Lo Han Shou*” (le 18 mani – tecniche – dei discepoli del Buddha).

Trattavasi delle Tecniche di Respirazione del “*Prāṇāyāna*” (la respirazione propria dello Yoga Indiano). Essa apporta più ossigeno a tutte le cellule del corpo eliminando tossine, purificando il sangue ed agendo su tutto il Sistema Nervoso.

La respirazione è cosa importantissima. Già Ippocrate⁵⁹, il grande Medico greco, soleva dire che l'aria pura è il primo alimento e la prima Medicina).

A *Shaolin* vigevano **10 REGOLE** ovvero questo Decalogo ergo questi “*10 Comandamenti*”.

Questi Precetti furono voluti dall'Abate del Monastero dopo le infiltrazioni di persone desiderose soltanto di apprendere l'Arte del Combattimento:

- 1) L'allievo deve praticare senza interruzioni;
- 2) Il Kung Fu deve essere usato solamente per una autentica difesa di sé stessi o di persone inermi;
- 3) Cortesia e Prudenza devono essere mostrate tanto ai Maestri quanto ai praticanti più anziani;
- 4) L'allievo deve essere gentile, premuroso, onesto ed amichevole con tutti i suoi colleghi;
- 5) In viaggio, fuori delle mura del Monastero, il praticante dovrà sempre astenersi dal mostrare la sua arte alla gente comune e rifiutare le sfide;
- 6) Il praticante non deve avere uno spirito bellicoso ma pacifico.
- 7) Il praticante deve astenersi dall'alcool⁶⁰ e dalle carni;
- 8) Il praticante deve astenersi dal concedersi pratiche sessuali.
- 9) Il Kung Fu deve essere soltanto trasmesso a persone Buddiste per via del loro spirito non violento.
- 10) Il praticante deve astenersi dall'essere aggressivo, avido, spacccone.

⁵⁹ Ippocrate. Considerato quale il Padre della Medicina. Veggasi, per maggiori informazioni, questa pagina Web http://it.wikipedia.org/wiki/Ippocrate_%28Kos%29

⁶⁰ Alcool. Trattasi della principale causa di malnutrizione per persone altrimenti sane. L'abuso di sostanze alcoliche può causare la perdita dell'appetito e questa riduzione dell'interesse verso il cibo, va attribuito in parte alle carenze alimentari della Vitamina B tiamina, delle tracce di Zinco e delle Proteine. Le carenze alimentari sono altresì un effetto collaterale che dei disturbi causati dall'alcool, quali infiammazione dello stomaco, dell'intestino, del fegato, intolleranze al lattosio e cirrosi epatica. Gli alcolici possono danneggiare il rivestimento interno intestinale e ridurre l'assorbimento delle sostanze nutritive consumate. Carenze di Vitamina B1 e di Acido Folico sono comuni nelle persone che abusano di Alcool. Ad ogni modo, si sappia che l'abuso di sostanze alcoliche è in grado di causare carenze di quasi tutte le sostanze nutritive.

Queste, invece erano le

REGOLE DELLA SCUOLA WUDANG

- 1) Non insegnare le Arti Marziali a persone dotate di cattive qualità;
- 2) Non insegnare le Arti Marziali a persone di indole maligna/cattiva/malevola/malvagia;
- 3) Non insegnare le Arti Marziali a persone bellicose;
- 4) Non insegnare le Arti Marziali a persone ubriache/drogate;
- 5) Non insegnare le Arti Marziali a persone desiderose di fare sfoggio della propria Arte.

SHAO LIN è cinese mandarino, cinese del Nord, pechinese, il dialetto cinese che è stato scelto come lingua nazionale, il dialetto di “*Pei-ching*” o, in traslitterazione pinyin “*Beijing*”. Letteralmente “*Capitale del Nord*”. In cinese cantonese, del Sud, i medesimi ideogrammi si leggono “*SIU LAM*”. “*Mandarino*” è la parola che traduce convenzionalmente la parola cinese “*Kwun*”, cioè Funzionario Pubblico di grado superiore. Questo titolo di Mandarino, cioè Funzionario, Comandante, deriva dal portoghese “*Mandar*”, cioè comandare.

V'erano innanzitutto Mandarini Civili e Mandarini Militari e questi ultimi erano, strano a dirsi, meno potenti dei primi. Vi erano nove gradi di Mandarini, distinti esteriormente dal bottone che portavano sul copricapo di cerimonia:

rubino, corallo, zaffiro, lapislazzuli, pietra, madreperla, oro, oro lavorato, argento.

Sul davanti e sul dorso degli abiti portavano ricamati un uccello per gli uffici civili ed un altro animale per quelli militari, che erano pure distintivi del loro grado:

gru mancese, fagiano dorato, pavone, oca selvatica, fagiano argentato, etc.

Infine un terzo distintivo consisteva nella fibbia della cintura: giada con rubini, oro con rubini, oro lavorato, oro lavorato con bottone di argento, oro lavorato con bottone liscio d'argento, madreperla, argento, corno chiaro, corno di bufalo.

Anticamente in Cina, per conseguire il titolo di Mandarino Militare, bisognava, correndo a cavallo e stando poi in piedi, fermo, centrare con un certo numero di frecce tre bersagli.

Anticamente il Maestro di KUNG FU (in cinese detto “*Si-Fu*”, letteralmente “*Maestro e Padre*”) era anche esperto in Medicina Tradizionale Cinese ed in tutto ciò che poteva essere collegato ad essa culturalmente.

Oggi, purtroppo, vi sono troppe persone che si ritengono “*Maestri*” solo perché sanno picchiare. Fare del male, anche involontariamente è facile, difficile è curare.

Un Maestro di Kung Fu non è un Istruttore di uno Sport da Combattimento o da Ring, è un Maestro di Vita ed un costante punto di riferimento. Egli insegna le Arti della Guerra ma promuove la Pace ed insegna principalmente la difesa e non l'offesa.

Come si possa essere Maestri, *Sifu*, di *Kung Fu Wu Shu* senza conoscere totalmente la antichissima Cultura cinese è per me un mistero.

Si inizi a studiare⁶¹ le Religioni e Filosofie Cinesi, gli Usi e Costumi, le Lingue, le Medicine, poi si passerà all'Arte del Combattimento.

Ho detto LE LINGUE, e non la lingua cinese, e con precisa cognizione della materia.

La lingua cinese, che è chiamata in Cina Popolare “*Han Yu*”, a differenza delle lingue europee, com’è risaputo, non possiede una scrittura alfabetica. E’ fra le lingue più antiche attualmente parlate era ed è, per numero di abitanti, la più parlata nel mondo.

Le prime testimonianze scritte pervenuteci, tramite scritture oracolari su gusci di testuggine risalgono addirittura alla Dinastia Shang (1751 – 1121 a.C.).

Non possedendo un alfabeto, più segni disposti secondo un determinato ordine formano un carattere (chiamato “*Han-ki*” in cinese e “*Kan-ji*” in giapponese) impropriamente chiamato ideogramma (dovrebbe essere chiamato piuttosto logogramma) che corrisponde ad una sillaba e che viene disposto secondo una successione lineare (anticamente da destra a sinistra in senso verticale, attualmente da sinistra a destra in senso orizzontale) assieme agli altri caratteri, senza essere a questi mai unito.

Le parole monosillabiche sono pertanto raffigurate da un carattere, quelle bisillabiche o polisillabiche rispettivamente da due o più caratteri, ognuno corrispondente ad una sillaba.

Tale tipo di scrittura offre indiscutibili, grandi vantaggi: è sufficiente pensare che qualsivoglia testo scritto risulta perfettamente chiaro indipendentemente dal diverso modo in cui, per ragioni dialettali, viene pronunciato.

In Cina infatti esistono circa 750 dialetti diversi, raggruppati dai Linguisti in 7 gruppi:

- a) settentrionale, o “*Pei/Bei*”, più conosciuto come Mandarino, parlato al giorno d’oggi dai tre quarti della popolazione;
- b) Wu;
- c) Gan;
- d) Diang;
- e) Min;
- f) Keijia/Hakka;
- g) Yue, più conosciuto come Cantonese.

E’ come se la nostra cara scrittura usasse al posto delle lettere i numeri. A seconda della nazionalità, ogni individuo pronuncerà secondo la propria lingua, ma sarà compreso da tutti coloro i quali conoscono i numeri arabi.

⁶¹ **TEMPI OTTIMALI DI STUDIO - ogni ora -**

Studio 45 minuti

Pausa 10 minuti

Ripasso 5 minuti

TABELLA DEI RIPASSI

I° ripasso: dopo 1/10 tempo studio

II° ripasso: dopo 10 ore

II° ripasso: dopo 4 giorni

IV° ripasso: dopo 16 giorni

V° ripasso: dopo 48 giorni.

Il cantonese, si distingue fra i vari dialetti cinesi pure per una peculiarità eccezionale, il conservatorismo dei termini antichi/desueti/aulici, conservatorismo quindi lessicale di arcaicismi. Ad esempio, l'oggetto diretto procede l'oggetto indiretto e gli avverbi seguono il verbo e filologicamente si è conservato molto dalle epoche/Dinastie *T'ang* e *Song*.

C'è gente che si dice Maestra di *KUNG FU* quando ignora addirittura l'etimologia di "CINA", la Patria di ciò che asserisce insegnare e padroneggiare. Ciò che noi chiamiamo "Cina" (dalla Dinastia dei "Chin/Qin", 221-207 a.C. Trattasi della prima Dinastia Imperiale. Prima di allora abbiamo la Dinastia "Hsia/Xia", 2207-1766 a.C, la Dinastia "Shang" detta anche "Yin", dal 1765 al 1122 a.C. e la Dinastia "Chou/Zhou", dal 1121 al 222 a.C., tutte comandate da Re), i cinesi chiamano "Chung Kuo/Zhong Guo", che significa per l'appunto "Regno del Mezzo".

Un buon Maestro di *Kung Fu Wu Shu*, oggi, dovrebbe a mio giudizio insegnare ai propri allievi quanto segue:

- Scienza⁶² del Combattimento: a mani nude, con armi, a distanza, "corpo a corpo";
- Fitoterapia⁶³: Erboristeria⁶⁴ Tradizionale Applicata, Orientale e Occidentale;
- Religioni e Filosofie dell'Estremo Oriente;
- Rudimenti di Medicina Tradizionale Cinese ed Orientale in genere;
- Meditazione⁶⁵, Respirazione⁶⁶ e Concentrazione⁶⁷ Orientale;
- Pittura Sino-Nipponica "Ch'an – Zen"⁶⁸ di Meditazione;

⁶² Scienza. Cioè "conoscenza". Troviamo nel "Dizionario della Lingua Italiana" a cura di Giacomo DEVOTO e Gian Carlo OLI, Le Monnier, Firenze, 1971, "Sciènza" come sinonimo non comune di "Conoscenza, notizia".

⁶³ Fitoterapia. Veggasi, per maggiori informazioni, questa pagina Web: <http://it.wikipedia.org/wiki/Fitoterapia>

⁶⁴ Erboristeria. Veggasi, per maggiori informazioni, questa pagina Web: <http://it.wikipedia.org/wiki/Erboristeria>

⁶⁵ Meditazione. Dal verbo Meditare. Meditare. Dal latino "Meditari" che ha l'apparenza di forma intensiva del verbo "Medere", il quale però ebbe il senso speciale di "Medicare", e non l'altro di "Pensare" come il corrispondente greco "Mēdo-mai" e trae origine dalla radice "Ma" ("Man") che nelle lingue Arie ha il doppio senso di "Misurare" e di "Pensare". Propriamente "Misurare con la Mente" ergo "Volgere nell'Animo".

⁶⁶ Respirazione. Veggasi, a tal proposito il Capitolo 6 ("La Respirazione ed il Ch'i") del Libro di Chang DSU YAO e Roberto FASSI intitolato "Enciclopedia del Kung Fu Shaolin", Edizioni Mediterranee, Roma, 1992.

⁶⁷ Concentrazione. In sanscrito "Dhāranā". Consiste nell'affluire di notevoli quantità di "Ch'i" nel "T'an T'ien", sgombrando contemporaneamente la mente da ogni altro pensiero. Essa può avvenire in molteplici modi: uno fra questi è l'Eustazianismo, termine tipico della Teologia Cristiana di rito Cattolico Apostolico Romano, ovvero la ripetizione continua ed ininterrotta dei nomi del Signore. Nell'Induismo è pratica tipica dei "Vaishnava Krishnaiti", nel Buddismo è consuetudine delle Scuole che hanno il Loro Credo in Amithaba Buddha, in cinese detto A/O Mi To Fo, in giapponese Amida Butsu/Nyorai, in tibetano Opamé; Zepamé è la versione variante Amitayus; "Amithaba" in sanscrito significa "Vita Infinita", "Amitayus" "Luce Infinita".)

⁶⁸ Zen. Buddismo Zen. Nel testo di Christmas HUMPHREYS "Il Buddismo" – Ubaldini Editore, Roma, 1964) viene così definito: "Lo Zen è l'apoteosi del Buddismo – omissis – Nello Zen ci si disfà dei consueti ausili della Religione. Un'immagine Sacra – ad esempio – può essere adoperata a scopo di Devozione, ma se manca il combustibile per scaldare una stanza quella stessa immagine può essere bruciata a scopo di riscaldamento. Così la Sacre Scritture sono utili agli inizi della nostra comprensione dello Spirituale, ma non appena si scorge in esse nient'altro che della carta è meglio allora trattarle come carta. Come pure l'incenso, la liturgia e gli splendidi vestimenti potranno attrarre il Popolo a placare lo spirito del celebrante, ma sono come dei giocattoli di cui lo spirito adulto si disfà. Lo Zen è una Religione Virile, in cui meglio progredisce chi va avanti spedito, col minimo di ingobri" (pagine 178 – 179). Il termine nipponico "Zen" rappresenta la contrazione di "Zen-na", lettura giapponese degli ideo-logogrammi cinesi "Ch'an-na", traslitterazione dal sanscrito "Dhyāna" e del pâli "Jhāna". Trattasi di un sistema basato sulle meditazione (con concentrazione e respirazione basata sul basso addome, detto nelle varie lingue estremo-orientali, Hara, Tan-t'ien,

- Calligrafia Sino-Giapponese;
- Rudimenti di Storia dell'Arte Orientale;
- Rudimenti di Storia dell'Asia Orientale;
- Armologia Orientale comparata;
- Arti Marziali comparate;
- Rudimenti di Musicologia Sino-Nipponica;
- Strategie e Tattiche Particolari;
- Difesa da Armi da Fuoco e da Taglio: nozioni sulle medesime;
- Difesa da Armi non Convenzionali;
- Etica⁶⁹ Biofila⁷⁰;
- Medicina Traumatologica per le Arti Marziali;
- Sport da Ring/da Combattimento;
- Fisiologia e Fisiopatologia;
- Dietologia;
- Biomeccanica;
- Psicologia⁷¹;

Tanden, etc.). Lo "Zen", oggi conosciuto in Cina come "Ch'an", in Corea come "Son", in Vietnam come "Thiên", deve il suo sviluppo fuori dell'India al Principe Reale indiano Bodhidharma (in cinese noto come P'u Ti Ta Mo o semplicemente come Ta-Mo/Da Mo. Ta Mo Sardili fu Principe di un piccolo Regno dell'India Meridionale, nacque nel 483, arrivò in Cina fra il 526 ed il 527 e morì nel 540 d.C.), 28° Patriarca Buddhista, che nella Cina del Nord fondò un Monastero destinato ad essere la culla delle Arti Marziali dell'Estremo Oriente. Trattasi di "Shao-lin", (letteralmente "Giovane Foresta") Monastero fondato nel VI secolo d.C. nella provincia di Honan ("Ho-nan Sheng"), che da un punto di vista storico è considerata una delle più famose della Cina. In seguito sorsero Monasteri Shaolin anche in altre Province, ad esempio a Fukien. Attualmente le Scuole di Meditazione più famose sono le seguenti: il "Sôtô" (o "Sôdô"), in cinese "Tsao-Tung" (o "Ts'ao-T'ong"), in annamita/vietnamita "Tào-dōng", il quale pone l'accento sulle corretta postura di meditazione seduta e su questa ("za-zen" in giapponese, "zuo ch'an" in cinese), il "Rin-zai" della Scuola (che si traduce in pâli "Nikâya", in giapponese "Shû" ed in cinese "Tsung") sinica di Lin-Chi (in annamita/vietnamita "Lâm-tê", in giapponese "Rin-zai Giken", in cinese "Lin-chi I-Hsüan") anche detto "Lin-Tsi", che si basa maggiormente sui cosiddetti "kôan" (dal cinese "kung-an"), domande/indovinelli intesi a risvegliare bruscamente l'allievo portandolo al "Satori" (all'Illuminazione Spirituale), l'"Ôbaku" da Huang-Po (Huang-Po Hsi Yün, in giapponese pronunciato O-Baku Ki-Un. Patriarca Zen vissuto nella Cina del Sud durante la Dinastia T'ang. Morto nell'850 d.C.). E' da aggiungere, in linea di massima, che il "Rinzai" è rimasto per lo stile e per le fonti di ispirazione, più vicino allo spirito cinese mentre il "Sôtô", rinnovato in larga misura da Dôgen (abbreviazione di "Dô-gen Ki-gen", nome familiare "Kuga". Fondò nel 1227 il Sôtô nipponico, con origine Kyôtô. Visse dal 1200 al 1253. Nel 1244 fondò il Tempio Eihe-ji nella Provincia di Echizen) si è costituito in una Scuola di Zen "sui generis". Il "Sôtô", infatti, si è sviluppato più in provincia ed in ambienti popolari o borghesi, mentre il "Rinzai", soprattutto agli inizi, si è diffuso nelle classi più elevate della aristocrazia guerriera nipponica "Buke" (quella dei Samurai per intenderci), che si contrapponeva alla "Kuge", che era l'Aristocrazia della Corte. E' un po' una differenziazione che può esserci, nella Araldica occidentale, fra diverse tipologie di titoli Nobiliari: il Principe non è eguale al Principe del Sacro Romano Impero ed il Conte non è uguale al Conte Palatino (Conte di Palazzo), né al Conte della Marca (alias Marchese), tantochè si hanno anche corone differenziate.

⁶⁹ Etica (Greco, *ethiká*, da *éthos*, "carattere", "costume", "norma di vita"), insieme di principi o norme che regolano la condotta umana, e per estensione lo studio di tali principi, denominato "Filosofia Morale" (dal latino *mores*, "costumi"). Fu Cicerone, il grande Retore, a coniare l'aggettivo "Morale(m)" come qualcosa riguardante i costumi "mores", ricalcando la voce greca innanzidetta). L'Etica cerca di rispondere a domande come: "Quando un'azione è giusta?", "Quando un'azione è sbagliata?" e "Qual è la natura o la norma che decide del bene e del male?". In Filosofia, col termine "Etica" si intende lo studio dell'agire umano, del fine a cui tende e dei mezzi per raggiungerlo; l'approdo di questo percorso di vita dovrebbe essere la definizione di "Bene Assoluto". Tradizionalmente è considerata una Scienza Normativa, poiché studia le regole della condotta umana distinguendosi dalle Scienze Formali, come la Matematica e la Logica, e dalle Scienze Empiriche, come la Chimica e la Fisica.

⁷⁰ Biofila. Amica verso la Vita.

⁷¹ Psicologia. Veggasi, per maggiori informazioni, questa pagina Web: <http://it.wikipedia.org/wiki/Psicologia>

- Teoria e Metodologia dell'Allenamento;
- Diritto Sportivo;
- Diritto Penale;
- Primo/Pronto Soccorso;
- Anatomia⁷².

Circa la Biomeccanica, tale materia è approfondibile su questi testi:

Livello bibliografico:	Monografia
Tipo documento:	Testo a stampa
Autore:	Bogdanov, Petar
Titolo:	Biomeccanica degli esercizi fisici / Petar Bogdanov, Svetoslav Ivanov
Edizione:	Edizione italiana / curata dal Prof. Angelo Manoni
Pubblicazione:	Roma: Società Stampa Sportiva, 1989
Descrizione fisica:	339 p. : illustrato ; 24 cm
Collezione:	<u>Scienze e Sport</u>
Nomi:	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>Bogdanov, Petar</u> ● <u>Ivanov, Svetoslav</u>
Paese di pubblicazione:	IT
Lingua di pubblicazione:	ita
Localizzazioni:	<ul style="list-style-type: none"> ● AQ0184 - Biblioteca della Facoltà di Scienze Motorie dell'Università degli studi di L'Aquila - L'Aquila - AQ ● FR0021 - Biblioteca Comunale Filippo Maria De Sanctis - Ceccano - FR
Codice identificativo:	IT\ICCU\RLZ\0252334
Livello bibliografico:	Monografia
Tipo documento:	Testo a stampa
Autore:	Stecchi, Alfredo
Titolo:	Biomeccanica degli esercizi fisici: dalla preparazione atletica sportiva al fitness / Alfredo Stecchi
Pubblicazione:	Pievecestina di Cesena (FC): Elika, c2004
Descrizione fisica:	479 p. : illustrato ; 24 cm.
Numeri:	ISBN - 88-87162-50-6
Nomi:	<u>Stecchi, Alfredo</u>
Paese di pubblicazione:	IT
Lingua di pubblicazione:	ita
Localizzazioni:	BO0239 - Biblioteca Cesare Pavese - Casalecchio di Reno - BO
Codice identificativo:	IT\ICCU\UBO\2990348
Livello bibliografico:	Monografia
Tipo documento:	Testo a stampa
Autore:	Karas, Vladimir
Titolo:	Ginnastica artistica elementi di Biomeccanica / del Prof. Dr. Vladimir Karas, Praga

⁷² Anatomia. Veggasi, per maggiori informazioni, questa pagina Web: <http://it.wikipedia.org/wiki/Anatomia>

Pubblicazione:	Roma: C.O.N.I.-Fedazione Ginnastica d'Italia, 1981
Descrizione fisica:	44 p.: illustrato ; 24 cm.
Collezione:	<u>Documenti / Scuola dello Sport</u>
Nomi:	<u>Karas, Vladimir</u>
Paese di pubblicazione:	IT
Lingua di pubblicazione:	ita
Localizzazioni:	<ul style="list-style-type: none"> ● BO0578 - Centro di Documentazione Metropolitano dello Sport - Bologna - BO ● FR0078 - Biblioteca Comunale - Ferentino - FR ● LI0028 - Biblioteca di Igiene e Sanità - Livorno - LI
Codice identificativo:	IT\ICCU\ULIA\0237080
Livello bibliografico:	Monografia
Tipo documento:	Testo a stampa
Autore:	Sacripanti, Attilio
Titolo:	Biomeccanica del Judo / Attilio Sacripanti; prefazione di Antonio Dal Monte
Pubblicazione:	Roma: Edizioni Mediterranee, c1989
Descrizione fisica:	205 p.: illustrato ; 24 cm.
Nomi:	<u>Sacripanti, Attilio</u>
Soggetti:	<u>JUDO</u>
Paese di pubblicazione:	IT
Lingua di pubblicazione:	ita
Localizzazioni:	<ul style="list-style-type: none"> ● NA0070 - Biblioteca Universitaria - Napoli - NA ● RM0278 - Biblioteca Sportiva Nazionale - Roma - RM
Codice identificativo:	IT\ICCU\NAP\0118459
Livello bibliografico:	Monografia
Tipo documento:	Testo a stampa
Autore:	Pozzo, Renzo
Titolo:	Biomeccanica della pesistica moderna: analisi della pesistica come mezzo di miglioramento della salute fisica e delle performances sportive / Renzo Pozzo, Attilio Sacripanti, Ernesto Zanetti
Pubblicazione:	\S. I.! : Filpik, \1997! (Roma: San Marcello)
Descrizione fisica:	112 p. : illustrato; 24 cm.
Collezione:	<u>FILPJK</u> ; 7
Nomi:	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>Pozzo, Renzo</u> ● <u>Sacripanti, Attilio</u> ● <u>Zanetti, Ernesto</u>
Soggetti:	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>Biomeccanica</u> ● <u>Sollevamento pesi</u>
Classificazione:	612.76 - FISIOLOGIA UMANA. LOCOMOZIONE, ESERCIZIO, RIPOSO
Paese di pubblicazione:	IT
Lingua di pubblicazione:	ita
Localizzazioni:	<ul style="list-style-type: none"> ● AL0060 - Biblioteca Civica - Novi Ligure - AL ● BO0578 - Centro di Documentazione Metropolitano dello Sport - Bologna - BO ● FI0098 - Biblioteca Nazionale Centrale - Firenze - FI

- PU0203 - Biblioteca di Scienze Motorie dell'Università degli studi di Urbino - Urbino - PU
- RA0066 - Biblioteca Sportiva del C.O.N.I. - Ravenna - RA
- RM0267 - Biblioteca Nazionale Centrale Vittorio Emanuele II - Roma - RM

Codice identificativo: IT\ICCU\BVE\0126875

Livello bibliografico:	Monografia
Tipo documento:	Testo a stampa
Autore:	Sacripanti, Attilio
Titolo:	Breve dissertazione su di un sistema fisico complesso: teoria biomeccanica generale della competizione degli sport duali di combattimento / Attilio Sacripanti
Pubblicazione:	Roma: E.N.E.A., stampa 1997
Descrizione fisica:	38 p. ; 30 cm.
Collezione:	<u>RT/INN</u>
Note Generali:	In testa al front.: E.N.E.A., Ente per le Nuove tecnologie, l'Energia e l'Ambiente, Dipartimento innovazione.
Nomi:	<u>Sacripanti, Attilio</u>
Paese di pubblicazione:	IT
Lingua di pubblicazione:	ita
Localizzazioni:	FI0098 - Biblioteca Nazionale Centrale - Firenze - FI
Codice identificativo:	IT\ICCU\CFI\0471188

Livello bibliografico:	Monografia
Tipo documento:	Testo a stampa
Autore:	Lanzani, Alessandro
Titolo:	Il body building: l'analisi biomeccanica di uno sport, la palestra e gli attrezzi, la preparazione specifica, l'alimentazione, l'abuso farmacologico / Alessandro Lanzani
Pubblicazione:	Padova: Piccin, [1988]
Descrizione fisica:	55 p. : illustrato ; 24 cm.
Collezione:	<u>Quaderni di Medicina dello Sport</u>
Numeri:	ISBN - 88-299-0736-7
Nomi:	<u>Lanzani, Alessandro</u>
Soggetti:	<u>Culturismo</u>
Classificazione:	<u>796.41 - SOLLEVAMENTO PESI</u>
Paese di pubblicazione:	IT
Lingua di pubblicazione:	ita
Localizzazioni:	<ul style="list-style-type: none"> ● AQ0047 - Biblioteca Provinciale Salvatore Tommasi - L'Aquila - AQ ● BO0297 - Biblioteca Natalia Ginzburg del Quartiere Savena/Mazzini - Bologna - BO ● FI0098 - Biblioteca Nazionale Centrale - Firenze - FI ● LI0028 - Biblioteca di Igiene e Sanità - Livorno - LI ● PD0158 - Biblioteca Universitaria di Padova - Padova - PD ● RA0036 - Biblioteca Comunale Classense - Ravenna - RA

- RM0263 - Biblioteca Medica Statale - Roma - RM
- RM0267 - Biblioteca Nazionale Centrale Vittorio Emanuele II - Roma - RM

Codice identificativo: IT\ICCU\RAV\0032561

Livello bibliografico:

Periodico

Tipo documento:

Testo a stampa

Titolo:

Quaderni di biomeccanica applicata allo sport e all'educazione fisica: bollettino ufficiale dell'Assobiosport / Associazione Nazionale di Biomeccanica applicata allo Sport e all'Educazione Fisica

Pubblicazione:

Cremona: Padus

Descrizione fisica:

v. ; 26 cm.

Note Generali:

- Descrizione basata su: a. 2, n. 1 (gen.-apr. 1989).

● Quadrimestrale

Associazione Nazionale di Biomeccanica applicata allo sport e all'educazione fisica

Nomi:

IT

Paese di pubblicazione:

ita

Lingua di pubblicazione:

IT\ICCU\CFI\0144005

Localizzazioni:

Codice identificativo:

Livello bibliografico:

Monografia

Tipo documento:

Testo a stampa

Autore:

Sacripanti, Attilio

Titolo:

Biomeccanica degli sport di combattimento: analisi scientifica delle tecniche di base e della dinamica compensativa / Attilio Sacripanti

\S. 1.! : FILPJK, \1996!

96 p. : ill. ; 24 cm.

FILPJK ; 6

Sacripanti, Attilio

● Biomeccanica

● Arti Marziali

IT

ita

Paese di pubblicazione:

● AL0060 - Biblioteca Civica - Novi Ligure - AL

Lingua di pubblicazione:

● BO0578 - Centro di Documentazione Metropolitano dello Sport - Bologna - BO

Localizzazioni:

● RA0066 - Biblioteca Sportiva del C.O.N.I. - Ravenna - RA

● RM0267 - Biblioteca Nazionale Centrale Vittorio Emanuele II - Roma - RM

Codice identificativo:

IT\ICCU\BVE\0108103

Mi ripeteva uno fra i miei diversi Maestri di Arti Marziali, il Maestro di Kung Fu Wu Shu e di Arti Marziali a me più caro, quello che mi ha dato l'*input* maggiore ad approfondire la Cultura Estremo-Orientale, il *Si-Tai Kung* Gran Maestro Dott. Stefano LAURIENZO:

“Prima di tutto devi decidere chi o cosa vuoi essere, poi divenire tutt’uno col Tuo intento, possederlo ed esserne posseduto fino a quando non sarai più una maschera atta ad ingannare Te stesso e gli altri”.

Io vedo – purtroppo - in giro gente che si denomina Insegnante di Arti Marziali e non ha neanche la benché minime cognizioni di Pronto Soccorso, e che se qualcuno si fa male in Palestra deve soltanto pregare che l’ambulanza⁷³ sia abbastanza veloce. Praticare seriamente KUNG FU (WU SHU) o un’altra Arte Marziale significa operare una scelta di vita.

Ci si può accostare ad un Maestro ed iniziare a frequentare una Palestra Marziale (“*Kwoon*”⁷⁴) con l’intento di fortificare il proprio corpo, oppure imparare a difendersi, in ogni caso, se lo spirito del praticante è puro ed il maestro è un Vero Maestro (cosa rara è trovarne uno), ci si potrà rendere conto che in effetti la “*Via Marziale*”, lungi dall’essere una “*Via di Guerra e di Morte*” è una “*Via di Pace e di Serenità Interiore*”.

Per chi rifiuta a priori di credere al lato spirituale delle Arti Marziali dico soltanto che anche per quanto concerne il combattimento, per vincere un avversario bisogna dominare e vincere prima di tutto il proprio ego, il proprio “*io*”.

In una Palestra si apprende molto:

il rispetto, l’importanza del rispetto della gerarchia e della anzianità, il senso della modestia, la cortesia, la solidarietà e molte altre virtù. Una Palestra Marziale è una vera e propria Scuola di Vita ed in essa sicuramente si praticherà anche Meditazione, Digitopressione, Cultura Tradizionale Cinese. L’Arte Marziale non è in sé stessa violenta. Violento può essere l’uomo.

Un coltello, recita un proverbio cinese, non è negativo in sé stesso: dipende l’uso che se ne fa, ovvero chi lo usa e con quali finalità. Una lama tagliente può essere usata in cucina per preparare un minestrone, tagliando finemente le varie verdure, oppure per ferire o, ancor peggio, per uccidere. Di per sé la lama è neutra, è soltanto un oggetto.

Di qui l’importanza macroscopica di avere quale docente un vero “*Si-fu*” (Maestro-Padre), un Maestro vero, autentico, che insegni e promuova lo sviluppo delle doti interiori pari passo a quelle esteriori, ovvero della forza interna e spirituale assieme a quella materiale. Un veicolo potente privo di un sistema frenante idoneo ed efficiente può risultare molto pericoloso tante per l’incolumità di chi lo guida quanto per l’incolumità dei terzi.

Esistono attualmente molti presunti Maestri (pseudo-Maestri potrebbero essere chiamati) che lungi dall’insegnare la non violenza, la Tradizione, la Cultura, creano allievi violenti, attaccabrighe, teppisti, sempre in cerca di sfide, poiché psicologicamente fragili ed insicuri.

Anticamente, le Arti Cinesi potevano essere insegnate solamente ai Buddisti, poiché questi ultimi con i Loro principi di Giustizia, Equità, Non-Violenza, potevano dare affidamento.

⁷³ Ambulanza. Veggasi, per maggiori informazioni, questa pagina Web: <http://it.wikipedia.org/wiki/Ambulanza>

⁷⁴ Palestra di Arti Marziali. In giapponese “*Dōjō*” (“luogo ove si apprende la Via”), in coreano “*Dojang*”, in vietnamita/annamita “*Vo-Duong*”.

Edizioni della Editrice Religiosa Cristiana



The
Orthodox Catholic Review

(England, U.K./G.B.).

Tutti i Diritti dell'Opera all'Autore. Diritti ed Usi Riservati.
Citazioni di parti del libro sono permessi citando la fonte.

Regno Unito/Gran Bretagna - 22 Agosto 2018
“The Orthodox Catholic Review”

