



Scuola Taoista di Arti Marziali S.T.A.M.

M° Caposcuola Jaime Luis Vizconde

<http://www.scuola-taoista.it>

info@scuola-taoista.it

Disp. 2

Corso Ta Fang Tao Kung Fu

Lo Spirito Marziale, L'Atteggimento Delle Mani

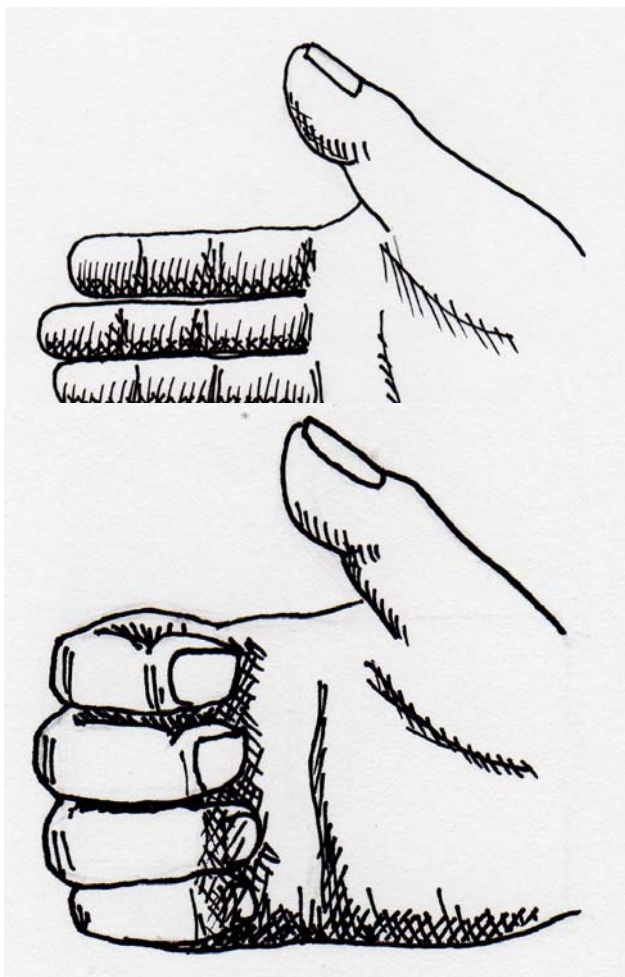
Mentre in Occidente l'unico modo di usare le mani come strumento di una tecnica offensiva è col pugno, in Oriente le mani assumono diversi atteggiamenti in modo da usarle per diversi obbiettivi quali afferrare, strappare o pungere. L'uso pratico di tali tecniche dipende dalla destrezza del praticante nonché dall'intenzione che si ha.

Si distinguono due categorie:

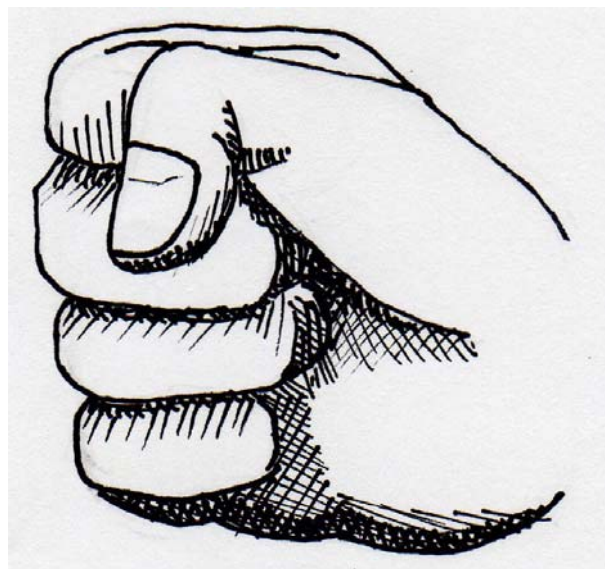
- Il *Chuan* o Pugno
- Il *Zhang* o Palmo

Il *Chuan*, la tecnica madre.

Dal palmo aperto, cominciare a chiudere il palmo a pugno nel seguente modo:



1. Portare dapprima la punta delle dita (dall'indice al mignolo, lasciando il pollice disteso) a toccare la base di loro stesse.
2. Flettere le falangi delle dita (dall'indice al mignolo) sul metacarpo.
3. Sigillare il pugno piegando il pollice sulle seconde falangi del dito indice e medio.





Scuola Taoista di Arti Marziali S.T.A.M.

M° Caposcuola Jaime Luis Vizconde

<http://www.scuola-taoista.it>

info@scuola-taoista.it

Disp. 2

Corso Ta Fang Tao Kung Fu

La Tecnica di chiudere il pugno ci dovrebbe dare la sensazione di una grande pressione a livello palmare. Il pugno è usato nella sua totalità per percuotere le superficie e usando le diverse traiettorie si può colpire su tre zone:

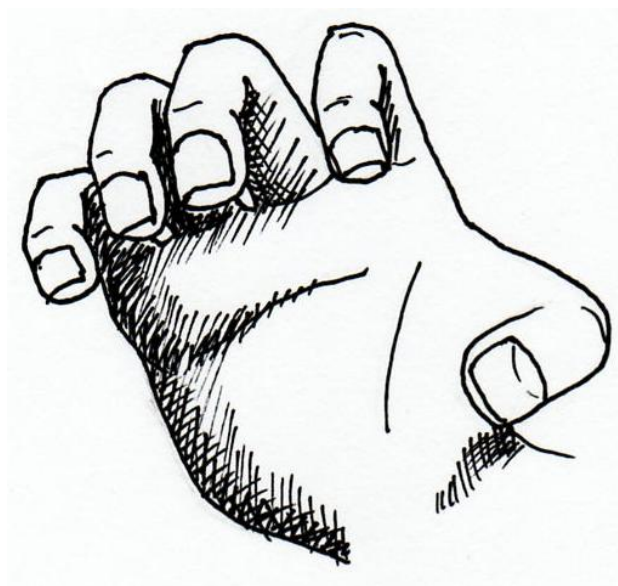
- La tecnica offensiva più usata col pugno è quella di colpire con le tre nocche delle ultime dita (medio, anulare e mignolo), spesso in tecniche di traiettorie dritte.
- Un'altra zona utilizzata per raggiungere l'obiettivo è la base del pugno.
- Il dorso del pugno è anch'esso usato per eseguire tecniche di percussione.

Il Zhang, il palmo cinese.

E' proprio questo a caratterizzare un praticante di Arti Marziali da un altro pugile. I diversi atteggiamenti che assumono i palmi non solo hanno un obiettivo tecnico, ma anche un risvolto filosofico. Spesso le posizioni del palmo si rifanno allo studio delle movenze animali, così la gran varietà di tecniche con i palmi davano il nome allo stile praticato. In tempi antichi c'era chi si dedicava ad imparare un unico tipo di palmo e così si aveva lo stile del "palmo della tigre", il "palmo della gru", ecc.

In questa sede, studieremo soltanto un ristretto numero di tecniche col palmo, elencando solo quelle elementari.

- Fu Zhua, Zampa della Tigre:** con il palmo aperto, divaricate le dita piegandole alle seconde e terze falangi, assumendo l'atteggiamento di una zampa felina. Il *Fu Zhua* è usato per afferrare e strappare i muscoli dell'avversario, è una tecnica potente e richiede grande forza. La Tecnica della Tigre fu il primo sistema creato a Shaolin, ideato da Bodiddharma per irrobustire il corpo dei monaci. Col tempo il *FuZhua* divenne un vero e proprio sistema marziale.





Scuola Taoista di Arti Marziali S.T.A.M.

M° Caposcuola Jaime Luis Vizconde

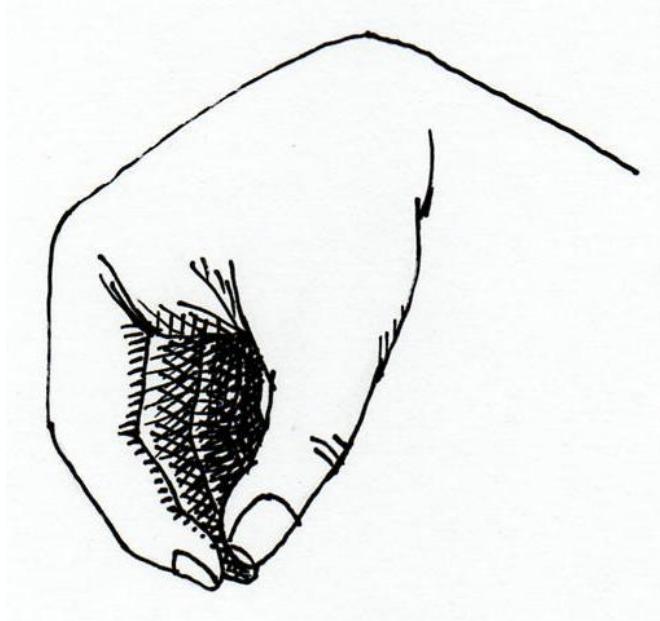
<http://www.scuola-taoista.it>

info@scuola-taoista.it

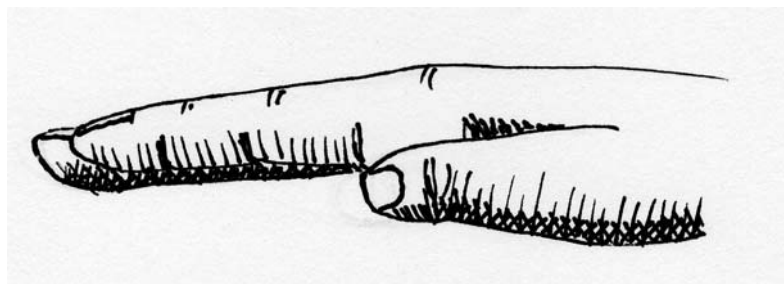
Disp. 2

Corso Ta Fang Tao Kung Fu

- Hok Zhua, Becco della Gru: il Hok Zhua dette vita ad un sistema creato dai monaci buddisti di Shaolin. Chiudendo tutte le dita di un unico punto, piegare leggermente le dita in modo da assumere la forma di un becco d'uccello. Il *Hok Zhua* è usato come tecnica di percussione in particolari punti del corpo e nelle zone in cui un vero e proprio pugno non può penetrare.



- Hok Zhang, Palmo della Gru: con le dita distese e unite, poggiando il pollice sul palmo in modo naturale si acquisisce la tecnica che usa il semplice palmo come l'ala della gru per eseguire percussioni usando solo il bordo esterno, la base e il dorso del palmo. Utilizzando invece la punta delle dita (indice, medio e anulare) per colpire, la tecnica prende il nome di *See Zhang* o palmo del serpente. Bisogna ricordare che il palmo del serpente era così devastante che si sviluppò un vero e proprio sistema di combattimento rispettato e temuto. Fu mantenuto segreto dai monaci taoisti e tramandato sotto il nome in codice *Il Bacio del Serpente* ma studiato anche dai buddisti da cui prese il nome di *Dim Shue* o *Dim Mak* (Il tocco della Morte) che non tratteremo in questo contesto.





Scuola Taoista di Arti Marziali S.T.A.M.

M° Caposcuola Jaime Luis Vizconde

<http://www.scuola-taoista.it>

info@scuola-taoista.it

Disp. 2

Corso Ta Fang Tao Kung Fu

- Pao Zhang, Palmo del Leopardo: anche questo detto nome ad un sistema di combattimento sviluppato dai monaci Shaolin e caratterizzato da movimenti corti eseguiti in estrema velocità. Il palmo del leopardo serve per colpire in aree precise che si rifanno all'agopuntura. Portando la punta delle dita sulla base del palmo e appoggiando il pollice sul palmo, si genera tale tecnica.

