



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

M° Caposcuola Jaime Luis Vizconde

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

[info@scuola-taoista.it](mailto:info@scuola-taoista.it)

# Disp. 3

Corso Ta Fang Tao Kung Fu

## Il Bambù e la Spada

Delle Arti Marziali Cinesi, si distinguono due Stili primordiali che sono spesso venduti in maniera del tutto indiscriminata, ma questa distinzione viene fatta anche per le caratteristiche proprie che inglobano un sistema. Così abbiamo:

- Stili Duri
- Stili Morbidi

La definizione di Stile Duro viene accompagnata a quella di Stile Esterno o *Wai Chia*, mentre quella di Stile Morbido fa riferimento allo Stile Interno o *Nei Chia*.

### Caratteristiche dello Stile Duro.



Le arti marziali dure hanno il loro inizio storico a Shaolin e seguono i principi del Buddismo *Chan*. Sviluppano una struttura muscolare imponente, forza e resistenza e la pratica meditativa della scuola ha una parte integrante nello studio del Kung Fu Duro, così come gli estenuanti esercizi di tensione muscolare. Tecnicamente il Kung Fu Duro è caratterizzato da posizioni statiche e molto basse, spostamenti ampi, tecniche spesso circolari, scattanti e in successione veloce.

Questo stile ha il vantaggio di allenare il corpo e rinforzare la struttura fisica, lavora il sistema

cardiovascolare dando più resistenza al praticante, insegna la massima concentrazione e prepara alla risposta efficace nella difesa personale.

Gli Stili Duri più famosi in combattimento sono: *Hung Gar*, *Choy Lee Fut*, *Wing Tsun*, I Cinque animali o *Wu ch'in hsi* di Shaolin e molti altri.

### Caratteristiche dello Stile Morbido.



Gli stili tradizionali di Kung Fu Morbido poggiano sulla base del Taoismo filosofico e pratico ma, come vedremo, anche essi hanno origine a Shaolin.

Gli Stili morbidi o interni mettono l'attenzione del praticante sull'immagine teorica del *Chi* o energia vitale, e pretendono di assimilare e sviluppare, attraverso la pratica, tale energia.

La loro pratica va eseguita molto lentamente e in maniera del tutto rilassata, è caratterizzata da movimenti armonici in successione e morbidi nella loro esecuzione. Seguendo i principi propri alla tradizione medica e alchemica Taoista, le posizioni sono spesso molto alte mentre le tecniche circolari si alternano, come in un danzare di onde marine.



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

M° Caposcuola Jaime Luis Vizconde

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

[info@scuola-taoista.it](mailto:info@scuola-taoista.it)

# Disp. 3

Corso Ta Fang Tao Kung Fu

Il Kung Fu Morbido allena i tendini e le articolazioni, rende il corpo più flessibile e rilassato, seguendo le pratiche meditative della tradizione Taoista sviluppa non solo la concentrazione, ma anche la percezione di ogni cosa attorno a noi.

I maggiori stili morbidi sono: *Tai Chi Chuan*, *Pa Kua Chuan* e *Xing I Chuan*.

## La Pratica del Duro e il Morbido.

In una scuola tradizionale, dove s'impari un Kung Fu tradizionale, di solito è lo stile duro a precedere quello morbido perché il vero Kung Fu si tramanda soltanto all'allievo più fedele e "sano" (in termini di equilibrio mentale), in modo che non possa cadere in persone di animo instabile.

Precedendo il Kung Fu Morbido, quello Duro permette all'insegnante di vedere chi fra tutti i suoi allievi è più motivato e sicuro di sé stesso.

Coloro che non riuscivano a superare le pratiche del Kung Fu Duro, venivano invitati a lasciar la scuola e a dedicarsi ad altro, poiché la debolezza del corpo fa sempre riferimento ad una debolezza di animo.

Una volta superato ed imparato il Kung Fu Duro, le tecniche morbide aiutavano l'allievo a prendere coscienza dell'unione tra l'uomo ed il mondo ed a percepire la presenza di "Chi" in ogni cosa animata o non.

Oggi sono poche le scuole tradizionali che portano avanti l'insegnamento classico, poiché pochi sono coloro disposti ad educare il proprio corpo e la propria mente. Tutti vogliono imparare presto e presto diventare padroni delle tecniche. Ecco perché, partecipando ad uno stage di un fine settimana, in tanti credono di conoscere le tecniche marziali delle antiche tradizioni, ma la responsabilità è anche dei cosiddetti "maestri" che vendono i "segreti" dell'arte marziale, dando così prova del loro debole e avido animo.

Il Kung Fu Classico è fatto non solo di stremanti sedute di allenamento, ma anche di una vera e propria educazione marziale che eleva lo spirito e rinvigorisce il corpo. Dire di essere diventati "maestri" nell'arte marziale è solo una grande presunzione, poiché nessun diploma potrà darvi la conferma del vostro impegno nella pratica. Ognuno sa, in verità, che per conoscere pienamente il Kung Fu non basta una vita.