



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

M° Caposcuola Jaime Luis Vizconde

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

info@scuola-taoista.it

Disp. Generale 3

Il Wu Shu

L'arte marziale cinese o Wu Shu ha origine in tempi molto antichi, in tutto questo tempo è stata chiamata in diversi modi e praticata sotto diversi aspetti al punto di creare tecniche sempre più sofisticate.

Attualmente però il termine Wu Shu è associato alla pratica delle tecniche codificate in sequenze più o meno lunghe come il Nan Quan (Boxe del Sud), Chang Quan (Boxe Lunga), Taiji Quan Combinato (forme codificate), Dao Shu (Sciabola), Jian Shu (Spada), Gung Shu (Bastone) e Qian Shu (Lancia) nonché altri stili di "uso delle armi" come la catena e l'alabarda.

Il Nan Quan , Pugno o Boxe del Sud



è il nome con cui vengono raggruppati tutti i vari sistemi di wushu praticati e sviluppati a sud della Cina. Geograficamente la divisione tra nord e sud è fatta attraverso il fiume Changjiang così tutto ciò che è praticato al disopra del fiume viene considerato sistema del nord e viceversa. Data la ovvia estensione territoriale della Cina, esistono vari tipi di quan tra i quali possiamo citare il Wu zu quan delle provincie del

Guangdong, Fujian e Guangxi , come pure lo Hung jia quan e lo Yung Chun quan (Wing tsun) molto popolare a Xianggang "Hong Kong", il Zimenquan del Jiangxi, tutti con caratteristiche tecniche simili, tipiche dei sistemi meridionali che utilizzano in maggioranza gli arti superiori, mentre i passi sono ben fermi e stabili, e le azioni vigorose spesso sono accompagnate da grida per rafforzare l'effetto dell'attacco. Storicamente diffuso tra il 1400-1600 D.C. il Nanquan, ha avuto attraverso diversi personaggi la sua massima espansione, basta ricordare i famosi monaci scampati alla distruzione del tempio di Shaolin del sud situato nella provincia del Fujian (Hung, Cai, Liu, Li e Mo), che tramandarono con il loro nome vari tipi di pugilato ancora praticati in larga maggioranza. Diciamo infine che a volte si può evidenziare il tipo di sistema facendo riferimento alla regione in cui maggiormente viene sviluppato e praticato. Una delle caratteristiche importanti inoltre è che molte sequenze di forma (Taolu) furono ricavate attraverso l'osservazione degli animali, capiterà quindi spesso di assistere durante una forma del sud ad espressioni tipiche di animali come la tigre, la gru, il serpente ecc.

Il Changquan, Pugno o boxe Lunga



è il nome con cui vengono raggruppati vari tipi di quan tra cui il fanziquan, lo shaolinquan, l'Hongquan, il chaquan ecc... Probabilmente generato dalle 32 posture di Song Taizu questo sistema popolarissimo per la sua varietà di movimento è il risultato di una sintesi globale di sistemi antichi. Diffuso in larga maggioranza tra i giovani è uno dei sistemi più amati per la sua spettacolarità di movimenti: agili, rapidi, con gesti ampi e distesi, armoniosi e con ritmi ben definiti, ricco per la

varietà di esecuzione dei calci, risulta senza dubbio uno degli stili di wushu più belli e spettacolari da vedere sotto il profilo atletico.



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

M° Caposcuola Jaime Luis Vizconde

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

info@scuola-taoista.it

Disp. Generale 3

Taiji Quan Combinato



Il Taiji Quan (Tai Chi Chuan) come viene praticato ed insegnato nel Wu Shu sportivo e moderno è un insieme di forme codificate che raggruppano le tecniche dei maggiori stili di Tai Chi Chuan tradizionale come lo stile Yang e Chen.

Le forme del taiji quan sono caratterizzati da movimenti circolari e continui esse sono spesso molto lunghe e mettono enfasi nella morbidezza, flessibilità e continuità.

Dao Shu, Jian Shu e Qian Shu sono gli tre stili di Wu Shu che utilizzano le armi più rappresentative del wu shu tradizionale Sciabola, Spada e Lancia. Le moderne forme codificate prendono avvio dal raggruppamento di diverse tecniche provenienti dagli svariati stili tradizionali.