

ELEMENTI BASE PER LA PRATICA

Esercizi base o Fondamentali (*Gei Bun*)

Comprendono esercizi di riscaldamento per sciogliere le articolazioni e i muscoli e preparare il corpo alla pratica.

Posizioni e Spostamenti

Includono sia esercizi dinamici che statici (*jaat ma*) e spostamenti (*jau ma*). Le posizioni sono un aspetto propedeutico essenziale per l'adeguato apprendimento delle forme del sistema.

Principi e Filosofia del Sistema (*Kuen Lei*)

Comprendono i principi teorici dello stile, sia le regole di buona condotta e d'igiene mentale che un praticante di kung fu deve rispettare durante la sua formazione marziale.

Condizionamento fisico

Si tratta di alcuni esercizi singoli o a coppia per condizionare la resistenza e gli arti alla pratica del kung fu. Tra questi annoveriamo la parata a tre stelle Da Sam Sing (打三星), l'addestramento all'uomo di legno o Mok Yan Chong (木人椿) e l'allenamento al palmo d'acciaio (鐵掌功).

FORME INTRODUTTIVE E DI SUPPORTO

Si tratta di alcune forme che hanno arricchito il repertorio dello stile Hung Gar in quest'ultimo secolo. Possono essere impiegate come esercizi introduttivi o forme di supporto alla pratica dei quattro pilastri. E' utile apprendere questo corollario di tecniche specie per coloro che non hanno una pratica di kung fu alle spalle.

Moi fa Kuen

(梅花拳 la forma del fiore di prugno)

Questa breve forma introduce il praticante alle tecniche base della tigre (fu jow) e insegna ad incrociare le braccia nella forma "dieci" (十), per questo è anche nota come *Sap Ji Moi Fa Kuen*.

Lau Gar Kuen

(劉家拳 la forma della famiglia Lau)

Questa forma è più dinamica rispetto al Moi Fa, insegna il pericoloso colpo ad occhio di fenice, il devastante calcio all'articolazione *Ten toi* (彈腿) e le mani a farfalla.

Wu dip Jeung

(蝴蝶掌 la forma dei palmi farfalla)

Questa forma risente dell'influenza degli stili di kung fu del nord della Cina, si tratta del set più dinamico dello stile Hung Gar caratterizzato da movimenti fluidi e veloci dove l'uso dei calci è enfatizzato.

Fu Hok Seung Ying Doy Da

(虎鶴雙形對打 la forma a coppie della tigre e della gru)

Questa sequenza a coppie impartisce le applicazioni di attacco e difesa dell'intero stile Hung Gar. La sua pratica sviluppa la sensibilità nel contatto, la capacità di mantenere la giusta distanza dall'oppositore, nonché la coordinazione e il corretto equilibrio di forze.

Ng Yin Kuen

(五形拳 la forma dei cinque animali)

Si tratta di un set di tecniche molto simile alla forma Fu Hok, con l'aggiunta di un'ampia sequenza di movimenti del filo di ferro. Ng Yin può essere trasmessa come preparazione allo studio della forma dei dieci modelli.

FORME CLASSICHE DEL SISTEMA

Questa serie di tecniche sono considerate universalmente come le più rappresentative e importanti del sistema Hung Gar.

Gung Gee Fok Fu Kuen

(工字伏虎拳 sottomettere la tigre attraverso il carattere Gung 工)

Questa forma è la più antica del sistema in quanto risale a Chi Sim, l'abate capo del monastero di Shaolin. Contiene le tecniche di base dei cinque animali e dei cinque elementi. Sviluppa la resistenza fisica, migliora l'efficienza muscolare e potenzia le capacità respiratorie del praticante.

Fu Hok Shoy Yin Kuen

(虎鶴雙形拳 la forma della tigre e della gru)

È considerata da molti come la forma più popolare del sistema Hung. Questo set trasmette le tecniche di combattimento dello stile secondo il modello della tigre e della gru; il primo sviluppa la forza dura o Gong ging, mentre quello della gru coltiva l'energia soffice o Bing ging.

Sup Yin

(十形拳 la forma dei dieci modelli)

Questo set fornisce tutte le tecniche avanzate dei cinque animali e dei cinque elementi e anticipa numerose tecniche respiratorie del filo di ferro.

Tid Sin Kuen

(鐵線拳 la forma del filo di ferro)

Questa forma risale al leggendario Tid Kiu Saam, la sua pratica permette di sondare in profondità la teoria dei dodici ponti dello stile e di perfezionare la circolazione energetica mediante una specifica tecnica respiratoria.

ARMI DEL SISTEMA

Lo studio dell' Hung Gar prevede l'addestramento alle armi classiche del sistema. Questa parte del programma è utile perché permette al praticante di acquisire maggiore coordinazione motoria e scioltezza nei movimenti. L'impiego di armi superiori come il bastone degli otto trigrammi o il Kwan do, aumentano poi la resistenza muscolare e la forza fisica.

Hau Ji Gwan

(猴子棍 il bastone del re scimmia)

Anche noto come bastone a due teste poiché il suo impiego prevede l'uso di ambo le estremità per l'attacco e la difesa. Normalmente è la forma propedeutica per qualunque arma del sistema poiché il suo maneggio migliora la coordinazione motoria e l'efficienza articolare.

Lau Gar Gwan

(劉家棍 il bastone della famiglia Lau)

E' la forma di bastone preparatoria allo studio della lancia e del palo lungo. Il suo utilizzo prevede l'impiego di una singola testa nei colpi.

Gwan Doy Da

(棍對打 La forma a coppie del bastone a due teste)

Si tratta della forma a coppie con il bastone a due teste. Questo set di tecniche è ideale per apprendere le basi del combattimento con le armi.

Lau yip pekgwa dan dou

(柳葉劈卦單刀 la sciabola pekgwa)

Questa forma trasmette l'abilità nell'uso del maneggio della singola sciabola. Numerose sono le tecniche che si ispirano alla scimmia e che conferiscono un impressionante dinamismo e rapidità di esecuzione.

Kwanlun gim

(昆侖劍 la spada del monte kwanlun)

Lo studente impara a maneggiare la spada a doppio taglio del monte kwanlun. Questo set di tecniche risente dell'influenza degli stili interni; i suoi movimenti sono fluidi ma lenti, la sequenza nel suo complesso risulta aggraziata e leggera nelle sue movenze conferendole un'immagine di regalità.

Hau yueng seung dou

(i doppi coltelli farfalla della luna crescente)

Questa breve sequenza risale al maestro Wong Fei Hung e costituisce la base per l'apprendimento di forme con il doppio maneggio di armi.

Geichung daai hang yut seung dou

(i doppi coltelli farfalla della luna crescente di Geuichung)

Questa forma può essere considerata come un'estensione della precedente ma con l'aggiunta di numerose varianti e movimenti sulle diagonali. Hang seung dou, può essere praticata anche con le doppie sciabole.

Si ga moi fa ying cheung

(史家梅花櫻槍 la lancia del fiore di prugno della famiglia Si)

Una forma eccezionalmente rapida e potente che costituisce, insieme al bastone Lau Gar, la base per l'apprendimento della forma principe Ng Long. In questo set di tecniche si apprende lo spostamento nelle direzioni fondamentali e l'uso di poderosi e velocissimi colpi in penetrazione.

Yeung ga Ng Long Bat Gua Guan

(五郎八卦棍 il bastone degli otto trigrammi del 5° figlio della famiglia Yeung)

Questa forma è stata ideata da un famoso maestro di lancia vissuto durante la dinastia Sung, il quinto figlio della famiglia Yeung. Dopo aver perso un'importante battaglia, il generale si ritirò in un tempio e divenne monaco, ragione per la quale adattò la sua lancia impiegandola come un bastone. Questa forma insegna a muoversi in otto direzioni e impartisce le tecniche essenziali per l'utilizzo di ogni arma lunga; è la forma dei maestri data la sua complessità e ricchezza di contenuto.

Yiu Gar Dai Pa

(瑤家大耙 il forcone della famiglia Yiu)

Si tratta di una combinazione di tecniche tipiche degli stili del sud. Il forcone rappresenta un ottimo strumento di condizionamento fisico dato il suo peso e le sue dimensioni. Esso è un'arma molto efficace nella lunga e media distanza capace di catturare e spezzare le armi degli oppositori per mezzo delle sue stoccate e dei suoi caratteristici movimenti ad avvitemento.

Cheun chau daai dou

(春秋關刀 la lunga sciabola della primavera e dell'autunno)

Anche nota come "Kwan Do", questa lunga arma è caratterizzata da movimenti ampi e potenti di taglio e in affondo. La sua pratica rinvigorisce l'intero corpo e potenzia la resistenza del praticante. Questo set di tecniche è riservato esclusivamente ai praticanti molto esperti.

ALTRI ASPETTI TECNICI

Qui di seguito riportiamo alcuni aspetti che sono parte essenziale per la completa comprensione del sistema. Tutto ciò che fa parte di quest'area è comunque contenuto all'interno delle forme cardine e non rappresenta un sapere disgiunto da esso.

Dit Da

(跌打 farmacopea cinese)

Lo stile Hung Gar prevede lo studio della farmacopea cinese tradizionale e della chiropratica.

Dim mak

(黑點脈/黑點穴 colpire le arterie o le cavità)

Si tratta di una scienza antica che risale probabilmente a Chan San Feng. Ogni scuola di kung fu ha una parte d'insegnamento segreta che riguarda il modo di colpire i punti vitali per produrre stordimento, paralisi e la morte dell'avversario. Il Dim mak comprende anche l'impiego di ricette erboristiche per contrastare gli effetti dei colpi e ripristinare il corretto funzionamento degli organi e la corretta circolazione sanguigna ed energetica.

ESERCIZI DI TRASFORMAZIONE INTERNA E DI COLTIVAZIONE DELLA FORZA VITALE

Questo corollario di tecniche e strumenti, può costituire un utile approfondimento per lo studente che desidera spostare la pratica su un versante sempre più interno. Gli esercizi qui elencati sono di dominio dell'intero patrimonio marziale cinese e non si limitano ad uno stile in particolare. Sarà comunque il Sifu a stabilire quali di queste tecniche trasmettere a seconda delle inclinazioni individuali del discepolo.

Da Mo Yi Gan Ging

(達摩易筋經 gli esercizi di trasformazione dei muscoli e dei tendini)

Si tratta di una serie di esercizi trasmessi da Da Mo ai monaci del tempio di Siu Lum dopo la sua contemplazione all'interno della grotta durata nove anni. Questa metodologia di allenamento si concentra sulla circolazione energetica per mezzo di un adeguato controllo del respiro, nonché sulla trasformazione interna dei muscoli e dei tendini.

Sai Jiu Ging

(洗髓經 il lavaggio del midollo e del cervello)

Anche questa pratica alchemica risale secondo la tradizione a Da Mo e consiste in un metodo per raffinare l'energia vitale e quella spirituale mediante una tecnica di respirazione molto complessa esercitata attraverso specifiche posture corporee. La tradizione considera questi esercizi come lo "Yin" che integra lo "Yang" rappresentato dagli esercizi di trasformazione dei muscoli e dei tendini. Per la complessità di questi insegnamenti si sconsiglia la pratica a coloro che non conducono una vita sana ed equilibrata o sono affetti da profondi disagi psichici.

Da Jaw

(打坐 meditazione in posizione seduta)

Questi termini potrebbero essere letteralmente tradotti con il termine "Approcciare la posizione (seduta)", questo significa che il praticante durante il processo meditativo impara ad essere sempre più consapevole dei suoi stati interni e dei suoi contenuti mentali. Questo processo apparentemente semplice può essere in realtà completamente trasformativo. Si suggerisce di affiancare la pratica alla lettura del Lankavatara sutra, il testo che impiegò Da Mo per diffondere il proprio sapere durante gli anni del suo ministero in Cina.

Sheau Jou Tian

(la piccola circolazione celeste)

Il mezzo per far fluire l'energia nel Vaso Governatore e nel Vaso Concezione per accelerare l'evoluzione spirituale del praticante. L'insegnamento di questo processo è accompagnato da un corollario d'indicazioni sulla corretta dieta, i precetti di buona condotta da impiegare nel quotidiano. Prima di procedere con l'insegnamento

della piccola rivoluzione celeste, il praticante riceve comunque delle tecniche preliminari per aumentare la concentrazione e sgombrare il campo mentale dai condizionamenti regressivi.

Hung Kuen Torino è un movimento fondato da Alberto Rossitto

Vietata la riproduzione anche parziale del testo.

Info e contatti

www.hungkuen.it e mail: hungkuen.italia@gmail.com

Mobile (+39) 388.3828414