

# MEIHUAZHUANG

*Il pugno del fiore di susino*



**Percorso didattico nel vero wushu tradizionale**

promosso da

a.s.d. MHQ Italia W.S.O. e a.s.d. MUTAMENTI

Maestro **LUCA BIZZI**

Maestro **GIACOMO DE ANGELIS**

**Domenica, 17 giugno 2012**

Ore 10.00 / 16.00

**Parco dei Cedri, Bologna**

Quota partecipazione: € 40

姑射仙人冰雪肤  
昔年伴我向西湖  
引来几度春风换  
桧栝而今似蓂莢





# 梅花桩

Il **meihuazhuang** è una completa arte marziale ed un'eccellente terapia olistica che racchiude l'essenza del pensiero cinese. "Spirito buddhista e principi daoisti", questo stile è l'unico che in un solo esercizio, il **jiazi**, esprime i concetti wuji, taiji, yin-yang, wuxing e bagua.

Dalla cosmologia alla medicina tradizionale, dalle arti da guerra alla difesa personale, il meihuazhuang è un simbolo della millenaria cultura cinese. Le mitiche origini di questo stile risalgono alla dinastia Han (206 a.C. – 220 d.C.).

Il **jiazi** (l'unico taolu dello stile) è l'essenza del meihuazhuang. Nel vasto mondo delle arti marziali non esiste nulla di paragonabile, un unico esercizio che racchiude in sé tutto l'allenamento marziale tradizionale, waigong (lavoro esterno) e neigong (lavoro interno) si fondono per creare le giuste condizioni psico-fisiche del praticante marziale, inoltre il tipico allenamento di gruppo sviluppa da subito le caratteristiche necessarie al combattimento.

Il termine **jiazi** significa intelaiatura/struttura, questo tipo di esercizi è definito negli stili tradizionali **jiazi gong** ( 架子功 ), ossia "lavoro sull'intelaiatura/struttura", dove intelaiatura/struttura non si riferiscono solo agli schemi e teorie dello stile ma anche al corpo del praticante. Il **jiazi** è una sequenza di movimenti che costituiscono i fondamentali dello stile, ma soprattutto è un esercizio che allena e condiziona la struttura psico-fisica del praticante per prepararlo al combattimento, in un'unica parola vero "allenamento tradizionale".

Caratteristica del **jiazi** sono le cinque posizioni di **zhanzhuang** (da, shun, ao, xiao, bai) che sono ripetute a destra e a sinistra per otto volte alternate agli spostamenti e all'esecuzione dinamica ed esplosiva delle tecniche. Per ogni posizione statica sono previsti almeno cinque respirazioni (addominale e inversa), questo fa sì che l'esecuzione del **jiazi** duri più di mezz'ora.

Il **jiazi** del meihuazhuang per le sue caratteristiche può essere introdotto nei programmi di altri stili più o meno affini apportando indiscussi benefici a livello tecnico e di costruzione della forza.





**Luca Bizzi** - Inizia la ricerca sul Meihuaquan fin dal 1996 in Shandong ed Hebei.

Studia a più riprese la Laojia e la Xiaojia con vari Maestri ed entra nella famiglia del Meihuaquan, nella cittadina di Heze, facendo i saluti con cerimonia ufficiale al M° Lujianmin, diventando di diritto 17° generazione di Baijiazhi Meihuaquan.

Attualmente approfondisce il ramo Xiaojia col Maestro Sui Yunjiang di Pechino e riconosce nel suo insegnamento il metodo più tradizionale e la miglior didattica in assoluto. Presso il M° Sui conosce il suo allievo diretto Giacomo De Angelis, rimanendo fortemente impressionato dal suo livello di conoscenza tecnica e teorica.

**Giacomo De Angelis** - Sinologo laureato in cinese classico (Zhejiang University) ha vissuto per oltre dieci anni in Cina, ha un'esperienza marziale trentennale, è allievo diretto dei maestri Sui Yunjiang (meihuazhuang) e Cen Neng (yongchunquan), è membro dell'associazione di arti marziali tradizionali di Pechino, ha ricevuto il riconoscimento ad

honorem causa dall'Università dello Sport di Pechino per la profonda conoscenza delle arti marziali tradizionali cinesi e per aver scritto un saggio sull'origine del wushu in Cina, è stato istruttore di difesa personale dell'esercito cinese e recentemente è tornato in Italia con la sua famiglia, vive e insegna nelle campagne della Val di Chiana.



Con l'amico e *shidi* (fratello d'allenamento) Luca Bizzi ha avviato un progetto di diffusione del meihuazhuang per far conoscere la vera tradizione marziale cinese e diversi aspetti dell'allenamento assenti nelle scuole attuali, mettendo a disposizione del praticante i giusti mezzi per il raggiungimento dei propri scopi marziali.

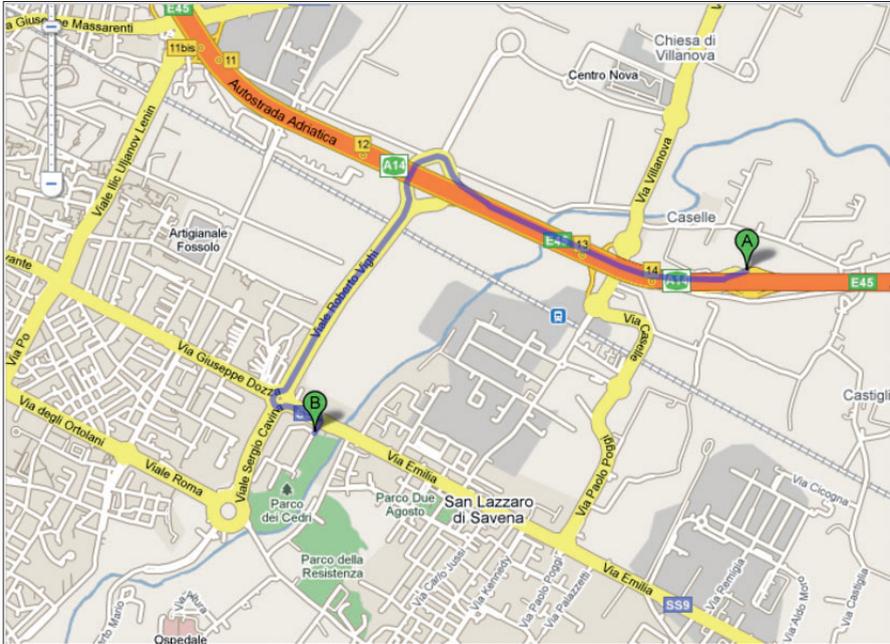


## COME ARRIVARE

Parco dei Cedri Via Cracovia (tra Bologna e San Lazzaro di Savena)

Per arrivarci è consigliabile uscire dall'Autostrada A1-A14 a Bologna-San Lazzaro

Quando vedete l'insegna di un MacDonald all'interno di un distributore di benzina Agip e di fronte il cimitero di guerra polacco: siete arrivati!



练武必先练德

### CONTATTI:

**Giacomo De Angelis**  
deangelis.sina@gmail.com

**Luca Bizzi**  
cell: 329 6268043  
luca.bizzi@libero.it

