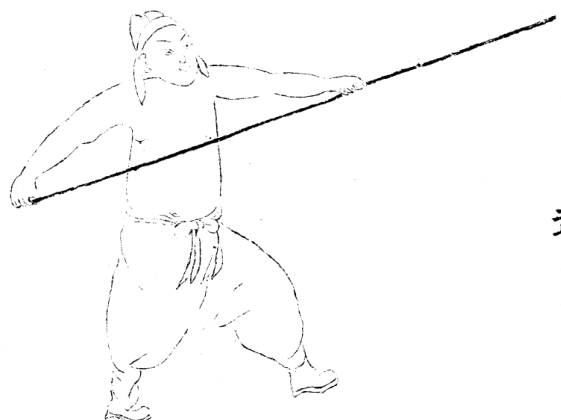
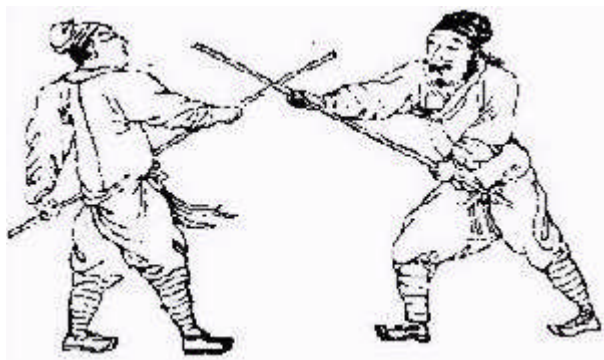


3. Il Bastone (Gun) 棍

La storia



Immagini di bastone nel "Jianjing"

Dallo "Shaolin Gunfa Chanzong"

Il bastone è detto "madre di tutte le armi", cioè si pensa che da esso siano originate tutte le altre armi e tradizionalmente è la prima arma che viene studiata dal praticante di Wushu. Il Gun risalirebbe all'ultimo periodo del regno di Huangdi (?-2697) . Le tecniche di bastone sono citate anche nei testi militari dell'epoca Ming: nel *Jianjing* (剑经) di Yu Dayou 俞大猷 , nel *Jixiao Xinshu* (纪效新书) di Qi Jiguang 戚继光, nel *Wu bei zhi* (武备志) di Mao Yuanyi 茅元仪, nello *Shaolin Gunfa Chanzong* (少林棍法阐宗) di Cheng Zongyou 程宗猷.

L'aspetto



图 5 - 1 少林棍



图 5 - 2 齐眉棍



图 5 - 3 盘花棍

Di solito è fatto di legno duro, come quello di betulla o di quercia, trattato con bagni di olio per renderlo più resistente. A volte è di metallo, come nello stile della Scimmia. Ci sono alcuni modelli di bastone: "bastone all'altezza delle sopracciglia"(Qimeigun, 齐眉棍), "bastone fuoco-acqua" (Shuihuogun, 水火棍), "bastone-lancia" (Gunqiang, 棍枪), il "grande bastone" (Dagun, 大棍). Oltre al bastone lungo, vi sono il bastone a due e tre sezioni (二节棍 e 三节棍).

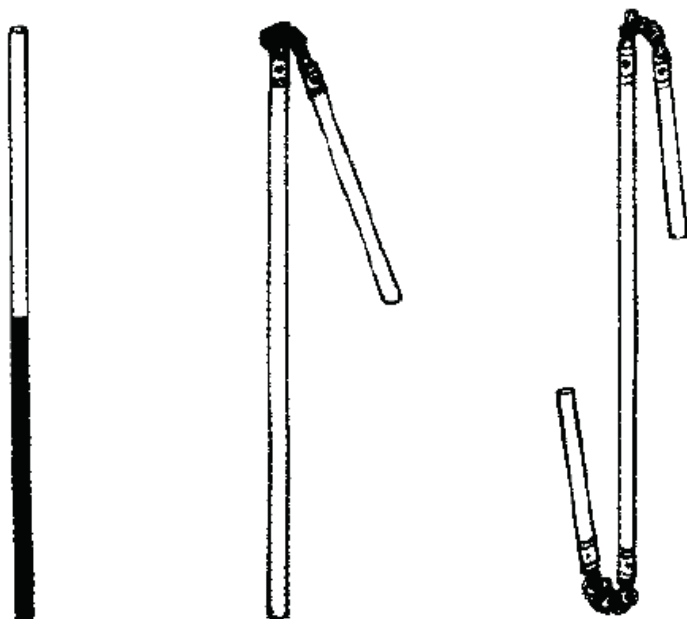
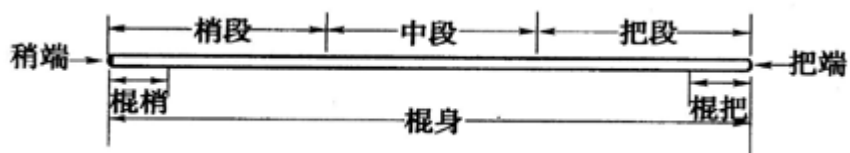
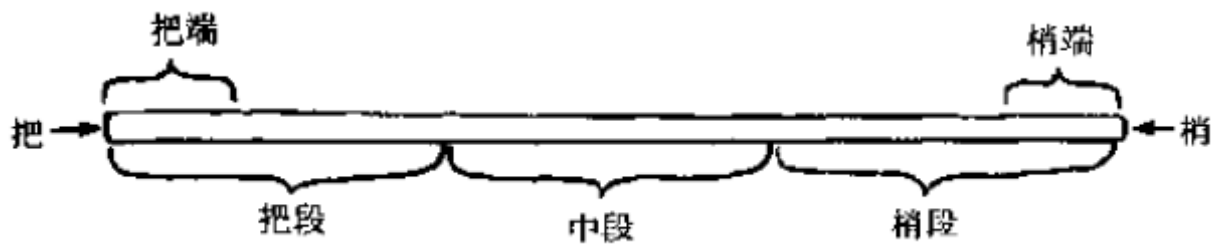


图 5-6 水火棍 图 5-7 长梢子棍 图 5-8 两头梢子棍

Parti del bastone (gun de buwei, 棍的部位)



Il corpo del bastone (gunshen, 棍身) è considerato diviso in tre sezioni (qianduan 前段, zhongduan 中段 e Houduan 后段) inoltre possiede un manico o impugnatura (gunba, 棍把), una punta (gunshao, 棍梢) e le parti dell'arma in prossimità di queste estremità sono dette rispettivamente parte dell'impugnatura (baduan, 把段) e parte della punta (shaoduan, 梢段).



La lunghezza differisce a seconda dello stile che lo utilizza e dell'altezza stessa di chi se ne serve.

Il Maneggio

Impugnatura

Il bastone deve essere utilizzato impugnandolo con due mani, con rari passaggi in cui lo si impugna con una sola. Esistono due tipi d'impugnatura in cui può trovarsi una mano: con il palmo che fronteggia il terreno (yinba, 阴把) o con il dorso della mano che fronteggia il terreno (yangba, 阳把). A seconda di come si mescolano questi due metodi si hanno quattro possibilità di impugnatura: impugnare diritto (zhengwo, 正握), impugnare opposto (fanwo, 反握), impugnare scivoloso (huawo, 滑握), impugnare incrociato (jiaochawo, 交叉握).

Queste dodici tipologie di impugnature elencate nel libro *Shaolin Fengmo Gunfa Chanzong*:

1 Shunba (顺把, impugnatura con le mani nello stesso senso¹)



图 1 顺把

¹ Le mani, sia pure con i palmi che si specchiano, sono orientate con i pollici nella stessa direzione.

2 Yinba (阴把, impugnatura yin)

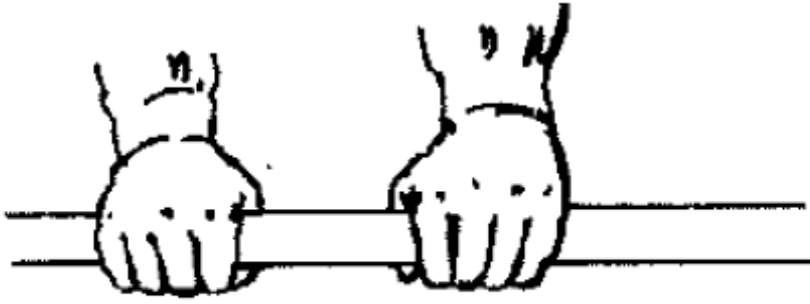


图 2 阴把

3 Wanba (挽把, impugnatura per cambiare direzione)



图 3 换把

4 Huaba (滑把, impugnatura che scivola)

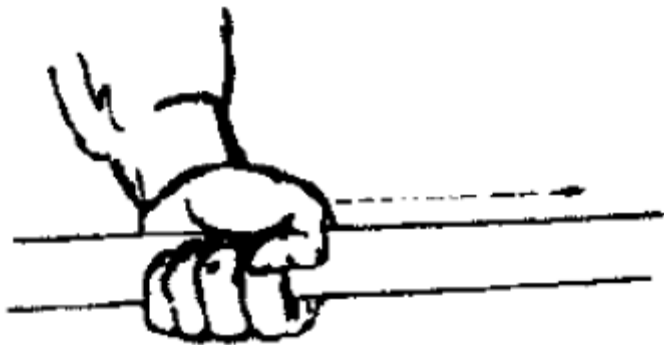


图 4 滑把

5 Tuoba (脱把, sfilare l'impugnatura)

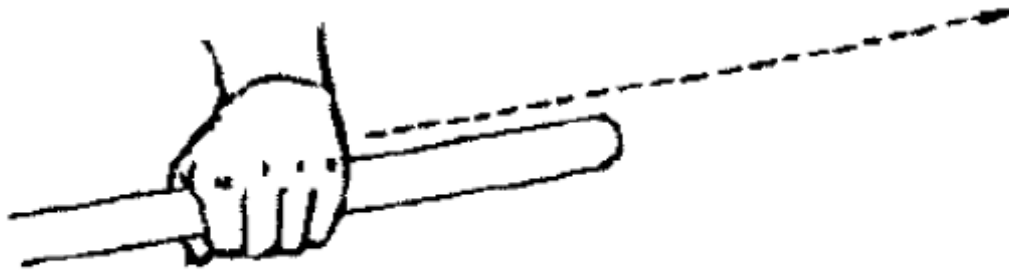


图5 脱把

6 Hukou kouba (虎口扣把, impugnatura che blocca a bocca di tigre)



图6 虎口扣把

7 Yangba (阳把, impugnatura yang)

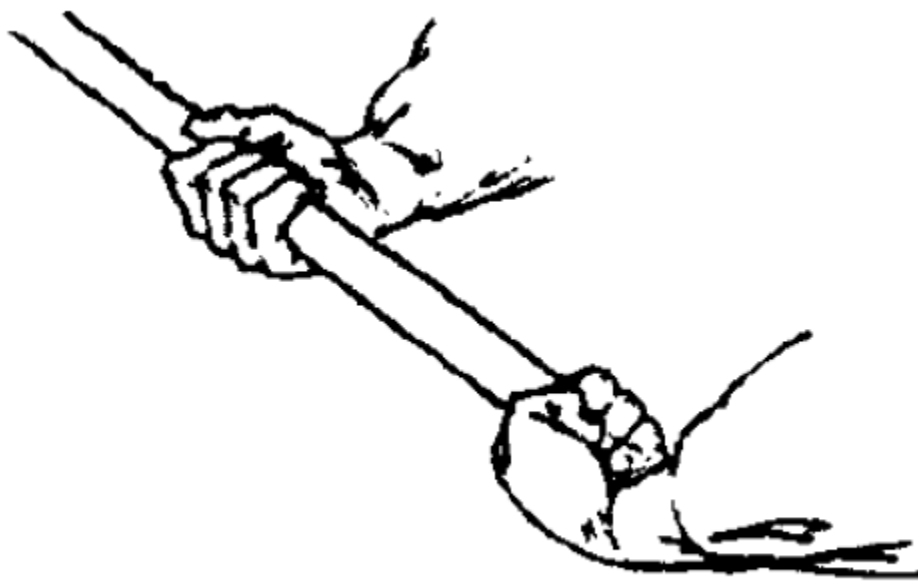


图 7 阳把

8 Juba (举把, impugnatura alta)

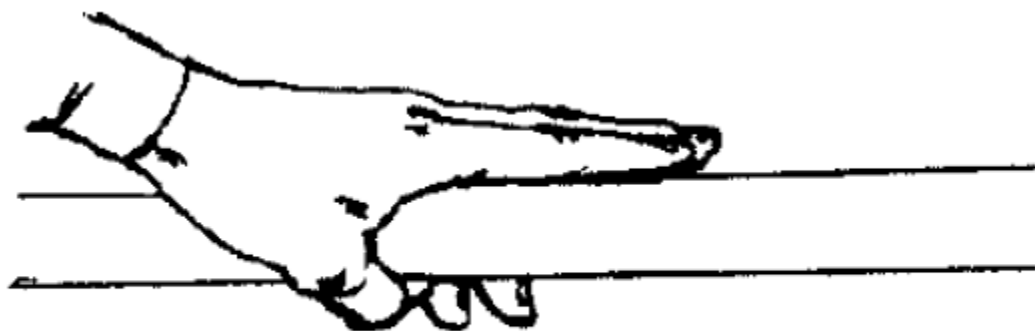


图 8 阴手扣把

9 Yinshou kouba (阴手扣把, impugnatura che ferma con la mano yin)

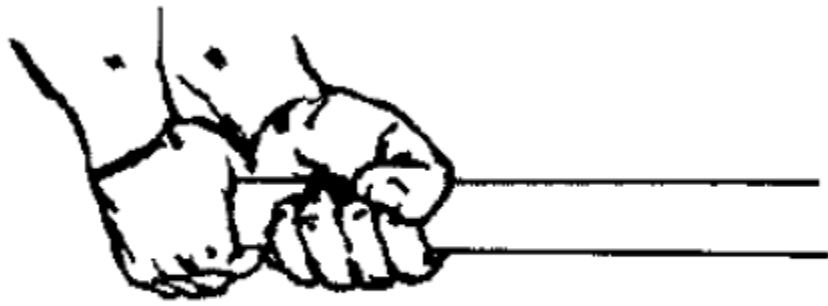


图9 举把

10 Yangshou kouba (阳手扣把, impugnare fermando con la mano yang)

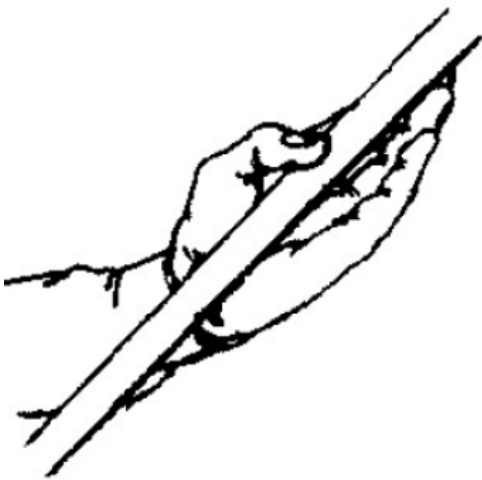


图10 阳手扣把

11 Huba (虎把, impugnatura della tigre)



图11 虎把

12 Tiaoba (调把, impugnatura che cede)

Gunfa (tecniche di bastone)

La tecnica di bastone si sviluppa principalmente in senso circolare. Esso viene usato velocemente, combinando offesa e difesa e cambiando spesso direzione nell'uso dell'arma. Ci sono molti metodi per usare il bastone; le tecniche più comuni sono: alzare il bastone (jugun, 举棍), nome che si riferisce a quattro situazioni, cioè sollevare verticalmente il bastone di fronte a noi con entrambe le mani, sollevare verticalmente il bastone di fronte a noi con una mano; sollevare orizzontalmente il bastone sopra la testa con entrambe le mani, sollevare il bastone obliquo con entrambe le mani; mettersi il bastone sulle spalle (Jian shang bei gun, 肩上背棍); tenere il bastone attaccato al corpo orizzontale o in obliquo (baogun, 抱棍); tenere il bastone sotto l'ascella (jiagun, 夹棍); nuvole con il bastone ovvero rotazioni del bastone sopra la testa (yungun, 云棍); colpire davanti e dietro con il bastone (gaigun, 盖棍); spazzate con il bastone (saogun, 扫棍) con una o due mani che lo impugnano; rotazioni con il bastone orizzontale (pinglungun, 平抡棍); bastone lanciato a trafiggere (chuansuogun, 穿梭棍); colpi discendenti con la punta del bastone (diangun, 点棍); colpi con la punta del bastone (chuogun, 戳棍) di fronte, di lato e dietro; battuta o percossa con il bastone (jigun, 击棍); colpo discendente o spaccata con il bastone (pigun, 劈棍); rotazioni sul piano sagittale che si concludono con il brandire il bastone (liaogun, 撩棍); bloccare il bastone sopra la testa per parare (jiagun, 架棍); fiori in verticale con il bastone (li wuhua gun, 立舞花棍); fiori o rotazioni con il bastone su entrambi i lati (ti liao wuhua, 提撩舞花); ecc.

Sequenze

Le principali forme sono quelle dello Shaolingun (bastone di Shaolin, 少林棍), del Panlonggun (bastone del drago attorcigliato, 蟠龙棍), Liuhegun (bastone delle sei armonie, 六合棍), Hougun (bastone della scimmia, 猴棍), Zuigun (bastone dell'ubriaco, 醉棍), Qimeigun (bastone all'altezza delle sopracciglia, 齐眉棍), Jiuzhougun (bastone dei nove continenti, 九州棍), Tianqigun (bastone Tianqi), Damogun (bastone di Bodhidharma, 达摩棍).

Bibliografia

Ma De, *Shaolin Fengmo Gunfa Chanzong*, della serie Shaolin Gongfu Cong shu, Beijing Tiyu Daxue Chubanshe, Beijing, 2002, ISBN 7-81051-811-9

Duan Ping e zheng Shouzhi, *Chinese-English and English-Chinese Wushu Dictionary*, China People's Sports Publishing House, Beijing, 2007, ISBN 978-7-5009-3001-3, pp-112-123

Kang Gewu, *Zhongguo wushu shiyong daquan*, Renmin Tiyu Chubanshe, Beijing, 1990, ISBN 7-5072-0170-8

Fei Xirong, Han Minghua e Jiang Songyou, *Zhonghua gujin bingxie tukao*, Renmin Tiyu Chubanshe, 1999, ISBN 7-5009-1790-2

"Gunshu" preso da

<http://www.wulinzhi.com/courses/wushu/zty152/zty15205.htm>