

## I PALI DEL FIORE DI PRUGNO

Dagli Atti della II Giornata del Meihuazhuang  
Domenica 9 giugno 2002 - Ravenna

### PREFAZIONE

E' impossibile, senza risultare forzatamente approssimativi, raccontare del Meihuazhuang in poche righe, tanto articolata è la sua natura e tanto intimamente si intreccia e si fonde con la storia, la cultura, la filosofia e la religione cinese.

In realtà fin dai tempi più antichi il Meihuazhuang è stato tramandato ed insegnato nell'ottica di due, apparentemente distinti, aspetti: il Wenchang, ossia il campo di conoscenza per così dire "civile", e il Wuchang, l'aspetto "militare".

L'elaborazione teorica e filosofica del Meihuazhuang è racchiusa in alcuni testi segreti che i maestri di questo stile, si sono tramandati nascostamente nel corso dei secoli.

Tale segretezza è dovuta anche al fatto che fin dal 14° secolo lo studio della teoria e la pratica del Meihuazhuang (Wenli 文理 e Wugong 武功) sono state fortemente avversate e represses dalle autorità imperiali cinesi.

In quanto portatore di idee più libertarie del confucianesimo ufficiale, esso stimolava, infatti, gli "adepti" alla formazione di gruppi clandestini di "mutuo soccorso" che spesso sfociavano in vere e proprie società segrete, cui sono state attribuite alcune delle rivolte più sanguinose ed importanti della storia della Cina Imperiale.

Il Wenchang, in effetti, rappresenta una vera e propria dottrina culturale e filosofica, con una specifica autonomia sistemica, attinente la teoria, la storia e la genealogia dello stile Meihuazhuang, oltre ché la letteratura, la geomanzia, le arti divinatorie, la numerologia e la conservazione della salute. Esso nasce e si sviluppa nei secoli come sincretismo (ovvero fusione armonica) dei contenuti filosofici del Buddismo, Taoismo, Confucianesimo e si riallaccia intimamente alle teorie dello Yin / Yang, dei Cinque Elementi e del Bagua (teoria degli otto trigrammi).

La teoria dello stile si rifà, quindi, ai contenuti dei testi classici della filosofia cinese come il "Daodejing" (ovvero "il libro della via e della sua potenza" anche conosciuto come il "Laozi") e l'Yijing o meglio "libro dei mutamenti" dandone una sorta di reinterpretazione in senso olistico (un tutt'uno indivisibile) ed operativo che viene studiata dai praticanti di Meihuazhuang per mezzo del Wenli.

Il Wenli, ovvero "l'istruzione teorica alla verità" pur facendo parte del Wenchang, rappresenta una sorta di punto d'arrivo per il praticante di Meihuazhuang, raggiungibile attraverso un percorso marziale preciso che è costituito dal Wugong o meglio "lavoro marziale".

Considerando il fatto che fino alla tarda epoca Qing (fine Ottocento) questo stile veniva trasmesso per linea parentale diretta (di padre in figlio e non alle donne che avessero già contratto matrimonio), evitando così il rischio che il Meihuazhuang venisse insegnato ad un estraneo alla famiglia e che fino a poco più di dieci anni fa nessun occidentale aveva mai potuto apprenderlo, proprio questa segretezza ha permesso di mantenere intatta l'essenza del Meihuazhuang stesso fino ai giorni nostri, preservando uno dei pochi stili di "gongfu" che ancora possono essere definiti tradizionali a pieno diritto.

I brevi cenni di seguito contenuti, hanno lo scopo di tratteggiare a grandi linee la struttura, il percorso e lo spirito del Wugong, ovvero la parte del Meihuazhuang racchiusa nell'attività marziale, il pugilato dello stile Meihua (o Meihuaquan).

### L'ARTE MARZIALE DELLO STILE DEL FIORE DI PRUGNO

Il Meihuaquan (梅花拳), ovvero la boxe del fiore di prugno, è uno stile di Wushu tradizionale ed è praticato ancor oggi nelle campagne dell'Hebei, dell'Henan e dello Shandong nel Nord-est della Cina.

Lo stile stesso è piuttosto unico, caratterizzato da movimenti fluenti e potenti.

In Cina, è praticato sia dai giovani che dagli anziani, sia da uomini sia da donne in quanto è considerato un metodo eccellente per sviluppare la forza, la flessibilità, la mobilità osteo-articolare e l'abilità nell'auto-difesa.

La pratica del Meihuaquan permette di istruire il corpo a muoversi liberamente nello spazio, in quanto la routine di allenamento base, chiamata "Jiazi" o telaio, si sviluppa su un complesso schema geometrico, detto delle quattro porte e otto direzioni, che il praticante deve aver ben chiaro nella mente fin dall'inizio, in grado di migliorare sia la propria cinestesi sia il senso dell'orientamento.

Ancora più importante, esso insegna ai praticanti un metodo di concentrazione mentale, che porta, nell'esecuzione del Jiazi, ad una vera e propria forma di meditazione, molto simile a quella della concezione di Bodhidharma. È proprio questa unione della mente e del corpo che guida i metodi dell'addestramento.

La pratica costante del Meihuaquan, ci generale delle condizioni di salute, ad uno attento e che produce un potenziamento delle mnemonica e di concentrazione.

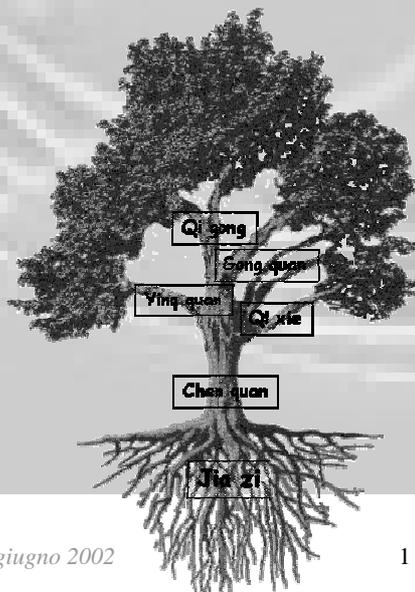
Nell'immaginario del praticante di tradizionali, il percorso d'apprendimento è

Le radici, tutto il fusto ed i rami costituiscono Wugong; le foglie e i fiori rappresentano la

conduce attraverso un miglioramento stato di coscienza diverso, più sereno ed abilità mentali in termini di capacità

Meihuaquan, e negli insegnamenti paragonabile ad un albero:

la parte di allenamento marziale, il parte teorica dello stile, ovvero il Wenli.



Il MEI HUA ZHUANG WU GONG (lavoro marziale dei Pali del Fiore di Prugno) è composto dalla pratica progressiva delle seguenti tecniche:

JIBENGONG	(lavoro sui fondamentali)
JIAZI	(intelaiatura)
BA FANG BU	(camminate nelle otto direzioni)
SHOU TAO	(tecniche di mano)
CHENG QUAN	(pugilato del cambiamento)
YING QUAN	(pugilato della vittoria)
GONG QUAN	(pugilato attaccante)
QI XIE	(studio delle armi)
QI GONG	(lavoro sul respiro)

#### LE CINQUE FIGURE ED IL JIAZI

Le radici dell'albero raffigurano la routine d'allenamento basilare del Meihuaquan, il Jiazi.

Così come le radici sostengono l'albero, il Jiazi produce le fondamenta su cui il praticante di Meihuazhuang costruisce il proprio lavoro marziale (gongfu). Tanto più le radici sono solide e ben sviluppate e tanto più l'albero sarà stabile e robusto; tanto più l'allenamento del Jiazi sarà praticato ed assimilato tanto più otterremo risultati nello sviluppo dell'arte marziale.

Il Jiazi costituisce un taolu (insieme di percorsi) molto complesso e lungo che combina posizioni-figure statiche con un lavoro dinamico, fluido e veloce di passi fondamentali. Anticamente il Jiazi era praticato su una serie di pali infissi nel terreno a tre altezze differenti, corrispondenti al livello di abilità del praticante. La sua pratica comportava un quoziente di difficoltà progressivo, ma oltremodo elevato dal punto di vista muscolare e psicomotorio e richiedeva di avere sul campo approssimativamente un centinaio di pali. Un tale addestramento, rappresenta una delle caratteristiche speciali ed uniche di questo stile e viene menzionato sia in antichi romanzi sia in testi storiografici non ufficiali. A grande numero di pali e per la manifesta segretezza la pratica, si è iniziato dalla tarda epoca (Luodi Meihuazhuang).

La pratica al suolo è attuata mantenendo posizioni dei piedi, le direzioni e l'assetto del corpo sui pali, per non snaturare lo spirito dello stile. rurali della Cina del Nord il Meihuazhuang è tradizione più antica.



causa della difficoltà a reperire un così impossibilità a tenere, in tal modo, Qing in poi a praticarlo sul terreno

ugualmente e rigorosamente le in armonia con la teoria della pratica Ancor oggi, comunque, in alcune zone praticato sui pali, come vorrebbe la

Il Jiazi è composto da WU SHI (cinque forze-gambe in movimento). È una routine di simmetrica delle cinque figure su entrambi i lati del complesso schema topografico detto delle "Otto

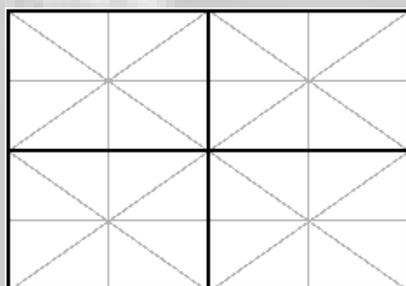


figure) e da XING BU (lavoro delle allenamento formata dalla ripetizione corpo e lungo le direttrici spaziali di un direzioni e quattro porte".

WU SHI è composto da cinque posture del corpo:

DA SHI	(figura grande)
SHUN SHI	(figura naturale o scorrevole)
AO SHI	(figura ritorta)
XIAO SHI	(figura piccola)
BAI SHI	(figura contrapposta o perdente)

XING BU è composto da tre metodi di camminata:

BAI FA	(metodo per oscillare)
CHE FA	(metodo per ritirarsi)
ZHA FA	(metodo per trafiggere)

e vengono usati per cambiare e saltare da una direttrice spaziale ad un'altra.

## IL LAVORO SUI PALI (ZHUANGBU) E LE CINQUE FIGURE.

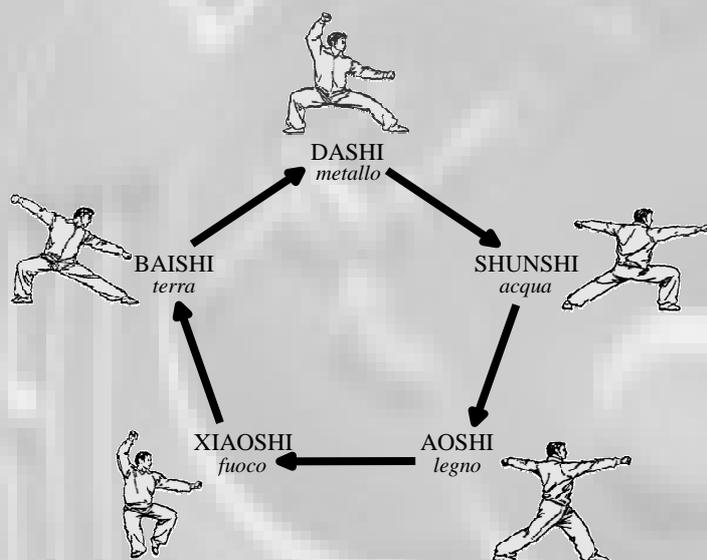
La scopo della pratica delle cinque posizioni all'interno del Jiazi è quello di ottenere il massimo sviluppo del Qi (energia interna associata all'idea del fluire dell'aria, del respiro) nel Dantien (campo del cinabro, regione pubica) al fine di poter perseguire un generale rinforzamento del corpo.

Per ottenere questo risultato, ogni figura deve essere mantenuta in uno stato di assoluta immobilità, le posizioni vanno mantenute basse e stabili per un tempo sufficiente a sviluppare dai tre ai cinque cicli respiratori completi. Il respiro deve essere naturale ma profondo e nell'espiazione ci si concentra per visualizzare l'accumulo del Qi nel Dantien. La correttezza della postura è fondamentale per il giusto scorrimento del Qi lungo i canali naturali dei meridiani del corpo: le spalle sono rilassate, i pugni serrati e i piedi "agguantano" il terreno.

Lo sguardo è rivolto avanti concentrato ed attento: se un oggetto entra nel campo visivo si deve guardarlo senza porre su di esso una reale attenzione, pur restando consapevoli della sua presenza, evitando di occupare la mente con la sua immagine.

Si entra così in una sorta di stato meditativo, che usa la respirazione, il movimento e il non-movimento per migliorare la concentrazione, l'attenzione e la vitalità, rimuovendo pensieri e preoccupazioni dalla mente.

Ogni posizione si trasforma nella successiva, in accordo con la teoria "di mutua generazione" dei Cinque Elementi. Come Dashi genera o cambia in Shunshi così nella teoria dei Cinque Elementi il metallo genera l'acqua; Shunshi diventa Aoshi così come l'acqua genera il legno. Aoshi muta in Xiaoshi come il legno produce il fuoco; Xiaoshi cambia in Baishi come il fuoco genera la terra. Baishi ritorna in Dashi ed il ciclo ricomincia seppur dall'altro lato (finito un ciclo Yin comincia un ciclo Yang).



Se l'esecuzione di ognuna delle cinque figure comporta uno stato di totale immobilità (uno stato di immobilità e silenzio come, nell'immaginario collettivo cinese, è quello delle famose cinque montagne sacre della Cina) ecco che invece i passaggi intermedi, da una figura alla successiva, devono essere scorrevoli e fluidi come il fluire dell'acqua impetuosa ed incessante. L'estremamente "statico" diventa estremamente "dinamico", lo Yin diventa lo Yang; l'estremamente dinamico ritorna statico e lo Yang ritorna in Yin. Questo moto senza fine, così come il succedersi delle stagioni, rispetta la teoria dello Yin-Yang ed è in perfetta armonia con i cicli della natura. Praticare il Wushi è come acquisire la consapevolezza che il corpo umano non è altro che un microcosmo riflesso del macrocosmo dell'universo stesso, in una accezione molto simile a quella della filosofia Taoista.

L'immedesimazione del praticante di Meihuazhuang deve essere totale; solo una grande consapevolezza della fusione con la natura stessa e l'adeguamento ai suoi principi permetterà l'accrescimento naturale e profondo del Qi. Proprio questa immedesimazione può permettere all'immagine stessa delle cinque posizioni di diventare fortemente evocativa nei confronti dei cinque elementi.

La posizione di partenza, Dashi è larga e stabile, rappresenta la staticità della montagna. La montagna può venire intesa come un grande serbatoio di minerali tra cui il metallo. E proprio dalla montagna discende il fiume, cioè l'acqua, con un movimento fluido e scorrevole che ricorda il passaggio da Dashi a Sunshi.

Aoshi rappresenta il legno perché ricorda l'albero del susino che è il simbolo stesso del Meihuazhuang. La base di appoggio è ritorta ma la parte superiore del corpo (i rami e le fronde) è rilassata e distesa, per permettere al Qi di raggiungere l'estremità delle dita delle mani e ripercorrere il tragitto inverso fino al Dantien.

La posizione Xiaoshi, molto stretta ed allungata verso l'alto, ricorda il guizzare delle fiamme di un fuoco che arde.

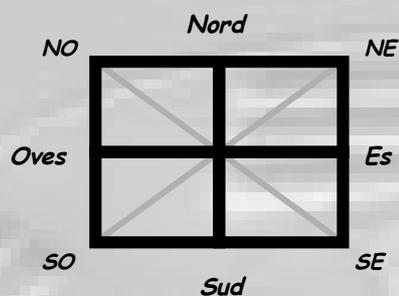
La posizione Baishi raffigura la terra o ancor meglio, l'anello di congiunzione fra la terra ed il cielo, rappresentando due linee di forza uguali e contrapposte che scorrono lungo le braccia come due tiranti. Essa simboleggia una persona che, afferrando una radice, cerca di trattenere per la coda un uccello che si libra nell'aria. Si ripropone in tal modo il modello taoista che vuole l'uomo come elemento di congiunzione tra il "celeste" ed il "terreno".

## IL PRINCIPIO DEI MUTAMENTI NELL'ESECUZIONE DEL WUSHI

I movimenti che si effettuano per passare da una posizione a quella successiva sono dapprima quelli di base, dei fondamentali standardizzati. In seguito il maestro ne insegnerà altri, sempre più difficili e completi di tecniche per attaccare, ritirarsi, schivare e colpire fino a che il praticante non avrà maturato la capacità e la comprensione per creare egli stesso dei movimenti nuovi. I cambiamenti diverranno così infiniti come infinite sono le combinazioni della umana esistenza.

## IL JIAZI O TELAIO

Come premesso il Jiazi si esegue percorrendo almeno agli inizi della pratica, detto delle quattro porte (simen) corrispondono ai quattro quelle del diagramma del Bagua.



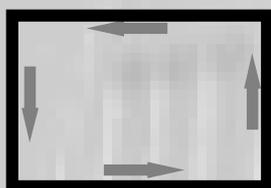
uno schema geometrico ben preciso, "quattro porte" ed "otto direzioni". Le punti cardinali, le otto direzioni sono

Contrariamente a quanto avviene in altri stili di esercizi a solo) si sviluppano per linee rette con completa di Jiazi si esplorano tutte le otto fondamentali direttrici planari. La possibilità di eseguire tecniche diverse per passare da una figura alla successiva, e addirittura di cambiare anche i passi fondamentali (Xingbu), fa sì che, almeno sul piano teorico, un'esecuzione del Jiazi possa non essere mai uguale alla precedente; una forma, cioè, che può cambiare, evolvere in un taolu differente, per contenuti statici e motori, che non sia mai la replica di se stesso.

wushu, dove i taolu (ossia le forme o rari cambi di direzione, in una sessione

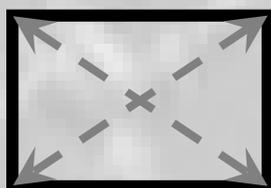
Le insolite peculiarità del Jiazi conferiscono a questo taolu, molto più che in altri stili di Wushu, una decisa caratteristica di unicità.

L'esecuzione delle cinque figure (Wushi), che costituiscono la parte statica dell'allenamento, si sviluppa sulle otto direzioni e il cambiamento, da una direzione a quella successiva, si effettua utilizzando i tre metodi di Xingbu, in una continua e perpetua alternanza tra "moto" e "staticità", tra allenamento "isometrico" e "sviluppo delle capacità coordinative" quali equilibrio, coordinazione motoria e capacità di orientamento ed ancora tra Qigong, cioè catalizzazione del Qi (l'energia interna) e sviluppo delle abilità di movimento, che serviranno poi ad un livello di studio più avanzato per muoversi liberamente in ogni direzione.



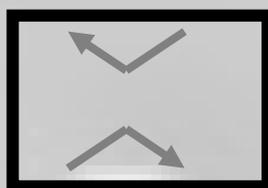
澆棘

bai fa: metodo per oscillare



揚棘

che fa: metodo per ritirarsi



滲棘

zha fa: metodo per trafiggere

Lo studio di Xingbu si esegue concentrandosi sulla necessità di coordinare il lavoro dei piedi con quello delle braccia, eseguendo movimenti rapidi, precisi, leggeri e continui così come ci si potrebbe immaginare il potente scorrere dell'onda di un fiume in piena in una corsa senza fine.

L'allenamento di Xingbu svilupperà l'abilità necessaria nell'uso pratico del Meihuazhuang per potersi muovere

liberamente e senza schemi fissi, cambiare rapidamente da una posizione alta ad una posizione bassa, ritirarsi immediatamente dopo aver portato un fulmineo attacco all'avversario.

Una sessione completa di Jiazi, percorrendo cioè tutte le otto direzioni dello schema base delle quattro porte e permanendo immobili in ognuna delle posizioni statiche per almeno cinque respirazioni complete, dovrebbe richiedere dai 30 ai 40 minuti di tempo. Tale è il requisito minimo, praticato giornalmente, per ottenere risultati apprezzabili in termini di lavoro muscolare e di sviluppo energetico. Eseguendo la forma dall'inizio alla fine senza interruzioni si produrrà una sinergia tra il lavoro esterno "weigong" (muscolo-articolare) ed il lavoro interno "neigong" (circolatorio-energetico). Il Jiazi segue, quindi, i principi di "arrivare insieme a formare un'entità" (hunyuanyiqi), così come è descritto nel testo classico: "Discussione sul raccogliere il Qi" (Juqi lun). La pratica sviluppa contemporaneamente sia l'aspetto esterno sia l'aspetto interno del corpo, potenziando l'apparato muscolare-tendineo e permettendo al Qi di raggiungere gli organi interni, migliorandone l'efficienza.

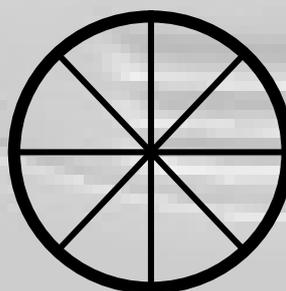
Lo scopo finale è il conseguimento di "Xing qi heyi", cioè corpo esterno e Qi, insieme come una sola unità.

I Cinque Requisiti (Wuji) per praticare il Jiazi sono:

- 1)Da (Grande): ciascuna posizione deve essere ampia e completamente estesa e deve essere tenuta il più bassa possibile.
- 2)Shun (liscio): le posizioni devono essere raggiunte fluidamente come l'acqua, il passaggio alla posizione successiva deve essere scorrevole.
- 3)Yuan (Rotondo, Circolare, Sferico): in certe posizioni, come ad esempio Dashi, le braccia formano tra loro un leggero arco. I cambiamenti da una posizione all'altra devono essere rotondi ed elastici, senza angoli acuti e movimenti spigolosi.
- 4)Man (Pieno): le posizioni statiche sono piene e devono esprimere solidità. I cambi sono fatti agevolmente e senza esitazioni. I movimenti delle braccia sono completi ed ampi ed eseguiti usando le grandi articolazioni, piuttosto che le piccole.
- 5) Gou (sufficiente): tutti i movimenti e le posizioni devono essere ampi e non insufficienti, ciò nonostante i segmenti corporei non devono mai essere in iper-estensione, per non creare ostruzioni nei canali di circolazione del Qi.

L'esecuzione del Jiazi può essere fatta da più persone molto numerosi. Questo tipo di pratica può essere svolto acquisito lo schema delle quattro porte, poiché la pratica con circolare, dove le cinque posizioni saranno eseguite sui circonferenza.

Durante l'allenamento del Wushi nella pratica di gruppo, si attenzione, dovuto al fatto che la prima persona a compiere posizione successiva, provoca l'immediata reazione di tutto



contemporaneamente, anche da gruppi solo da quei praticanti che hanno già ben più persone si sviluppa su di un modello diametri e i passi fondamentali sulla

introduce un nuovo elemento di un movimento, per cambiare nella il resto del gruppo: tutti muoveranno

rapidamente nella posizione seguente. Un movimento eseguito con una variante che comporti l'avvicinamento di un praticante nei confronti di colui che lo fronteggia all'altra estremità del cerchio, obbligherà quest'ultimo ad eseguire, in maniera repentina ed istintiva, un movimento che lo allontani, così da mantenere costante la distanza dall' "avversario" e viceversa.

Si introduce quindi, in questa pratica, un elemento di interattività che è in altri stili di wushu si riscontra solo negli esercizi applicativi, meglio detti dueilian, e mai in un taolu.

L'esecuzione di gruppo sviluppa nei praticanti un diverso stato di consapevolezza, come quello di essere tutti cellule dello stesso essere che vibrano all'unisono, in una sorta di processo di catalizzazione del Qi, oltre che individuale anche collettiva.

## TEORIA COSMOLOGICA DEL MEIHUAZHUANG E MITO DI PAN HU

Tutta la prima parte del Jiazi è costituita da una serie di movimenti corporei che portano il praticante dalla posizione di partenza fino al "primo angolo" dello schema, posizione da cui si eseguirà la "prima linea" (prima serie di Wushi). Questa parte del taolu, costituita da azioni fluide ed eleganti, è densa di significati simbolici che conducono alla figura di Panhu, eroe della mitologia cinese, a cui è attribuita la creazione dell'universo partendo dal Dao primigenio o "Dao primordiale".

Nel Dao De Jing, opera scritta dal filosofo Laozi nel sesto secolo a.c. considerato il libro fondamentale della filosofia Taoista, nel 42° capitolo si legge:

*"Uno ha prodotto due; due hanno prodotto tre; tre hanno prodotto i diecimila esseri.*

*I diecimila esseri si scostano dall'elemento Yin e abbracciano l'elemento Yang. Il soffio vuoto ne fa una mescolanza armoniosa."*

Così come all'inizio di tutto il Dao era unico indistinto ed immobile, il Jiazi comincia con il praticante in piedi in stato di completa immobilità. Nella prima tecnica, con un movimento del braccio dal basso verso l'alto, esegue, come se stesse tagliando in due una sfera, la "separazione dell'uno nei due principi fondamentali, lo Yin e lo Yang". Di seguito, con un taglio in senso inverso la separazione del cielo dalla terra, origina il principio di contrapposizione delle cose che stanno in "alto" e di quelle che stanno in basso. Nei movimenti immediatamente successivi, continua incrociando le braccia per poi aprirle, in un gesto che mima sia la quadripartizione della terra, quindi la creazione dei quattro punti cardinali, sia la distribuzione delle stelle a formare l'universo intero. La vita e tutto ciò che esiste scorgono quindi dalla interazione dei principi fondamentali creati: il cielo e la terra, lo Yin e lo Yang. Per una buona riuscita dell'allenamento il praticante deve riuscire, esercitando il Jiazi, ad immedesimarsi profondamente in tale modello filosofico.

Un altro interessante modello immaginario è rappresentato dall'accostamento del Jiazi a un "fiore di prugno in piena fioritura" dove le direttrici su cui si eseguo i passi fondamentali rappresenterebbero gli steli e i rami del fiore di prugno e le cinque posizioni invece ne rappresenterebbero i petali.

Proseguendo nel percorso che attraverso le radici dell'albero ci porta al tronco, si giunge al livello di pratica immediatamente successivo al Jiazi, cioè il Chengquan.

## IL CHENGQUAN O "PUGILATO DEI CAMBIAMENTI"

L'allenamento del Jiazi è, come abbiamo visto, un percorso formativo fondamentale nella pratica del Meihuazhuang, che serve a formare in noi una solida radice, irrobustire il corpo, acquisire in modo inconscio, attraverso l'allenamento assiduo, la teoria dello stile e i concetti più profondi della filosofia del Meihuazhuang.

Nei "Testi segreti del Meihuazhuang" è scritto:

*"Mille ripetizioni del Jiazi incrementeranno repentinamente la forza del praticante"*

La ripetizione del Jiazi per mille volte porterebbe il praticante, secondo gli antichi testi, al raggiungimento di un livello definito come "Shenhua" o "trasformazione del corpo" ed al preludio del livello successivo, detto del "Qihua" o meglio "trasformazione del Qi", che sarà poi raggiunto definitivamente con l'allenamento del Chengquan.

I maestri di Meihuazhuang, fino alla penultima generazione, ritenevano che il Jiazi andasse eseguito per tre anni prima di passare alla pratica del Chengquan, cioè "l'allenamento in coppia".

Al giorno d'oggi, a causa delle diverse condizioni dettate dai nostri tempi, dopo un anno di Jiazi si passa già allo studio del Chengquan.

Il Chengquan rappresenta un metodo di allenamento più avanzato, che si svolge tra due persone, e viene praticato, come il Jiazi, rispettando la struttura delle "otto direzioni e quattro porte".

La pratica del Chengquan tra più di due persone è, invece, comunemente chiamata qunquan (boxe di gruppo).

Scopo del Chengquan è sia l'addestramento al combattimento reale, sia la comprensione delle forze che caratterizzano lo stile marziale del Meihuazhuang.

Come nel Jiazi, dapprima si studia una routine di allenamento con tecniche fisse e preordinate, per poi passare, ad un più elevato livello di comprensione della tecnica marziale, all'uso di tecniche diverse, sempre standardizzate ma non preordinate. In sintesi, se all'inizio alla tecnica A si dovrà rispondere con la tecnica B, in seguito si aprirà un ventaglio di tecniche tutte adatte a rispondere alla tecnica A (perciò B ma anche C, D, o F...). Per ognuna di queste, poi, ci saranno ulteriori molteplici opzioni di contrattacco (così come lo Yin e lo Yang formano una linea intera ed una spezzata per comporre i trigrammi dell'Yi jing, i trigrammi compongono gli esagrammi e così via...). I movimenti del Chengquan diventeranno, così, estremamente variabili e flessibili e il potenziale di cambiamenti illimitato. Lo sviluppo di questa teoria permetterà a persone con caratteristiche fisiche diverse (come ad esempio uomini e donne o giovani ed anziani) di eseguire tecniche differenti, in armonia con la propria condizione fisica, scoprendo quelle che sono loro più congeniali.

Le regole fondamentali che governano lo studio del Chengquan sono le seguenti:

- 1) chu shou yin shou (offrire una tecnica per attirare l'attacco dell'avversario)
- 2) jian shou shi shou (se l'avversario esprime contro di noi una tecnica, reagire con una propria tecnica);
- 3) jian jin shi jin (percepire la forza dell'avversario prima di usare la propria);
- 4) jie jin shi jin (se i movimenti dell'avversario invadono la nostra sfera d'azione, trarne vantaggio prendendo in prestito la sua stessa forza).

Le tecniche di combattimento contenute nella pratica del Chengquan sono quelle che si userebbero in un combattimento reale quali ad esempio afferrare, chiudere, sbilanciare e proiettare, e colpire (Zhua, Na, Shuai, Da), ma anche cadere e rotolare e compiere acrobazie. Il Chengquan allena, inoltre, le capacità di difesa e di attacco nelle cosiddette "tre sezioni del corpo", media, bassa e alta (shang, zhong, xia sanpan), colpendo l'avversario su bersagli a differenti livelli: dalla testa ai piedi.

Lo studio del Chengquan porta alla comprensione di tre livelli di abilità:

- 1) ting jin (percepire la forza dell'avversario)
- 2) hua jin (trasformare la forza dell'avversario)
- 3) dong jin (stimare la profondità dell'attacco dell'avversario e capire dove giace la sua disattenzione)

Una volta raggiunto questo grado di pratica, lo studente di Meihuazhuang potrà imparare a:

- usare la propria forza prendendo a "prestito" quella dell'avversario in un unico momento (jianjin shijin ta jin)
- indurre l'avversario ad entrare nel nostro spazio senza permettergli di raggiungere il suo scopo (yin jin luo kong)
- colpirlo direttamente ogni qualvolta se ne presenti l'opportunità (De men er ru)

Coerentemente alla teoria dei mutamenti, per cui nulla è eterno e tutto muta, ecco come attraverso la comprensione fisica e teorica di questi concetti si potrà sconfiggere il nemico con un movimento a sorpresa o, ancor più sorprendentemente, mutare una sconfitta in una vittoria.

Praticando il Chengquan, piuttosto che fissarsi sull'idea di colpire il nostro avversario (che in definitiva poi altri non è che un compagno di studio), dovremmo essere pronti ad effettuare un improvviso cambiamento, così da precedere le sue intenzioni.

Dobbiamo cioè, come è scritto nel "Sunzi bingfa" (Arte della Guerra di Sun Zi), un trattato taoista di arte militare scritto dal famoso generale-filosofo Sunzi nel quinto secolo a.c., avere la natura dell'acqua, la cui forza distruttiva è senza paragoni, ciò nonostante si adatta alle forme che circonda come un esercito che invece di affrontare il nemico frontalmente gli scorre ai lati per poi attaccare da dietro. La strategia e la tattica espresse nella tecnica del Meihuazhuang sono, come si può intuire da quanto scrive Sunzi, quelle del pensiero classico taoista.

In un altro famoso canone taoista scritto durante la dinastia Han (202 a.c. – 220 d.c.) il "Huainanzi" (Libro dei maestri del Huainan) si riporta:

*Nelle arti marziali è essenziale una strategia imprevedibile, una forma misteriosa e movimenti inattesi; in questo modo è impossibile prendere contromisure.*

*Ciò che dà a un buon generale la certezza della vittoria è una saggezza imperscrutabile e un modo di operare che non lascia traccia.*

*Unicamente ciò che è privo di forma non può essere danneggiato.*

*I saggi si celano nell'imperscrutabilità e i loro sentimenti non sono conosciuti; essi operano privi di forma e le loro linee non possono venire ostacolate.*

Il particolare tipo di lavoro delle gambe, utilizzato nel Chengquan per ingaggiare il combattimento, è noto come Bafang chunbu, o Gruppo di Passi nelle Otto Direzioni. Questo metodo abilita il praticante a muoversi a sinistra e a destra, avvicinarsi o ritrarsi, attaccare e difendersi agevolmente, così che i movimenti del corpo siano rapidi e fluiscano come il vento, mentre le posizioni sono stabili, come un chiodo piantato nel legno.

Nel bafang prima il lavoro dei piedi muove il corpo, poi piedi e mani raggiungono la corretta posizione.

L'addestramento del Bafang in coppia, sviluppa l'abilità degli occhi a seguire da vicino e attentamente l'oppositore, così come l'abilità per le mani di muoversi rapidamente.

Anche il Bafang anticamente era praticato sui pali.

Questo originale lavoro dei piedi, che come detto prima allena a muoversi in tutte le direzioni con grande flessibilità, è tipico dello stile del fiore di prugno sui pali, il Meihuazhuang, e ne è uno dei principali punti di forza.

Il Bafang si divide in tre tipologie principali:

Xiao bafang (piccolo Bafang)

Zhong bafang (medio bafang)

Da bafang (grande bafang)

Il piccolo bafang altro non è che un esercizio d'approccio alla tecnica di lavoro dei piedi, permettendo al praticante di prendere confidenza con lo spostamento del peso del corpo su tre punti fissi al suolo, senza sollevare in modo eccessivo i piedi da terra, per non offrire all'avversario spunti per un eventuale attacco. Essendo il piccolo bafang relativamente semplice, in genere si parte subito con l'insegnamento del medio bafang, che è poi il modello usato nella routine di allenamento preordinata del Chengquan, e che si pratica su cinque punti invece di tre.

Il grande bafang, al contrario, consiste nel lavoro dei piedi completamente libero e senza schemi che sta alla base del "combattimento libero"

## IL YINGQUAN O “PUGILATO DELLA VITTORIA”

Risalendo lungo il tronco dell’albero del Meihua ci si troverà a questo livello di apprendimento del Wugong dello stile Meihuazhuang.

Differentemente dal Chengquan, nello Yingquan non ci saranno sequenze di movimenti preordinate, ma il combattimento diventerà completamente libero. I praticanti dovranno trovare la via per ottenere vantaggio da ogni possibile apertura offerta dall’avversario (jian kong an dou), cercando, quindi, di cogliere ogni opportunità di vittoria, modulando la forza ed evitando inutili movimenti (quan wu kong qu), cambiare tecnica e strategia istintivamente e senza sforzo (sui yi er dong) per oltrepassare le aspettative dell’avversario.

Una pratica così complessa richiede, quindi, che a questo livello il praticante padroneggi perfettamente la tecnica di combattimento del Meihuazhuang, acquisita con l’allenamento del Chengquan, e che possa esprimere con naturalezza movimenti quali torcersi, contrarre ed estendere il corpo come una molla, guardarsi dai movimenti dell’avversario, diventare soffice come un cuscino di piume per poi trasformare e rimuovere la forza del nemico.

“Le mani fluttueranno come le nuvole nel cielo e le gambe mulineranno potenti e leggere come il vento”.

Un livello di apprendimento, quindi, che prelude alla vera e propria maestria.

Nel combattimento, difendere sarà anche attaccare ed attaccare sarà difendere. Lo yin è nello Yang e lo Yang è nello Yin, insieme danno origine a tutte le cose.

Vincere o fallire diventa qui una questione di attimi.

## IL GONGQUAN O “PUGILATO ATTACCANTE”

Il gongquan rappresenta un livello di apprendimento della pratica estremamente elevato.

Qui non esistono più dei movimenti prestabiliti; sia le tecniche delle mani sia le posizioni assunte dal corpo sono casuali ed imprevedibili; il praticante, guidato dalle teorie di attacco e difesa acquisite, dà sfogo alla propria creatività nel far fluire liberamente i propri metodi di attacco e di difesa. Non solo non ci sono limitazioni nell’uso delle tecniche, ma nemmeno nel numero di coloro che combattono.

Il Gongquan è una sorta di combattimento “stile libero” dove mani e piedi sono usati simultaneamente in un caotico mulinare di tecniche dagli effetti devastanti.

Solo il praticante che è riuscito ad uscire vittorioso da un combattimento tra più persone, può sostenere di avere raggiunto il livello “Gongquan”.

A questo punto del percorso marziale del Meihuazhuang, la differenza tra allenamento e vero combattimento diventa solamente formale, non più sostanziale. Combattere ed allenarsi sono la medesima cosa.

## QIXIE O “USO DELLE ARMI”

Come in tutti gli stili tradizionali di Wushu che si rispettino, anche nel Meihuazhuang è previsto lo studio delle armi.

Lo studio comincia dall’apprendimento delle routine di allenamento delle così dette “quattro armi fondamentali” (sciabola, spada, lancia, bastone). L’acquisizione delle tecniche motorie esterne (waigong) e degli atteggiamenti di lavoro (neigong) interno, legati all’uso di queste quattro armi, permette al praticante di poter apprendere, senza fatica, l’uso di tutte le altre armi tipiche dello stile Meihuazhuang.

Le armi tradizionali tipicamente riconosciute nel Wushu cinese sono ben diciotto, nel Meihuazhuang, tuttavia, se ne contano molte di più a causa della presenza delle cosiddette “Armi segrete del MeihuaZhuang” (anche chiamate armi *speciali*).

Queste armi speciali sono state spesso protagoniste in importanti insurrezioni popolari in Cina, come ad esempio la famosa “rivolta dei boxers” (Yihetuan), avvenuta nei primi del 900.

Spesso camuffate da innocui attrezzi agricoli o addirittura da pezzi componenti di carri da trasporto, passavano inosservate al controllo delle autorità militari imperiali, per trasformarsi improvvisamente in temibili strumenti di morte.

Di seguito un elenco di alcune delle armi tipiche usate nel Meihuazhuang:

Jian, (la Spada)

Dao (Sciabola)

Qipan Daqiang ( la Grande Lancia dello Scacchiere)

Chunqiu Dadao (Alabarda delle Primavera e degli Autunni)

Ji (un arma antica, è una lancia con una lama a mezza luna crescente sotto la punta)

Yue ( grande ascia con la lama uncinata)

Qiang (la Lancia)

Dangpa (il Tridente)

Yanchi Dang (tridente ad Ali di Rondine)

Lanma Jue (mazza per fermare i cavalli)

Tiji (Ji in rilievo)

Wenbang (Clava Civile)

Wuhu Shengou (uncini magici delle cinque tigri)

Chenxiang Guai (gruccia di legno profumato)

Huping Guai (Gruccia che placa la tigre)

Liuxing Guai (Gruccia Meteora)

Jiuhuan Xizhang Fangbian Chan (pala buddista con nove anelli)

Nanyang Cha (Forca del Sole del Sud)  
Meihua Kun Gun (Palo del Trigramma Kun del Meihua)  
Fenghuo Lun (ruote del vento e del fuoco)

## IL CHENGQUAN CON LE ARMI

Il Meihuazhuang contiene moltissimi esercizi in coppia che confrontano le applicazioni pratiche e reali delle varie armi, formando i praticanti alla realtà del combattimento. Gli allenamenti in coppia sono routine prestabilite che si sviluppano con la medesima teoria precedentemente descritta per il chengquan.

Di seguito un parziale di esercizi tipici qixie duilian (allenamento in coppia all'uso delle armi):

mano nuda contro pugnale,  
mano nuda contro lancia,  
mano nuda contro sciabola,  
due pugnali contro lancia del fiore,  
sciabola uncinata contro lancia del fiore,  
doppia sciabola contro lancia,  
doppie grucce contro lancia,  
tridente contro alabarda,  
combattimento di bastoni,  
combattimento di grandi bastoni,  
combattimento tra sciabole,  
combattimento tra spade,  
chenxiang guai contro lancia del fiore,  
combattimento tra doppie grucce,

## QI GONG “LAVORO SUL QI O ENERGIA”

Tra i criteri di suddivisione degli stili di Wushu cinese, è spesso usato quello della differenziazione in stili “esterni” e stili “interni”, sulla base del principio che alcuni metodi marziali compiono un tipo di lavoro energetico più indirizzato sulla strutturazione della muscolatura (stili esterni), altri invece si prefiggono maggiormente lo sviluppo delle capacità di controllo e circolazione del Qi (la cosiddetta “energia interna”).

Questo tipo di suddivisione, peraltro eccessivamente categorica, non è applicabile al Meihuazhuang, che per il tipo di lavoro energetico che sviluppa si potrebbe classificare come stile sia “interno” sia “esterno”.

Il Meihuazhuang si basa tuttavia, anche sull'utilizzo di tecniche tipiche del Qigong metodo Neidan (o metodo dell'elisir dell'alchimia interna, usato dagli antichi taoisti per raggiungere l'immortalità con l'utilizzo di tecniche per il controllo del respiro tramite la meditazione). Alcune di queste tecniche sono ancora utilizzate al giorno d'oggi, seppur prefiggendosi obiettivi molto meno ambiziosi di quelli degli antichi Taoisti, per “incanalare” e “nutrire” il Qi:

“xiao zhou tian” (metodo della piccola circolazione)

“ba duan jing” (otto pezzi di broccato)

“shi er duan jing” (dodici pezzi di broccato)

“Yi jin jing” (metodo per i tendini)

La pratica del Jiazi enfatizza la concentrazione del Qi nel Dantien costruendo in maniera naturale e non forzata un tipo di Qi che fluisce liberamente negli organi interni migliorandone il funzionamento.

Come detto in precedenza, il principiante deve praticare questo tipo di lavoro (Jiazi) per tre anni, al termine dei quali si troverà in uno stato di eccezionale vigore fisico, dovuto, oltre al lavoro sulla muscolatura esterna, anche allo sviluppo di quella parte della muscolatura più interna e profonda che nelle discipline sportive comuni (dove si tende ad associare il concetto di forza fisica ad uno stato di ipertrofia della muscolatura esterna) non si allena.

A questo livello di pratica il corpo del praticante si muove in accordo alla teoria delle “tre coordinazioni esterne” (Waisanhe):

coordinazione tra mani e piedi  
coordinazione tra ginocchia e gomiti  
coordinazione tra spalle ed anche

Il lavoro eseguito nel rispetto di questi requisiti porta a quello stato di vera e propria trasformazione fisica, di cui abbiamo già accennato parlando del Jiazi, definito “Shenhua” (trasformazione del corpo). La forma esterna (Xing), il Qi interno e lo spirito (Shen) fonderanno insieme a formare un'unica entità, in questo stato Qi e forza potranno essere emessi a piacimento ed avremo soddisfatto anche le “tre coordinazioni interne” (Neisanhe):

coordinazione tra volontà ed intento (xin; yi)  
coordinazione tra intento e Qi (yi; qi)  
coordinazione tra qi e forza (qi; li)

Giunti a questo punto del percorso marziale si sono ottenute le “sei coordinazioni” (Liuhe) e si è raggiunto lo stadio definito “shenhua” o trasformazione dello spirito (shen).

Anche nell’allenamento del Chengquan e dello Yingquan sono contenuti sistemi per l’accrescimento del Qi. Nel combattimento “reale” esiste addirittura uno speciale tipo di Qi chiamato “Qi attaccante” (dianqi) che viene utilizzato per danneggiare l’avversario. Questo tipo di Qi è una particolarità del Meihuazhuang; non riguarda dei punti specifici lungo i canali dell’agopuntura (meridiani), bensì penetra nel corpo dell’avversario producendo effetti devastanti, quali fratture ossee, lacerazioni tendinee e danneggiamento degli organi interni.

Questa è una delle motivazioni per cui lo “stile dei pali del fiore di prugno” è sempre stato, nel corso dei secoli, maneggiato con prudenza e rispetto.

#### Bibliografia:

- ❑ L’arte della guerra “Sunzi bingfa” – di Sun Zi - ed. a cura di Thomas Cleary - Ubaldini editore
- ❑ Tao Te Ching “Il libro della via e della virtù” – ed. a cura di J.J.L.Duyvendak – ed. Adelphi
- ❑ “Glossary of terms in Meihuazhuang literature” – a cura di Raymond Ambrosi della International Meihuazhuang Organization (I.M.O.)
- ❑ “The essence of five-posture plum blossom stake boxing (Meihuazhuang)” – di Han Qichang e Yan Zijie – traduzione dal cinese di Zhang Wenzhi e Raymond Ambrosi.
- ❑ “Appunti tratti da insegnamenti diretti del M° Yan Zijie” – Luca Bizzi