

anno IX n. 2 marzo/aprile 2006 - Sped. Abb. Post. D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/2/2004 n°46) art. 1 comma 1 DCB di Milano - € 7,50

Arti Oriente

bimestrale di culture e tradizioni orientali

Viaggio a Chenjiagou,
cuore del Taijiquan stile Chen

Okinawa, alle origini del karate

Arti marziali e salute

Etica e formazione del samurai

ISSN 1126-8085



9 771126 808009

La Forma dei Cinque Cinque Elementi

Nel Kung Fu stile Hung Gar, gli Elementi sono cinque modi di generare e trasformare l'energia, mentre gli Animali rappresentano cinque modi di manipolarla e usarla

di Giuseppe Giosuè

La "Forma dei cinque animali e cinque elementi" (Sup Yin Kune) è una delle più avanzate dello stile Hung Gar ed è stata strutturata da Wong Fei Hung (1847-1924), che, avendo ideato la sezione dei "Cinque elementi", l'unì a quella dei "Cinque animali", creata da suo padre Wong Kai Yin.

Con Sup Yin Kune lo studente viene introdotto all'aspetto alchemico dell'arte, e la Forma, dopo un inizio dedicato al *Qi Gong*, si divide in due sezioni, una dedicata ai "cinque animali" e una ai "cinque elementi".

Dei cinque animali, il Drago è il più difficile da comprendere, perché è un essere mitologico; i movimenti a esso associati non sono antropomorfi, ma si basano essenzialmente su esercizi di respirazione, quindi *Qi Gong*, e sullo scuotimento delle anche per generare energia: occorre infatti immaginarsi il torcersi e l'ondeggiare di un rettile dalle proporzioni gigantesche.

Pur prevedendo aspetti marziali, come il temibile artiglio che afferra come una morsa d'acciaio e colpisce i punti vitali, questa sezione indica che il Drago è un animale spirituale, deputato, nell'Hung Gar, a coltivare la struttura energetica dell'individuo attraverso il respiro, combinando forza interna ed esterna.

Così come spirituali sono le attitudini che scaturiscono dalla sezione del Serpente, che, con i suoi movimenti sinuosi, circolari e continui, colpisce con precisione e velocità i punti vitali, concretizzando la formula verbale: "se attacchi la testa del serpente, la sua coda ti colpirà; se attacchi la sua coda, la testa ti colpirà".

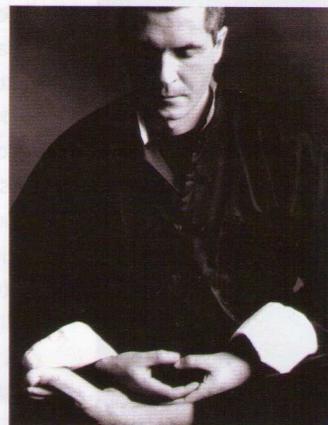
Il *Qi Gong* del serpente è usato specificamente a fini marziali: l'energia interna è concentrata in vari gradi attraverso il braccio, che rappresenta il corpo del serpente, il polso la sua testa, tre dita (pollice, indice e medio) i denti e infine l'anulare e il mignolo la lingua.

Con questo stile si impara a concentrare tutta l'energia, generata da movimenti spiraliformi, ondegianti, flessibili ed elastici, in un solo punto e con una superficie ridottissima: la punta delle dita.

La Gru è considerata spirituale e fisica allo stesso tempo: la sua calma imperturbabile, la sua quieta maestosità, il suo poter librarsi in volo, sono gli aspetti interni riferibili all'equilibrio psicofisico e alla calma interiore; la sua determinazione nel combattimento ne rappresenta l'attitudine marziale, che si esprime con potenti parate con l'ala (avambraccio), colpi con il becco (tutte le dita della mano raccolte attorno al pollice), possenti colpi d'ala (braccia distese a simulare il dispiegarsi delle ali), artigliate, pugni a "occhio

Animali e dei

(Sup Yin Kune)



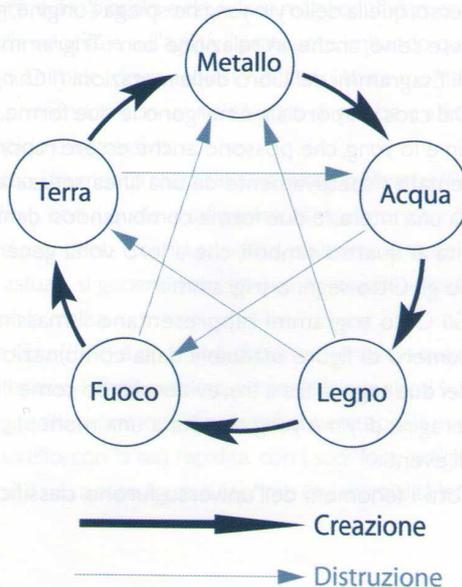
di fenice" (con l'articolazione interfalangea dell'indice flessa) ecc.

La Tigre e il Leopardò sono l'espressione fisica dell'Hung Gar: le potenti, feroci e laceranti artigliate della tigre, nonché i suoi balzi e le sue zampate, insieme alle attitudini caratteriali, quali il coraggio e la determinazione, rappresentano l'anima del sistema; l'agilità e la velocità generano la potenza devastante dei pugni e degli artigli ripiegati del leopardo, il cui carattere astuto e vitale ne fanno un essere letale.

Se i movimenti degli Animali sono di facile comprensione, non si può dire lo stesso per gli Elementi, perché sono dei principi astratti, quindi, per una pratica più consapevole, e per comprendere appieno i concetti sottesi alla seconda sezione della forma, occorre che lo studente sia introdotto a una certa metafisica.

La millenaria tradizione cinese ha individuato norme fondamentali che regolano la vita e l'universo, le quali rappresentano, poi, le basi filosofiche della sua cultura: il Principio *yin-yang*, la Legge dei cinque elementi e la Legge dei mutamenti, che insieme danno vita a un organico sistema cosmogonico e filosofico, ripreso, in maniera diversa, dal Taoismo e dal Buddismo. I tre principi erano essenzialmente le basi per l'interpretazione dei fenomeni della Natura, ma anche del mondo interiore dell'Uomo. La visione cosmologica prevede, quindi, che l'universo sia retto dall'alternarsi ciclico di due principi,

opposti ma complementari (*yin-yang*), affermando così l'esistenza di una più fondamentale unità, basata sul dualismo: corpo-mente, femminile-maschile, terra-cielo, morte-vita, artistico-scientifico, duro-morbido, forza-cederevolezza, bene-male, giorno-notte, esterno-interno, spirito-materia, sono solo alcuni esempi di *yin* e *yang*. L'uomo dovrebbe quindi accettare le contraddizioni dell'esistenza, considerare il bene e il male come due aspetti di una stessa realtà, armonizzando gli opposti; dalla continua interazione tra *yin* e *yang* deriva l'interrelazione tra i Cinque Elementi (*Wu Hsing*), con i quali si spiegano tutte le manifestazioni dell'Uomo e della Natura.



Questo concetto fu sviluppato più di 2000 anni fa dalla scuola naturalistica cinese; i Cinque Elementi (Acqua, Fuoco, Terra, Legno e Metallo), ai quali sono stati associati tutti i fenomeni del microcosmo (fisiologici, psichici, emozionali ecc.) e del macrocosmo (cosmici, climatici ecc.), sono strettamente interdipendenti, senza che nessuno prevalga sull'altro, sono anzi regolati da processi di mutua creazione e di mutua distruzione.

Dall'attenta osservazione della Natura e dei suoi cicli e dal sentirsi parte di un naturale processo di variazione e di movimenti, i filosofi cinesi elaborarono l'idea che i fenomeni sono il risultato di interrelazioni e interazioni di aggregati elementari e che ogni Elemento al suo massimo potenziale genera o distrugge il successivo.

**Il metallo crea l'acqua
e distrugge il legno,
l'acqua crea il legno
e distrugge il fuoco,
il legno crea il fuoco
e distrugge la terra,
il fuoco crea la terra
e distrugge il metallo,
la terra crea il metallo
e distrugge l'acqua.**

In definitiva, si può affermare che la legge dei Cinque Elementi definisce la struttura dell'universo, quella dello *yin-yang* ne spiega l'origine; ma esse sono, anche, in relazione con i Trigrammi e gli Esagrammi del Libro delle mutazioni (*I Ching*). Dal caos primordiale emergono le due forme, lo *yin* e lo *yang*, che possono anche essere rappresentate rispettivamente da una linea spezzata e da una intera; le due forme combinandosi danno vita ai quattro simboli, che a loro volta generano gli Otto segni o trigrammi.

Gli Otto trigrammi rappresentano il massimo numero di figure ottenibili dalla combinazione dei due segni, a tre a tre, evidenziando come l'interagire di *yin* e *yang* dia vita a una molteplicità di eventi.

Tutti i fenomeni dell'universo furono classificati

**"L'uno creò
il due
Il due creò
il tre
Il tre creò
e diecimila cose"
(Laotse)**

in otto categorie, ognuna rappresentata da uno di questi simboli. Per avere una più grande molteplicità di immagini, gli Otto trigrammi vennero combinati a due a due, dando vita a 64 Esagrammi, figure che rappresentano altrettanti stati o situazioni.

Ma, a parte queste speculazioni filosofiche, contenute nell'*I Ching*, che, secondo la tradizione, fu scritto dall'imperatore Fu-Hsi, quello che interessa rilevare è come gli antichi saggi avessero compreso che l'intero universo è in continuo mutamento, che nulla è permanente, tranne la "mutazione" stessa.

È su questo sostrato filosofico e cosmogonico che si innesta la pratica di *Sup Yin Kune*, ma non con una modalità operativa (come, ad esempio, nel caso della Medicina Tradizionale Cinese), bensì in maniera simbolica; comprendere che la realtà non esiste di per sé, ma è il risultato di interazioni e interrelazioni tra cinque essenze elementari, denominate "Fuoco", "Acqua", "Terra", "Legno" e "Metallo", non significa che bisogna interpretarli alla lettera: si tratta infatti di denominazioni simboliche per indicare cinque basilari forme di energia; assimilare la qualità e la "forma" dei cinque modelli di energia attraverso la pratica di *Sup Yin Kune* vuol dire esprimere le cinque sostanze e le loro interazioni, per analogia; a significare che il praticante con il suo corpo illustra, mette in scena, il processo di evoluzione cosmica secondo questa metafisica. Esprime, in questo modo, l'armonia della Natura, la struttura dell'Universo colta nella sua suprema polarità, e rappresenta i principi cosmologici come un cambiamento dovuto all'interazione tra *yin* e *yang* e all'interrelazione tra i Cinque Elementi.

Tutte le rappresentazioni simboliche, per comunicare agli iniziati il loro significato e farglielo vivere, hanno bisogno di un linguaggio, per quanto esoterico, condiviso a livello percettivo; nel caso dei movimenti di una Forma di *Kung Fu*, parliamo di "propriocezione",

ovvero ci relazioniamo al messaggio simbolico attraverso il corpo, percependo con i sensi più che con l'intelletto; riceviamo così profonde suggestioni, che traducono ciò che l'anima ha di più recondito, e viviamo emozioni che spesso sfuggono all'analista.

Così la sequenza dei "Cinque Animali e cinque Elementi", consente al praticante diversi livelli di approfondimento, permettendogli di cogliere significati differenti, sempre più profondi, a seconda della sua consapevolezza. Se è vero, infatti, che il simbolo si presta a una comprensione soggettiva, è anche vero che quella che ne avrà un "iniziato" sarà riconducibile a una coscienza comune, ovvero al retroterra culturale del gruppo cui appartiene.

All'adepto veniva spiegato il significato recondito delle movenze degli "animali" e degli "elementi"; era poi la pratica lo strumento per percepirne il simbolismo, ricercando in se stessi le risposte di cui la Natura ci ha resi partecipi; è questa l'alchimia cui si accennava all'inizio del nostro discorso, un'alchimia interiore che è in realtà un viaggio spirituale con il quale, attraverso la comprensione della propria Natura essenziale (*Chi*), si arriva a percepire la Natura umana (*Li*), quindi l'Ordine naturale che regola l'universo (*Dharma* per i buddhisti, *Tao* per i taoisti), l'Assoluto; è questo il percorso che conduce all'Illuminazione. Abbiamo già parlato delle essenze coltivate dai "Cinque animali" e di quali siano le espressioni tecniche di questi ultimi; così come si è discusso sulla concezione filosofica dei "Cinque Elementi".

Vediamo ora, attraverso i significati simbolici, quali sono le attitudini marziali promosse da Sup Yin Kune, partendo dal presupposto che questa espressione possa essere tradotta come "Forma delle dieci ombre" (5 Animali-5 Elementi), ad indicare la presenza di altri significati, magari impalpabili come un'ombra, ma concreti come la sagoma che la produce. La proiezione di un oggetto a terra definisce, infatti, i contorni della figura, così come il significato simbolico dà consistenza al concetto-movimento; quindi "ombra" e "oggetto" sono in rapporto biunivoco come il significato simbolico e il movimento.

Ognuna delle "dieci ombre" esprime caratteristiche sia tangibili che metafisiche; infatti, la Forma inizia con il Drago (*Loong*), essere spirituale e sovranaturale, che, per quanto mitologico, è immaginato come un flessibile e potente serpente emerso dal mare; il suo procedere ondeggiante suggerisce al praticante l'i-

dea di generare energia dallo scuotimento delle anche.

La sua trascendenza, inoltre, è messa in relazione alla coltivazione della propria spiritualità, attraverso esercizi di *Qi Gong*, che, come visto nei paragrafi precedenti, si esprimono principalmente con una sorta di ginnastica respiratoria.

La sequenza del Drago, infatti, si concretizza con potenti movimenti generati dalla torsione delle anche, accompagnati da una respirazione forzata.

Il Serpente (*She*) è un animale ingannevole e letale: le sue movenze sinuose e circolari, che quasi ipnotizzano la preda, si trasformano in veloci e saettanti attacchi, dal morso mortale.

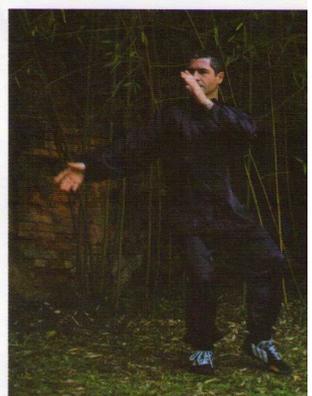
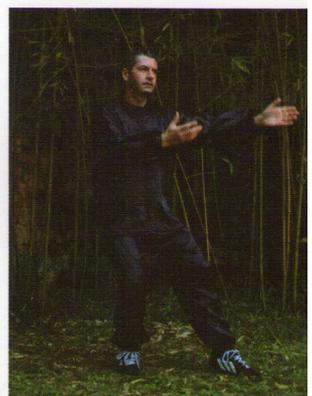
Dalla sua natura il praticante mutua la strategia di combattimento basata sul muoversi in maniera spiraleforme ed evasiva, per poi portare affondi con la punta delle dita nelle aree più vulnerabili e vitali del corpo dell'avversario.

La Tigre (*Fu*) è sinonimo di ferocia, forza e coraggio; le sue devastanti artigliate e i suoi potenti balzi ispirano il praticante di Hung Gar, che modellerà il suo carattere e il suo modo di combattere su queste caratteristiche. La mano atteggiata ad artiglio di tigre (*Fu jou*) aggredisce le parti molli del corpo dell'avversario (gola, occhi, genitali), lacerando, strappando e afferrando, evidenziando la potenza dell'animale di riferimento; gli avambracci, che rappresentano le zampe della tigre, parano con tale irruenza da devastare l'"arma" (un braccio o una gamba) dell'aggressore.

Il Leopardo (*Pau*), pur essendo un felino come la tigre, è più piccolo e deve fare maggior affidamento sulla velocità e sull'agilità; il praticante, imitando questo animale, deve acquisirne la struttura mentale esprimendosi con un agile lavoro di gambe e azioni rapide e aggressive.

Il suo strumento marziale sarà l'artiglio ritratto (*Pau Choy*), con il quale si infliggono zampate orizzontali e discendenti. Con il Leopardo, emblema di audacia e astuzia, si genera potenza con la velocità, anziché con la massa.

La Gru (*Hok*) è sinonimo di calma mentale e quiete interiore; il dispiegarsi maestoso delle sue ali e il volo leggiadro esprimono eleganza. Sebbene appaia mite, l'uccello, con la sua rapidità, con i suoi forti artigli e con il suo becco aguzzo, esprime una marzialità leta-



le, esplodendo con fulminea e improvvisa potenza colpi selvaggi, suggerendo al praticante una serie di efficacissime azioni e strategie: deflettere con l'ala (l'avambraccio); agganciare e trafiggere con il becco (dita ripiegate attorno al pollice – *Hok Jiu*); sferzare dispiegando le ali (braccia distese che si sollevano colpendo col dorso del pugno); ferire con gli artigli (calciando); percuotere con la testa (usando il polso – *Hok ding* – come arma). Tutto l'arsenale della Gru è usato applicando una "forza elastica", espressa con colpi frustati.

Terminata la sezione degli "Animali", inizia quella degli "Elementi", principi astratti dei quali bisogna capire le idee e i concetti che sono ad essi sottesi, per poterne assimilare le qualità.

I colpi Metallo (*Chin*) si abbattono come dei martelli e tagliano come mannaie; tecnicamente, infatti, si esprimono con ampi movimenti delle braccia (leggermente flesse) verso il basso; la superficie d'impatto è rappresentata dai dorsii dei pugni o dagli avambracci.

I colpi Legno (*Mok*) sono solidi come una quercia e si esprimono con una parata e un colpo simultaneamente, per sfondare qualsiasi barriera; sono movimenti corti, per coprire una breve distanza.

I colpi Acqua (*Shui*) si infrangono come onde impetuose, rappresentate dal moto oscillante delle braccia del praticante in ogni direzione; una serie di colpi a raffica energizzati dal flusso continuo.

I colpi Fuoco (*Huo*) sono penetranti come proiettili o lingue di fuoco, metaforicamente espressi da una rapida successione di pugni esplosivi in

linea retta; la loro potenza è diversa da quella del legno e del metallo, meno penetrante ma più dardeggiante.

I colpi Terra (*Tu*) scuotono come un terremoto o un sommovimento del suolo, e sono tecnicamente espressi da colpi con il dorso della mano, mentre entrambe le braccia compiono un movimento ascendente, inscenando un sollevamento del terreno; è un'energia paragonabile a un cataclisma.

Quest'elemento insegna al praticante come trarre energia dal contatto col suolo e veicolarla fino agli arti superiori.

L'elemento Metallo indica in realtà l'Oro, elemento ricco di significati simbolici e alchemici: l'idea della trasmutazione alchemica di un metallo qualsiasi in oro, sostanza inalterabile e incorruttibile, è metafora del passaggio a uno stato di coscienza più elevato; la "materia pura" che si condensa nel crogiuolo è l'oro, a significare che l'alchimia interiore è un percorso cosmogonico a ritroso, in cui l'Uomo ritrova la sua qualità originaria, la trascendenza, prima, cioè, di essere stato corrotto dal mondo fenomenico.

Tomando all'affermazione iniziale: Sup Yin Kune è un rituale alchemico. A parte le manifestazioni concrete e popolari, volte alla ricerca dell'elisir di lunga vita, il rituale alchemico non è altro, infatti, che una metafora per indicare un "viaggio" a ritroso di quella metafisica, che prevede vi sia un'energia-materia sostrato dell'universo; una forza che determina e governa la manifestazione del trascendente (le Diecimila cose). Un'essenza primordiale di cui l'Uomo è partecipe e di cui è composto, il Qi.

