



ACCADEMIA DISCIPLINE ORIENTALI
www.accademiadisciplineorientali.com

Il giorno 7 dicembre 2005 dalle ore 21.00 alle 22.30, presso i locali della Palestra “Shin ki dojo”, sede operativa dell’Accademia Discipline Orientali, si è tenuto il 1° seminario sul Liuhe Xinyi quan.

Sono intervenuti il Direttore Tecnico Marco De Acetis, il Presidente dell’Accademia Rosanna Giancola, e la maggior parte dei partecipanti al corso.

Il seminario ha avuto una struttura interattiva: si è basato sulle domande dei partecipanti e sulle relative risposte del maestro.

Quello che segue è il resoconto degli argomenti trattati.

1° SEMINARIO SUL LIUHE XINYI QUAN:

IL METODO

Arte marziale o sport?

(Premessa del Maestro Marco De Acetis)

Il Liuhe Xinyi quan o “Pugilato del cuore-mente e dell’intenzione delle sei armonie” è un’antica arte marziale cinese coltivata storicamente all’interno della comunità mussulmana e praticata pubblicamente a partire dalla seconda metà del novecento.

Si caratterizza per l’imitazione dei movimenti degli animali e di alcuni gesti e posture dell’arte militare cinese della lancia antica.

Poiché è stata praticata per secoli in cerchie ristrette ha subito relativamente poche contaminazioni.

Pur essendo un’attività che coinvolge il corpo e le capacità motorie lo Xinyi quan non è uno sport.

Lo sport occidentale è caratterizzato da una serie di elementi costitutivi:

- 1) La competizione. E’ sotto gli occhi di tutti ormai che il concetto di partecipazione nello sport è tramontato. Anche nelle pratiche cosiddette amatoriali la gara non è mai finalizzata al partecipare, ma al vincere. Si compete per il record, la medaglia o la coppa. Comunque per la gratificazione ottenuta da altro o da altri.
- 2) Il gesto sportivo è spesso settoriale: finalizzato alla specifica disciplina prescelta e alla sua relativa modalità di gara. Ciò ha portato al cambiamento della gestualità di tante discipline, un cambiamento che non è sempre evoluzione positiva, ma spesso “deformazione” in favore del giudizio arbitrale condizionato dal favore della platea.
- 3) Infine il gesto sportivo è spesso usurante: la reiterazione di movimenti che interessano soprattutto singole o piccole porzioni dell’apparato locomotore e la necessità di vincere in gara (data la struttura economica della competizione sportiva professionistica e non solo) danneggiano il corpo in due diversi modi: direttamente a causa dei frequenti infortuni, ed indirettamente con il deterioramento dovuto all’avanzare dell’età che non rende più possibile una pratica spinta all’eccesso.

Al contrario l’arte marziale classica, e dunque lo Xinyi quan, si caratterizza per:

- 1) La finalità della difesa personale reale e quella dell'autoperfezionamento, non solo fisico, ma anche interiore, ottenuto tramite un duro allenamento. Si tratta di un'arte per lo sviluppo ed il miglioramento dell'essere umano come sistema tripolare corpo-mente-energia.
- 2) Il gesto dello Xinyi è sempre un gesto globale: coinvolge tutto il corpo.
- 3) La finalità dell'allenamento è quella di sviluppare il "gesto di potere": la capacità di muoversi con disinvoltura in ogni attività del quotidiano, non solo di carattere fisico ma anche mentale.

Il Liuhe Xinyi quan richiede il rigore d'impegno nella pratica di un'attività sportiva agonistica, ma al contrario di questa porta l'attenzione sulla persona, sul praticante, non sulla gara o manifestazione.

Arte marziale interna o esterna?

(Premessa del Maestro Marco De Acetis)

Il Liuhe Xinyi quan è un'arte marziale "interna", non "esterna".

Le arti esterne si caratterizzano per i loro movimenti atletici, spesso acrobatici, compiuti soprattutto con la forza propulsiva di braccia e gambe.

La loro attenzione è posta sulla coordinazione neuromuscolare, il qi è prodotto a partire dalla periferia, dai muscoli esterni.

Il movimento è di tipo diretto: il corpo muove il corpo.

Si prediligono i gesti veloci.

Gli stili esterni si caratterizzano spesso per la metodica d'allenamento "dura".

Al contrario gli stili interni si distinguono per l'"invisibilità" e la sottigliezza dei movimenti che nascono sempre dal centro del corpo, dall'interno.

L'attenzione è posta sulla coordinazione neurosensoriale, sulle percezioni.

Il corpo svolge un compito impegnativo nell'esercizio, ma in modo indiretto: è l'intenzione della mente che muove l'energia, le sensazioni, che ci portano a muovere il corpo.

Nelle arti interne specie inizialmente si predilige lo studio dei movimenti lenti.

Gli allenamenti sono analitici, profondi, si cerca di far scaturire la morbidezza dalla durezza in modo metodico.

Gli stili esterni data la loro ampiezza gestuale sono facilmente apprezzabili anche da un pubblico digiuno delle arti marziali.

Gli stili interni sono meno spettacolari e più eleganti, si caratterizzano per la compostezza e la finezza delle tecniche.

Qual'è la diffusione degli stili interni?

(Domanda di Stefano Vietri)

Gli stili interni cinesi (Xinyi quan, Yi quan, Bagua zhang, Taiji quan, etc.) si sono diffusi nel mondo per ultimi ed in modo minore rispetto agli sport di combattimento ed alle arti marziali esterne.

Il motivo è semplice: sono arti autentiche e quindi difficili, profonde.

Non si tratta di avere muscoli in sei mesi, di prendere integratori o di fare la corda ed il sacco come nei films.

Bisogna, invece, esercitarsi con costanza sotto la guida di un insegnante qualificato non dai titoli di istituzioni più o meno riconosciute, ma da una pratica rigorosa e da uno studio profondo.

L'analisi della diffusione geografica degli stili interni porta a considerare tre diversi livelli o aree:

1) In Cina: le principali piazze marziali sono Beijing (Pechino), Tianjin e Shanghai. Le prime due si trovano a nord la terza a sud. Le arti marziali, al di là delle leggende che circolano su di esse, sono essenzialmente e storicamente arti militari, le sedi del potere politico e di quello militare in Cina sono state storicamente sempre nel nord del paese. Le arti interne per la loro profondità sono sempre state elitarie e appannaggio delle suddette categorie, pertanto i maestri e le scuole migliori sono nel nord, a Beijing e Tianjin. Fa eccezione Shanghai, sede del potere economico industriale e commerciale soprattutto a partire dal Novecento, dove risiedono alcuni tra i maestri e le organizzazioni di riferimento dell'Accademia Discipline Orientali.

2) Le arti marziali si sono diffuse nel resto del mondo alla fine del Novecento, soprattutto negli anni settanta, grazie soprattutto ai militari statunitensi di ritorno dalle missioni nei paesi estremo-orientali ed alla filmografia marziale di Hong Kong. La nazione che più velocemente ha accolto i maestri orientali ed ha visto sorgere scuole ed organizzazioni è stata quella più ricca e potente dell'era contemporanea: gli Stati Uniti d'America.

3) In Italia le arti interne si sono conosciute a partire dagli anni settanta soprattutto grazie al Taiji quan, praticato per i suoi effetti terapeutici e sul benessere, ma sono praticate ancora in modo sporadico e atomizzato. L'Accademia Discipline Orientali di Pescara è tra le rare (forse ancora poche unità) associazioni in Italia dov'è possibile studiare il Liuhe Xinyi quan.

Come usare il dan tien?

(Domanda di Cristian Bucci)

Il dan tien o "campo del cinabro" è il centro funzionale del sistema uomo. Esistono tre dan tien: alto (situato sulla fronte tra le sopracciglia), medio (lungo lo sterno all'altezza del cuore) e inferiore (il basso ventre). Il dan tien per eccellenza è considerato quello inferiore, sede delle pulsioni istintuali profonde e dunque fortemente collegato all'attività neurovegetativa dell'essere umano. Esso è anche il centro funzionale del corpo umano nel dispiegarsi dei suoi movimenti.

Gli stili interni cinesi si caratterizzano per le quattro gerarchie funzionali:

- 1) La parte inferiore del corpo (yang) sostiene la superiore (yin);
- 2) La parte posteriore del corpo (yang) sostiene la parte anteriore (yin);
- 3) Il centro del corpo (yang) dirige la periferia (yin);
- 4) L'interno del corpo (yang) "muove" l'esterno (yin).

Tra gli emilati destro-sinistro invece non vi è una gerarchia: essi devono equivalersi.

La terza e la quarta gerarchia funzionale ci chiariscono l'importanza del dan tien nel movimento marziale.

Per poter sviluppare il dan tien e per far sì che esso generi e permei tutti i movimenti è necessario un profondo ed accurato nei gong o "lavoro interno".

Il Liuhe Xinyi quan ha una sua propria metodologia di lavoro interno, statico, semidinamico e dinamico.

Il nei gong sviluppa tra le altre cose il dan tien. Il dan tien accumula e guida il qi nel corpo e nei colpi. Un corpo così strutturato possiede il nei jin, la "forza elastica o raffinata interna" che caratterizza l'arte marziale interna.

Quali sono la struttura e le funzioni del qi e della piccola e grande rivoluzione celeste?

(Domanda di Francesco Ciattoni)

Quello del qi, "soffio" o "energia vitale", è un principio fondamentale dell'arte interna.

Il movimento delle arti interne è sempre indiretto: lo yi, l'intenzione, muove il qi, l'energia, che muove il li, il corpo.

L'organismo umano nelle arti marziali orientali più che un apparato locomotore costituito da un sistema di

leve osteo-articolari e muscolari è concepito come un sistema idro-pneumatico.

In questo contesto l'energia o qi può essere spiegata in termini di bioelettricità e/o di percezioni neurosensoriali.

La piccola e la grande rivoluzione celeste sono degli esercizi energetici che favoriscono lo sviluppo e la circolazione dell'energia all'interno del corpo umano secondo percorsi e canali di trasmissione specifici. L'aggettivo celeste si riferisce alla concezione olistica dell'uomo quale microcosmo e alle conseguenti analogie con la struttura dell'universo tutto.

In generale possiamo dire che l'energia sale lungo la parte posteriore del corpo e ridiscende lungo la parte anteriore. Nella piccola rivoluzione celeste la zona interessata è quella del busto e della testa, arti esclusi. Nella grande rivoluzione celeste i percorsi energetici comprendono anche gli arti superiori ed inferiori.

I suddetti esercizi possono essere accompagnati da visualizzazioni creative che ne favoriscono e potenziano gli effetti: si possono immaginare difatti fonti di luce e calore che percorrono in modo lento e progressivo i percorsi considerati.

Tuttavia in generale e quantomeno agli inizi è preferibile favorire uno sviluppo spontaneo ed empirico della sensazione d'energia. In nessun caso bisogna forzare o rendere artificiale la respirazione, è meglio invece concentrarsi sul movimento e sulla coordinazione neuromuscolare e neurosensoriale.

太

大

和

道

堂

館