

# **Il bastone "Madre di tutte le armi"**

Gli antichi cinesi chiamavano il bastone "Madre di tutte le armi".

Era infatti considerato al tempo stesso arma, strumento di lavoro, simbolo di potere. Si può dire fosse presente a tutti i livelli della gerarchia sociale, in Cina come in occidente: contadini, monaci, soldati, imperatori, papi, monaci, mendicanti, pastori..In questa prospettiva universale, il bastone è al tempo stesso simbolo di semplicità come di dignità e potere.

Il programma di bastone della Scuola Libertao è mutuato dalla Scuola San Yi Quan del Daoshi Georges Charles. La maggior parte delle forme di questa tradizione appartengono allo stile della mantide religiosa (Tanglang Quan), eccetto il bastone "del Generale" che si collega alla storia dello Xing Yi Quan del generale Yue Fei, ed il "Bastone Magico" di Pino Rosso, legato all'esoterismo taoista.

## **Articolazione del programma Libertao:**

- Saluto armato
- Tecniche di maneggio
- Forma di preparazione al bastone da combattimento del Tanglang,

Mo Gun Yin Fa Pei Xing Tanglang:

All'interno della forma vi sono anzitutto i principi chiave della mantide religiosa utilizzabili nel combattimento col bastone. E' comunque possibile utilizzarla come forma ginnica a se stante, o come lavoro energetico in cui il bastone rende visibili e concreti i movimenti dell'energia interna. Questa forma riguarda prima le diverse sezioni della colonna vertebrale per un ammorbidimento e un rafforzamento dei dischi intervertebrali, quindi le spalle e i fianchi, i gomiti e le ginocchia, i polsi e le caviglie, le mani e i piedi, le dita di mani e piedi.

- Bastone del contadino (Nongming Gun):

le cinque parate e cinque attacchi fondamentali in cui si apprende a gestire le principali tecniche di bastone: la stoccata, il contrasto, la parata, il fendente. Cinque attacchi e cinque parate nella direzione dei punti vitali: la parte superiore del cranio, i genitali, le costole fluttuanti a destra e a sinistra e la base dello sterno. In questa pratica di base in cui la precisione deve essere la parola chiave, il praticante impara il rigore divertendosi e posizionandosi nelle cinque direzioni.

A questo si aggiungono gli spostamenti: da statico a statico verso lineare, da lineare a lineare verso semicircolare, quindi circolare per arrivare verso lo spostamento libero e il ritorno verso la forma statica.

- Bastone del guerriero: Bing Gung Gun:

In accordo con la tradizione energetica cinese abbiamo cinque forme emblema che rispecchiano le cinque energie secondo il “ciclo di generazione”. La parata rappresenta la Terra, il fendente il Metallo, la stoccata l’acqua, il contrasto il legno, il maneggio il fuoco.

Nell’ottica delle direzioni, la terra protegge il centro, il metallo porta fuori dalla linea centrale, l’acqua penetra in profondità spiraleggiando, il legno avvolge verso l’interno, il fuoco percuote salendo.

- Bastone del sotto ufficiale:

Rappresentano cinque varianti per ciascuna delle tecniche precedenti (cinque tecniche Metallo, cinque Legno, ecc.), per un totale di 25 tecniche che costituiscono un repertorio ragguardevole per apprendere il combattimento con questa arma.

- Il bastone dell’ ufficiale, Junguang Gong:

Sono le due forme lunghe, la prima forma è quella del "bastone che rimbalza" Han Ching Gun Dao. La seconda quella del bastone volante, Tang ching gun tao. Nel primo caso il movimento del corpo anticipa il bastone, nell’altro il bastone anticipa il corpo.

- Il bastone del del generale Yue Fei: questo metodo è all'origine dello stile di kung fu interno Xingy Quan. Originariamente elaborato per la

“lancia uncinata” di cui si serviva Yue Fei, nella nostra scuola è anche chiamato “bastone interno”, perché riproduce i cinque movimenti dell’energia in modo del tutto simile allo xingy quan a mano nuda. Alle sue cinque guardie corrispondono altrettanti comandi alle truppe: guardia imperiale, Terra - mantenere la posizione, guardia della Tigre Bianca, Metallo - attacco definitivo, guardia del Serpente Nero, Acqua- la ritirata, guardia del Drago Verde, Legno, mobilitare la fanteria, guardia della Fenice Rossa, Fuoco – lanciare la cavalleria all’attacco.

- Bastone Magico, Lingdao Gun . Questo è il “bastone taoista” della connessione delle energie della Terra e del cielo o "Bastone dell’immortale Pino Rosso", antenato del maestro di Georges Charles Wang Tse Ming che è sempre stato onorato in un tempio di Hong Kong dal 1915. Tecniche un tempo destinate ai soli iniziati taoisti ed oggi ereditati da questa tradizione.
- Completa il nostro bagaglio tecnico una forma detta “Del monaco fornaio”, o anche “Della mano yin” (Shaolin Yin Shou Gun), appartenente alla tradizione Shaolin.

Per ulteriori informazioni sul bastone cinese con particolare riferimento a quello della mantide religiosa, si rimanda alla dispensa Mo Gun Yin Fa Pei Xing Tanglang nella sezione Approfondimenti.