

Tanglang Quan, boxe della mantide religiosa

Cenni storici

La boxe della mantide religiosa è uno stile molto noto in Cina e nel mondo per la straordinaria efficacia in combattimento, basata sulla determinazione e fulmineità ispirata dalla mantide religiosa.

La sua codifica come stile è avvenuta in epoca relativamente recente ad opera di personaggio di nome Wang Lang, probabilmente un monaco, vissuto nel 1600. Wang era anche un patriota che viveva tempi di grande fermento politico, e insieme a molti altri maestri di arti marziali prese parte alla resistenza popolare contro gli invasori Mancù, i quali posero fine all'ultima dinastia cinese dei Ming (1368-1644) instaurando quella dei Qing (1644-1911).

Maestri e relativi stili si divisero dunque sul campo: se il Tanglang, lo Shaolin Quan e l'Hung Gar erano praticati dai ribelli al grido di “ Fan Qing, Fu Ming” (abbattere gli usurpatori Qing e ristabilire i Ming), altri come il Bai He Quan, la Gru Bianca, Bai Mei o Sopracciglio Bianco erano invece dalla parte degli occupanti.

Questo clima di conflitti, che in diverse forme arrivò fino al ventesimo secolo, portò le diverse arti marziali a perfezionarsi ai massimi livelli, fintanto che la “rivolta dei boxer” (1900) rese evidente la preponderanza delle armi da fuoco dei colonialisti occidentali contro i resistenti cinesi che praticavano le arti tradizionali. A nulla valse la convinzione di potersi schermare dai proiettili nemici con pratiche come la “camicia di ferro” o simili, senz'altro utili nel corpo a corpo quanto per potenziare la salute, ma vane con i fucili e i cannoni delle potenze coloniali.

Caratteristiche dello stile

Il Tanglang è uno stile feroce , come l'insetto cui si ispira.

Prevede tecniche difensive e di attacco che utilizzano tutto il corpo, in particolare le «sette stelle» della mantide sono: piede, ginocchio, anca, spalla, gomito, mano e testa.

Si dice del Tanglang: “mani come la mantide e piedi come la scimmia”.

Le mani si muovono rapidissime concatenando attacchi a tutti i livelli, privilegiando le tecniche finalizzate a spezzare arti ed articolazioni dell'avversario. La tattica è quella della mantide, che inizia ad attaccare l'avversario dalla periferia verso il centro, variando spesso i livelli (i cosiddetti “tre sentieri”: testa, tronco, gambe), con un ritmo di almeno tre colpi alla volta in rapida successione.

Proprio come l'insetto mangia la sua preda a partire da ciò che ha più vicino, come camminandogli sopra, il tanglang si preoccupa non tanto di parare quanto di rompere ciò che l'avversario mette in campo per difendersi o attaccare, ad esempio intercettando i pugni con il gomito. O neutralizzando gli attacchi di gomito con il gomito stesso, cosa caratteristica dello stile.

Difesa e attacco non sono mai scissi in tempi separati: una delle parole chiave è proprio il principio della Simultaneità (Gua).

Come fa la scimmia, le gambe si muovono altrettanto rapidamente per schivare, agganciare, saltare e colpire con varie tecniche di calcio.

Come in generale gli stili del nord della Cina, l'uso della potenza delle gambe è importante e articolata sia per i calci che per gli spostamenti. In tutti gli stili del kungfu, valgono queste indicazioni di massima “ogni passo è un calcio, ogni calcio è un passo” e “combatti le mani con le mani ed i piedi con i piedi!”

Nell'autodifesa e comunque nel combattimento realistico si è soliti colpire col calcio non al di sopra della cintura, mentre i calci alti al livello testa, spettacolari quanto rischiosi, sono lasciati alle competizioni sportive e utilissimi quale esercizio di potenziamento delle gambe.

Come dice shifu Georges Charles, “è altrettanto stupido colpire la testa con un piede che i piedi con la testa!

Le 12 parole chiave

Sono i dodici principi fondamentali che orientano le innumerevoli tecniche e rappresentano la teoria fondamentale e la struttura portante dello stile.

Gou, Agganciare

Lou, Premere

Cai, Cogliere

Gua, Proteggere e Attaccare simultaneamente

Diao Jin, Avanzare dopo avere intercettato

Beng Da, Percuotere facendo vibrare

Nian, Aderire

Zhan, Incollare

Tie, Chiudere

Kao, Colpire con il corpo

Qian Shan, Schivare lateralmente

Teng Nuo, Rimbalzare

Dodici modi di usare le mani, otto colpi di gomito, sei di ginocchio, quattordici pugni, dieci calci, tredici posizioni.

Sono le principali tecniche di utilizzo delle diverse parti del corpo.

Questo articolato repertorio tecnico fa del tanglang uno stile completo ed efficace a tutte le distanze del combattimento.

A distanza lunga si colpisce di piede, nella media di mano, nella corta gomito, ginocchio o testa. E nel corpo a corpo infine si proietta o si eseguono leve articolari.

Nonostante sia un atteggiamento assai in voga screditare gli stili tradizionali additandoli come puramente coreografici e di nessuna utilità concreta, ciò è ben lontano dal vero. O meglio, dipende sempre dalle metodiche di allenamento, ovvio che se si praticano solo le forme senza applicazioni e combattimento si finisce per dare ragione alle mode correnti.

E' sempre bene bilanciare tutti gli aspetti, sempre a partire dalla ricerca della miglior prestazione con il minimo sforzo necessario (integrazione funzionale di movimento-postura-respiro) e sviluppando il massimo potenziale di salute, condizione imprescindibile per un combattente.

Ciò non può prescindere dalla pratica di tecniche respiratorie che permettano di gestire lo sforzo e di recuperare prima possibile, così come la pratica del Qigong per i suoi benefici sulla vitalità e lo spirito del praticante.

Nei Wu Xing Wai Wu Xing: Cinque forme interne e cinque forme esterne (paragrafo estratto dal libro dispensa sul Tanglang dei maestri Dante Basili e Stefano Danesi)

Secondo il maestro Yuan Zumou (pioniere in Europa della lotta tradizionale cinese Shoubo e tra i nostri riferimenti) i concetti che seguono sono fondamentali per valutare sia una esecuzione marziale che il grado di maturità conseguito dal praticante. E non solo nel Tanglang ma in tutte le arti marziali cinesi.

Le cinque forme interne sono:

Jing: l'Essenza, la maturità e la completezza che il praticante coagula al suo interno dopo anni di pratica.

Shen: lo Spirito, l'atteggiamento improntato non alla violenza bensì all'umanità

Qi: l'Energia vitale. La pratica favorisce lo scorrere armonioso del Qi mantenendo il corpo in salute

Li: la Forza, la pratica permette lo sviluppo di una sana forza muscolare e resistenza ossea che ha il massimo della sua espressione in gioventù e una buona autonomia in vecchiaia.

Le cinque forme esterne sono:

Shou: corretto uso delle mani

Yan: corretto uso dello sguardo

Shen: corretto uso del corpo

Fa: comprensione del metodo dello stile

Bu: corretto uso delle posture

Armi tradizionali

Lo studio del kung fu tanglang comprende anche lo studio di diverse armi.

Nella nostra scuola è particolarmente approfondito lo studio del bastone lungo, con un metodo progressivo che conduce dai maneggi di base fino al combattimento libero. Abbiamo a disposizione una preziosa e rara forma di preparazione al combattimento con il bastone Tanglang (Mo Gun Yin Fa Pei Xing Tanglang. Un condensato di principi utili tanto nel combattimento che nel lavoro energetico con il bastone (si veda dispensa completa nel sito e video nel canale youtube scuola LiberTao Bologna e Romagna).

Altre armi di questo stile presenti nella Scuola: ventaglio, spada, bastone da passeggio (zanetta), sciabola, lancia.

Il repertorio di armi trasmesse in seno alla scuola San Yi Quan di shifu Georges Charles proviene dall'antico clan dei Wang, famiglia importante nella storia cinese (si veda articolo del sito dedicato alle armi).

Storicamente l'uso delle armi precede l'apprendimento delle tecniche a corpo libero, e ogni arma sviluppa determinate qualità fisiche del praticante.

Le cinque armi fondamentali corrispondono anche ai cinque movimenti dell'energetica classica cinese:

Terra: bastone. Metallo: sciabola. Acqua: lancia. Legno: alabarda.

Fuoco: spada.

Ne consegue che allenare un'arma non è un esercizio fine a se stesso, ma ha finalità ben precise sia a livello corporeo, psichico, energetico, marziale.

Lo spirito (Shen) guida la tecnica

“E' vano voler toccare il cielo se non si è capaci di restare saldi in terra” (detto Taoista)

Il Kungfu non è solo combattimento: incorpora un patrimonio culturale millenario che include medicina tradizionale, filosofia, evoluzione interiore.

Tutto è uno, “l'interno genera l'esterno, l'esterno nutre l'interno”.

Tradotto: gli aspetti più sottili come coltivare l'energia a sostegno degli organi, del sangue, delle ossa, generano la forza nei muscoli e tendini.

Allenare la forza muscolare è altrettanto importante, per nutrire e proteggere l'interno. Allenarsi sempre in zona ipostress (assenza di sforzo) serve solo a garantirsi una giovinezza depotenziata, una pessima vecchiaia e uno spirito rammollito. Paradossalmente, analoghi risultati si conseguono muovendosi sempre in zona distress (sforzo in eccesso), causando danni irreparabili al corpo e contraendo lo spirito. Occorre saper individuare lo stressor “buono”, la sua giusta dose: eustress! Corpo forte e spirito rilassato e in espansione!

Allenare solo movimenti iperspecialistici, nella consueta zona di comfort, conduce a vere e proprie amnesie moto-funzionali, come accade per esempio

muovendosi esclusivamente sul piano verticale e non anche in quello orizzontale, a terra. Muoversi solo lentamente e senza sforzo implica la perdita di fibre bianche trasformandosi in bradipi spesso in modo irreversibile!

Di qui l'importanza di allenare forza, resistenza e velocità in modo da nutrire in modo armonico fibre rosse e fibre bianche, muscoli tonici e muscoli fasici.

Nel Tanglang poi, essere veloci nei movimenti e nei riflessi non basta: occorre diventare fulminei, e questo implica non solo metodiche esterne, ma anche interne sulla propriocezione profonda e sull'intuizione sensoriale sottile.

Aspetti che implicano un lavoro sullo spirito (Shen), la presenza totale nel presente, la capacità di creare spazi di Vuoto al proprio interno.

Nessuno di questi aspetti può essere escluso senza impoverire l'insieme cadendo nel solito dualismo in cui si hanno corpi senza teste o teste senza corpi. Si pratica per evolversi come esser umani, così in alto, così in basso, forti nel corpo, possenti nello spirito e nel cuore. E con una visione che va oltre quella degli occhi. Nel combattimento, come nella vita ordinaria, che per questo trascende l'ordinario.

La pratica deve essere uno strumento che ci permette di vivere la vita con cuore aperto, relazioni sincere e con uno spirito libero, felice, connesso con la natura che ci circonda: per questo nella pratica evochiamo continuamente i cinque elementi, gli animali, gli alberi l'energia vitale...La pratica armonizza e unisce quello che il sistema sociale separa generando infelicità, malessere, debolezza.

Shifu Georges Charles ci parla dello "spirito cavalleresco" che deve animare i praticanti, uomini e donne che vivono con integrità e rettitudine, coltivando libertà e giustizia. "Non c'è felicità senza libertà, e non c'è libertà senza giustizia".

Per non dimenticare il senso fraterno (Yshi) che lega i praticanti tra loro e con i maestri, la concezione comunitaria del Dojo come spazio tempo condiviso dai praticanti, ciascuno con il suo ruolo e livello di responsabilità.

Siamo in un orizzonte di senso ben al di là di una dimensione sportiva, ben oltre la configurazione del "guerriero da palestra" e tigre di carta nella vita ordinaria.

Per noi la pratica serve ad essere guerrieri nella vita, nel senso di cercatori capaci di affrontare in primis se stessi, le proprie zavorre, e realizzare pienamente e degnamente il proprio destino.

Mi piace pensare alla forza di un fiore selvatico, capace di sbucare straordinariamente vitale e resistente persino tra le fessure aride di un marciapiede..

Un fiore del genere non si sogna nemmeno di farsi rinchiudere in una confortevole serra riscaldata, finendo per diventare un fiore di plastica.

Questa per me è la differenza tra pratica da palestra e praticare la vita!

Coltivare lo Shen (Spirito) con il Qigong e la meditazione è fondamentale, per andare oltre il piccolo mondo angusto dell'ego, vera e propria prigionia.

Andare in profondità, disidentificarsi dalle strutture mentali è condizione per conquistare spazi di libertà illimitata, vita gioiosa e relazioni felici e appagate.

Uscire dalle gabbie interiori dei propri meccanismi reattivi e automatici è prerequisito per forgiare guerrieri integri e nobili, e dunque condizione fondamentale per costruire una società integra al di là della irrimediabile decadenza di questa società malata e patogena, cui non è affatto sano cercare di adattarsi come propongono certe pratiche new-age.

Shifu Davide Milazzo