

## Il Bastone di Sun Wu Kong

In Cina tutti conoscono le leggendarie avventure del re delle scimmie, Sun Wu Kong, tratte dall'antico libro *Viaggio in occidente*.

Il kung fu tradizionale è da sempre intimamente legato a quello strato culturale-mistico-filosofico cinese che tramanda miti, storie e leggende di personaggi più o meno



veritieri. Tra questi S.W.K., è colui che racchiude in sé caratteristiche di ribellione e istintività, miste a coraggio e lealtà, proprie dell'animo umano.

Una delle tante leggende narra: "Sun Wu Kong, re delle scimmie, è in cerca di un arma che possa adattarsi alle proprie esigenze di combattimento contro demoni e dei. Nella sua continua ricerca, il re scimmia incontra il re dei draghi, nella sua dimora in fondo al mare. Gli chiede un'arma adatta alle sue attitudini e il drago, volendo accontentare il suo ospite, gli presenta dapprima un grosso giavellotto, poi un pesantissimo forcione a nove punte. Nonostante gli sforzi fatti, tutte le armi presentate a Sun Wu Kong risultano essere troppo leggere. La ricerca va avanti per qualche tempo, ma senza successo. Così, la regina dei draghi suggerisce al marito di proporre a S.W.K. la grande asta, che si trovava in fondo al mare, con cui il grande Yu aveva riordinato le acque e stabilito la profondità del mare. Il re dei draghi conduce Sun nel luogo in cui si trova l'asta con i puntali d'oro all'estremità. Il re scimmia cerca di sollevare l'asta, ma questa volta essa è troppo pesante anche per lui. Esclama: "Dovrebbe essere un po' più corta e sottile!" Al suono di queste parole l'asta si rimpicciolisce. Sun Wu Kong prova ancora e si accorge che l'asta, a comando, diventa più grande o più piccola. Felice, così per la sua nuova arma, il re scimmia ringrazia il re dei draghi e parte per nuove avventure."

Proprio tali caratteristiche si riscontrano nella forma (kuen o lu) del bastone del re scimmia (Hao Jie Gwam).



Il bastone del re scimmia è parte integrante del programma del kung fu tradizionale che comprende stili quali Choy Lay Fut, Hung Gar, Tai Sin Pek Kua etc.. A differenza del moderno wu shu, nel quale si tende ad imitare i movimenti della scimmia sia a livello posturale che mimico, negli stili tradizionali sopra indicati (ed in particolar modo nel Choy lay fut e nell'Hung Gar!) si deve parlare di "principi" e non di "imitazione". A livello tecnico il bastone del re scimmia racchiude in sé tutti quei "principi" di attacco, difesa ed evitamento, propri del bastone a due teste (seung tao gwam) dell'antico kung fu Shaolin. Le caratteristiche che però lo contraddistinguono, sono: il movimento del corpo, l'uso del passo, la circolarità del movimento del bastone, insieme alla capacità di poter allungare e accorciare il bastone anche in linea retta. Anche se apparentemente il bastone del re scimmia (Hao Jie Gwam) può sembrare un arma di facile comprensione, le insidie si nascondono nella capacità da parte del praticante di riuscire a far "sparire" e "riapparire il bastone al momento giusto, quindi significa, quindi, non dare punti di riferimento all'avversario. Nell'uso del bastone ad una testa un braccio serve a controllare la direzione del movimento, mentre l'altro ha la funzione di imprimere forza durante gli attacchi e le parate. Con il bastone del re scimmia, bastone a doppia testa, entrambe le braccia devono essere pronte a cambiare ed invertire la propria posizione in rapporto alle varie situazioni che si presentano in combattimento. Eludere, fintare, o invertire in un attimo la direzione del proprio movimento rendono imprevedibile l'utilizzo di quest'arma. Credo sia importante ricordare che come negli stili interni, anche nell'utilizzo del bastone del re scimmia, l'utilizzo di una corretta respirazione, e dei principi ad essa annessa, è fondamentale per una giusta comprensione di quest'arma. "Non limitarsi al semplice movimento, anche se esteticamente gradevole, differenzia la corretta comprensione, dalla semplice esecuzione".