

# ENERGIA

I SEGRETI DEL  
**Kung fu-wushu**

PERIODICO DI ARTI MARZIALI, CULTURA E BENESSERE ORIENTALE

Anno X NUMERO 2 - GIUGNO 2002 € 5,00  
Spedizione in a.p. - 70% - Filiale di Milano

## Il ritorno dei monaci di Shaolin



Come  
allenare  
i bambini



Choy Lay Fut:  
la forma  
dell'ubriaco

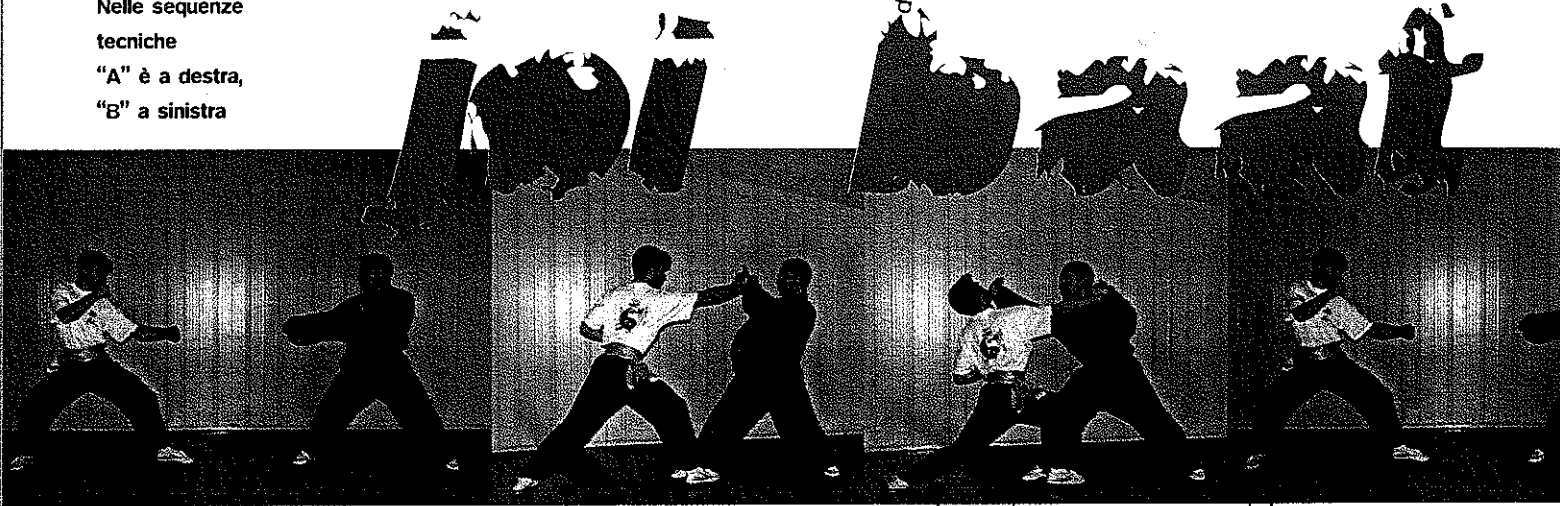


Sempre più  
pubblico al  
Taiji Festival



di Gianni de Nittis e Joe Keith

Nelle sequenze tecniche  
"A" è a destra,  
"B" a sinistra



Sequenza 1

"A" e "B"  
in posizione  
di guardia...

"B" attacca con un  
pugno frontale, "A"  
schiva il colpo e  
risponde con la  
tecnica "Biu Sao"  
afferrando il  
braccio di "B"...

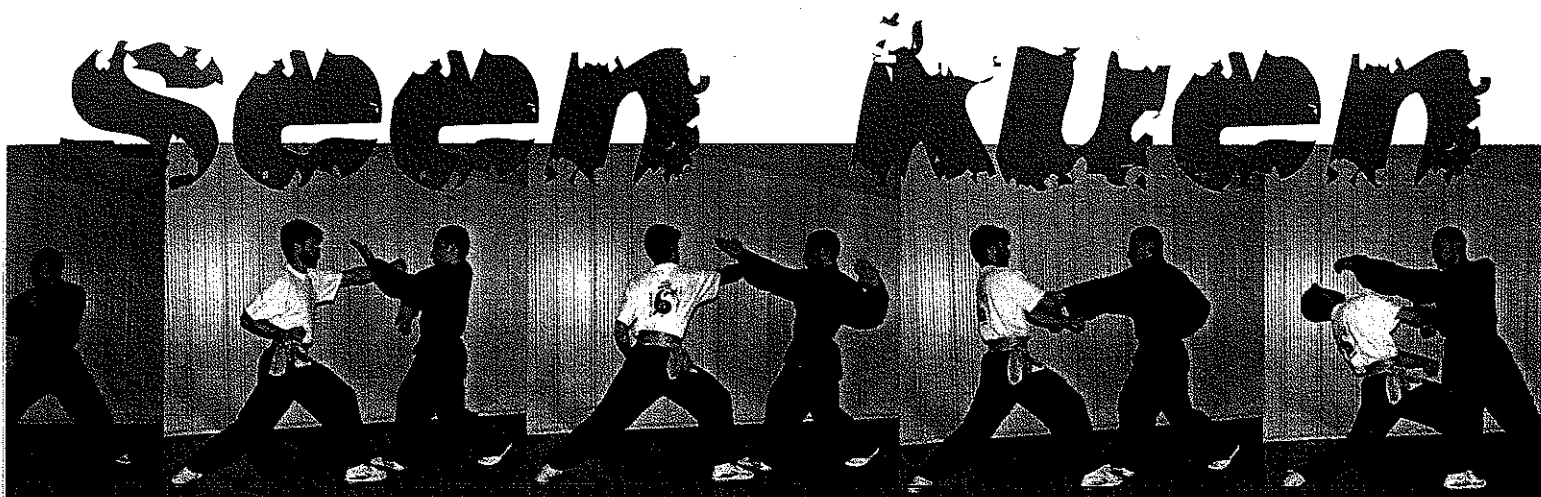
"A" tira a se il  
braccio di "B" e  
colpisce con il  
dorso della mano  
destra con la  
tecnica "Biu Sao"

Sequenza 2

"A" e "B"  
in posizione  
di guardia...



# La Forma dell'Ubriaco del Choy Lay Fut



"B" attacca con un pugno sinistro al viso, "A" para con il braccio sinistro

"B" contrattacca con un pugno destro, "A" risponde parando con la mano destra e...

...bloccando con la mano sinistra le braccia di "B" e...

...colpendo "B" al viso con la tecnica "Chop Choy" (pugno del leopardo)

Lo studio dell'antichità è bramosia di sapere. Non ricerca affannata, ma dedizione. Il maestro di kung fu è l'eterno allievo che scava tra le rovine dell'antichità, ed è attento a carpire ogni segno, ogni simbolo lontano. Quando trova la leggenda degli "otto immortali ubriachi", quando impara le tecniche dell'"ubriaco" sa che c'è qualcosa di più profondo dietro quelle movenze apparentemente "teatrali". Non pensa si tratti di un misero tassello di cultura della Cina antica. Si ferma, riflette. Sa che ogni cosa tramandata dai maestri ha in sé qualcosa da carpire e da scoprire.

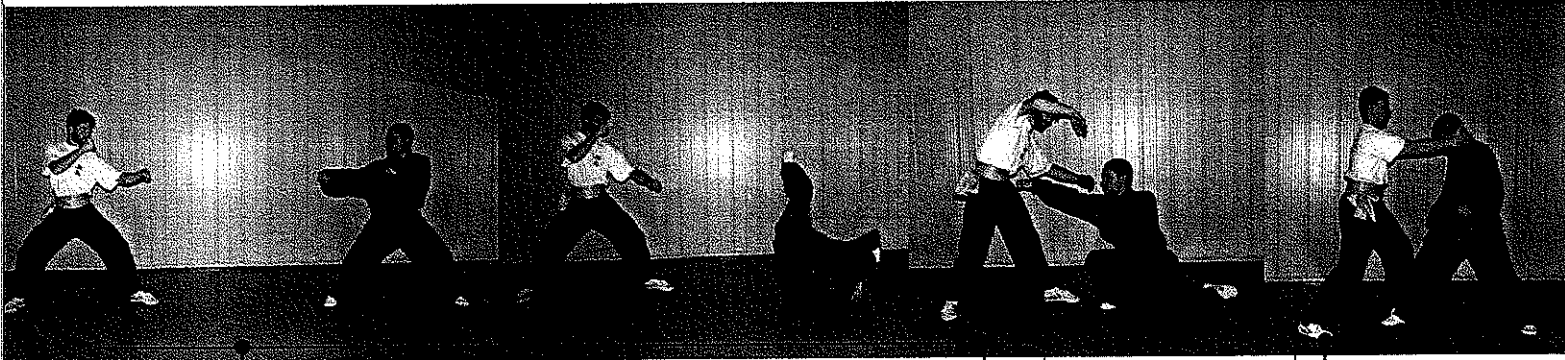
Esistono molti miti e leggende che parlano della "Boxe dell'ubriaco" e continuano ad affascinare persino gente che non pratica kung fu, e tuttora ci sono film che entusiasmano il pubblico. Una delle tante leggende narra che gli 8 immortali furono invitati ad un banchetto dall'imperatore, ma essi ci andarono ubriachi.

L'imperatore indignato di tale comportamento gli scagliò contro le guardie, ma nonostante il loro stato di ebbrezza gli immortali vinsero lo scontro.

Il linguaggio criptico delle leggende illumina solo le menti più attente.

È proprio allora che l'ubriaco diviene l'abile praticante di kung fu, che non si presenta all'avversario vantando forza e possanza, ma astuto si mostra debole e allo stesso tempo potente, scattante con una serie di movimenti che confondono l'avversario. La forma dell'ubriaco del choy lay fut "Joi Baat Seen Kuen" è una sequenza rara, conosciuta poco persino da molti praticanti di choy lay fut. I movimenti morbidi uniti all'oscillazione di braccia e gambe disorientano l'avversario. Simile agli stili interni il corpo si muove prima e le mani lo seguono con movimenti esplosivi che partono dall'anca. La flessibilità, l'agilità e la velocità stimolano i riflessi a rispondere ad ogni attacco.

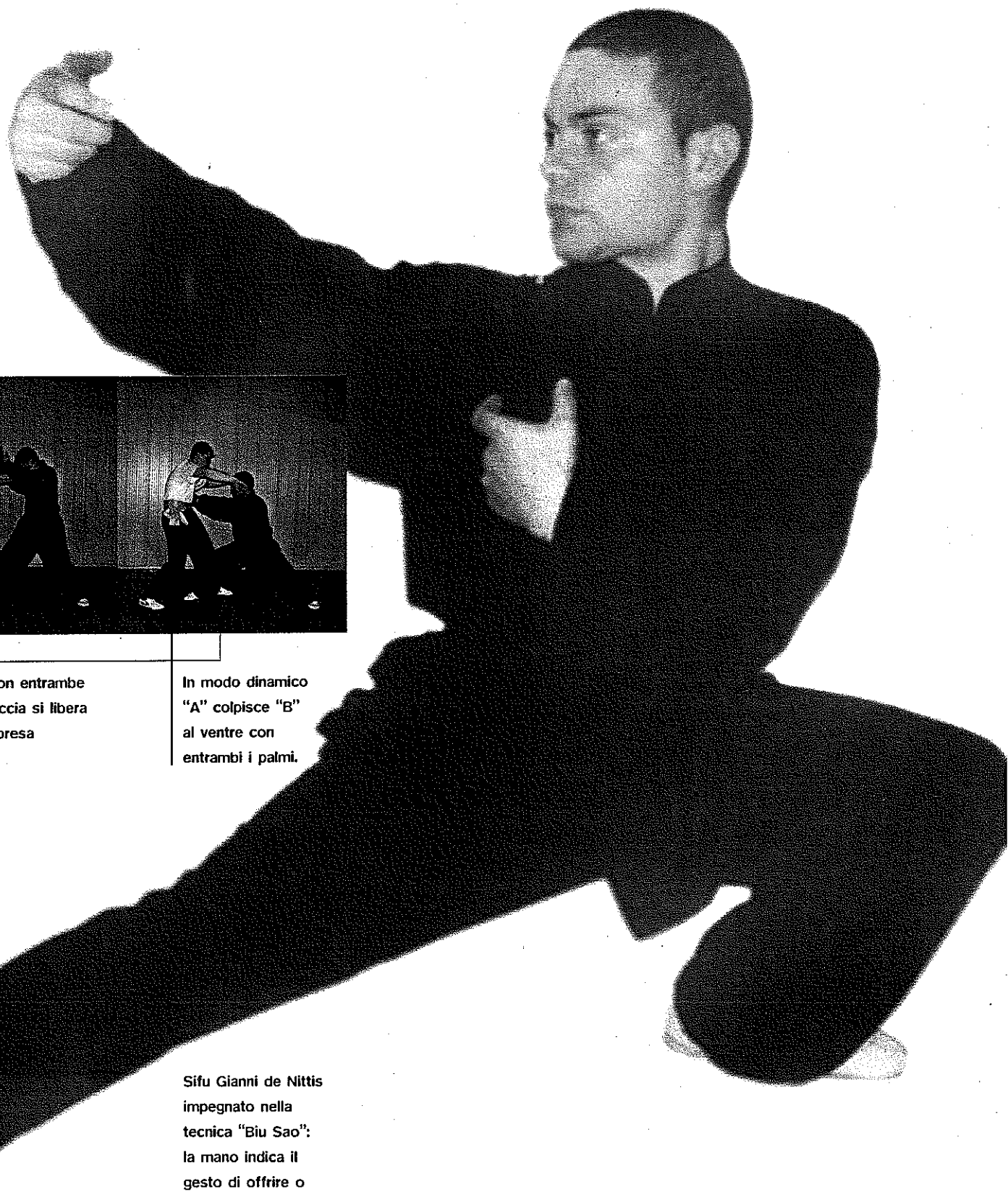
Si tratta di una forma inserita nel programma delle forme interne del choy lay fut. Tutte le tecniche sono portate con grande precisione, permettendo al praticante di poter alternare in modo dinamico fluidità e potenza. La forma si concentra proprio su un utilizzo armonico di tutto il corpo affinché l'energia possa scorrere dai piedi fino alle mani. Interiorizzare "spirito" e "atteggiamento" dell'ubriaco è fondamentale per un'esecuzione corretta della forma. Infatti, benché il praticante imiti l'essere ubriaco egli dovrà essere completamente conscio di sé stesso e delle sue posizioni. Deve tenere la schiena dritta, mai lasciare che la testa oscilli troppo, mai abbassarsi troppo, e deve accertarsi che i suoi occhi si muovano con i suoi movimenti.



Sequenza 3	<p>"A" e "B" in posizione di guardia...</p>	<p>Mentre "B" è in attesa dell'attacco di "A", "A" fingendosi ubriaco fa una capriola in avanti e...</p>	<p>...di sorpresa "A" attacca "B" dal basso</p>	<p>Sequenza 4 "B" afferra la testa di "A"</p>
------------	---	--	---	---

La forma "Joi Baat Seen Kuen" contiene una gran varietà di tecniche (pugni, calci, calci saltati, cadute, etc.). Tuttavia tecnica distintiva della forma è "Biu Sao", letteralmente tradotta "Mano a Tazza", che imita il gesto di bere il "Jiu" il famoso vino o elisir degli immortali. La mano posta con il polso in fuori e le dita curvate in dentro si trova in una posizione utile a bloccare e colpire. Le dita possono afferrare il braccio dell'avversario intrappolandolo a modi artiglio. Le braccia sono usate anche per colpire i punti vitali, tenere l'equilibrio, schivare i colpi, dare sostegno alle cadute. Le tecniche di gamba invece, oltre a colpire, vengono utilizzate soprattutto per disorientare l'avversario sulla direzione degli attacchi. I movimenti apparentemente scoordinati servono a non dare punti di riferimento all'avversario.

Bisogna ricordare che la forma "Joi Baat Seen Kuen" fa parte di quella branca del kung fu tradizionale che privilegia l'efficacia delle tecniche, più che la loro spettacolarità. Per questo è importante non confonderla con le varianti del wushu moderno.



"A" con entrambe le braccia si libera dalla presa

In modo dinamico "A" colpisce "B" al ventre con entrambi i palmi.

Sifu Gianni de Nittis impegnato nella tecnica "Biu Sao": la mano indica il gesto di offrire o bere il Jiu.