

PA TUAN CHIN

Testo e foto di Roberto Fassi

Introduzione

Pa Tuan Chin letteralmente significa «le otto pezze di broccato», «le otto

pezze di tessuto prezioso». Oggi possiamo tradurre questa espressione più semplicemente con «gli otto esercizi di ginnastica». Il Pa Tuan Chin fu messo a punto nel dodicesimo secolo dopo Cristo dal

famoso generale Yüeh Fei (1103-1142) che era anche un grande maestro di Kung fu e che viene ancor oggi ricordato come uno dei più fulgidi eroi cinesi.

Egli stava battendo le tribù barbare

manesi che avevano invaso la Cina settentrionale quando il primo ministro, geloso per i suoi successi, lo accusò ingiustamente di tradimento e lo fece condannare a morte.

Yüeh Fei fu uno dei più grandi esperti che si ricordino nel maneggio della lancia e creò uno stile di Kung fu chiamato Yüeh Chia Ch'üan (la boxe della famiglia Yüeh) che è caratterizzato da numerose leve, da tecniche

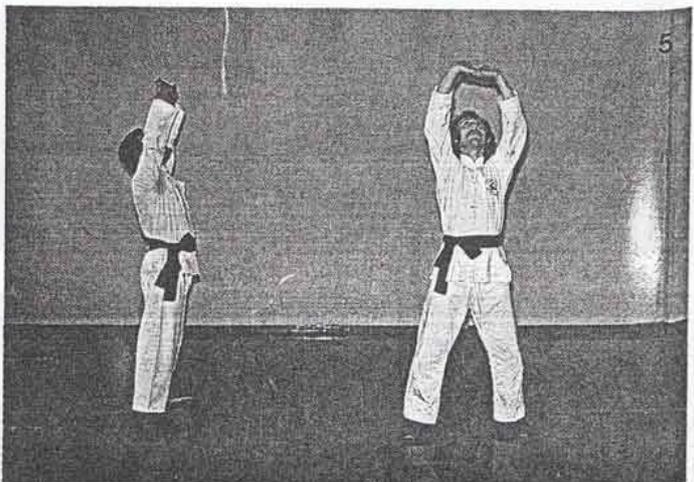
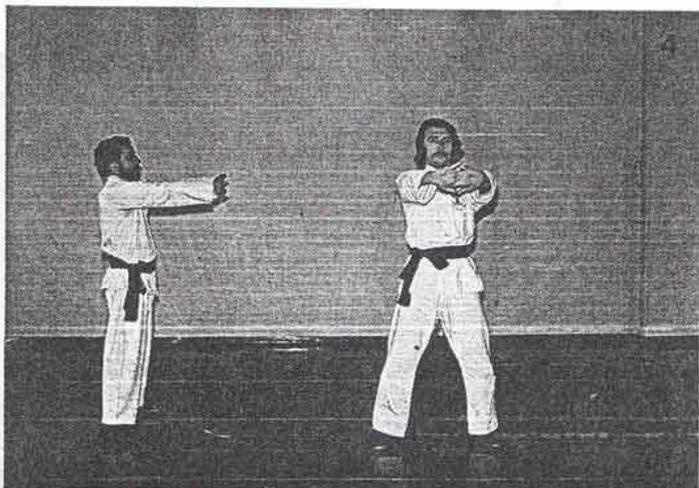
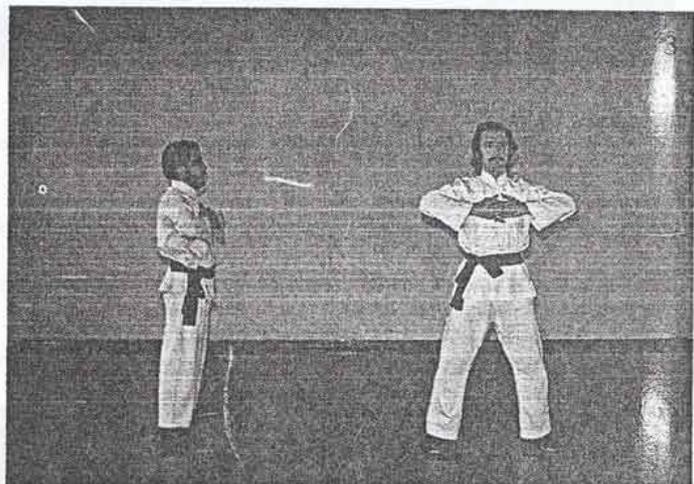
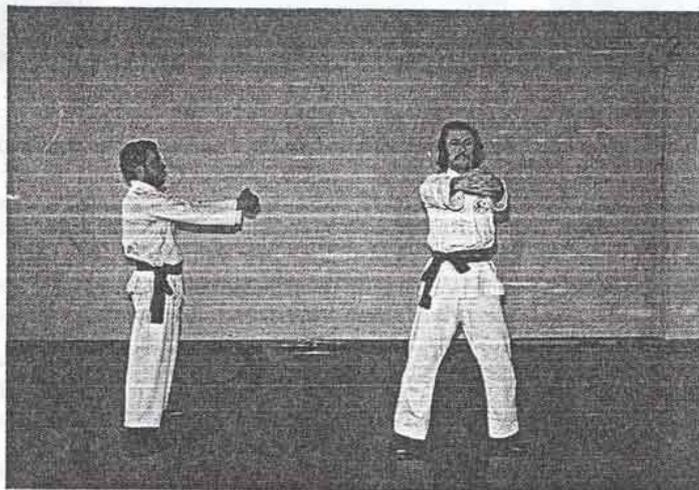
Shuang Shou To Tien

Shuang Shou To Tien è il nome del primo esercizio (foto 1, 2, 3, 4, 5).

Questa espressione significa letteralmente: «Reggere il cielo con due mani» e si riferisce alla posizione rappresentata nella foto 5.

L'esercizio viene concluso ripetendo le tecniche nel seguente ordine: 5, 4, 3, 2, 1.

Esso è particolarmente utile per le articolazioni delle dita, dei polsi, dei gomiti, delle spalle e del collo.



non molto ampie, ma assai veloci e potenti.

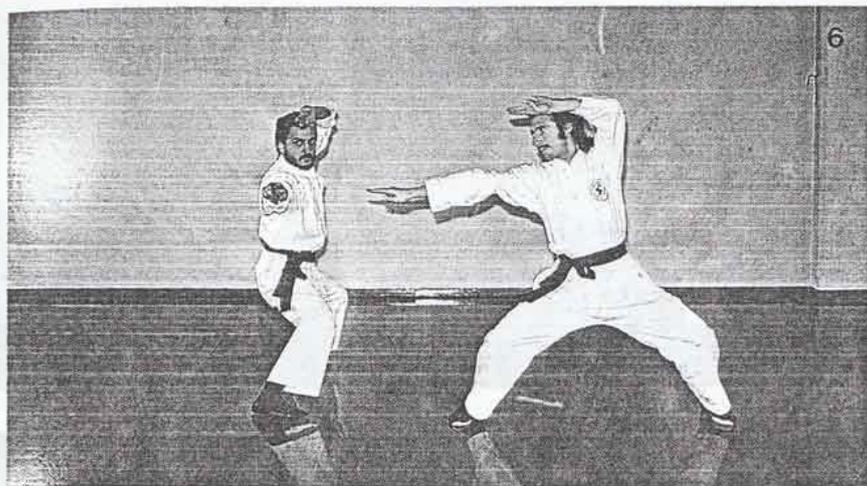
A Yüeh Fei è stata pure attribuita la creazione di uno stile morbido che diede forse origine allo Hsing I Ch'uan, uno fra i più noti stili interni. Il Pa Tuan Chin fu originariamente messo a punto come forma di ginnastica per i soldati e nel corso dei secoli, sino ai nostri giorni, è stato sempre utilizzato dai praticanti di Kung fu

per preparare e riscaldare il corpo prima della lezione.

Osserviamo che esistono tre gruppi di esercizi tutti denominati Pa Tuan Chin, ma solo il primo di essi (il cosiddetto Pa Tuan Chin Ti I Lu) è antico e verrà descritto in questa sede come ci è stato trasmesso dal maestro Chang Dsu Yao.

In questi esercizi sono incluse sia delle tradizionali tecniche ginniche

taoiste per la salute del corpo, sia delle vere e proprie tecniche di combattimento opportunamente adattate e trasformate in forme di ginnastica. Nell'esecuzione di tutti gli esercizi riveste una particolare importanza non solo la forma precisa, ma anche una corretta respirazione (diaframmatica) che consente l'armonico fluire nell'interno del nostro corpo dell'energia interna (Ch'i).



Tso Yu K'AI Kung

Il nome del secondo esercizio significa: «tirare con l'arco a sinistra e a destra». Nella foto 6 viene illustrata l'esecuzione verso destra.

L'esercizio deriva da una vera e propria tecnica di combattimento e serve a rafforzare le gambe (viene eseguito nella posizione del cavaliere) ed a sciogliere le articolazioni del collo e dei gomiti.

Si noti che l'indice ed il medio delle due mani vengono tenuti tesi ed uniti. Nelle arti marziali cinesi questo è il simbolo della spada.

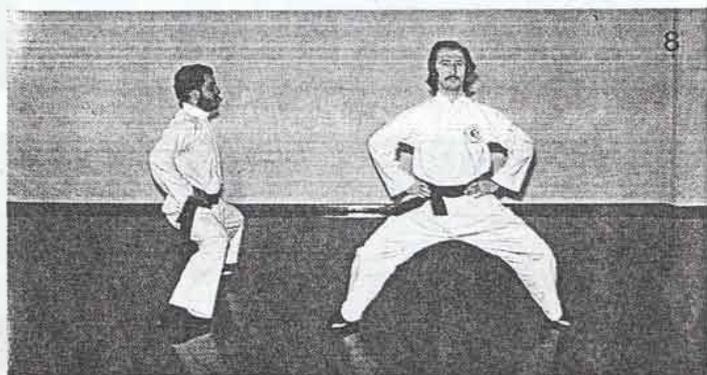


Chu Pei Tu Li

Questo nome significa: «alzare un braccio in equilibrio su una gamba».

È una tecnica (foto 7) importante per migliorare il senso dell'equilibrio e per stirare la muscolatura delle spalle e delle braccia.

L'esercizio viene eseguito sollevando prima la gamba sinistra e il braccio destro e poi la gamba destra e il braccio sinistro.

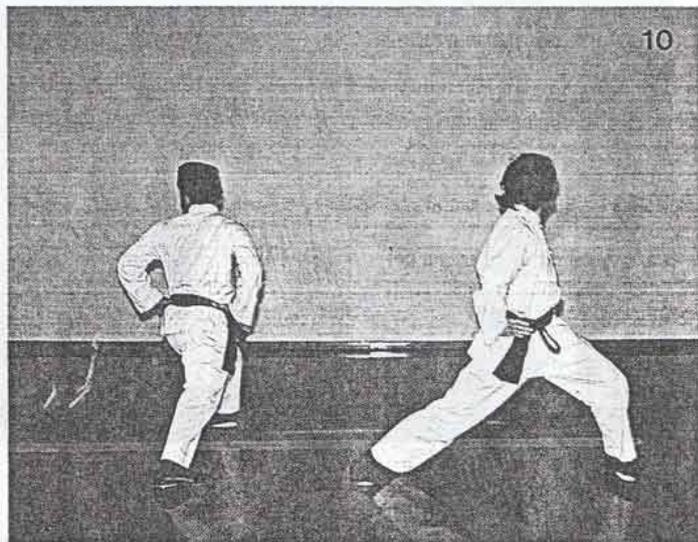
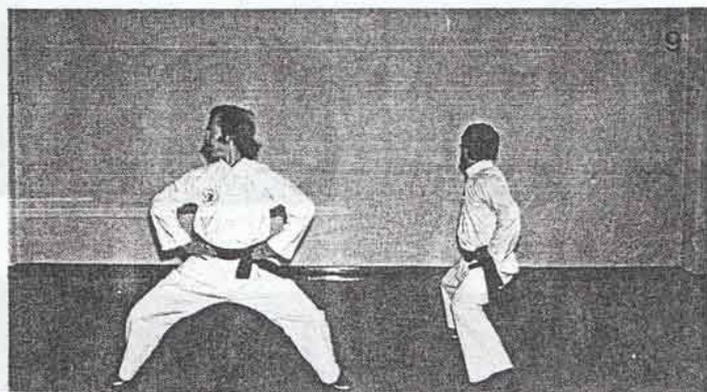


Tso Yu Hou Ch'AO

«Guardare a sinistra a destra e indietro» è il nome della quarta tecnica. Nelle foto 8, 9 e 10 viene illustrata l'e-

secuzione a sinistra. Si ritorna quindi nella posizione di foto 8 e si ripete l'esercizio a destra.

È una tecnica utile per le articolazioni del collo e delle anche.

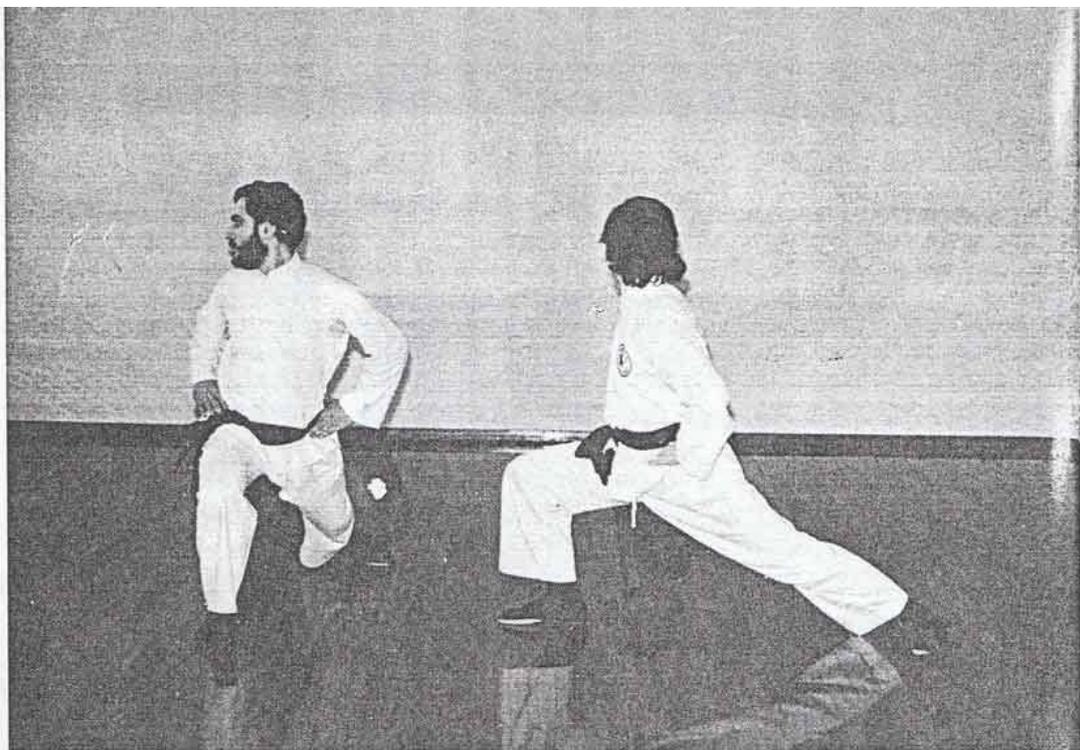


Yao T'Ou Pai Wei

Il significato letterale di questa espressione è: «Oscillare la testa e far ondeggiare la parte posteriore del corpo».

Questo esercizio, che è assai utile per la rotazione delle gambe e per stirare i muscoli della gamba posteriore, è simile al precedente, ma in questo caso la testa ruota contemporaneamente al resto del corpo, nella fase centrale dell'esercizio il busto viene inclinato in avanti ed infine i piedi non rimangono fermi, ma ruotano facendo perno sui talloni insieme al corpo.

Nella foto 11 è illustrata la fase finale dell'esercizio verso destra.

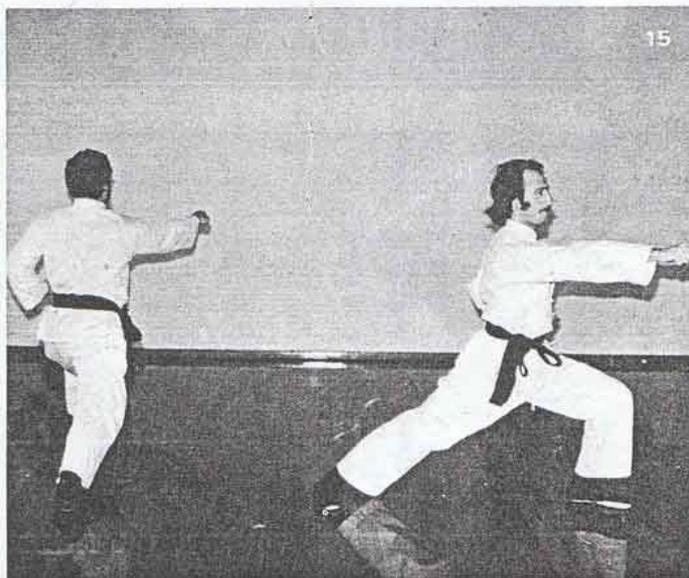


Tso Yu Fang Ta

Il settimo esercizio, come indica il suo nome («parare e colpire a sinistra e a destra»), è una vera e propria tecnica di combattimento costituita da una parata e da un contrattacco di pugno.

Nelle foto 14 e 15 viene illustrata l'esecuzione verso sinistra.

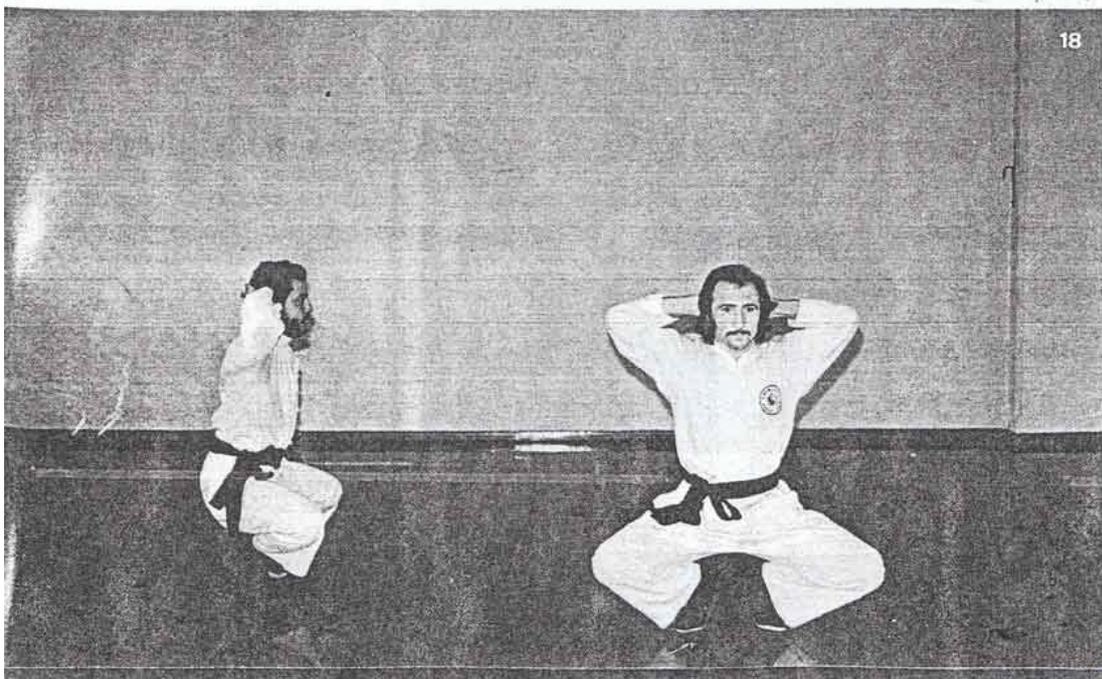
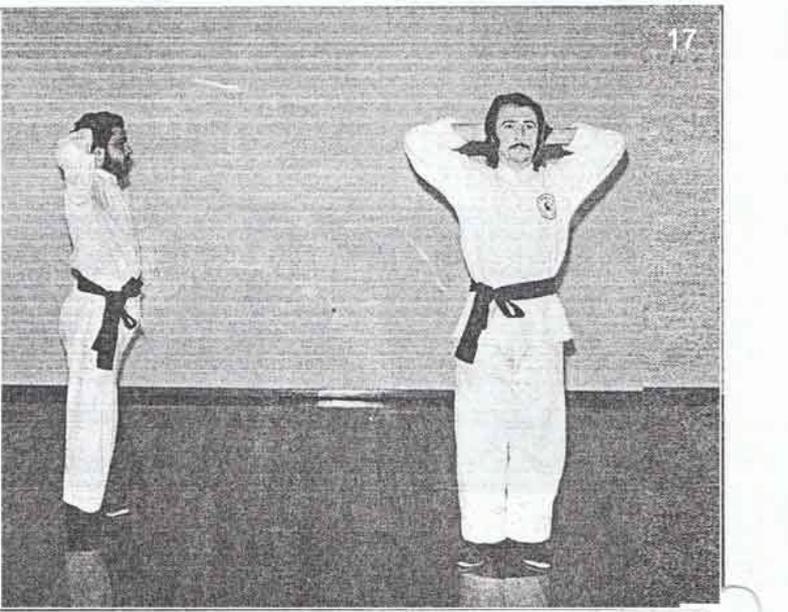
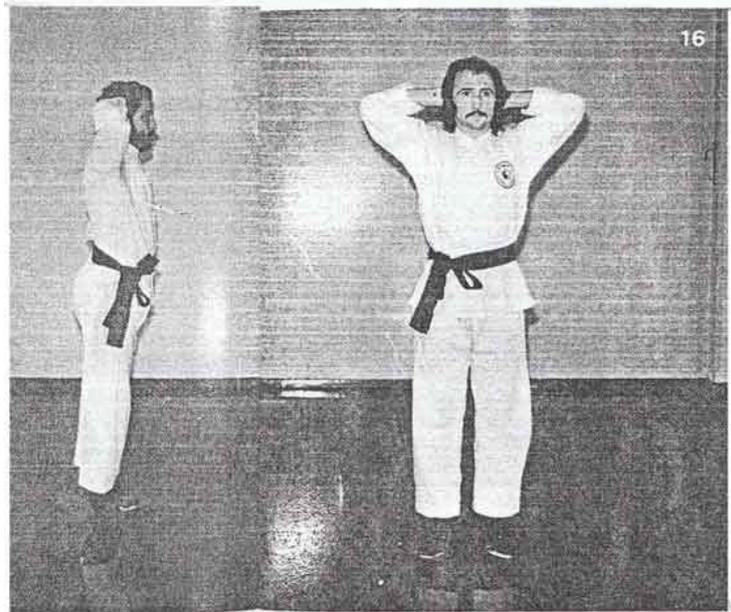
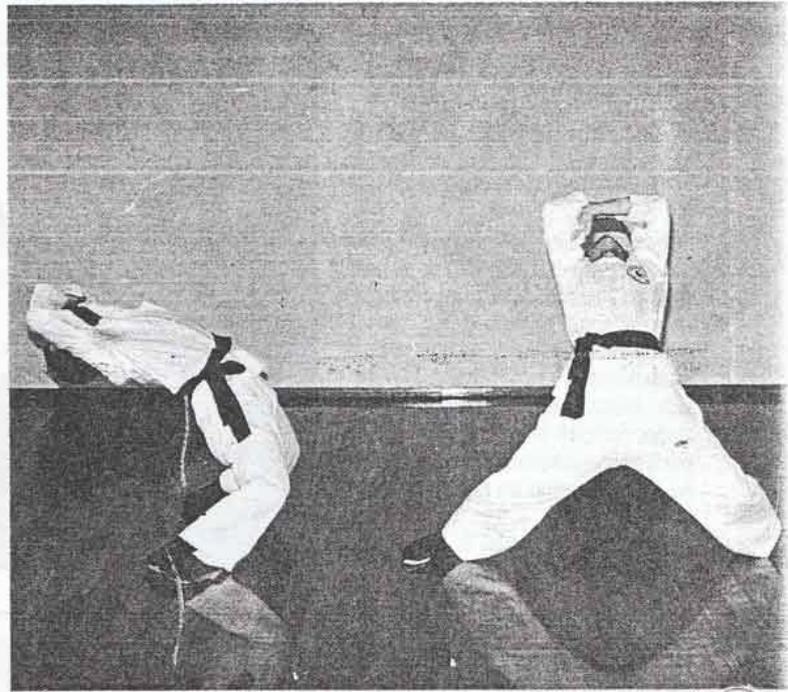
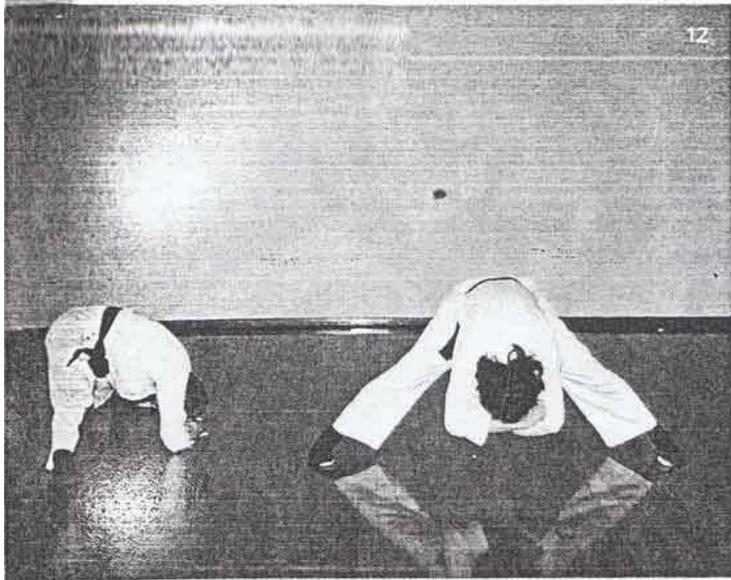
L'esercizio serve per la rotazione delle anche e per stirare la muscolatura di gambe e braccia.



Ch'ien Hou Wan Yao

La sesta tecnica («piegarsi avanti e indietro») serve per migliorare la

flessibilità della colonna vertebrale (foto 12 e 13).



Yü Chu Ch'I Tien

«Con il pilastro di giada battere il piede sette volte» è il misterioso nome dell'ultima tecnica.

Il pilastro di giada sta ad indicare la colonna vertebrale ben diritta e perpendicolare al suolo.

Ci si solleva sulla punta dei piedi e si battono (leggermente) a terra i talloni (foto 16 e 17). La lieve vibrazione che ne consegue e che si propaga dal basso verso l'alto, costituisce, secondo i maestri cinesi, un utile «massaggio cerebrale».

L'esercizio viene concluso con una flessione sulle gambe (foto 18) eseguita il più lentamente possibile».