



LO SPORT NELL'ANTICA CINA

INTRODUZIONE

I ritrovamenti di artefatti e edifici antichi suggeriscono che la civiltà cinese ha iniziato a praticare attività atletiche che possono essere assimilate alla moderna concezione di sport fin dal 4000 a.C. Lo sviluppo delle antiche discipline sportive in Cina sembra sia da collegare allo sviluppo di altre attività dell'uomo: l'agricoltura, l'artigianato, la guerra e l'intrattenimento. L'attività sportiva maggiormente popolare nell'antica Cina sembra fosse la ginnastica. Grazie ai monaci buddisti ci sono giunte regole risalenti all'anno 2700 a.C. che prevedevano di effettuare flessioni, torsioni, atti respiratori. Gli stessi maestri del Tao insegnavano la ginnastica perché garantiva la salute del corpo e l'immortalità dell'anima. Nelle opere di uno dei filosofi ed ideologi più famosi della Cina - Confucio (551-479 a.C.) e dei suoi studenti, fu valutato positivamente il ruolo dell'esercizio fisico con lo scopo di "raggiungere una corretta postura del corpo e una corretta respirazione". Dalla ginnastica può essere facilmente fatto risalire sia lo sviluppo in Cina delle arti marziali (il più famoso stile, sicuramente il Kung-Fu del tempio Shaolin), sia la tradizione acrobatica degli artisti del circo tradizionale cinese. Guidati da molte guerre territoriali contro i barbari, molto presto, secondo alcune fonti, l'iniziativa del leggendario Imperatore Huang-Ti "inventore" di quasi tutte le iniziative culturali, si basa sulla ginnastica terapeutica - Kinesiterapia (greco Kinenin: mossa - therapia: trattamento). Si consigliava il nuoto, e dopo esercizi del corpo in modo da poter prevenire e curare molte malattie. Nelle cronache scritte, risalenti al VIII-VI secolo a.C. si nota che nel libro "Kung-fu" scritto nel 2698 a.C. per la prima volta si parla di esercizi di ginnastica terapeutica, massaggio, danza rituale ed arti marziali. Durante la Dinastia Son (1600-1100 a.C.) fino la dinastia Tang (618-907

a.C.), la Cina ha mantenuto lo stato di uno dei paesi più civili dell'Asia orientale. L'antico sport cinese, portava in se lo spirito di competizione, l'abilità e l'intrattenimento, con esercizi fisici che contribuivano a educare il corpo e lo spirito.



IL TIRO CON L'ARCO

Si può affermare che sia stato lo sport più antico nella Cina antica. Il tiro con l'arco e freccia ebbe un ruolo di primo piano nella educazione e si mantenne fino al XX secolo dove insieme al maneggio e sollevamento dei pesi, oltre ai temi letterari e filosofici, il tiro con l'arco faceva parte integrante dell'esame di stato.

LA CORSA

La corsa, durante la dinastia Han era molto popolare tra la gente. In seguito si sviluppò e divenne una sorta di competizione professionale. Durante la dinastia Yuan, si organizzava una gara che si chiamava "Guiyouchi" due volte più lunga della maratona, e organizzata seicento anni prima.

IL NUOTO

Occupavano un posto importante nell'antico sport cinese. Nella dinastia CHOU orientale, l'esercitazione militare in acqua era un modo molto importante per addestrare i soldati. Durante le dinastie Ming e Quing, il nuoto si era diffuso in tutta la Cina. Sull'affresco, che fu scoperto in una grotta da Dunhuang-Mogaoku, fu trovato un dipinto "Giocare e nuotare nell'acqua" che dimostrava che lo stile di nuoto nella Cina antica era simile al moderno stile di nuoto.

LO SPORT SUL GHIACCIO

Esisteva già in epoca antica, durante le dinastie Sui e Tang. Con la dinastia Qing lo sport sul ghiaccio si sviluppò in varie discipline. Immagine "la danza sul ghiaccio", dipinto da un artista di quel periodo mostra che anche allora esisteva il pattinaggio, le acrobazie sul ghiaccio, il tiro con l'arco sul ghiaccio, l'esercitazione militare ed il calcio

sul ghiaccio. In un certo senso, possiamo dire che i primi sport sul ghiaccio praticati in Cina erano molto più variati rispetto ad oggi.

IL CUJU: SPORT DELLA PALLA



Letteralmente significa "colpire la palla con i piedi"; stiamo parlando del cuju, un antico sport cinese in cui infatti i giocatori dovevano raggiungere degli obiettivi giocando la palla con i piedi, anche se sembra che fosse permesso colpire la palla anche con altri parti del corpo, escluse le mani. Quali erano le regole e gli obiettivi del cuju? Mah, a quanto pare essi potevano essere diversi e sono anche cambiati con il passare dei secoli. C'era una forma di cuju, a parte quella chiamata bai da chiamata zhu qiu, che consisteva in una partita tra 2 squadre, ciascuna composta

da 12-16 giocatori, che dovevano cercare di buttare la palla in delle buche situate in fondo al campo degli avversari, superando la difesa degli avversari. La versione zhu qiu, che sembra essere quella più antica, sembra abbia avuto una sua particolare

evoluzione, che portò, prima, alla sostituzione delle buche situate su ciascuno dei due lati terminali del campo, con un unico buco situato in mezzo a una rete posta in verticale, come se fosse una rete di pallavolo bucata, e, poi, alla sostituzione delle due reti situate alle due estremità del campo con un'unica rete posta in mezzo al campo, con

un buco in mezzo, e i giocatori delle due squadre dovevano far passare la palla per quel buco mandandola così verso il campo avverso. Curiosa la storia di questo sport cinese. Qualcuno dice che esso sia nato durante il regno dell'Imperatore giallo, a cavallo tra il XXVII e il XXVI secolo a.C., e sembra che in origine esso costituisse un allenamento fisico per i militari dell'impero; altri dicono che il cuju sia nato un po' più tardi, durante il periodo chiamato in inglese "Warring States Period", tra il V e il III secolo a.C.; in questo periodo sembra che il cuju venisse praticato non solo dai militari,



ma anche dai civili. Durante il periodo della dinastia Han, tra il III secolo a.C. e il III secolo d.C. il cuju si diffuse a corte, dove veniva praticato nella forma del zhu qiu con 6 buche sui due lati estremi del campo; sembra che fu in questo periodo che nacquero veri e propri campi di cuju, i cosiddetti ju chang, circondati da mura. Successivamente, durante la dinastia Tang, dal VII al X secolo d.C. cambiò la palla con cui si giocava il cuju, che fino a quel periodo era stata fatta di pelle ripiena di piume; sotto la dinastia Tang si diffuse invece per la prima volta una palla gonfiata ad aria con due strati di pelle. Inoltre, sempre durante questo periodo, sembra che la pratica del cuju uscì dalle mura di corte e si diffuse anche tra i giovani studenti, gli intellettuali e le donne. Ma il massimo della diffusione del cuju la si ebbe durante la dinastia Song, tra il X e il XIII secolo d.C., quando questo sport divenne uno sport popolare, si strutturò in organizzazioni che riunivano i giocatori di cuju e dove si iniziò a fare la distinzione tra giocatori di cuju professionisti, che erano iscritti alle organizzazioni riconosciute e che percepivano uno stipendio, pagato anche con i soldi che gli stessi giocatori dovevano dare per entrare nelle organizzazioni, e gli altri giocatori amatoriali. Una volta raggiunto l'apice della sua popolarità, il cuju iniziò il processo di declino sotto la dinastia Ming, tra il XIV e il XVII secolo d.C., durante la quale arrivò praticamente a scomparire come sport nazionale. Questa la storia, la nascita e il declino del cuju.

ARTI MARZIALI



Sono la vera gemma della splendente cultura cinese e rappresentano modi tradizionali per rafforzare il corpo. Nella storia antica cinese dello sport, le arti marziali furono divise in tre gruppi: arti marziali con le armi, le arti del pugilato e la dimostrazione

dell'abilità con le armi. Durante la dinastia Ming le arti del pugilato sono state divise in due scuole principali: le arti marziali interne di Shaolin e arti esterne che furono create dal rappresentante del taoismo Zhan San Fenf denominate arti marziali Wudang. I sacerdoti del monastero Shao erano conosciuti come eccezionali concorrenti e maestri. La base principale di queste discipline erano lo sviluppo delle



[Bodhidharma](#) in un antico dipinto

capacità di difesa e il rispetto per gli avversari. Esiste un gran numero di leggende sull'origine delle arti marziali cinesi. Quello che si sa di sicuro è che le prime rappresentazioni artistiche di uomini (probabilmente

soldati) in posa marziale risalgono al periodo preistorico (oltre 4000 anni fa). Le arti marziali cinesi rimasero

essenzialmente composte da una serie di danze di guerra e da esercizi fisici di preparazione militare fino al periodo denominato "primavera ed autunno" (770 - 476 a.C.) dove nacquero e si svilupparono le grandi correnti filosofiche cinesi come il Taoismo ed il Confucianesimo. In questo periodo le tecniche marziali iniziarono a fondersi con la filosofia e la religione fino a diventare un argomento di studio persino nei monasteri. Nonostante l'origine delle arti marziali intese più propriamente come metodo di combattimento sia antico e non definito, è da sottolineare che quando si parla di Kung-fu si può più semplicemente prendere come punto di riferimento lo stile Shaolin originario, cioè quello fondato da Bodhidharma nel 500 d.C. circa nell'omonimo monastero. Successivamente si sono sviluppati innumerevoli altri stili e altre arti marziali, ma tutte in modo diretto o indiretto, o derivate dallo stile Shaolin-quan fondato da Bodhidharma. Secondo la mitologia dello Shaolin Kung-Fu, i monaci Shaolin furono istituiti dall'imperatore cinese dell'epoca per esercitare la funzione di guardia imperiale. La leggenda vuole inoltre che i monaci, per costruire le loro tecniche, si basassero sul comportamento degli animali determinando in questo modo anche gli odierni nomi dei vari stili che si sono diramati dell'originario stile Shaolin: mantide del nord, tigre bianca, hung gar, ecc. Altre leggende raccontano di gesta eroiche come la presunta sconfitta di un intero esercito di mille guerrieri mongoli da parte di quattro monaci Shaolin padroni di un'invincibile tecnica conosciuta col nome di Qi-Gong (tecnica della camicia di ferro o insensibilità al dolore). Le varie persecuzioni religiose segnarono il declino di molti templi (fra cui il famoso tempio di Shaolin) e la nascita di "scuole" di arti marziali molto simili a sette segrete ed esoteriche. Questo portò ad un frammentarsi delle tecniche e delle conoscenze dando vita a migliaia di stili molto differenti fra loro, senza contare gli innumerevoli stili detti "del contadino" praticati

dagli abitanti delle campagne e che si tramandavano di generazione in generazione. Durante la grande rivoluzione culturale le guardie rosse, cercarono di distruggere i vari stili di kung-fu. Specialmente quelle più "esoteriche" rischiarono di essere cancellate in quanto viste come un retaggio dell'epoca imperiale sopravvivendo solo come attività sportiva controllata e coordinata da un organismo centrale. La base principale di queste discipline erano lo sviluppo delle capacità di difesa e il rispetto per gli avversari.

SUMO: LOTTA LIBERA

Letteralmente la parola Sumo significa strattonarsi l'uno con l'altro: il fine non è quindi quello di colpire, come in altre arti marziali, ma quello di riuscire a sbilanciare l'equilibrio di un avversario a dir poco "mastodontico". Il Sumo è un'antica forma di lotta che ha conservato elementi della sua lunghissima tradizione. Prima del periodo tra il 1570 e il 1600, sembra fosse una forma di combattimento molto ampia che, sebbene modificata per quanto riguardava i colpi e i calci mortali (proibiti da un decreto imperiale durante il regno Shomu perché giudicati ineleganti), non differisse sostanzialmente dalla lotta mongola o persino da certi stili europei. Nel 1570 venne introdotto il ring, dohyo e le regole di base che fissavano i ranghi, gli scopi e le tecniche fondamentali. Ancora oggi l'organizzazione del Sumo mantiene l'antica divisione in tre gruppi dei suoi seguaci: i lottatori, gli arbitri e i giudici. Il Sumo ha attraversato i secoli



Asashoryu

Uno dei più grandi lottatori nella moderna storia del Sumo.

trasformandosi da intrattenimento per gli imperatori a forma d'arte e spettacolo nazional popolare, alla ricerca di un equilibrio costante tra tradizione e innovazione. I sumotori sono uomini insolitamente alti e poderosi, scelti per la loro



incredibile grandezza e condizionati per mezzo dell'allenamento e di diete appropriate in modo da raggiungere proporzioni colossali. Più pesante è il sumotori, più basso sarà il suo centro di gravità e quindi più difficile diventerà espellerlo dal ring. I lottatori di Sumo mantengono il loro peso attraverso una speciale dieta chiamata "chanko nabe", lo stufato tradizionale a base di riso, maiale, uova e vegetali. Nonostante le apparenze, i sumotori non sono esclusivamente grassi anzi, oltre a compiere regolarmente esercizi di sollevamento pesi per aumentare la loro resistenza, sono sorprendentemente agili! A causa dei campioni minimi di peso e altezza (5'7" e 165 libbre), alcuni si riempiono di acqua per fare fronte alle richieste minime. Ogni lottatore porta una tradizionale acconciatura dei capelli, chiamata ichomage. Risale al periodo Edo del Giappone (1603-1867) e non ha una funzione meramente decorativa, assicura infatti protezione alla testa durante le cadute. Tutti i sumotori portano la classica cintura di seta che la tradizione fa risalire alle imprese di Hajikami od Omi, un lottatore di tale forza e abilità che in un torneo tenuto a Osaka mille e cento anni fa non fece toccare a nessuno degli avversari nemmeno la corda, shimenewa, legata intorno alla sua cintola! Prima o dopo l'incontro, i grandi campioni sono autorizzati a portare la cintura cerimoniale, di seta riccamente ricamata e decorata, il kesho-mawashi, la cui tradizione risale ad un altro lottatore, il possente Akashi, che nel 1600, imbarazzato dalla propria nudità al cospetto dell'imperatore, si avvolse in un enorme stendardo appeso in un'asta vicina, stabilendo così inconsapevolmente una moda che viene seguita ancora oggi. Storicamente, queste cinture ricamate, rappresentavano il signore feudale a cui apparteneva il lottatore, ma oggi denotano il suo luogo di nascita, la casata, il grado e lo sponsor. Formato da seta pesante, il **mawashi** è piegato in sei ed è avvolto intorno all'inguine ed alla vita da quattro a sette volte, e rappresenta una parte importante della tecnica del lottatore: ci sono quasi 70 modi differenti per manovrare l'avversario attraverso prese sul mawashi. Ogni campione è, infine, scortato da un attendente tsuyuharai, come per i capi militari feudali, e da un portatore di spada, **tachimochi**. I sumotori possono raggiungere diversi gradi e titoli in base all'esperienza e alle vittorie raggiunte.



- BIBLIOGRAFIA -

Gli articoli sono stati tratti dalle seguenti fonti internet:

1. Introduzione:

sito internet Wikipedia

sito internet Sport.Era antica.Cina www.gongoff.com

2. Il tiro con l'arco:

sito internet Sport.Era antica.Cina www.gongoff.com

3. La corsa:

sito internet Sport.Era antica.Cina www.gongoff.com

4. Il nuoto:

sito internet Sport.Era antica.Cina www.gongoff.com

5. Sport sul ghiaccio:

sito internet Sport.Era antica.Cina www.gongoff.com

6. Cuju: sport palla:

sito internet www.conoscereilmondo.blogspot.com

7. Arti Marziali:

sito internet www.viaggicina.info

sito internet Sport.Era antica.Cina www.gongoff.com

8.Sumo:

sito internet ww.benessere.com/fitness_e_sport/arti_marziali/sumo.htm