

# *Lo sport nell'antica Cina*



## *Un po' di storia...*

Ritrovamenti di artefatti e edifici antichi ci suggeriscono che la civiltà cinese abbia 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 sviluppo di altre attività dell'uomo: l'agricoltura, l'artigianato, la guerra e l'intrattenimento.

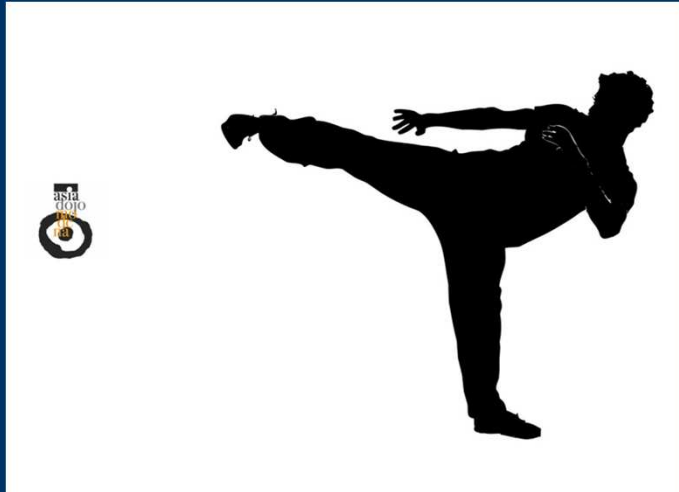
L'attività sportiva maggiormente popolare nell'antica Cina sembra fosse la ginnastica. Grazie ai monaci buddisti ci sono giunte regole risalenti all'anno 2700 a.C. che prevedevano di effettuare flessioni, torsioni, atti respiratori. Gli stessi maestri del Tao insegnavano la ginnastica perché garantiva la salute del corpo e l'immortalità dell'anima. 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.

---

---

# *Gli sport più praticati*

- **Kung-Fu:** si divide in tante branche e significa letteralmente "svolgere un esercizio con abilità" quindi teoricamente non connota una precisa arte marziale, ma negli anni è diventato sinonimo di "arte marziale cinese". Se lo intendiamo in questa accezione possiamo dire che è nato in Cina e precisamente (dice la leggenda) sul monte Shaolin. E' un insieme di combattimento, meditazione e autodifesa.

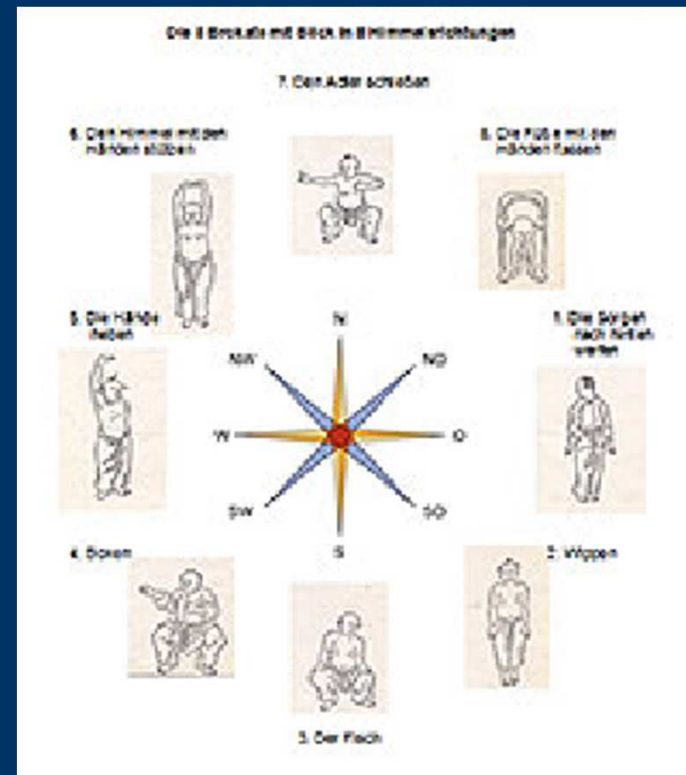


- **Pa Tuan Chin:** questo non è un vero e proprio sport ma era ed è una delle principali attività dell'antica Cina e di quella odierna. Questo esercizio fu chiamato che tradotto significa "otto pezze di broccato prezioso". Tale termine deriva dal fatto che queste tecniche sono importanti per la salute, e grazie alla loro azione è possibile aprire le tre porte principali del nostro corpo per fare scorrere l'energia vitale (CHI) lungo i meridiani della medicina tradizionale cinese. Le tre porte sono: le spalle, le anche e la vita. Queste otto tecniche rendono inoltre flessibili le articolazioni, allungano e distendono i tendini, i muscoli, eliminando in tal modo le tensioni accumulate durante un'intera giornata.



Queste sono le otto posizioni principali:

1. SHUANG SHOU TO T'IEN = reggere il cielo con due mani.
2. TSO YU K'AI KUNG = tirare con l'arco a sinistra e a destra.
3. CH'U PEI TU LI = alzare il braccio in equilibrio con una gamba.
4. TSO YU HOU CH'IAO = guardare a sinistra, a destra e indietro.
5. YAO T'OU PAI WEI = oscillare la testa e la parte posteriore (coda) del corpo
6. CH'IEN HOU CH'IAO = piegare la vita avanti e indietro.
7. TSO YU FANG TA = parare e colpire a sinistra e a destra.
8. YU CHU CH'I T'IEN = con la schiena dritta (letteralmente il pilastro di giada) battere il piede sette volte.



- **Tennis da tavolo:** In Asia il tennis tavolo sembra si sia diffuso alla fine del XIX secolo, prima in Cina e successivamente in Giappone e in Corea. Nacque in Asia una grande scuola, con uno stile di impugnare la racchetta detto "a penna" perché ricorda il modo di tenere le dita durante la scrittura. Lo stile di gioco che ne consegue è la principale diversità tra le scuole d'Occidente e d'Oriente. Tranne rare eccezioni, i Campionati Mondiali di tennis tavolo sono sempre stati vinti da atleti asiatici. È diventato poi lo sport nazionale cinese.



- **Tuffi:** un altro sport molto importante nel territorio cinese è quello dei tuffi. In questo sport le figure che si eseguono durante il tuffo e la precisione con cui ci si immerge alzando meno acqua possibile sono alla base. Ci sono molte gare tra cui quelle a coppie dove la sincronia con il compagno gioca un ruolo fondamentale.



- **Wushu:** è uno sport tradizionale cinese con un eccezionale valore sociale, tanto da essere considerato parte integrante del patrimonio culturale nazionale. Esso è molto ricco di contenuti e vario di forme, ed incorpora gli aspetti del combattimento, dello sport, dell'autodifesa, dello spettacolo, della disciplina fisica e mentale. I suoi movimenti, eleganti e spettacolari, esprimono energia, potenza esplosiva, educano alla completa padronanza del proprio corpo e permettono lo sviluppo di doti ginniche considerevoli, oltre a fornire innegabili benefici salutari. Con la fondazione della Repubblica Popolare Cinese, il 1° ottobre 1949, il Wushu divenne parte integrante dello sport e della cultura fisica della nazione e da allora si è sviluppato spettacolarmente grazie al supporto dato dal governo.

