

LO SPORT NELL'ANTICA CINA

Per parlare di sport nella Cina, bisogna fare un passo indietro nel tempo . L'attività sportiva maggiormente popolare nell'antica Cina era la ginnastica. Da quest'ultima 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 cinese**



- **Le 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: le 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 Zhang San Feng 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 capacità di difesa e il rispetto per gli avversari. Un altro ramo della formazione delle arti marziali per una maggior longevità, comunemente chiamato - la coltivazione del corpo. Questo è lo spirito delle arti marziali



cinesi

Nella Cina d'epoca feudale(**dinastia Zhou** XI sec.-221a.C.) l'élite dell'esercito era costituita dalla nobiltà guerriera, addestrata in arti come la guida del cocchio da guerra il tiro con l'arco e il maneggio dell'alabarda, una particolarissima arma d'invenzione cinese la cui importanza è testimoniata dalla presenza nel lessico. Ampiamente diffusa in questo periodo era anche **la spada** che negli stati meridionali incarnava spesso significati magico-sacrali ed era oggetto di profonda ricerca estetica e tecnologica. Saranno proprio le fornaci meridionali ad imporsi per prime nella produzione

di lame in acciaio con forgiatura ribattuta e tempra. Anche la lotta xiangpu e il pugilato erano attività popolari tra i soldati della Cina feudale

All'inizio dell'**epoca Tang** (618-907) pare risalire il mito dei bonzi guerrieri di **Shaolin**. Il documento più antico al riguardo è una stele in pietra che menziona la partecipazione di alcuni monaci a capo di un'armata nella **battaglia di Hulao**. Diversi studiosi orientali ed occidentali non ritengono tuttavia questo documento sufficiente a comprovare la pratica marziale a Shaolin prima dell'epoca Ming, per quanto neppure ad escluderla.

Notizie dettagliate sulla varietà e ricchezza dei metodi del **wushu** si trovano a partire dal XVI secolo in manuali compilati da ufficiali dell'esercito Ming. I monaci guerrieri di Shaolin e la loro abilità nell'arte marziale, in particolare nel maneggio del bastone, trovano menzione nelle cronache sulla repressione della pirateria nella regione del Zhejiang ad opera delle truppe Ming, ma anche in questo caso le notizie appaiono talvolta contrastanti.

Molti dei sistemi oggi esistenti possono esser fatti risalire tra la fine della dinastia Ming e l'inizio della Qing. Alla fine dell'Ottocento, con l'introduzione delle armi da fuoco e il rinnovamento dell'esercito cinese, il wushu perde valore in ambito marziale per acquisirne in ambito ginnico e come tecnica di autodifesa. Alcuni illustri maestri, prima guardie del corpo ed istruttori dell'esercito, troveranno impiego quali insegnanti della neonata borghesia cinese.

Con la nascita della **Repubblica Cinese** nel 1911 sorgono le prime scuole pubbliche di wushu e anche la prima "**palestra statale**" a Nanchino nel 1928 . Il wushu è insegnato anche nelle accademie militari e alle forze di polizia e si tengono le prime competizioni sportive.

Dopo la fondazione della Repubblica Popolare Cinese nel 1948 la *Commissione Cinese per l'Educazione Fisica*, con lo scopo di creare uno sport dalle radici tipicamente cinesi, crea il **wushu sportivo**, le cui caratteristiche principali sono definite nel 1956 e negli anni successivi.



Il Kung-fu

Le Arti marziali danno vita a stili diversi tra cui il Kung-fu. Infatti nel 520d.C troviamo Ta Mo , ritenuto il padre del Kung-fu. Egli era figlio del principe indiano Sugandra che fece istruire Ta Mo attraverso la filosofia, la religione e le arti da combattimento del maestro Praynatra. In uno dei suoi viaggi Ta Mo va al monastero di Shaolin dove trova dei monaci, indeboliti dal troppo pregare , così inizia a insegnargli la ginnastica basata sugli animali che comprendeva circa 18/24 esercizi chiamati Ching Ching Ta Mo. Con la pratica e la costanza i monaci si trasformeranno in monaci-guerrieri, destinati a diventare poi una leggenda in tutto l'impero. A Shaolin ogni monaco studiava un animale diverso ma nel 1500 vennero unificati i 5 stili fondamentali :tigre,serpente,gru,leopardo e drago. Nel 1642/44 nel Tempio di Shaolin fu introdotta una spia che portò la distruzione del

tempio . Tutti i monaci furono uccisi tranne sette che successivamente formarono delle sette segrete e continuarono a studiare il kung-fu . Dal 1800 in poi le scuole di kung-fu furono vietate e solo dopo la seconda guerra mondiale furono riaperte .

La Cina è un paese di antica cultura e civiltà emersa nelle valli fluviali del Fiume Giallo e lo Yangtze, ricca di una storia di 5000 anni.. Per approfondire la storia dello sport cinese, oltre ad autori cinesi sono stati interessati anche numerosi ricercatori provenienti dall' Ovest. La storia ufficiale cinese ha inizio nel 2697 AC nel periodo del regno dell'imperatore **Huang-Ti**. L'antico sistema politico cinese di carattere feudale portò alla divisione della Cina in molti stati città. Guidati da molte guerre territoriali contro i barbari, molto presto, secondo alcune fonti, l'iniziativa del leggendario imperatore cinese Huang-ti "inventore" di quasi tutte le iniziative culturali, si basa sulla ginnastica terapeutica - kinesiterapia (greco κινειν, kinenin: la mossa; θεραπεία therapeia: trattamento). Si consigliava il nuoto, e dopo esercizi del corpo. Secondo loro si potevano prevenire e curare molte malattie. Nelle cronache scritte, risalenti al VIII-VI secolo AC si nota che nel libro "**Kun-fu**" (kung fu), scritto nel 2698 AC per la prima volta si parla di esercizi di ginnastica terapeutica, massaggio, danza rituale ed arti marziali.



Durante la dinastia **Song** (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. Nell'opere di uno dei filosofi ed ideologi più famosi della Cina ,**Confucio** (551 aC -479. AC) e dei suoi studenti, fu valutato positivamente il ruolo dell'esercizio fisico e ritengono che "raggiungere una corretta postura del corpo e una corretta respirazione," è il suo scopo. L'antico sport cinese, portava in se lo spirito di competizione, l'abilità e l'intrattenimento, con esercizi fisici che contribuivano a forgiare il corpo e lo spirito.

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

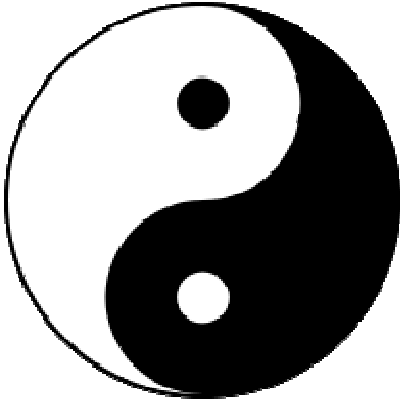
Tao spesso tradotto come **Il Principio**, è uno dei principali concetti della **filosofia cinese** È l'eterna, essenziale e fondamentale forza che scorre attraverso tutta la materia dell'Universo, vivente o meno.

Nella filosofia taoista tradizionale cinese, il Tao ha come funzione fondamentale quella di rappresentare l'universo. A un certo punto si formarono due **polarità** di segno diverso che rappresentano i principi fondamentali dell'universo:

- **Yang** il principio positivo, rappresentato in bianco.
- **Yin** il principio negativo, rappresentato in nero.

I due principi iniziarono subito a interagire, dando origine alla suprema polarità o T'ai Chi. Il simbolo da tutti conosciuto come Tao è il più famoso di molti simboli che rappresentano questa suprema polarità e che sono chiamati T'ai Chi T'u. È importante evidenziare che nella filosofia Taoista Yin e Yang non hanno alcun significato morale, come buono o cattivo, e sono considerati elementi di differenziazione complementari. Il Tao può essere interpretato come una risonanza che

risiede nello spazio vuoto lasciato dagli oggetti solidi. Allo stesso tempo, esso scorre attraverso gli oggetti dando loro le caratteristiche. Nel Tao Te Ching si dice che il **Tao** nutre tutte le cose, che crea una trama nel caos. La caratteristica propria di questa trama è una condizione di inappagabile desiderio, per cui i filosofi taoisti associano il Tao al cambiamento; le rappresentazioni artistiche che tentano di rappresentare il Tao sono caratterizzate da flussi.



Nell'Antica Cina si svilupparono altri sport tra cui:

- **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 in primo piano nella educazione e si mantenne fino al XIX secolo dove insieme al maneggio e sollevamento dei pesi, oltre ai temi letterari e filosofici, faceva parte integrante dell'esame dello stato.



- **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, quest'ultima nata 6 secoli dopo.

- **Il nuoto ed i tuffi**

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 Qing, il nuoto si era diffuso in tutta la Cina. Sull'affresco, che fu scoperto in una grotta a 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.

- **Gli sport equestri**

Gli sport equestri rappresentavano un ramo molto importante nello sport della Cina antica. Si effettuavano le corse di cavalli ed altro. Un' elaborazione sistematica dei diversi movimenti del corpo ed una elaborazione dell'attività sportive comuni per la ricchezza delle forme e delle modalità di applicazione comprende: 18 tipi di scherma, 32 tipi di box, vari tipi di lotta, il sollevamento pesi e simili. Nel VII secolo erano molto popolari: il tiro con arco e freccia dal cavallo in movimento, il gettito della lancia attraverso i cerchi, il sollevamento di tronchi di legno di 5 metri di lunghezza ed il trasporto di carichi di 30 kg in una mano sopra la testa per una distanza di 20 gradini.



- **Lo sport invernale nella Cina antica**

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 c'era 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.

Oltre al calcio sul ghiaccio troviamo sport che possono essere ritenuti l'antenato dell'attuale calcio : il tsu-chu, nato attorno al 2600 a.C.

Comune ai due sport era l'uso dei piedi, la presenza di una "porta" rudimentale (definita da due alberi o aste di **bambù**) e l'utilizzo di una palla. Il termine *chu* indica infatti una palla di cuoio realizzata con la **vescica** di animale gonfiata, oppure riempita da capelli femminili. Nel Cinquecento c. a.C. il *tsu-chu* faceva parte dei programmi di addestramento militare dell'esercito ed era pertanto finalizzato, come molti altri esercizi, all'efficienza fisica dei soldati.

Il gioco del calcio, così come lo conosciamo, è però ufficialmente nato in Inghilterra con la nascita della Football Association, il 26 ottobre 1863. È proprio in questa data che nasce il calcio moderno. Da qui il calcio assume una sua ben distinta fisionomia, distinguendosi dal rugby (anche se la

separazione tra i due sport non fu subito così radicale), soprattutto per quel che concerne l'uso delle mani.

Il 26 ottobre del 1863 l'elaborazione plurisecolare del gioco si fissa in un atto ufficiale: undici dirigenti di club e scuole londinesi, riuniti nella Free Masons Tavern sulla Great Queen Street, fondano la Football Association.

Fin dalla sua nascita, il calcio ebbe un grande successo, sia per la semplicità delle regole, che per il dinamismo insito nel gioco stesso.

- **La lotta libera sumo**

La lotta libera sul tronco di legno era popolare fra i popoli antichi del nord. Dalla dinastia Orientale Zhou, la lotta libera iniziò a diffondersi nel sud, nel periodo della guerra, con le dinastie Qin e Han, che si evolverò fino alla Dinastia Jin e quando alla lotta libera fu dato un altro nome: sumo. Dopo la dinastia Jin la lotta libera sumo venne tramandata attraverso uno scambio culturale in Giappone. Nel periodo della variazione del Qing Ming, al sumo fu dato un nuovo nome: lotta libera. La lotta libera di oggi è nata proprio da quella antica lotta.

- **Altre tecniche di lotta : lo Shou Bo**

Più precisamente, l'esame degli antichi scritti rinvia, nel corso di questo lungo periodo che si situa tra i Qin e i Song, a diversi nomi per qualificare questo stile di combattimento. Se sotto la dinastia Qin , è impiegato il termine Shou Bo, sotto la dinastia Han gli viene associato, indistintamente, il termine Bian . Nel corso della dinastia Sui, l'espressione **Shou Bo** sembra, di nuovo, la sola utilizzata. Durante il regno della dinastia Tang ,si parla indifferentemente di Shou Bo e di Jiao Di Sotto le Cinque Dinastie un libro intitolato Jiao Li Ji presenta la storia, le teorie e il ventaglio di tecniche di combattimento. Infine, con l'avvenimento della dinastia Song (960-1279), due espressioni, Shou Bo e Xiang Bo, si riferiscono alla stessa forma di combattimento allora in uso. In quel periodo sono organizzate delle competizioni su tutto il territorio cinese. Gli incontri rappresentano degli avvenimenti popolari molto apprezzati e si svolgono a volte in vaste arene, altre nelle fiere. I protagonisti in lizza usano le quattro declinazioni tecniche ,ossia rispettivamente la boxe con le mani, la boxe con i piedi, l'arte delle prese e l'arte delle proiezioni. La vittoria si ottiene secondo uno dei seguenti criteri : avversario caduto al suolo, abbandono (ferita, knock-out) o uscita dallo spazio devoluto all'incontro. Dal lato militare, dei dipartimenti specifici sono creati al fine di dirigere, allenare e selezionare con degli esami i combattenti. A partire dalla dinastia

Yuan,, lo sviluppo dello Shou Bo è interrotto in ragione della supremazia mongola in Cina.



I Mongoli, temendo le rivolte cinesi, proibiscono le forme di combattimento caratterizzate dall'uso associato delle percussioni e del corpo a corpo. Solo la lotta tradizionale degli uomini delle steppe – la Boke – caratterizzata dall'uso unico di tecniche di presa e di proiezioni e della quale i Mongoli sono ferventi praticanti da generazioni, è permessa. Le tecniche con pugni e calci sono tollerate unicamente nelle rappresentazioni artistiche cinesi (opera) e durante le dimostrazioni popolari – avvenimenti folcloristici – nei villaggi. Tuttavia, dietro a queste dimostrazioni sceniche in apparenza mimate e molto dolci, si rivelano spesso degli esperti che perpetuano segretamente e malgrado il divieto imperiale, un insegnamento più profondo di temibili tecniche di combattimento. Bisogna, nondimeno, attendere la dinastia Ming perché le tecniche di percussione Da e Ti così come le diverse forme di boxe associata siano ufficialmente riabilitate e identificate con il nome **Quan Shu**. Poco dopo, sembra che l'espressione Shou Bo cada in disuso: non se ne trovano tracce negli ulteriori documenti scritti. E' sotto i Ming che appaiono le prime modalità di quello che sarà, più tardi – epoca contemporanea – identificato con l'appellativo **Shuai Jiao**, vale a dire l'emergere di una dinamica di combattimento cinese corpo a corpo essenzialmente imperniata sull'arte delle prese (Na) e delle proiezioni (Shuai). In seguito nel corso del periodo storico Qing, tutti gli imperatori, notoriamente Kang Xi (1662-1722) e Qian Long (1735-1796), praticano e sono ferventi ammiratori della lotta corpo a corpo denominata Xiang Pu e che divenne un'arte estremamente strutturata. La lotta è allora una disciplina estremamente affinata. Essa si nutre di differenti correnti regionali – cinesi, mongole, uigure tibetane – al fine di integrare le loro rispettive particolarità. Con l'avvenimento della Repubblica di Cina la lotta è ufficialmente identificata con il termine **Shuai Jiao**. Dalla dinastia Ming fino alla presa del potere da parte del partito comunista, lo Quan Shu continua a svilupparsi, epurato, progressivamente, dalle tecniche di lotta.

L'approccio contemporaneo allo Shou Bo

Ricche delle loro multiple diversità, le arti marziali cinesi sono, ai nostri giorni, praticate da numerose persone, di età differenti e secondo aspetti molto diversi (educativi, sanitari, competitivi, guerrieri...) sovente combinati. L'obiettivo dello Shou Bo moderno è triplo. Il primo è proporre la pratica regolare di una attività fisica, sanitaria e educativa che fonda le sue radici nella cultura cinese e specificamente adattata al profilo di ogni praticante. Il secondo, è offrire un insegnamento congiunto di tecniche di percussioni e di corpo a corpo, in grado di coprire un largo pannello di competenze di autodifesa, ma senza sviluppare inutili eccessi distruttivi del terzo opponente. Come disciplina di combattimento cinese, lo Shou Bo s'appoggia ben fondatamente sull'espressione poetica spesso ricordata nell'ambiente delle arti marziali ossia « **Se la quintessenza dell'arte del combattimento proviene dal cuore del combattimento e dimora nel cuore del combattimento, la quintessenza del cuore del combattimento deve essere tramutata dalla virtù** ». Il terzo obiettivo dello Shou Bo moderno, più orientato verso il campo sportivo, è di proporre, al

pubblico (sovente giovane) attirato dall'ambito competitivo, una disciplina cinese di combattimento che si basa sui fondamenti tradizionali

Il lato sportivo dello Shou Bo : rispetto e non violenza

Lo Shou Bo moderno intende davvero essere inquadrato diversamente. Un inquadramento più educativo, suscettibile di rispondere alla prospettiva di una sincera rappresentazione dei valori sportivi e di correttezza di una disciplina di combattimento cinese. L'orientamento dello Shou Bo moderno è fundamentalmente non violento e le qualità di pratica che richiede (velocità, agilità, intelligenza, abilità, tattica, strategia...) incarnano una riflessione che rispecchia abbastanza correttamente lo spirito cinese di antagonismo nel rispetto dell'altro, del duello sportivo sano e formativo. La semplice regola che penalizza il contatto con il suolo con una parte del corpo diversa dai piedi determina, da sola, un incontro ponderato, meno confuso, più elegante, da parte dei protagonisti. Bisogna ben comprendere che il versante competitivo dello Shou Bo non intende affatto sostituirsi al Sanshou (Sanda) in quanto l'orientamento dello Shou Bo moderno è sotto molti versi fundamentalmente diverso. Le regole intrinseche del lato sportivo di questa disciplina, favoriscono in prevalenza il gioco sportivo sicuro, prendendo volontariamente le distanze dalla dimensione marziale (guerriera) perché globalmente il contesto sportivo non si presta a quest'ultima. Gli adepti delle arti marziali che intendono, per ragioni personali, confrontarsi col prossimo e per estensione con sé stessi, in un contesto di tipo Sanda o altro, sono liberi di sperimentare le loro ricerche. La pratica è rispettabile, semplicemente non mi sembra adatta alla maggior parte dei giovani praticanti che intendono muoversi in una dimensione ludo-sportiva contemporanea. « Una montagna, mille sentieri » dice l'adagio, ma tutti i sentieri non hanno gli stessi rischi o la stessa quiete...

L'antico filosofo **Confucio** incoraggiò il popolo cinese a praticare attività sportive. Riconobbe che la mancanza di attività fisica era spesso associata con alcune malattie, riconosciute allora come malfunzioni di organi interni, quindi poiché simili a malattie cardiovascolari e diabete, prevenibili con esercizio fisico per il fitness. Da lui nacque il Kung-Fu come attività per mantenere l'organismo in buone condizioni di salute. I programmi di allenamento di Kung-Fu consistevano in varie posizioni e movimenti con gli arti e imitazioni di diversi stili di lotta contro gli animali.