



Kaimen Bajiquan

Dalla tradizione della famiglia Wu del villaggio di MengCun

*“Con una spallata fa tremare una montagna,
con un colpo di piede fa tremare le nove province”*

Per la prima volta a Milano vi proponiamo il più potente dei dieci stili riconosciuti come patrimonio culturale immateriale dalla Repubblica Popolare Cinese e nella sua espressione più pura, quella del villaggio di MengCun, dove è nato e cresciuto nei secoli.

Il tratto distintivo è il 爆发力 bàofàlì, la **forza esplosiva**, la quale prodotta attraverso una precisa biomeccanica, una volta ottenuta permette di sviluppare un impatto tale da rivelarsi decisivo già al primo colpo.

La pratica non richiede doti atletiche particolari e proprio questa sua peculiarità la rende ancora oggi un eccellente mezzo di **difesa personale**.

Per questo motivo in oriente è praticato dalle forze di polizia e corpi speciali. Lo stile, attraverso l'allenamento della statica e della dinamica del corpo, garantisce un rinforzo generale della struttura fisica, lo studio della componente energetica propria della cultura cinese accresce altresì l'emissione della propria forza intrinseca e l'accrescimento del proprio Qi.

Le nostre radici affondano nel **Bajiquan International Training Center** di MengCun, accademia nata 10 anni fa come luogo dove preservare e concentrare lo studio di uno stile vecchio quattro secoli. Questa struttura permette a ragazzi da tutta la Cina e dall'estero di fermarsi nel villaggio per alcuni anni, portando avanti l'istruzione scolastica affiancando a questa un duro regime di allenamenti quotidiani.

In questo contesto il nostro istruttore, dopo anni di studio in Italia, si è specializzato attraverso due viaggi prima di nove, poi di tre mesi, al termine dei quali è stato iscritto nel ,拳谱 quanpu, il manuale segreto dello stile e riconosciuto come discepolo di nona generazione. La nostra scuola mantiene quindi inalterata la propria qualità grazie al collegamento costante con la fonte. Questo ponte ci permette di accogliere a casa

Il materiale in questa sezione è stato realizzato in collaborazione con il dott. Cristophe Tiffreau, discepolo di Wu Lianzhi e primo esperto della cultura dello stile a livello europeo.



nostra i grandi maestri dello stile e di poterci unire agli studenti dello Hebei per vivere appieno l'esperienza del kung fu cinese.

Ciò consente di trasmettere agli allievi non solo la pratica fisica, ma la vera **cultura marziale**, grazie allo studio degli antichi testi resi accessibili dalla famiglia Wu, che ci danno oltre alle nozioni sul combattimento, anche la giusta prospettiva per farne un uso corretto e inquadrarle all'interno di un vero percorso formativo utile soprattutto a giovani ed adolescenti.

Quinto principio del Bajiquan Wu

练五脏气攻到

Lian wu zang qi gong dao

“Allena il tuo corpo e il tuo Qi finchè non colpiscono come una cosa sola”



Il materiale in questa sezione è stato realizzato in collaborazione con il dott. Cristophe Tiffreau, discepolo di Wu Lianzhi e primo esperto della cultura dello stile a livello europeo.



Caratteristiche Tecniche

Non è facile riassumere in poche righe la complessità di uno stile tradizionale come il Bajiquan, ma possiamo tuttavia elencare almeno alcuni tratti che lo distinguono dal resto del panorama marziale.

La forza esplosiva

L'elemento che ha reso famoso il Baji e che è alla base della sua strategia, basata su uno o tre colpi, termine entro il quale il combattimento si dovrebbe già concludere. Questa tremenda efficacia, che l'esperto riesce ad esprimere con ogni parte del corpo è resa possibile da una precisa biomeccanica, la catena di forze non presenta interruzioni, e l'energia fluisce direttamente dalla terra, alle gambe, al bacino, alla schiena fino ad arrivare alla mano ed esprimersi sul corpo dell'avversario. Tutto questo avviene nel momento in cui si padroneggiano:

- Le **"sei grandi aperture"** (Liu DaKai, 六打开), ovvero sei tipi di forze fondamentali, non tecniche, come spesso capita di vedere (Ding, Bao, Dan, Ti, Qua, Chan: perforare, abbracciare, spolverare, dividere usando l'anca, avvolgere);
- Le **tre forze "a terra"** 踩 Duo, nian 捻 Nian, 闯 Chuang la cui somma genera il caratteristico battito del piede, 震脚 ZhenJiao, essenziale allo sviluppo della strategia dello stile;
- **La circolazione del Qi**, che si accumula e si rilascia dal DanTian attraverso un preciso metodo di respirazione detto Xing Qi (行气).

Il materiale in questa sezione è stato realizzato in collaborazione con il dott. Cristophe Tiffreau, discepolo di Wu Lianzhi e primo esperto della cultura dello stile a livello europeo.



Quando questi elementi sono perfettamente sincronizzati nel minimo lasso di tempo possibile si esprime la vera forza esplosiva del Bajiquan. Non bisogna dimenticare tuttavia che, come in tutte le arti marziali tradizionali, per padroneggiare le forze bisogna prima partire dalle tecniche, studiando i fondamentali poi le sequenze di tecniche prestabilite, o forme (套路 TaoLu), solo dopo si possono approfondire le loro applicazioni nel combattimento libero.

Il condizionamento del corpo

A prescindere dallo stile studiato, se si vuole combattere bisogna rinforzare la struttura corporea ed abituarsi a dare e ricevere colpi, il nostro stile insegnando a colpire con tutto il corpo, di conseguenza condizionerà tutto il corpo. Condizionare nello specifico significa battere ripetutamente i segmenti corporei al fine di amplificare la calcificazione della struttura ossea (vedi legge di Wolf) e rinforzare allo stesso tempo muscoli e tendini. Un corpo adeguatamente condizionato è in grado di resistere egregiamente alla maggior parte dei colpi ed infliggere **impatti devastanti**, per questo anche se allenato in maniera differente, è un elemento presente in ogni tipo di arte marziale, sia tradizionale che moderna. Nello specifico del Bajiquan si allena a coppie o contro un albero della dimensione adeguata.

IL PROGRAMMA IN SINTESI

Il programma ha lo scopo di allenare, studiare ed approfondire le seguenti componenti:

- **Preparazione atletica**, strutturata in modo da aumentare la mobilità e tarata per lo sviluppo dell'esplosività



Il materiale in questa sezione è stato realizzato in collaborazione con il dott. Cristophe Tiffreau, discepolo di Wu Lianzhi e primo esperto della cultura dello stile a livello europeo.



- **Esercizio del palo immobile**, esecuzione di posture predeterminate in isometria, al fine di rinforzare la struttura del corpo del praticante, il suo radicamento e gestire lo spostamento del peso corporeo
- Esecuzione di **esercizi fondamentali** per meccanizzare le basi di movimento dello stile
- Esecuzione di **forme** (insieme di movimenti fondamentali da eseguire a vuoto) suddivise a seconda del principio di forza che si intende sviluppare e delle traiettorie applicative argomento di studio.
- Esecuzione di **forme a coppie** per studiare i risvolti applicativi delle tecniche attraverso il lavoro con i compagni
- Combattimento libero sotto stretta supervisione
- **Studio delle armi** classiche dello stile (sciabola, lancia, bastone lungo e corto, miao dao, spada) seguendo lo stesso iter, dal fondamentale alla forma, per poi giungere progressivamente al combattimento libero.
- Studio della **nomenclatura** delle tecniche e delle **basi filosofiche e culturali** del Bajiquan



Il materiale in questa sezione è stato realizzato in collaborazione con il dott. Cristophe Tiffreau, discepolo di Wu Lianzhi e primo esperto della cultura dello stile a livello europeo.



Le lezioni sono quindi pensate per far sì che il praticante crei degli automatismi, partendo dalle basi si aumenta gradualmente la mole e la difficoltà dei gesti atletici per fare in modo che dopo un ragionevole periodo di tempo, durante il combattimento libero il gesto tecnico emerga in maniera del tutto inconscia e naturale.

La Filosofia del Bajiquan

Sebbene il Bajiquan sia stato sviluppato prevalentemente dalla prima generazione dei suoi praticanti, i quali appartenevano alla minoranza etnica Hui di confessione musulmana, i concetti e la filosofia delle arti marziali sono basati prevalentemente sul modello di pensiero cinese, e particolarmente sul taoismo. Questo è dovuto al fatto che nei secoli, la maggior parte della **comunità Hui** si è perfettamente integrata culturalmente e socialmente con la società cinese, ed hanno quindi adottato gli usi e costumi sia per la vita quotidiana che per quella religiosa. Per questa ragione si può notare come gli antichi Hui abbiano frequentemente studiato classici cinesi dal Confucianesimo ad altre scuole di pensiero, come il "Libro dei Cambiamenti" (YiJing 易经) oppure gli "Annali delle primavere e degli autunni" (ChunQiu 春秋) insieme con il Corano (GulanJing 古兰经). Di conseguenza, il Bajiquan come molti altri stili praticati dall'etnia Hui (XingYi Quan, XinYi LiuHe Quan, ecc) presenta molti riferimenti ai principi classici che si incontrano nello studio di tutte le arti marziali tradizionali cinesi.

Un esempio di questa influenza può essere riscontrato nel nome dello stile. Il termine "Baji" 八极, letteralmente le **"otto estremità"**, che si può tradurre come "i confini del mondo, il luogo più remoto della terra" è un concetto che fa riferimento ad alcuni classici della letteratura cinese (come lo Huai Nan Zi II secolo a.c., ovvero un compendio delle idee filosofiche del periodo, ma fortemente influenzato dal taoismo)

Il materiale in questa sezione è stato realizzato in collaborazione con il dott. Cristophe Tiffreau, discepolo di Wu Lianzhi e primo esperto della cultura dello stile a livello europeo.



o della cosmologia antica, in cui si parla degli "otto pilastri del cielo", connessi con le otto porte, da cui entrano otto venti, alle otto montagne e in generale, alle otto direzioni, rappresentate da un ventaglio con altrettante sezioni radiali, ovvero la rosa dei venti.

Troviamo inoltre, nella pratica del Bajiquan, continui riferimenti ai concetti classici delle arti marziali cosiddette interne, come: l'alternanza tra ying e yang, il rispetto delle sei armonie interne e le sei esterne del corpo, la circolazione dell'energia interna (Qi, 气), ecc.

Da notare anche che i nomi di molte tecniche richiamano antiche divinità cinesi, come ad esempio:

ErLang Dan Shan (二郎担山): ErLang porta la montagna sulle spalle

Yan Wang San Dian Shou (阎王三点手): le tre indicazioni del re dell'inferno

Bai GuanYin (拜观音): venerabile GuanYin, dea della pietà.

Il materiale in questa sezione è stato realizzato in collaborazione con il dott. Cristophe Tiffreau, discepolo di Wu Lianzhi e primo esperto della cultura dello stile a livello europeo.



Il materiale in questa sezione è stato realizzato in collaborazione con il dott. Cristophe Tiffreau, discepolo di Wu Lianzhi e primo esperto della cultura dello stile a livello europeo.