

IL KUNG FU DELLA MANTIDE RELIGIOSA TAIJI MEIHUA

ORIGINI

Il kung fu della Mantide Taiji Meihua praticato nella nostra scuola, è un ramo della scuola del pugilato Mantide. Esistono diversi stili di kung fu Mantide: la Mantide Sette Stelle che è il più antico, creato da Wang Lang intorno al 1650, la Mantide Taiji Meihua e la Mantide delle sei armonie.

Esistono altri sotto stili quali: Ba Bu Mantide (gli otto passi della mantide) Mi Men Mantide (la porta segreta della mantide) e altre diramazioni meno conosciute che sono tutt'ora oggetto di ricerca e di studio.

Il nostro metodo della Mantide Taiji Meihua divulgato dal Maestro Hao Heng Lu, figlio del GranMaestro Hao Liang Ru è attualmente uno degli stii più diffusi nella regione dello Shandong.

IL METODO MANTIDE TAIJI MEIHUA

Il nostro metodo della Mantide Taiji Meihua è ricco e vario, prevede lo studio delle tecniche di combattimento sulla media e corta distanza, proiezioni, prese e leve articolari e lo studio delle forze yin/yang. E' basato sull'osservazione dell'insetto Mantide mentre caccia le sue prede, i suoi movimenti sono zoo-morfici e il duro lavoro "kung Fu" consiste nel renderli naturali, sinuosi, morbidi e potenti affinché possano fluire in modo spontaneo.

Molta importanza viene data allo studio e alla comprensione del radicamento, i due piedi devono aderire saldamente al suolo e il peso dev'essere ben bilanciato. La struttura del corpo che simboleggia la trinità naturale (Cielo-Terra-Uomo) dev'essere ben allineata per rendere efficaci tutti i cambiamenti di direzione e di tattica.

Il rilassamento delle spalle ed il corretto uso dell'area del Dan Tian consente di raggiungere l'armonia fra spalle e anche, fra gomiti e ginocchia e fra le mani e piedi.

La forza, che ha origine dai piedi, viene trasmessa nell'area del Dan Tian per essere infine indirizzata alle estremità delle braccia e utilizzata nelle varie tecniche di percussione. In questa fase, i movimenti concatenati uno all'altro, danno origine ad un grande e unico movimento. Per rendere l'idea la descrivo con un proverbio cinese: "quando una parte del corpo è in movimento, sono in movimento anche tutte le altre parti del corpo".

I passi sono piccoli e veloci a volte striscianti. Le tecniche vengono eseguite in rapida successione e a volte in modo esplosivo. I movimenti sono morbidi, rotondi, a spirale intorno al punto Dan Tian.

Qual'è il motivo per cui la Mantide Taiji Meihua si basa su movimenti circolari e rotatori?

Un primo motivo può essere compreso con una espressione cinese: "la vita della vita è Dio, Dio si esprime in un cerchio". Il cerchio non ha inizio né fine, il quadrato invece, ha un inizio e una fine. Perciò in una lotta corpo a corpo chi compie movimenti quadrati

esaurisce presto la propria forza. Chi compie movimenti circolari invece, non finisce mai le proprie manovre né la propria forza, perché le traiettorie dei suoi movimenti non hanno né inizio né fine.

Un secondo motivo è: “Dio si esprime nel cerchio e appare e scompare in un attimo”. In altri termini si riesce a scegliere la strada più breve sia per l'attacco che per la difesa partendo da un qualsiasi punto del cerchio. In questo modo si riesce a neutralizzare l'attacco dell'avversario con la difesa o il contrattacco, cogliendo il momento migliore per prendere l'iniziativa.

Un terzo motivo consiste nell'usare una piccola forza, per sconfiggere il nemico che usa una grande forza. La tattica utilizzata è quella di compiere movimenti a spirale con le braccia, paragonabili a quelli di un serpente che vuole avvinghiarsi al bambù con tutto il suo corpo.

Con questi movimenti si riesce a bloccare l'attacco dell'avversario, si reagisce in modo veloce ad un attacco a sorpresa o in modo flessibile ad un attacco morbido. La vita gira intorno al proprio asse, in questo modo è possibile neutralizzare la forza dell'avversario proveniente da qualsiasi direzione.

I movimenti delle tre sezioni sono tutti rotatori e servono a spostare i colpi dell'avversario dal nostro asse centrale, facilitando i nostri contrattacchi alla gola, agli occhi e ad altre parti vitali, bersagli utilizzati nella difesa personale. Gli stessi movimenti rotatori servono per assorbire la forza dell'avversario, sbilanciarlo e proiettarlo. Senza movimenti circolari non si può cogliere il momento migliore per gli attacchi, né usare la forza dell'avversario per sopraffarlo.

Un quarto motivo si basa sul principio di cogliere il momento opportuno compiendo movimenti veloci, in rapida successione, senza soluzione di continuità, movimenti tipici del pugilato Mantide Taiji Meihua.

Per concludere spieghiamo un altro concetto sull'utilizzo delle braccia: “creare un ponte dove non c'è e attraversarlo”. Durante il combattimento le braccia fungono da ponte per creare un collegamento fra i due combattenti. Se l'avversario allunga le braccia noi le accettiamo e le blocchiamo, creando così “un ponte” attraverso il quale colpiamo l'avversario. Se questi non allunga le braccia, noi lo provochiamo con manovre reali e finte, finché l'avversario non allunga le braccia per colpirci. A questo punto le afferriamo bloccandole e sferriamo i nostri colpi.

Il nostro metodo della Mantide, come il pugilato Mantide Taiji Meihua è un metodo che viene insegnato attraverso la pratica, senza l'appoggio di alcun testo. L'allievo deve allenarsi a stretto contatto col Maestro seguendo i suoi consigli e correzioni in modo continuo e assiduo, per poter in seguito padroneggiare la tecnica.

