



# Kung Fu Scuola Chang

**Kung Fu classico della Cina del Nord secondo gli insegnamenti trasmessi dal maestro Chang Dsu Yao**

## Corsi di Kung Fu Shaolin

Lo *Shao Lin Ch'üan* classico della Cina del Nord è il principale stile esterno di *Kung Fu* che viene insegnato nei corsi per adulti.

Lo *Shao Lin Ch'üan* prevede inizialmente l'apprendimento delle tecniche fondamentali (*Chi Pen Fa*), che comprendono: tecniche di pugno (*Ch'üan Fa*), di parata (*Fang Fa*), col palmo della mano (*Chang Fa*), di gomito (*Chou Fa*), di calci (*T'ui Fa*) e le tecniche di posizione (*Pu Fa*). A livello più avanzato vengono insegnate anche le tecniche di caduta (*Ti Kung Ch'üan*) e le leve articolari (*Ch'in Na*).

Vengono poi introdotti dei percorsi formativi (*Lu*); si inizia con 2 *Lu* di uno stile semplificato chiamato *Lien Pu Ch'üan*, "Pugilato per allenare le posizioni", che sarà propedeutico allo stile principale *Shao Lin Ch'üan* "Boxe della giovane foresta", che prevede 10 *Lu*. In questi percorsi si combinano le tecniche fondamentali acquisite, che vengono eseguite in modo potente e veloce, al fine di consolidare e fortificare le posizioni e raffinare le tecniche per renderle sempre più efficaci.

Dopo un primo periodo di formazione in cui si apprendono tecniche e percorsi individuali si passa all'apprendimento dei *Po Chi* (Combattimenti), esistono 45 *Lu* e *T'ao*, che vengono eseguiti con delle sequenze preordinate, al fine di abituare l'allievo alle strategie contro l'avversario. Successivamente, le varie combinazioni di tecniche si eseguiranno in modo libero (*Tzu Yu Po Chi*), ecco "La forma e il senza forma".

La disciplina prevede anche l'insegnamento di numerosi tipi di armi tradizionali, 18 sono quelle considerate fondamentali, ma considerando anche le secondarie e le numerosi varianti il loro numero complessivo supera la trentina. La prima arma che viene introdotta è il *Pang*: un bastone corto la cui lunghezza va da terra fino quasi all'ombelico del praticante; poi il *Kun*, un bastone lungo che va da terra fino agli occhi del praticante; la sciabola, *Tao*, costituita da una lama curva tagliente da un solo lato; i *Kuai*, dei bastoni corti con manico trasversale da utilizzare come impugnatura; lo *Shuang Chieh Kun*, il bastone snodato a due pezzi (conosciuto come *Nunchaku* in giapponese); le altre armi vengono introdotte a livello più avanzato; *Chien*, la classica spada dritta a due tagli, è considerata l'arma più nobile e più elevata. Anche l'uso delle armi prevede l'apprendimento singolo e con l'avversario.

A livello più avanzato vengono introdotti gli stili superiori esterni tra cui *Pa Chi Ch'üan* (Boxe delle otto direzioni), *Hung Chia Ch'üan* (Boxe della famiglia Hung), *Mei Hua Ch'üan* (Boxe del fiore di prugno), *T'ang Lang Ch'üan* (Boxe della mantide religiosa), *Ts'ui Pa Hsien Ch'üan* (Boxe degli otto immortali ubriachi), *Yüeh Chia Ch'üan* (Boxe della famiglia Yüeh).

La scuola classica prevede delle sessioni d'esame dell'apprendimento dei programmi di grado inferiore (*Chi*) o superiore (*Chieh*) mediante le commissioni tecniche regionali.

<http://www.kungfuscoolachang.it/>