

FENERTAO

I SEGRETI DEL
Kung fu-Wushu

TRIMESTRALE DI ARTI MARSIALI, CULTURA E BENESSERE ORIENTALE

Anno XV NUMERO 5 - DICEMBRE 2007 € 6,00
Spedizione in a.p. - 70% - Filiale di Milano

**TAIJIQUAN
STILE CHEN
DI CHENJIAGOU**

**INTERVISTA
AL MAESTRO
CHEN BING**



**CINA 2007:
VECCHI VIZI
E NUOVE VIRTÙ**



**LA STORIA DELLO STILE
MANTIDE RELIGIOSA
SETTE STELLE**

ISSN 1722-9510



9 771722 951000



La storia de

di Wang Wong C. Y. e Raffaella Dal Fante

«Avevo appena terminato gli studi accademici, intorno agli anni settanta, e, in quel periodo, i miei coetanei e compagni di studio si occupavano principalmente di politica rifiutando il sapere classico.

Così iniziai a viaggiare per la Cina alla ricerca di informazioni e conoscenze che riguardassero principalmente tre cose: la medicina tradizionale cinese, le arti marziali e le arti di lunga vita. Mi sono creato, così, una base sulla quale perfezionarmi e c'erano anche altri che, come me, intraprendevano questo tipo di studi viaggiando e andando in giro a cercare.

In quel tempo tutti i lavori che riguardavano i piedi erano considerati una cosa non bella, come un lavoro da schiavi e anche a me, all'inizio, l'idea non piaceva, ero giovane e mi volevo occupare di terapie, di medicina.

Un giorno, mentre soggiornavo in un locanda montana, incontrai un monaco che aveva un forte attacco di diarrea. Dopo averlo curato, lui guarì.

Per riconoscenza mi volle fare un dono insegnandomi il massaggio al piede. All'inizio feci un po' di resistenza, non mi sentivo interessato, la cosa non mi attraeva molto, ma poi accettai di imparare.

Successivamente, viaggiando, passai per la campagna cinese e incontrai un contadino che aveva male alla zona lombare.

Provai ad applicare qualcosa di una mappa del monaco che funzionò subito. Mi sorpresi moltissimo e da quel momento andai alla ricerca di maestri che potessero insegnarmi qualcosa.

Non era facile trovarli, bisognava andare in giro a chiedere, informarsi dove si poteva trovare questo o quell'altro Maestro; inoltre, anche quando si trovavano, alcuni non erano disponibili a divulgare la loro conoscenza che era il frutto di tutta una vita.

Così, per ricevere qualcosa, ho pagato tanto e, all'inizio, questo fatto mi faceva sentire a disagio, non riuscivo ad accettarlo, poi copii.

Il massaggio cinese del piede

Il'On Zen Su

按踵術



che ha camminato da est ad ovest

Mi resi conto che più davo, più ero stimolato a memorizzare quello che imparavo e a valorizzare ciò che apprendevo e, anche quando non pagavo in denaro, dovevo fare per quel Maestro servizi molto umili. Poi, spesso e volentieri, non mi dicevano come fare e in me cresceva l'agitazione. Dovevo sempre stare molto sveglio e attento aprendo occhi e orecchie per imparare bene. Era molto diverso da una lezione durante la quale la spiegazione passa direttamente da bocca ad orecchio. Poi ho approfondito la ricerca di questo metodo che ho trovato molto valido facendo, successivamente, una sintesi di cinque correnti di scuole diverse. Quando arrivai ad Hong Kong trovai vari strumenti, che erano stati inventati per il massaggio del piede, che venivano da occidente e dal Giappone. Così praticai principalmente la medicina tradizionale cinese, l'agopuntura e misi l'On Zon Su da parte.

Quando sono arrivato in Italia ebbi un breve incontro con Elipio Zamboni, grande esperto di riflessologia che mi parlò con entusiasmo del suo metodo di massaggio del piede. Mi resi conto che ci poteva essere interesse per questa materia e, intorno al 1983, ho iniziato ad insegnare. Varie persone trovarono il metodo efficace ed io ritirai fuori le mie ricerche. Venni anche a sapere che un prete europeo aveva inventato un suo metodo di massaggio che aveva praticato ed insegnato sulle montagne di Taiwan. Alcuni suoi allievi, poi, lo esportarono ad Hong Kong ed in Cina dove, negli anni novanta, divenne una moda. Il suo insegnamento passò attraverso la Thailandia, l'Indonesia ed arrivò in Giappone. La fonte dei suoi studi fu la teoria zonale di Fitzgerald e la riflessologia di Hanna Marquardt.

Ho insegnato l'On Zon Su affinché quest'Arte, considerata superata fino a qualche decennio fa, non vada perduta dopo di me.

Uno dei vantaggi del massaggio al piede è che lo possiamo applicare in ogni circostanza. I piedi sono sempre con noi e l'On Zon Su, una volta assimilato, è un'arte che si ha sempre...»



BIBLIOGRAFIA

Ming Wong C.Y., Conte A.

Iniziazione all'On Zon Su.

Il massaggio cinese del piede per la salute
Edizioni Mediterranee, Roma

Ming Wong C.Y., Conte A.

Le mappe segrete dell'On Zon Su.

Applicazione dei massaggi antichi
alla riflessologia del piede,
Edizioni Mediterranee, Roma

L'ON ZON SU COS'È OGGI E LA SUA ORIGINE

Una delle esperienze che diverse antiche civiltà hanno in comune è la pratica di massaggiare il piede.

Piedi di viaggiatori, lavoratori, nobili o gente comune hanno necessitato di attenzione e cura.

La principale caratteristica della specie umana, rispetto agli altri animali, è la postura eretta.

Questa verticalità permette alle energie del cielo e della terra di incontrarsi, mescolarsi e compensarsi dinamicamente.

Stando in piedi lo sguardo può andare lontano, l'intelligenza svilupparsi e la mente aprirsi.

A causa dell'attuale stile di vita, la consapevolezza di sé stessi come organismo unitario è andata diminuendo e anche i piedi ne subiscono le conseguenze.

Si è andata privilegiando sempre più una comprensione di tipo nozionistico-intellettuale rispetto a quella sensitivo-corporea producendo uno sbilanciamento a sfavore di quest'ultima.

Lo Yin e lo Yang non si armonizzano, si crea separazione/divisione e nasce il malessere.

In questo contesto l'arte dell'On Zon Su, in quanto massaggio del piede, assume un significato particolarmente attuale.

Il metodo On Zon Su deriva da un insegnamento molto antico di tipo tradizionale. Le sue origini si fanno risalire ad un Essere Soprannaturale di nome Tce Kio Tai Sin Si (nudo, rosso, piedi, grande, Maestro) che, provenendo dall'alto di un cielo limpido dove un sole rosso produceva riflessi di luce dorata sulla sua veste, arrivò in Cina e iniziò ad insegnare l'On Zon Su. La tradizione riferisce che altri grandi personaggi, dopo di lui, dal Maestro Pino Rosso all'imperatore San Lun, da Huang Ti al grande Yi, portarono un contributo al metodo arricchendolo con tracce del proprio insegnamento.

PER INFORMAZIONI

www.riflessologiaplantare.org

www.wudang.it

Fu Mak Zi, nel V secolo a.C., a rendere organico questo sistema di massaggio e a tramandarlo, inizialmente, a tre suoi allievi, un monaco, un mendicante e un medico nomade. Ognuno di questi tre allievi diede vita, a sua volta, ad un aspetto particolare del metodo.

Al monaco si ricollega un'applicazione del massaggio con forza incisiva, al mendicante un'applicazione con forza leggera e al medico l'uso di una forza media.

Abbiamo appreso, precedentemente, come l'On Zon Su sia giunto sino a noi tramite il Maestro Ming. Le mappe che si hanno a disposizione sono diverse e la possibilità di applicazione è vastissima.

Questo fa dell'On Zon Su un'Arte nella quale l'esperienza personale e la ricerca continua si integrano a vicenda, inserendosi sempre, comunque, in un sistema coerente di applicazione. Uno di questi è il metodo di canalizzare le acque che assimila i liquidi corporei alle acque di fonti, fiumi, mari e oceani e dà risultati molto buoni in caso di ristagno dei liquidi.

Ricevere un trattamento On Zon Su ci aiuta a ritrovare il naturale equilibrio tra In e Young. In questo senso c'è una similitudine con la pratica di Tai Ki Kung durante la quale l'effetto che si ha è quello di un automassaggio.

Lo studio dell'On Zon Su, oltre all'applicazione come massaggio, ci fa riscoprire, in senso più ampio, l'importanza dei piedi in una società dove, ormai, si cammina poco e le attività intellettuali sono privilegiate.

Oggi, in Italia, è possibile imparare il metodo frequentando un corso triennale.

1 Nei testi che riguardano gli insegnamenti del Maestro Ming, trascriviamo In e Young le due forze primigenie che di solito, in occidente, sono trascritte Yin e Yang.



Piedi di Huang Ti, sul monte Chao Shan nel distretto Huang Ling della provincia dello Shan Xi.

ENERTAO

NUMERO

54

Anno XV - N° 5

INDICE

- 3** Editoriale
- 4** Taijiquan Stile Chen di Chenjiagou.
Intervista al Maestro Chen Bing
- 10** Il combattimento del Taijiquan
- 16** La terapia del Qi emesso
(*Ventesima parte*)
- 20** Cina 2007: vecchi vizi
e nuove virtù. O viceversa?
- 26** L'altra metà del cielo.
Il Wushu al femminile
- 32** I valori delle arti marziali cinesi
- 34** La storia dello Stile della Mantide
Religiosa Sette Stelle
- 41** Che cos'è la concentrazione
mentale? Come praticarla?
- 42** Wushu di Fuzhou
e Wushu di Okinawa
- 44** Un autunno
di successi mondiali
- 50** La storia dell'On Zon Su.
Il massaggio cinese del piede
che ha camminato da est a ovest
- 55** Stage e competizioni



IN COPERTINA
Il Maestro Chen Bing
in que di long.

DIRETTORE RESPONSABILE

Walter Lorini

CAPO DI REDAZIONE IN CINA

Yang Guisu

SEGRETARIA DI REDAZIONE

IN ITALIA

Paola Dell'Era

ART DIRECTION

Paolo Accanti (www.hnt.it)

IMPAGINAZIONE

Silvia Mainoni

HANNO COLLABORATO

Luca Citron, Raffaella Dal Fante,
Giuseppe Laura, Paolo Lorini,
Gianni Mattei, Ming Wong,
Mario Pasotti, Marcello Santocoro,
Eugenio Tufino, Roberto Veneziani,
Zhang Chun Li

FOTOGRAFIE

Salvatore Di Pasquale Farina,
Gianni Gasparini, Saverio Marciano,
Piero Pedrazzini, Ulderico Rosati,
Ugo Zambonini

I SEGRETI DEL Kung fu-wushu

È UNA PUBBLICAZIONE DELLA LSI S.R.L.

Sede Amministrativa:
Via P. Garpi, 50 - 20154 Milano
Tel. 02.33607536
Fax 02.312122
e-mail: lorini@lorinisport.com

Arretrati (singolo numero): € 7,00

Stampa: Grafiche Cesina - Calendasco (Pc)

Diritti d'autore per il testo cinese:
Casa editrice in Lingue estere - Beijing
© Tutti i diritti in Europa riservati alla LSI s.r.l.

Autorizzazione del Tribunale
di Milano n. 346 del 06/06/1992
Spedizione in a.p. - 70% - Filiale di Milano

Distribuzione:
SD.DI.P. - Angelo Patuzzi s.p.a.
via Betola, 18 - 20092 Cinisello Balsamo (Mi)
Tel. 02.660301 Fax 02.66030320