

Il capitolo “**PERCUOTERE ATTRAVERSO LA MANICA**” è stato tradotto dalla seguente opera:

**TITOLO:**

梅花桩拳术

Meihuazhuang quanshu

“Arte del pugilato del Fiore Di Prugno”

**AUTORE:**

卢恭礼

Lu Gongli

**EDITORE:**

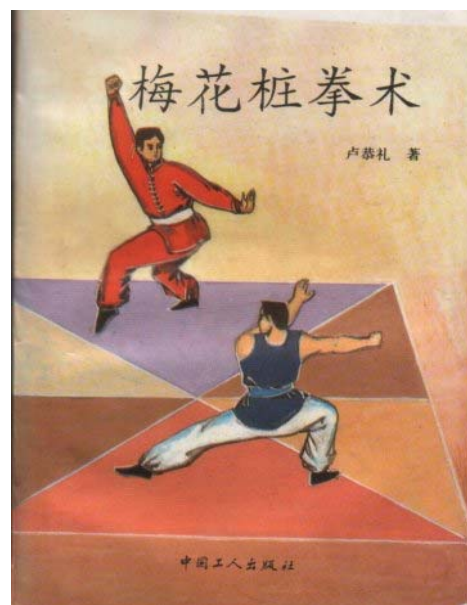
中国工人出版社

Edizioni Dei Lavoratori Cinesi

finito di stampare nell'aprile 1993 - 1a edizione

Traduzione di **Luca Bizzi**

marzo 2006

*Note sull'autore:*

E' nato nel novembre del 1937 nella città di Quanzhou in Fujian. E' professore associato dell'università per gli ufficiali della Polizia Popolare Cinese. Fin da piccolo si dimostra molto interessato al Wushu e dopo essersi laureato nel 1961 nel Tiyu Xueyuan (Istituto di Educazione Fisica) di Shanghai, diventa insegnante di educazione fisica presso l'università Yiye di Beijing, dove assume l'incarico di vicedirettore del dipartimento didattico di educazione fisica e ufficiale superiore allenatore della squadra di wushu. Successivamente raggiunge il dipartimento dei corsi di perfezionamento di Wushu nel Tiyu Xueyuan di Beijing e contemporaneamente acquista una notevole esperienza nel Taijiquan, nel Changquan, nello Xingyiquan, nel Chaquan, nell'utilizzo delle armi e nei Duilian, ecc. In seguito diventa allievo del Grande Maestro Han Qichang con il quale studia assiduamente e diligentemente per molti anni il Meihuazhuang, con particolare attenzione al Jiazi, il Ji Ji Shoufa (metodo per colpire con maestria con le mani), il Chengquan con loYingquan e così via. Per valorizzare ed indagare il patrimonio culturale della tradizione del wushu pubblica "Meihuazhuang Quanshu", libro che espone interamente le qualità scientifiche della teoria del Ji Ji (Maestria nel Colpire) del Meihuazhuang. Molti anni dopo viene assunto come allenatore di Wushu dall'università di Agricoltura di Beijing, dove fonda il gruppo Meihuazhuang Quanshu Xunlian (gruppo di allenamento del Pugilato Cinese Meihuazhuang), e contemporaneamente il gruppo Meihua Ji Quanshu Xunlian ( gruppo di allenamento del Sommo Pugilato Cinese Meihua) dell'università della Polizia Popolare Cinese, istruendo una grande quantità di discepoli nel Meihuazhuang. Nel 1985 diventa il direttore didattico dell'università della Polizia Popolare Cinese, ricopre l'incarico di insegnante del ramo di studio Qinna Gedou delle Guardie di Sicurezza, specializzato nel formare il personale di guardia di rango superiore, più tardi si occupa di una scuola in cui si insegnano le tecniche per catturare il nemico.

Egli è anche autore degli articoli: "Duo Xiongqi" (afferrare l'arma omicida) e "Jin Shen Qin Di Shu" (arte di avanzare col corpo a catturare il nemico).



## PERCUOTERE ATTRAVERSO LA MANICA

### Posizione di "pronti":

A (figurina di sx) e B (figurina di dx) si posizionano entrambi in posizione eretta con i piedi accostati ed entrambe le mani chiuse a pugno e strette ai fianchi. Stando l'uno lateralmente all'altro si guardano faccia a faccia come in fig. 1.

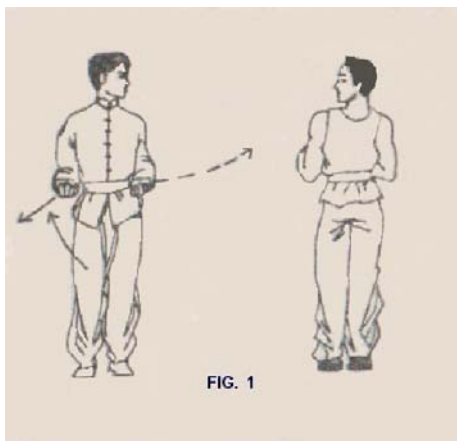


FIG. 1

### Inizio dell'azione:

1. A e B sollevano entrambi il ginocchio destro mantenendo il piede in completa distensione, contemporaneamente il palmo destro batte rumorosamente (nel testo: "a mo' di proiettile") sulla coscia (dx), la mano sinistra si solleva verso sinistra con il palmo rivolto in basso, senza interrompere il movimento, il piede sinistro si stacca un attimo per poi schiacciare a terra. Il piede destro si appoggia al suolo come il sinistro, il quale si appoggia nell'incavo del ginocchio destro, nel contempo il palmo destro esce verso il lato sinistro sollevandosi e rimane sollevato stringendo il pugno, il palmo sinistro rimanendo sostenuto oscilla orizzontalmente da sinistra a destra portandosi sopra il gomito (dx); muovendo dapprima entrambe le mani e continuando a muoversi senza interruzioni, il piede sinistro scavalca avanzando verso sinistra, contemporaneamente la mano sinistra stringe il pugno ed esce per colpire a sinistra, realizzando "ma bu chong quan" (pugno che cozza in posizione del cavaliere), guardarsi reciprocamente, come illustrato in fig. 2-3.

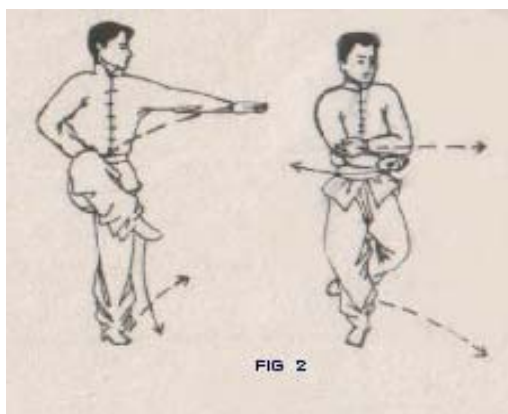


FIG. 2

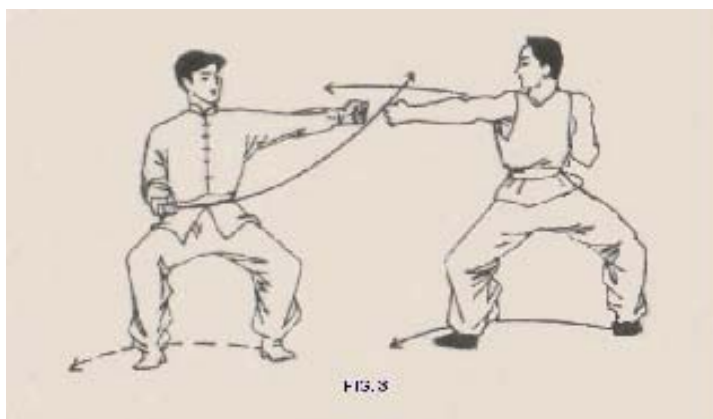
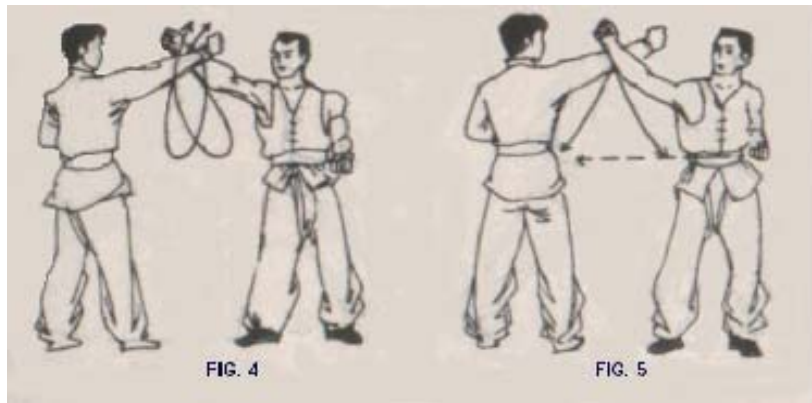


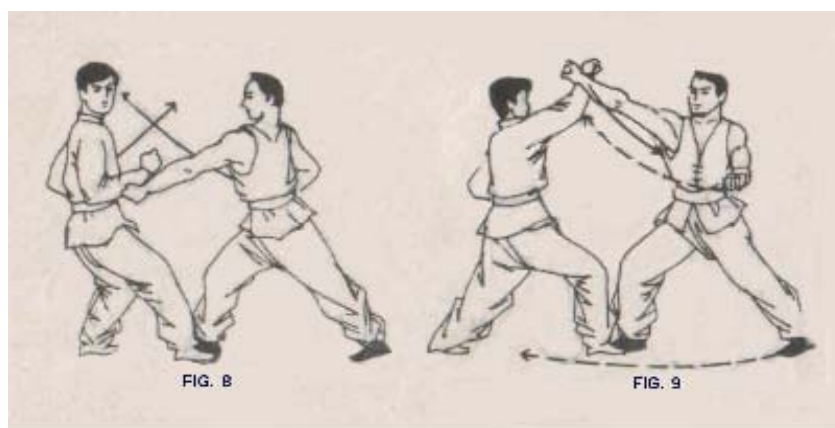
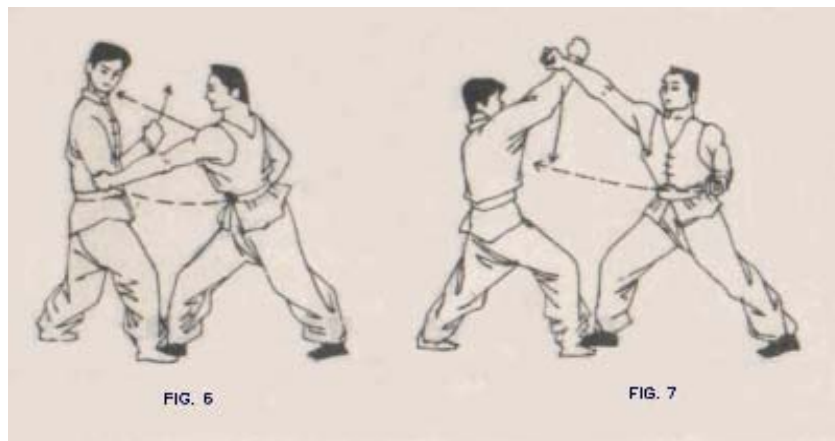
FIG. 3

2. Il piede destro di B muove un passo verso sinistra, il corpo ruota a sinistra, contemporaneamente il braccio destro partendo dal basso sale girando esternamente, così da vibrare un colpo col pugno alla testa di A. Il piede sinistro di A indietreggia di un passo e il corpo ruota, contemporaneamente il braccio destro dal basso, girando esterno e salendo, controlla bloccando il braccio di B; Il braccio destro di A, prontamente, muove dall'alto verso il basso girando esternamente, passa all'interno, risale brandendo e descrivendo un cerchio, così da colpire col dorso del pugno la testa di B. Il braccio destro di B lo segue brandendo dall'alto, all'esterno, al basso, all'interno e verso l'alto, ruota descrivendo un cerchio e controlla parando il braccio di A, come in fig. 4-5.



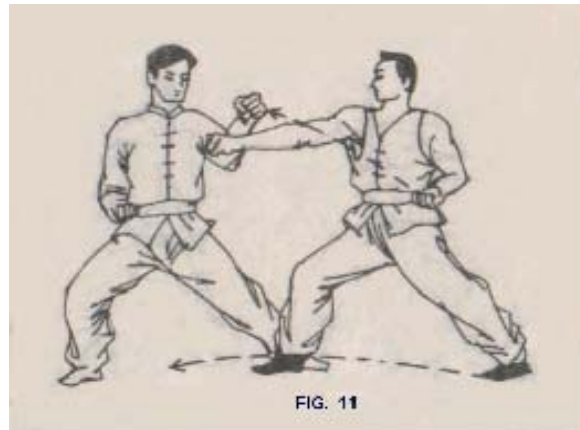


3. Il successivo movimento deve essere eseguito senza interruzione, B ruota il corpo verso destra, flettendo la gamba destra anteriormente ed usa il pugno sinistro per colpire il fianco di A nella regione costale, A rapidamente esegue una minima torsione e piegando il braccio destro affonda il gomito bloccando il pugno di B; B continua portando il pugno sinistro al fianco e simultaneamente sferra il pugno destro dritto alla testa di A; rapidamente A erige un blocco col braccio destro al pugno di B. Il successivo movimento deve essere eseguito senza interruzione, B ancora sferra il pugno sinistro per colpire la regione costale destra di A il quale esegue una torsione con i fianchi e piegando il braccio destro affonda il gomito bloccando il pugno di B; come in fig. 6-9.

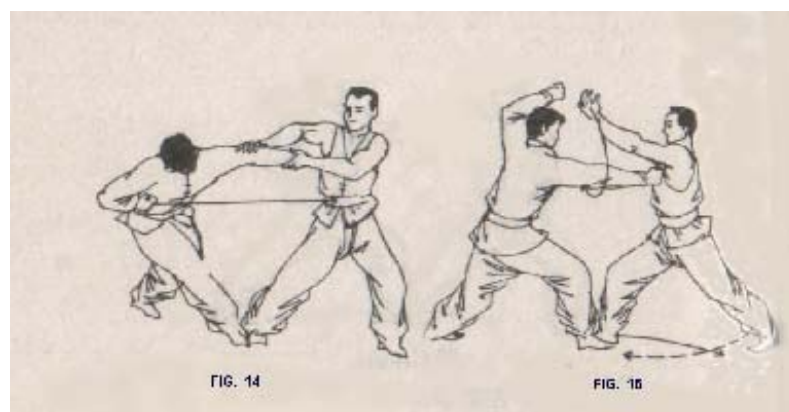
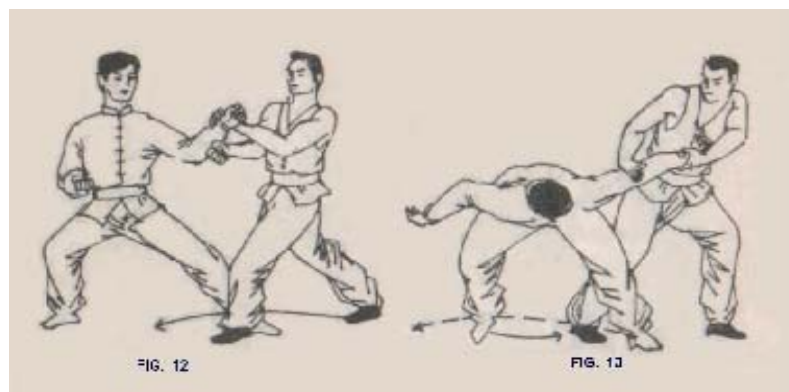


4. Proseguendo l'esercizio, B muove un passo avanti e usando il braccio sinistro da sotto il braccio destro di A verso l'alto, verso l'esterno, storce girando in basso il braccio di A, contemporaneamente fa uscire il pugno destro per colpire alla bocca dello stomaco. Rapidamente il piede destro di A compie un passo per indietreggiare, appoggiando il peso dietro, nel contempo piega il braccio sinistro a livello del gomito così da, muovendo l'avambraccio verso l'interno, bloccare in parata il pugno di B, come in fig. 10-11.





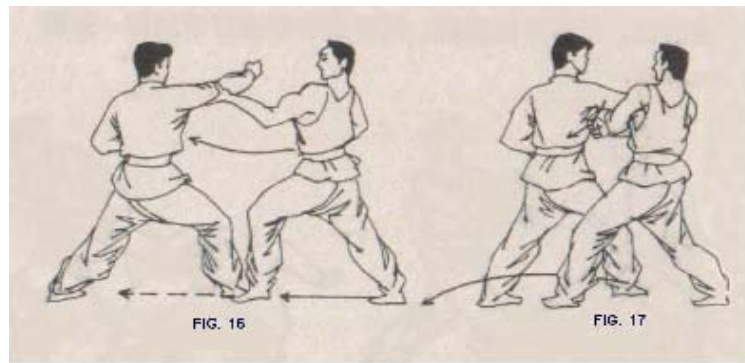
5. Proseguendo l'esercizio, il pugno di A viene mantenuto bloccato dall'avambraccio di B il cui piede sinistro compie un passo avanti, contemporaneamente usa la mano sinistra per afferrare il polso sinistro di A, farà ruotare il braccio di A attorno al proprio asse e nel contempo lo distende tirando, immediatamente dopo il piede destro compie un passo avanti, ruotando il corpo a sinistra e trasformando la posizione in "posizione del cavaliere", usa il palmo destro per schiacciare il gomito, solo ora rapidamente A si acquatta, il piede destro si muove avanti e il sinistro si ritira, il corpo si torce ruotando a sinistra, il braccio sinistro ruotando sul suo asse si solleva tirando indietro, vanificando la tecnica di pressione di A, contemporaneamente fa uscire il pugno per colpire il torace di A, come in fig. 12-15.



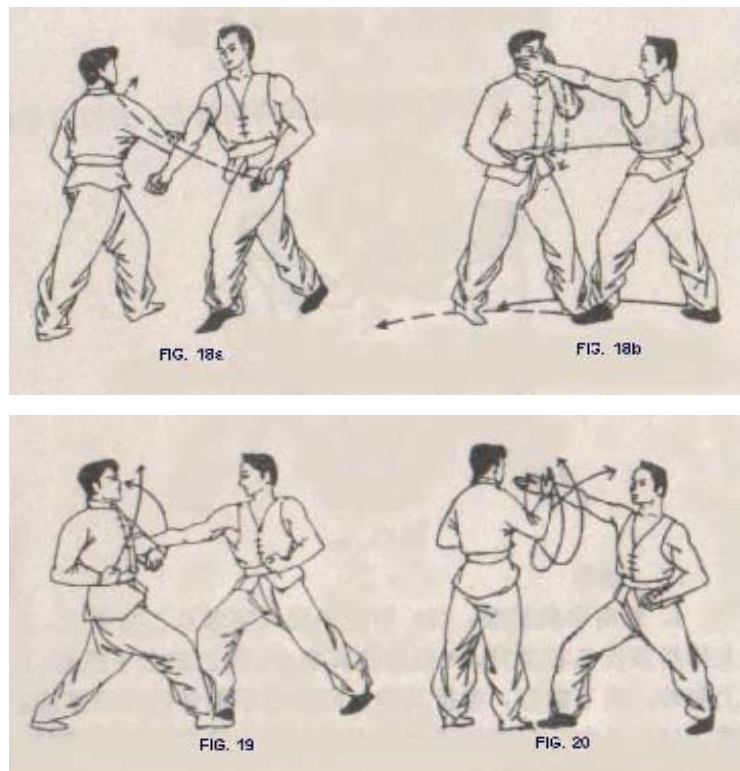
Proseguendo l'esercizio, nell'esatto momento in cui il pugno destro di A sta per colpire al corpo B, rapidamente B scambia la posizione di entrambi i piedi l'un con l'altro, simultaneamente usando la mano sinistra alza il braccio di A bloccandolo stretto nel palmo, tenendosi così fuori dalla portata del pugno; immediatamente dopo, il piede sinistro di B avanza di un passo e nel contempo il pugno destro, passando sotto al gomito sinistro, colpisce A nella regione costale destra, come in fig. 16 e 17.







6. Continuando l'esercizio, A ritira prontamente il piede destro compiendo un passo indietro, nel contempo muove verso il basso il braccio destro spostando all'esterno il braccio di B e riparandosi dal suo pugno, come in fig. 18 a. B coglie l'opportunità per brandire il braccio sinistro all'esterno e verso l'alto per schiaffeggiare col palmo sinistro colpendo lateralmente il volto di A; A ruota il corpo a destra e nel contempo usa il palmo sinistro col braccio piegato al gomito per bloccare il palmo di A, come in fig. 18 b. Immediatamente dopo B avanza di un passo col piede destro e contemporaneamente emette il pugno destro per colpire le costole fluttuanti nel fianco di A. A si ritira rapidamente facendo un passo indietro col piede sinistro e contemporaneamente usa il palmo sinistro facendolo ruotare a sinistra e poi in basso spingendo fuori il pugno di B, B trasformando rapidamente il pugno sinistro in palmo, brandisce rapidamente il braccio destro dal basso verso l'alto passando esternamente, in modo da colpire lateralmente il lato sinistro del volto di A, A ruota il corpo a sinistra e ruotando l'avambraccio destro a livello del gomito dal basso verso l'alto verso l'esterno ne blocca il palmo, come in fig. 19-20.



7. Scambio dei ruoli: mentre una sezione del braccio destro di A blocca il braccio destro di B, il palmo destro di A si trasforma in pugno ed il braccio destro dall'alto sul lato sinistro brandisce verso il basso e verso l'esterno ruotando in una traiettoria circolare per colpire la testa di B, B trasforma il palmo destro in pugno e ruota brandendo il braccio dall'alto in basso, passando all'esterno, poi risalendo con traiettoria circolare, controllando il braccio di A. L'azione continua come nelle figure 3, 4, 5, 6, 7 dove però le parti di A e di B sono reciprocamente invertite. Ripetere molte volte ed allenare in coppia.

