



*Ass. Sportiva Dilettantistica*  
**SOCIETÀ DEL LOTO BIANCO**

蔡      北      太  
李      少      極  
佛      林      拳

**QUADERNO DELLO STUDENTE 2012**

**Il Sistema dello Bei Shao Lin**

## Il sistema dello Bei Shao Lin<sup>i</sup>

Con il termine Bei Shao Lin si intende il sistema laico di Kung fu del Nord Cina trasmesso dal Maestro Gu Ru Zhang (KU YU CHEUNG) tra gli anni 1920 e 1930 nel Nord nel Guang Zhou. Il Bei Shao Lin venne insegnato per la prima volta al di fuori dell'omonimo tempio, situato alle pendici del monte Song nello He Nan, dal Monaco Zhao Yuan (Zhāo Yuán Hé Shang 朝元 和尚), membro della dinastia Ming - nome proprio Zhu Fu - al discepolo Gan Feng Chi (甘鳳吃) nel 1700. Gan divenne poi uno stimato maestro che insegnò soprattutto nella provincia dello Jiang Su, fondando anche un nuovo stile su cui scrisse un trattato: lo Huā Quán (花拳).

Gan a sua volta insegnò a Wan Bang Cai, che insegnò a Yan De Gong, che insegnò a Yan San Xing, che insegnò a Yan Ji Wen, che infine insegnò a suo nipote Gu Ru Zhang (1894–1952).

### Genealogia Bei Shaolin (北少林)

1. 朝元 和尚 (*Monaco Cháo Yuán hé shang*)
2. 甘鳳吃 (*Gān Fèng Chī*)
3. 萬邦才 (*Wàn Bāng Cái*)
4. 嚴德功 (*Yán Dé Gōng*)
5. 嚴三省 (*Yán Sān Xīng*)
6. 嚴機(繼)濫 (*Yán Jī Wēn*)
7. 顧汝章 (*Gù Rǔ Zhāng*)
8. 龍子祥 (*Lung Chi Cheung*)
9. 龍啓明 (*Lung Kai Ming*)

Fabio Lattanzi | Marios Seretis

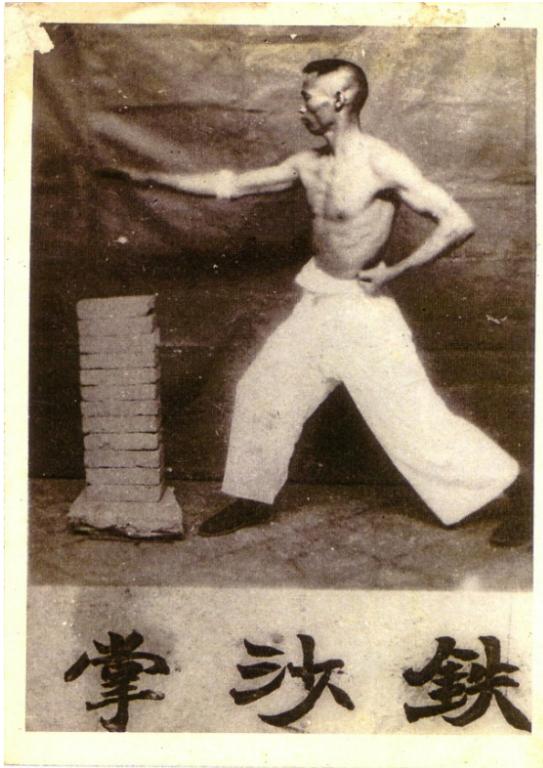
### Genealogia Taiji Quan (太極拳)

- |                                    |   |  |
|------------------------------------|---|--|
| 1. 陳王廷 ( <i>Chén Wáng Tíng</i> )   | } | Esponenti della Famiglia Chén (陳)                                |
| 2-6. (5 generazioni)               |   |  |
| 7. 陳長興 ( <i>Chén Cháng Xīng</i> )  |   |  |
| 8. 楊露禪 ( <i>Yáng Lù Chán</i> )     | } | Esponenti della Famiglia Yáng (楊)                                |
| 9. 楊健侯 ( <i>Yáng Jiàn Hóu</i> )    |   |  |
| 10. 李景林 ( <i>Lǐ Jǐng Lín</i> )     | } | Generale dell'Esercito<br>Esponente degli stili di Wu Dang (武当拳) |
| 11. 顧汝章 ( <i>Gù Rǔ Zhāng</i> )     |   |  |
| 12. 龍子祥 ( <i>Lung Chi Cheung</i> ) |   |  |
| 13. 龍啓明 ( <i>Lung Kai Ming</i> )   |   |  |

Fabio Lattanzi | Marios Seretis

## Il Maestro Fondatore Gu Ru Zhang (KU YU CHEUNG)

Nato nel 1894 nell'attuale villaggio Zhen Hong, nella contea di Bin Hai (ex Fu Ning) - Yang Cheng, nella provincia dello Jiang Su.



Suo padre, Gu Li Zhi, era un artista marziale esperto nello stile Tan Tui. YU CHEUNG si applico diligentemente sin dalla più tenera età all'allenamento nel Wu Shu e per la sua abilità suo padre decise di mandarlo a proseguire gli studi con il M° Yan Ji Wen esperto del sistema di Bei Shaolin insegnato fuori dal tempio già da alcuni secoli. Con il M° Yan, Gu Ru Zhang studio le dieci sequenze a mano nuda caratteristiche del sistema, numerose armi e i Qi Gong della Grande e Piccola Campana Dorata, e il Palmo di Ferro. Successivamente studio il Tai Ji Quan della famiglia Yang (versione di Yang Jian Hou) e la spada Tai Yi del monastero di Wu Dang, con il generale Li Jing Lin.

Completò lo stile Zha Quan con il M° Yu Zhen Sheng, lo Xing Yi e il Tai Ji stile Sun con il M° Sun Lu Tang.

Divenne famoso con il soprannome di "Lancia d'Oro e Palmo di Ferro Gu Ru Zhang".

Nell'Ottobre del 1928 partecipò al primo Campionato Nazionale di Combattimento che pur non giungendo al termine (la competizione venne interrotta a causa della morte sul ring di un combattente), lo vide arrivare nella rosa dei primi 15 dopo ben 400 eliminati in totale. Nell'inverno dello stesso anno accettò l'offerta dell'ufficiale superiore Li Ji Chen, Forze Armate del Guang Dong, di insegnare Wu Shu presso la Guang Dong/Guang Xi Guo Shu Guan divenendo noto come una delle "Cinque Tigri che occuparono lo Jiang Nan" (wǔ hǔ xià jiāng nán 五虎下江南) - area a Sud del fiume Yang Zi - diffondendo così il Bei Shao Lin (pronunciato BAK SIU LAM nel Sud Cina). Per onorare la memoria del Maestro Gu, la Northern Shaolin Society della Guang Zhou Municipal Wu Shu Association insieme alla Long Zi Xiang (Lung Chi Cheung) Northern Shaolin Guo Shu Association di Hong Kong, la Northern Shaolin Shang Wu Guo Shu Society, la Jing Dong Tang Wu Shu Association e altri gruppi di artisti marziali, hanno riparato la tomba del Maestro e vi hanno eretto una statua a perenne ricordo (28/04/2006). Il giorno dell'inaugurazione il villaggio era pieno di gente, alcune decine di migliaia di persone, era difficile persino trovare un posto per sedersi in terra.

Presiedevano: M° Liu Wei Cong presidente della Jing Dong Tang Wu Shu Association, M° Zhou Yao Guang capo commissione della Northern Shaolin Society della Guang Zhou Municipal Wu Shu Association, Gu Nai Xian figlia del GM° Gu Ru Zhang.

## **Il Venerabile Maestro Long Zi Xiang (LUNG CHI CHEUNG)**

Dal *Compendio Sul Sistema Shao Lin* edito dal Maestro Long Zi Xiang (traduzione del dott. Andrea De Dominicis)



### ***Il Passato Del Maestro Long Zi Xiang (LUNG CHI CHEUNG 龍子祥)***

Il Maestro Long Zi Xiang nacque nella contea di Xin Hui (Guang Dong) nella provincia di Yue grandissimo appassionato di Wu Shu, a 18 anni intraprese lo studio delle arti marziali sotto la guida del famoso maestro di stili del nord Gu Ru Zhang (KU YU CHEUNG 顧汝章 1894-1952). Il Maestro Gu, vedendo la sua perseveranza ed intelligenza, volontà allo studio ed alla ricerca, ritenne di poter sviluppare il suo talento e lo prese come allievo per tutta la durata della sua vita.

Il Maestro Long Zi Xiang studiò il Qi Gong degli stili del Nord, lo stile di combattimento di Shaolin, imparò il maneggio delle armi studiandone ogni aspetto con estrema profondità.

Fu in particolar modo nello studio del Tai Ji Quan che ottenne grandi e profonde conoscenze grazie alle sue ricerche, non solo nelle tecniche di attacco ma anche nelle proiezioni di cui diventò un grande esperto. Nel 1929 ottenne il posto di direttore nell'Accademia Nazionale di Arti Marziali di Hang Zhou e del dipartimento preposto alle gare, in seguito, a causa dell'incidente del ponte Marco Polo (Lu Gou Qiao - 7 luglio 1937) il Maestro guidò i discepoli in salvo nell'entroterra sorreggendoli egli stesso nel momento del bisogno e salvando loro la vita. Le sue lodi vennero cantate nell'intera regione visto il suo grande contributo e fu così che giunto ad Hong Kong fondò il centro per lo sviluppo della salute della persona del quale divenne direttore.

Nel 1949 fu assunto dal Dipartimento per l'Educazione Fisica del Settore Tessile di Hong Kong per l'attività di insegnante.

Nel 1950 divenne direttore dell'associazione per il Tai Ji del distretto di KOWLOON ad Hong Kong dedicandosi allo sviluppo delle stile Gu di Tai Ji.

Il Maestro Long si è sempre mostrato entusiasta per tutto ciò che concerne la ricerca sul miglioramento delle condizioni di vita dell'uomo nella società, benevolente e compassionevole oltre che estremamente esperto nella tecnica marziale, ha sempre dedicato la sua attenzione al benessere dei propri vicini in ognuno degli incarichi che ha ricoperto.

Per la ricchezza del suo lavoro, la qualità e quantità dei contributi e per aver portato il nome alla fama imperitura. Ogni scuola non può che gioire, mostrando in pratica la qualità del suo insegnamento. senza attaccamento la sua influenza è divenuta grande ed il suo nome ora pervade il mondo delle arti marziali.

## ***Introduzione al Sistema Shaolin***

L'arte marziale ha la capacità di irrobustire il corpo, è un sistema di autodifesa e per questo motivo si ricerca in accordo ai principi del movimento di cui produce innumerevoli varianti. I tempi antichi non furono mai avari di grandi praticanti e così ogni famiglia creò un suo metodo, ognuno diverso dall'altro ma tutti ricchi di esercizi per il movimento del corpo (shen fa 身法), per il lavoro dei piedi (bu fa 步法), per le tecniche a mano nuda (shou fa 手法) che vennero a costituire le basi generali dello sistema Shaolin. Così per lo sviluppo del corpo del praticante si andarono formando otto porte (ba men 八門 - tipologie di esercizi) e tre metodi (san fa 三法), per l'allenamento delle tecniche marziali dello stile vennero ricercate dieci forme e a queste vennero aggiunti tredici fondamenti: tre chiusure (san guan 三關), tre entrate (san jian 三尖), quattro vuoti (si kong 四空), tre velocità (san kuai 三快, individuati i dodici errori (shi er ji 十二忌), gli otto saggi (ba zhi zhe 八智者), nessuno di questi esercizi o indicazioni può essere trascurato.

## Il Gran Maestro Long Qi Ming (LUNG KAI MING)

Il maggiore dei figli di Long Zi Xiang, Long Qi Ming (龍啓明) continua a portare avanti la tradizione dei suoi predecessori, insegnando Bei Shao Lin, Tai Li Quan e CHOY LI FUT (quest'ultimo seguendo il lignaggio del Venerabile Maestro Taam Sam, insegnante di suo padre e amico fraterno del Maestro Fondatore Gu). È uno dei fondatori della Hong Kong Chinese Martial Arts Lion And Dragon Dancing Association, una delle più importanti organizzazioni al mondo che tramandano gli stili e le tradizioni legate al Kung fu antico.



Nel 1967 fondò il Lung Chi Cheung Health Club che nel 1995 divenne la Northern Lung Chi Cheung Martial Arts Association. In accordo con lo Sports and Recreation Department di Hong Kong, organizza ormai da molti anni classi di Tai Ji Quan aperte a tutti, classi di Shaolin e CHOY LI FUT sia per bambini che per adulti, insegnando anche l'uso delle armi tradizionali. La sua attività di organizzatore di eventi e manifestazioni nazionali e internazionali di Danza del Leone, Danza del Drago e competizioni di Arti Marziali, porta il Maestro Lung a viaggiare spesso per il mondo.

Oltre alle sedi di insegnamento ad Hong Kong, il Maestro Lung ha scuole anche in Italia (M° Fabio Lattanzi), in Grecia e Spagna (M° Marios Seretis), in Canada (M° Marquis Lung), in Bahrain (M° Samir Sadiq Dawani), in Florida (M° Steve Chin). Il GM° Lung ama in modo particolare praticare il Tai Ji Quan e il Qi Gong della camicia di ferro tutti i giorni.

Seguendo le orme del padre è diventato un esperto Terapista ed Erborista, ma è anche molto conosciuto al di fuori dei confini di Hong Kong per la sua grande maestria nella calligrafia.

## Struttura interna delle scuole di arti marziali tradizionali cinesi

### *Terminologia classica*

**師祖 Shī Zǔ (SI JO)<sup>1</sup>: Maestro Fondatore**

Per Maestro Fondatore non si intende il creatore di uno stile, ma colui che ha reso noto e diffuso uno stile, che lo ha strutturato didatticamente, che lo ha sperimentato sia nella pratica marziale che medica. Nel nostro caso, il Maestro Gu Ru Zhang (KU YU CHEUNG) proveniva dalla genealogia del monastero di Shaolin del Nord della Cina anche se già da molto prima di lui tale linea di insegnamento continuava solo all'esterno del tempio.

**師宗 Shī Zōng (SI CHUNG): Caposcuola o Gran Maestro**

Nella nostra scuola attualmente il GM° è LUNG KAI MING. Questo termine è tuttavia più frequentemente usato per designare un capostipite, spesso non più in vita, come ad esempio il padre e maestro di LUNG KAI MING, LUNG CHI CHEUNG.

**師公 Shī Gōng (SI KUNG): Maestro del Si Fu (letteralmente: Maestro di tutti)**

È questo il modo di appellare il caposcuola (ad esempio LUNG KAI MING), che non viene mai chiamato direttamente per nome da un allievo. L'allievo diretto del Si Kung, può chiamare il suo maestro Si Fu, mentre gli studenti del Si Fu dovranno chiamarlo Si Kung.

**師傅 Shī Fu (SI FU): Maestro e Padre**

È l'insegnante di Kung fu, ma anche maestro in ogni accezione. È il responsabile dell'insegnamento all'interno di una scuola. Il termine è spesso usato anche al femminile.

**師兄 Shī Xiōng (SI HING): Fratello maggiore di Kung fu**

Ha la responsabilità di controllare, correggere e proteggere i fratelli e le sorelle minori, assiste il Si Fu in ogni sua necessità didattica e organizzativa.

**師姐 Shī Jiě (SI JE): Sorella maggiore di Kung fu**

Il Kung fu ha sempre eliminato o almeno mitigato le differenze sociali esistenti tra i sessi, quindi la sorella maggiore ha gli stessi diritti e doveri del fratello maggiore, entrambi sono una sorta di vice maestri che sostituiscono il Si Fu quando fosse assente o non in grado di assolvere ai suoi compiti.

**師弟 Shī Dì (SI DAI): Fratello giovane di Kung fu**

**師妹 Shī Mèi (SI MEI): Sorella giovane di Kung fu**

### **ALTRI TERMINI CADUTI IN DISUSO**

**SI PAK:** Fratello maggiore di Kung fu del Si fu

**SI PAK KUNG:** Fratello maggiore di Kung fu del Si Kung

**SI SOK:** Fratello minore di Kung fu del Si Fu

**SI SOK KUNG:** Fratello minore Di Kung fu del Si Kung

**Shi Mu:** Maestra e Madre - non è la versione al femminile del maestro, ma indica soltanto la moglie del maestro (detta anche Shi Niang).

---

<sup>1</sup>Altri termini sono: 祖先 Zǔ Xiān - Antenato; 祖母 Zǔ Mǔ - Capostipite femminile.

## **Terminologia moderna**

### **功夫 Gōng Fu (Kung Fu):**

ha la stessa pronuncia della parola “lavoro”, ma si differenzia nella grafia dove compare accanto al carattere di lavoro (gong) il radicale “li” di energia, forza. Il significato riporta all’allenamento che richiede la pratica marziale o all’impegno di quella artistica e così via.

Può essere tradotto con “*Abilità*”.

### **武術 Wǔ Shù - 武藝 Wǔ Yì: Arte Marziale (o da guerra)**

Oggi sempre più spesso vengono chiamate con Wu Shu, un’insieme di tecniche pseudo marziali utilizzate nelle performance e in gare, presentate come antiche sono in realtà versioni modernizzate prive del substrato tecnico ed etico delle originali forme. La responsabilità principale di tutto questo si trova nella cancellazione dell’identità culturale centrata sulla “famiglia marziale” e sul Wu De (Etica Marziale) senza le quali qualunque movimento diventa privo di ogni valore sia guerriero che interiore.

### **拳術 Quán Shù: Arte della Boxe Cinese**

### **老師 Lǎo Shī: Insegnante (letteralmente: Anziano Maestro)**

### **教員 Jiào Yuán: Professore, istruttore**

### **教師 Jiào Shī: Docente universitario**

### **學生 Xué Sheng: Studente**

### **武術館 Wǔ Shù Guǎn: Palestra di arti marziali**

---

<sup>i</sup> I termini in cantonese (Sud Cina) vengono, in questo testo, riportati in carattere tutto **MAIUSCOLO**; i termini in cinese mandarino (Nord Cina) vengono invece riportati senza subire trasformazioni e possono, a seconda del contesto, comparire con carattere **minuscolo** o con le sole **Iniziali Maiuscole**.