



# Yongchun Yiyun Wushu Society - ITALIA

Associazione per lo studio della Gru Bianca di Yongchun

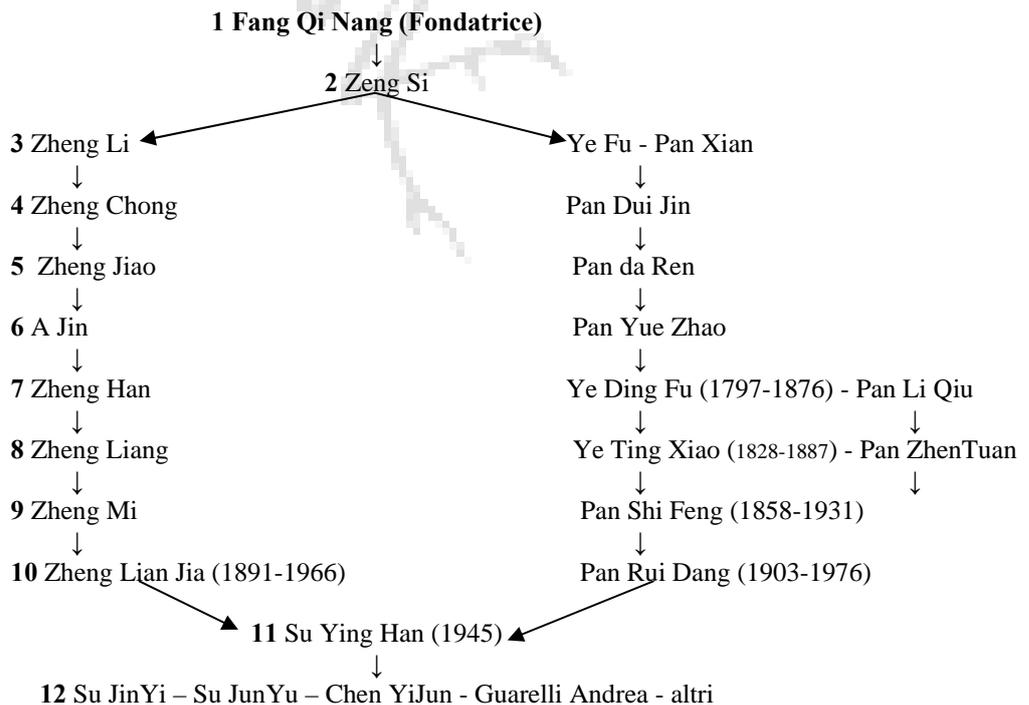
## Cenni Storici

Lo stile della Gru Bianca è uno degli stili più giovani che derivano dal Wushu di Shaolin. La leggenda narra che durante il regno dell'imperatore Kang Xi (1662-1772) della dinastia Qing, nel tempio di Bai Lian, nella regione di Fu Ning (Fujian) viveva una donna chiamata Fang Qi-Niang, figlia di Fang Zhong, esperto di Shaolin Kung Fu. Il padre aveva insegnato le sue arti marziali fin dalla sua tenera età. Un giorno mentre lei stava tessendo nel tempio una gru bianca volando si posò sul tetto, alzava la testa ed agitava le ali, ballava e giocava col suo collo, usando il becco per beccarsi le penne, sporgendo il collo per cercare cibo e torcendolo per prendere una pausa; Fang Qi-Niang era molto sorpresa dalla sua gestualità. Quindi improvvisamente le tirò una scatola, ma la gru bianca la scansò facilmente; lei continuò usando un regolo per attaccarla, ma ancora una volta l'attacco fu deviato disinvoltamente, dopo di che la gru bianca spiegò le ali e volò alta nel cielo. Stupita dall'abilità dell'animale, Fang Qi-Niang cercò di applicare quotidianamente al suo kung-fu i movimenti della gru bianca. Ella cominciò ad incorporare tali movimenti nelle forme di Shaolin, sviluppando uno stile, denominato "Gru Bianca" (Bai He).

Da allora Fang Qi-Niang insegnò questo stile nel tempio di Bai Lian e divenne molto famosa. Ha avuto numerosi allievi molti dei quali venivano dalla contea di Yongchun. In seguito "Fang Qi-Niang e suo marito furono esiliati a Yongchun" (dagli annali della contea di Yongchun - biografia di Fangji). Nella città di Yongchun lei ed il marito insegnarono a 24 diversi studenti.

È nella città di Yongchun (Fujian) che si è sviluppato lo stile della Gru Bianca più autentico dal quale, in seguito, sono derivate tutte le altre forme.

A Yongchun dal XVII secolo ad oggi una genealogia ininterrotta di maestri ha trasmesso questo bellissimo stile che è anche un antenato (insieme al Hu Quan) del Karate Goju-ryu del Maestro Cojun Miyagi. Oggi è attiva la 12<sup>a</sup> generazione che è così derivata:



## Programma Tecnico

Lo studio della Gru Bianca si basa sui seguenti elementi:

### Tecniche di base: 基本功法 (*JiBen GongFa*)

1. **Quan** 拳 *Pugno*
2. **Shu** 手 *Mano*
3. **Zhang** 掌 *Palmo*
4. **Zhi** 指 *Dita*
5. **Gou** 勾 *Agganci*
6. **Zhua** 爪 *Artigli*
7. **JiBen BuXing** 基本步型 *Posizioni fondamentali*
8. **JiBen GongFa LianXi** 基本功法练习 *Esercizi di base a coppie:*



- **JinTui Bu DeLian XiFangFa** 进退步的练习方法 *condizionamento delle braccia*
- **PanBaFa DeLian XiFangFa** 盘八法的练习方法 *8 punti di spinta delle mani*
- **Qin Zhuang LianFang GongFa** 擒撞练方功法 *prendere e colpire*
- **JeDaLiang Fang GongFa** 解打练方功法 - interrompere l'attacco (3 difese)

### A - Tu Shu Tao Lu: 徒手套路 – Forme a Mano nuda

#### A1 - 初级套路 – Chu Ji Tao Lu – Forme del livello base

1. 七步三战 – Qi Bu San Zhan
2. 十三步摇 – Shi San Bu Yao
3. 十三太保 – Shi San Tai Bao

#### A2 - 中级套路 – Zhong Ji Tao Lu – Forme del livello intermedio

4. 鸭子余水 – Ya Zi Tan Shui
5. 穿心中拳 – Chuan Xin Zhong Quan
6. 千字打 – Qian Zi Da
7. 白鹤展翼 – Bai He Zhan Yi

#### A3 - 高级套路 – Gao Ji Tao Lu – Forme del livello avanzato

8. 美女梳妆 – Mei Nu Shu Zhuang
9. 螳螂照日 – Tang Lang Zhao Ri
10. 千字叠中 – Qian Zi Die Zhong
11. 力士脱靴 – Li Shi Tuo Xue
12. 猛虎施威 – Meng Hu Shi Wei
13. 白鹤献爪 – Bai He Xian Gua
14. 八分转胛 – Bai Fen Zhuan Jia
15. 八分寸法 – Ba Fen Cun Fa



## **B - Qi Jie Tao Lu: 器械套路 - Forme con la armi**

### **B1 - 槌 – Chui - Bastone :**

1. 三战子午槌 – SanZhan Zi Wu Chui
2. 太公钓鱼槌 – Tai Gong Diao Yu Chui
3. 三脚虎槌 – San Bu (Jiao) Hu Chui
4. 南蛇缠竹槌 – Nan She Chan Zu Chui



### **B2 - 鹤翅双刀 – He Chi Shuang Dao – Alabarda lunga:**

5. 魁星点斗 – Kui Xing Dian Dou
6. 双龙出水 – Shuang Long Chu Shui

### **B3 - 铁钯 – Tie Ba – Tridente di Ferro (forcone) :**

7. 三战钯法 – San Zhan Ba Fa
8. 翻江搅海 – Fan Jiang Jiao Hai
9. 哪咤闹海 – Ne Zha Nao Hai

### **B4 - 铁尺 – Tie Chi – Tridente piccolo (30 cm.) di ferro :**

10. 走马回鞭 – Zou Ma Hui Bian
11. 青龙破甲 – Qing Long Po Jia
12. 双燕穿帘 – Shuang Lian Chuan Lian

### **B5 - 官刀 – Guan Dao - Alabarda (斩马刀 – Zhan Ma Dao – Lama contro cavallo) :**

13. 冲心革眼 – Chong Xin Ge Yan

### **B6 - 勾镰枪 : Gou Lian Qiang – Alabarda uncinata**

14. 金钩连环 – Jin Gou Lian Huan

### **B7 - 柳公双拐 : Liu Gong Shuang Guai – Paravambracci in legno**

15. 青蛇拦路 – Qing She Lan Lu

### **B8 - 单刀 : Dan Dao - Sciabola**

16. 雪花盖顶 – Xue Hua Gai Ding

### **B9 - 青龙大刀 : Qing Long Da Dao – Alabarda Larga**

17. 关公捋须 – Dan Dao Fu Hui
18. 单刀赴会 – Guan Gong Lu Xu

