

少林功夫

SHAOLIN GONG FU

Programma tecnico Livello Principiante.....	2
Tecniche di Pugno.....	3
Tecniche di Parata.....	4
Tecniche di Palmo.....	6
Tecniche di Gamba.....	9
Esercizi di Abilità.....	11
Shaolin Wu Xing Ba Fa Quan.....	12
Shaolin Yin Shou Gun.....	20
Storia del Tempio Shaolin.....	39



YAN LONG – SHAOLIN WU SHU

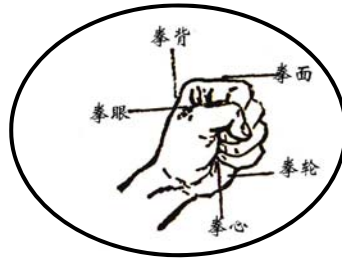
PROGRAMMA TECNICO 2° ESAME

(DIVISA GRIGIA FASCIA GIALLA – 5°JI)

1. Tecniche di pugno (ping gou quan/za quan/liao quan)
2. Tecniche di parata (gou shou/li ge shou/tan shou/shuang tan shou)
3. Tecniche di palmo (tui zhang/shuang ti zhang/pai zhang/shuang zhuang zhang)
4. Tecniche di gamba (wai bai tui/li he tui/ ji xing bu/xiexi bai wei/ce ti tui)
5. Esercizi di abilità (spazzata indietro/ruota)
6. TAO LU:
 - Shaolin Luohan Shi Ba Shou
 - Shaolin Wu Xin Ba Fa Quan
 - Shaolin Yin Shou Gun
7. APPLICAZIONI: fondamentali e applicazioni uso del bastone
8. COMBATTIMENTO: contro un avversario di pari livello o grado superiore (niente viso)
9. TEORIA:
 - Storia del Tempio Shaolin
 - Nomi delle posizioni in italiano e cinese

L'esame di 2° ji potrà essere svolto dopo un tempo minimo di 10 mesi di pratica costante.

拳法 Quán Fǎ - Tecniche di Pugno



Colpisce dall'esterno verso l'interno formando un arco a forma di "C" con il braccio.

La configurazione del pugno può essere svariato, terminando la tecnica con il dorso o con l'occhio del pugno o con il centro del pugno rivolto verso di se.

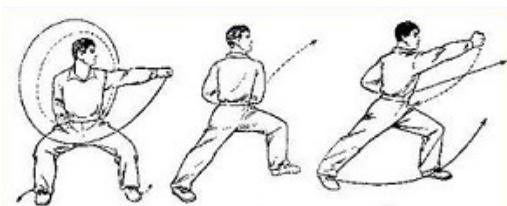
平勾拳 píng gōu quán : pugno a gancio parallelo



Precipita dall'alto verso il basso con il dorso della mano. Può essere usato per colpire frontalmente oppure dall'alto verso il basso come per gli esercizi classici di emissione del Qi.

(esempio: Mǎ pù zá quán)

砸拳 zá quán : pugno che distrugge (pugno discendente)



Parte dal basso verso l'alto e può colpire con tutte e quattro le configurazioni della mano tranne che con le nocche (quindi dorso, occhio del pugno, cuore del pugno e parte finale del pugno).

Il braccio è dritto e generalmente usato per colpire in tutti i punti centrali dell'avversario.

撩拳 liāo quán : pugno che si solleva (pugno ascendente)

手法 Shǒu Fǎ - Tecniche di Mano/Parata



勾手 gōu shǒu: mano a uncino



Figura 1

Tutte le dita della mano sono unite al pollice formando un becco o un uncino.

Può colpire con la punta delle dita gōujiān 勾尖 (fig.1)

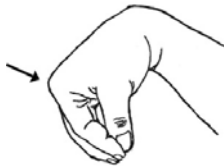


Figura 2

oppure con il dorso della mano gōudǐng 勾顶 (fig.2)

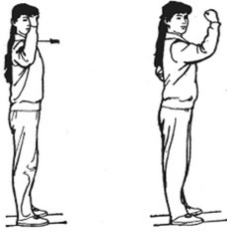


Figura 3

Mentre come tecnica di parata, il piede o il polso dell'avversario viene bloccato dalla configurazione della mano ad uncino tra il pollice e il polso. (esempio fig.3)

YAN LONG – SHAOLIN WU SHU

立格手 lǐ gé shǒu: parata con avambraccio verticale



La parata bassa è con il braccio perpendicolare al pavimento.
Effettua un movimento dall'esterno verso l'interno, oppure al contrario.

Para con la parte dell'avambraccio.

弹手 tán shǒu: parata media



La parata bassa para con avambraccio para con la parte frontale dell'avambraccio, ruotando il corpo.

双弹手 Shuang tán shǒu: doppia parata media

La doppia parata con avambraccio con entrambi le mani, l'altezza e la configurazione è simile alla li ge shou, la differenza che para con due braccia.

掌法 Zhǎng Fǎ - Tecniche di Palmo



Le parti con cui il palmo può colpire sono 5:

1. 掌背

zhǎng bèi

Schiena del palmo: tutta la linea che parte dal pollice e segue la linea esterna dell'indice della mano. Schiena del palmo.



2. 掌背 zhǎngzhǐ

Dita del palmo: l'unione delle quattro dita (indice, medio, anulare e mignolo)



3. 掌外沿

zhǎng wài yán

Bordo esterno del palmo: è il taglio della mano esterna, cioè tutta quella linea che parte dal polso e finisce con la punta esterna del mignolo.



4. 掌心

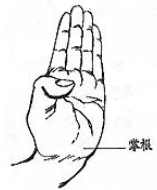
zhǎng xīn

Cuore del palmo: si trova al centro della mano



5. 掌根 zhǎng gēn

Radice del palmo: è la parte finale del palmo, si trova esternamente, quindi dalla parte opposta del pollice e vicino all'attaccatura del polso.



IN QUESTO MODULO CI OCCUPEREMO DELLE ULTIME DUE PARTI DEL PALMO:

Cuore del palmo e Radice del palmo

推掌 tuī zhǎng: palmo spinto - frustato

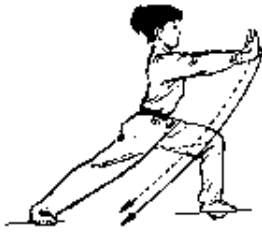


Il palmo spinge in avanti, la punta delle dita sono allineate all'altezza della bocca.

Il movimento è frustato concludendo la tecnica con il braccio leggermente flesso. Colpisce con il bordo esterno della mano oppure con la radice del palmo.

双推掌 shuāng tuī zhǎng: doppio palmo spinto frustato

YAN LONG – SHAOLIN WU SHU



Entrambi i palmi spingono in avanti alla stessa altezza delle spalle. Le dita sono rivolte verso l'alto e il movimento è frustato.

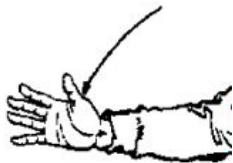
Colpisce con il bordo esterno della mano oppure con la radice del palmo.

挑掌 tiāo zhǎng: palmo che blocca (spinto)



Il palmo dritto spinge in avanti nella stessa altezza della bocca stendendo il gomito e bloccando il palmo verso l'alto. La forza è diretta sul palmo che colpisce con il suo centro.

拍掌 pāi zhǎng: palmo che sbatte (colpo di palmo discendente)



Colpisce dall'alto verso il basso con la radice del palmo della mano rivolta in giù. L'intenzione è quella di colpire battendo il palmo, come nell'azione di colpire la superficie dell'acqua con la mano.

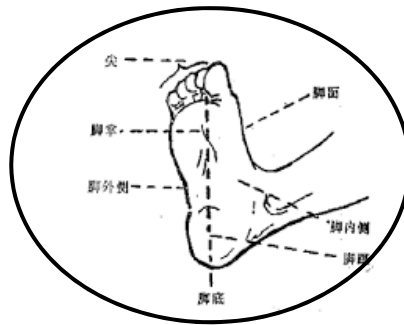
双撞掌 shuāng zhuàng zhǎng: doppio colpo di palmo



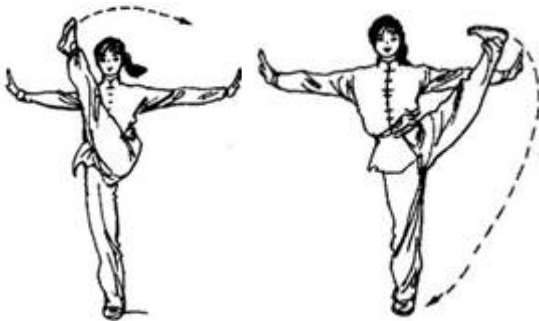
Entrambi le mani colpiscono in avanti verso l'avversario con il centro o la radice del palmo.

踢腿 (Tī Tǔi)

Tecniche di Gamba



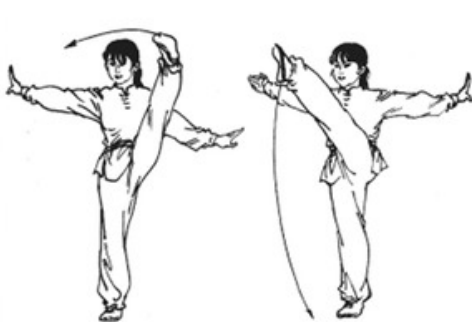
1. 外摆腿 wài bǎi tuǐ : calcio circolare/mezzaluna esterno



La gamba che appoggia a terra è dritta, mentre la gamba che calcia sale prima frontalmente per poi effettuare un semi cerchio verso l'esterno.

Il gamba è dritta per tutta l'esecuzione.

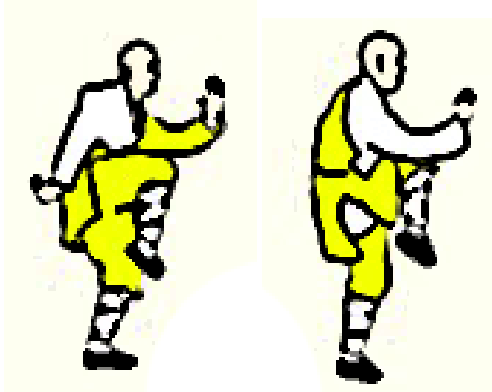
2. 里合腿 lǐ hé tuǐ : calcio circolare/mezzaluna interno



La gamba che appoggia a terra è dritta, mentre la gamba che calcia sale prima frontalmente per poi effettuare un semi cerchio verso l'interno.

Il gamba è dritta per tutta l'esecuzione

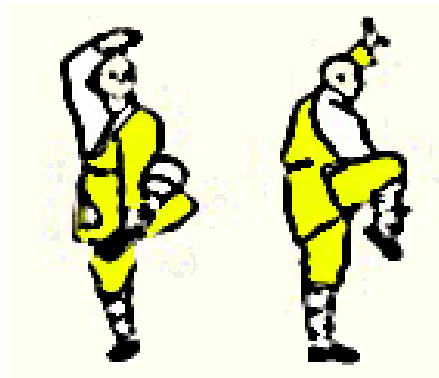
3. 鸡行步 jī xíng bù : passo di gallo



Il calcio o spazzata a passo di gallo, solleva il piede da terra verso il proprio ginocchio.

La mano che avanza è l'opposta della gamba che sale.

4. 蝎子摆尾 xiēzi bǎi wěi : coda di scorpione



La parte del piede che colpisce è la pianta, la gamba si solleva come una coda di scorpione alzandosi all'indietro.

5. 侧踢腿 cè tī tuǐ: calcio ascendente laterale



La gamba che appoggia a terra è dritta, mentre la gamba che calcia sale tesa verso l'alto in direzione della stessa spalla, ma stavolta lateralmente.

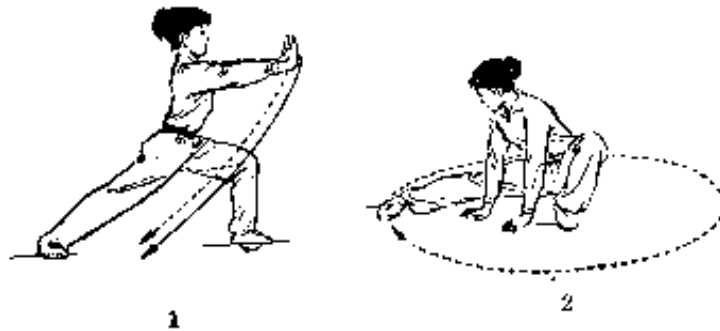
Il piede è in tensione con la punta delle dita rivolte verso di se.

扫转型腿法

(Sǎo Zhuǎn Xíng Tǔi Fǎ)

Tecniche di Spazzata Girando

后扫腿 hòu sǎo tǔi: spazzata indietro

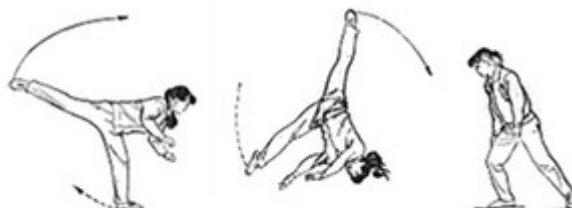


La spazzata all'indietro effettua un movimento orario con la gamba destra. Tutto il corpo segue il movimento della gamba che si conclude nel punto da cui è partita.

Tecniche di Acrobatica

Le tecniche di acrobatica fanno parte dei tiào yuè - Tecniche saltate

侧空翻 cè kōng fān: calcio in spaccata in aria



少林五形八法拳

(Shaolin Wu Xing Ba Fa Quan)

La Boxe dei 5 Animali e degli 8 metodi

“La boxe Shaolin wuxingbafa appartiene al ramo settentrionale. Si caratterizza per: l'unificazione della boxe (Quan 拳) e Zen pensiero (禅 Chan), l'armonia tra l'interno (内 NEI) e l'esterno (外 Wai), la pratica della forma (形 xing) e nello spirito (shen 神) sono uno.”

Esistono varie versioni di questo sistema ma la versione che tratteremo è una sintesi dei famosi cinque animali di Shaolin, creati dal leggendario maestro Chu Yue, più noto con il nome laico di Bai Yu Feng. In questa variante i cinque animali di base sono mescolati in una sequenza breve e armonica dalla quale si estrae il lavoro di base (ji ben gong) dei cinque animali.

I cinque animali sono: leopardo (bao), tigre (hu), serpente (she), gru (he) e drago (long).

Il leopardo sviluppa la forza.

La tigre sviluppa le ossa.

Il serpente sviluppa il Qi (energia).

La gru sviluppa il Jing (carica ormonale).

Il drago sviluppa lo Shen (forza spirituale).

Quello che segue è una traduzione di un estratto dal libro di Qin Feng Qing 秦庆丰 sulla boxe di 5 animali e metodi di 8 少林五形八法拳:

I cinque animali sono: leopardo (bao), tigre (hu), serpente (she), gru (he) e drago (long).

Il leopardo sviluppa la forza.

La tigre sviluppa le ossa.

Il serpente sviluppa il Qi (energia).

La gru sviluppa il Jing (carica ormonale).

Il drago sviluppa lo Shen (forza spirituale).

e 8 tecniche di formazione (八法 Ba Fa):

- tecniche interne (内功法 nei gong fa)
- tecniche esterne(外功法 wai gong fa)
- tecnica di concentrazione (意念法 Yi nian fa)
- tecniche di mano (拳法 quan fa)
- tecniche di gamba (腿法 tui fa)
- tecniche e di controllo e proiezione (擒摔法 qin shuai fa)
- tecniche di movimento e passi (身步法 shen bu fa)
- suoni per la trasmissione di qi (respiro, energia) (发声用气法 fasheng qi yong fa)

Questo boxe non solo pone l'accento sulla tecnica, ma anche l'accento sulla cultura spirituale.

Per esempio la forma del Drago lavora sull'intenzione, l'allenamento di questo stile si basa sul portare l'intenzione verso la manifestazione esterna. Questo lavoro è un ottimo esercizio per regolare il sistema nervoso.

La forma della Tigre invece richiede che l'asse del corpo sia sempre in posizione verticale, lasciando che le spalle cadano verso il basso in modo da portare maggiore energia verso la parte bassa della schiena. Questa forma porta robustezza alle ossa, regola la struttura della corpo ed rinforza tutti i muscoli (soprattutto schiena, lombare, ecc).

La forma di Leopardo focalizza su forza e esplosività. Aiuta tonificare la forza interna e a migliorare l'abilità di agilità e velocità.

La forma del Serpente migliora la conduzione dell'energia, i movimenti sono molto flessibili, agili e veloci. Questa forma ci permette di avere una respirazione più profonda, aumentare la capacità respiratoria dei polmoni e di migliorare il flusso sanguigno.

La forma della Gru è molto stabile e flessibile. Si basa sull'essenza e coltiva lo spirito. Aiuta a mantenere la mente acuta e a regolare tutti gli organi del corpo.

Un breve testo del Libro tecniche ancestrali di Shaolin, Shaolin Zong Fa, 少林宗法 illustra questo:

龙拳练神
虎拳骨练
豹拳练力
蛇拳练气
鹤拳练精

Traduzione:

il Pugno del Drago allena la mente (concentrazione, l'intenzione)

il Pugno della Tigre allena le ossa (stabilità)

YAN LONG – SHAOLIN WU SHU

il Pugno del Leopardo allena la forza (forza esplosiva, velocità)

il Pugno del Serpente allena il respiro (sistema respiratorio / cardiovascolare)

il Pugno della Gru trasporta l'essenza (vitalità)

五拳学之能精,
则身坚气壮,
手灵足稳,
眼锐胆壮.

Traduzione:

*“se la pratica di cinque pugni è raffinata,
il corpo diventa forte e abbondante di energia,
le mani sono agili e i piedi sono fermi / costanti,
gli occhi sono taglienti e la cistifellea è forte (il coraggio)”*

Dettagli di cinque animali:

1-龙形练神: Long Quan Lian Shen

il Pugno del Drago dirige lo Spirito

E' l'intenzione che dirige il movimento. Occorre rilassare sempre le spalle e le braccia. L'onda che genera il Drago è come quella di un trapano. In ogni movimento la forma e lo spirito sono in armonia come l'immagine del drago che gioca con l'acqua.

2-虎形练骨: Hǔ Quán Lian gǔ

il Pugno della Tigre esercita le ossa

Attaccare per difendersi, ogni movimento richiede la mobilitazione di tutto il corpo, la forza viene dal dantian. Le posizioni sono movimenti stabili e feroci. Come la tigre arrabbiata che salta nella foresta.

3-豹形练力: Bào Quán Lian lì

il Pugno del Leopardo esercita la Forza

La forma del leopardo è armoniosa come la forma della tigre, l'unica differenza è che dovrebbe essere più veloce e feroce della tigre. La forza è generata dalla schiena, ed è guidata dall'energia. Queste tecniche sono l'ideale per il combattimento ravvicinato.

4-蛇形练气: Lei Quán Lian qì

il Pugno del Serpente esercita il Respiro

L'Intenzione dirige il corpo ai movimenti. I movimenti sono flessibili, agili e tranquilli. Le tecniche sono utilizzate per attaccare la gola, occhi e fianchi dell'avversario. Il Serpente utilizza la flessibilità per superare la durezza.

Il corpo ondeggia come un serpente in acqua, osserva lentamente e attacca in un lampo. Possiede l'abilità dell'improvviso e rapido cambiamento.

5-鹤形练精: He Quan Lian jīng

il Pugno della Gru trasporta l'essenza

I movimenti vengono distribuiti con tre principi: flessibilità e stabilità, ma allo stesso tempo leggerezza. Come una gru che sta in piedi con eleganza. Essa conduce la vitalità.

少林五形八法拳

(Shaolin Wu Xing Ba Fa Quan)

La Boxe dei 5 Animali e degli 8 metodi

Stare in piedi, le mani ai fianchi.
(Foto 1)



Congiungere le mani davanti al cuore. Intonare 'A Mi Tuo Fo' inchinandosi
(Foto 2)



Accostare i pugni al corpo.
(Foto 3)



Due tigri lottano con vigore (er hu zheng wei)

Incrociare le mani sul davanti a palmo aperto. Afferrare con ambedue le mani e abbassarsi nella posizione del cavallo. Colpire con i due pugni paralleli. (Foto 4)



YAN LONG – SHAOLIN WU SHU

Il tigre si allunga per catturare la preda (wo ho pu)

Girarsi nella posizione dell'arco sinistra. Bloccare con l'artiglio sinistro di tigre e colpire con l'artiglio destro sempre di tigre. (Foto 5)



Il leopardo controlla il sentiero (bao zi tan lu)

Arretrare in posizione vuota sinistra, raggomitolando le braccia con i pugni di leopardo. Tendere il palmo sinistro e ritirare il pugno destro di leopardo vicino alla spalla. (Foto 6)



Il leopardo controlla il sentiero (bao zi tan lu)

Avanzare in posizione dell'arco sinistra. Bloccare con il pugno di leopardo sinistro e colpire con il pugno di leopardo destro. (Foto 7)



La tigre nera spinge la montagna (hei hu shan tui)

Alzare le due mani per bloccare. Avanzare sotto le mani che stanno bloccando. Continuare a girare in cerchio le mani in modo che passino dalle anche per acquisire forza. Raggiungere una posizione in ginocchio destra. Colpire con gli artigli di tigre paralleli. (Foto 8)



La feroce tigre rompe il cuore (meng hu tao xin)

Avanzare assumendo la posizione dell'arco sinistra. Colpire con entrambi i pugni. (Foto 9)



Il leopardo si affaccia sulla foresta (baozi zhuang lin)

Appoggiare la mano sinistra sul pugno destro girando nella posizione del cavallo. Arrivare alla posizione del cavallo mentre si colpisce con il gomito destro. (Foto 10)



La gru bianca spiega le ali (bai he liang chi)

Aprire i palmi, incrociare le braccia e alzarsi. Continuare a roteare le braccia per bloccare la parte alta del torso e la testa. Sollevare la gamba destra e colpire in giù con entrambi i pugni. (Foto 11)



YAN LONG – SHAOLIN WU SHU

Il drago nero agita la coda (wu long bai wei)
Abbassarsi e incrociare le braccia ad artigli di drago.
(Foto 12)



Il drago nero torna sul fondo dell'acqua (wu long tan shui)
Scendere nella posizione del cavallo scuotendo intanto le anche vigorosamente e portando in giù gli artigli di drago.
(Foto 13)



La tigre nera entra nella foresta (hei hu zuan lin)
Rubare un passo con la gamba sinistra. Continuare la rotazione in modo che l'artiglio destro di drago sia rivolto dietro il corpo mentre quello sinistro copre la vita. Portare la mano sinistra al pugno destro con movimento circolare. Colpire in su con il gomito destro. (Foto 14)



Colpire in su con il gomito destro. (Foto 15)



Cinque artigli controllano dall'alto (wu zhao tan ding)
Girarsi nella posizione dell'arco sinistra. Bloccare con l'artiglio di tigre sinistro e colpire con quello destro. Ritirare le braccia con ampio movimento circolare. Passare alla posizione del cavallo mentre si tira in giù con entrambe le mani. Continuare il movimento circolare delle braccia. Sollevare la gamba sinistra e far girare in cerchio le mani al disopra della testa. Afferrare in giù con tutte e due le mani. (Foto 16)



Il serpente bianco controlla il sentiero (bai she tan lu)
Poggiare il piede a terra e ruotare le braccia in un ampio movimento. Arrivare a una mezza posizione del cavallo sinistra con ambedue le mani a pugno di serpente. La mano sinistra è ad altezza d'occhio. La mano destra protegge la vita. (Foto 17)



Volo solitario della gru bianca (bai he dan cuan)
Ritirare le braccia mentre si gira, la mano sinistra ad altezza della spalla e la destra ad altezza della vita. Girarsi nella direzione opposta mentre si trasferisce il peso sulla gamba sinistra. Poggiare il pugno di gru destro sull'anca e coprirlo con il braccio sinistro. Alzare la gamba destra, bloccare in giù con il braccio sinistro e sferrare un jab con il pugno di gru destro. (Foto 18)



YAN LONG – SHAOLIN WU SHU

Incrociare le braccia mentre si ruota il piede per avanzare. Aprire le mani avanzando in basso. Avanzare con il piede destro e poi con il sinistro per arrivare alla posizione del cavallo. Mettere i pugni alle anche. (Foto 19)

Due draghi emergono dal mare (shaung long chu hai)
Passare alla posizione dell'arco sinistra e colpire con entrambi i pugni. I palmi delle mani strette a pugno si fronteggiano. (Foto 20)

Il leopardo d'oro percuote la pietra (jin bao lei shi)
Avanzare con la gamba destra e portarvi sopra il peso. Alzare le braccia per coprire la testa con le mani a pugno di leopardo. Tirare in giù con entrambi i pugni di leopardo e colpire con il ginocchio sinistro. Calciare con il piede a punta. (Foto 21-22)

Il leopardo entra nella foresta (bao zi zuan lin)
Avanzare con il piede sinistro e coprire la testa con il pugno di leopardo destro. Bloccare in giù con il braccio destro e colpire con una sventola bassa della gamba destra. Coprire la testa con il braccio destro e ritirare la gamba destra. Bloccare in giù con il braccio destro e colpire con un calcio laterale a mezza altezza o alto della gamba destra. (Foto 23-24)



YAN LONG – SHAOLIN WU SHU

Er Lang porta la montagna sulle spalle (er lang dan shan)

Avanzare nella posizione del cavallo e portare i pugni al centro. Passare alla posizione dell'arco destra e colpire in fuori con entrambi i pugni. (Foto 25)



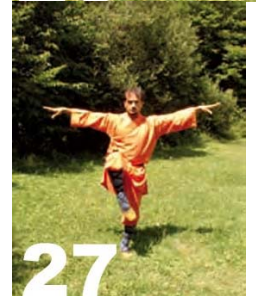
La feroce tigre gira indietro la testa (meng hu hui tou)

Portare il braccio destro al disopra della testa e il braccio sinistro al centro mentre si cambia posizione. Ruotare il braccio sinistro in su e il braccio destro in giù. Le mani formano artigli di tigre. Continuare a girare su se stessi e snodare l'avambraccio destro. Scendere nella posizione del cavallo e colpire in giù con l'artiglio di tigre sinistro. (Foto 26)



La gru bianca respira su una gamba sola (bai he dan xi)

Cambiare posizione e incrociare le mani davanti al corpo per bloccare. Portare tutto il peso sulla gamba sinistra e tirare in giù e in fuori con ambedue le mani. Sollevare il ginocchio destro e colpire con il dorso di entrambi i pugni. Le due mani formano pugni di gru. (Foto 27)



Ritirare le due mani con movimento circolare al di sopra della testa. Guidano il percorso le dita. Con la gamba destra abbassarsi e arretrare in posizione dell'arco lunga e bassa. Portare entrambe le mani in giù con movimento strisciante, i palmi volti in direzione opposta al corpo. Tendere le braccia con movimento lungo e scorrevole. (Foto 28)



Sedersi sulla montagna, osservare il campo di battaglia (zuo shan guan zhen)

Continuando lo slancio spostare il corpo in posizione dell'arco destra. Portare le braccia sul davanti con le mani che formano artigli di tigre. Girare il corpo passando per la posizione del cavallo e lanciare le braccia dietro il corpo. Afferrare con entrambi gli artigli di tigre. Riabbassarsi in mezza posizione del cavallo con ambedue le mani ad artiglio di tigre in guardia e le braccia raggomitolate. (Foto 29)



Stare in piedi eretti. Salutare (zheng shen gong li)

Raddrizzare le gambe, incrociare le braccia, aprire i palmi e stare rivolti avanti. Ruotare i palmi al ventre volti in su. Unire i piedi e alzare le braccia con un ampio movimento di raccolta. Continuare il percorso circolare con le braccia per portare le punte delle dita a fronteggiarsi sopra la testa. Portare le mani dritte in giù davanti al corpo. Arrivare con le mani al centro e con i palmi volti in giù. Rilasciare le mani ai fianchi.



Postura finale (shou shi)

Alzare le braccia in un largo movimento di raccolta. Unire i palmi davanti al cuore.

少林阴手棍

(Shǎolín Yīn Shǒu Gùn)

La Boxe del Bastone Yin

(“Yin: principio femminile, scuro, ombroso - l’opposto di Yang nella simbologia Yin e Yang)

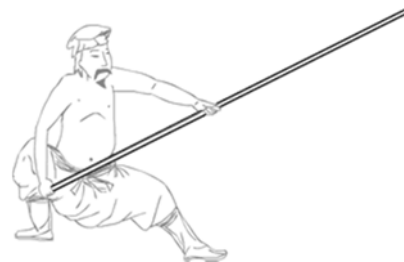
Yin shou gun è a tutt’oggi la forma più conosciuta e praticata rispetto alle altre forme Shaolin. E’ relativamente breve, ma molto particolare e significativa.

Durante la dinastia *Ming* 明朝 (1368-1644) il famoso generale *Yúdàiyóu* 俞大猷 (1503-1580) nella resistenza contro gli invasori giapponesi, visitò il tempio Shaolin e divulgò ai monaci i metodi di lotta con il bastone che le sue truppe utilizzano in battaglia. I monaci Shaolin già conoscevano da secoli dei metodi di combattimento del bastone, molto più antichi e tradizionali, i quali da quell’evento si unirono con i nuovi metodi di lotta recentemente appresi dal generale, creando una miscela unica di tecniche chiamata *Shaolin yin shou gun*.

Alcune parti di questa forma si trovano in altre codifiche Shaolin come *Shaolin shāohuǒ gùn* 少林燒火棍 (il bastone infuocato) creato dal maestro *Jǐn nà luō* 紧那罗 durante la dinastia *Yuan* 元朝(1279-1368) e *Fēngmó gùn* 瘋魔棍 (il bastone del demone pazzo) creata dal monaco *Zhìshàn* 智善, durante la dinastia *Ming*. Entrambe le due forme si trovano all’interno della *yin shou gun*, accuratamente dimezzate.

Yin shou gun è una forma tradizionale registrata nel più antico libro delle tecniche di bastone Shaolin dal titolo *Shàolín gùn fǎ chǎn zōng* 少林棍法阐宗 “Il metodo originale del bastone Shaolin”, scritto dal maestro e scrittore *Chéngzōngyóu* 程宗猷 durante la dinastia *Ming*.

Chéngzōngyóu studiò all'interno del tempio Shaolin per 10 anni, studiando le tecniche del bastone sotto la guida del monaco Hóng jì 洪纪. Al termine del suo apprendistato, *Chéngzōngyóu* scrisse "L'autentico metodo del bastone Shaolin", libro che riportava il diretto insegnamento orale dei monaci. Questo manoscritto conteneva cinque forme del bastone Shaolin, più *yin shou gun*, con i diagrammi di tutte le tecniche e le sue rispettive spiegazioni di ogni movimento.



Il nome della forma *Yin shou gun* si traduce letteralmente con "il bastone che gestisce la mano Yin", tuttavia secondo una regola di un famoso storico cinese, il nome *Yin shou gun* non andrebbe tradotto.

Xuán Zàng 玄奘, un monaco cinese della dinastia *Tang* 唐朝 (618-907 d.C.) fu un noto insegnante noto per il suo contributo allo sviluppo del Buddismo in Cina attraverso le sue molteplici traduzioni. Fu proprio lui che istituì delle regole tradurre i numerosi testi buddisti dal sanscrito al cinese. Una delle sue regole è stata quella di lasciare senza traduzione qualsiasi parola appartenga alle seguenti categorie:

1. definizioni segrete
2. definizioni con molte interpretazioni
3. definizioni che non esistono nella lingua tradotta
4. definizioni che tradizionalmente non vengono tradotte
5. definizioni onorarie
- 6.

Seguendo questi principi, nella traduzione italiana, il carattere "*yin*" deve rimanere senza traduzione, perché appartiene alla categoria delle definizioni con interpretazioni multiple. Il simbolo "*yin*" viene dalla teoria *Yin e Yang* 阴阳, dove *Yin* rappresenta il lato oscuro, negativo e femminile...

In generale, le tecniche del metodo *yin shou gun*, vogliono richiamare l'attenzione sulla ricerca dell'opposto del pensiero logico e razionale. La logica di questo sistema è di "rovesciare".

Testi di Liu Bao Shan

动作名称 (dòng zuò míng chēng) **Nomi delle Posizioni**

- | | |
|----------|-------------------|
| 1. 顶备式 | dǐng bèi shì |
| 2. 起势 | qǐ shì |
| 3. 金刚念佛 | jīn gāng niàn fó |
| 4. 马步托棍 | mǎ bù tuō gùn |
| 5. 提膝双推掌 | tí xī tuī zhǎng |
| 6. 背棍推掌 | bèi gùn tuī zhǎng |

YAN LONG – SHAOLIN WU SHU

- | | |
|-----------|----------------------|
| 7. 马步右膝棍 | mǎ bù yòu xī gùn |
| 8. 马步左膝棍 | mǎ bù zuǒ xī gùn |
| 9. 弓步劈棍 | gōng bù pǐ gùn |
| 10. 仆步劈棍 | pú bù pǐ gùn |
| 11. 卧枕 | wò zhěn |
| 12. 左虚步竖棍 | zuǒ xū bù shù gùn |
| 13. 右虚步竖棍 | yòu xū bù shù gùn |
| 14. 踢脚撩棍 | tī jiǎo liāo gùn |
| 15. 舞花 | wǔ huà |
| 16. 回身拦腰棍 | huí shēn lán yāo gùn |
| 17. 云顶拦腰棍 | yún dǐng lán yāo gùn |
| 18. 舞花 | wǔ huà |
| 19. 后蹬腿 | hòu dēng tuǐ |
| 20. 弓步斜架棍 | gōng bù xié jià gùn |
| 21. 卧枕 | wò zhěn |
| 22. 马步劈棍 | mǎ bù pǐ gùn |
| 23. 弓步拦腰棍 | gōng bù lán yāo gùn |
| 24. 弓步拦腰棍 | gōng bù lán yāo gùn |
| 25. 弓步盖棍 | gōng bù gài gùn |
| 26. 仙人指路 | xiān rén zhǐ lù |
| 27. 崩磕刺棍 | bēng kē cì gùn |
| 28. 丁步点棍 | dīng bù diǎn gùn |
| 29. 马步劈棍 | mǎ bù pǐ gùn |
| 30. 云顶右扫棍 | yún dǐng yòu sǎo gùn |
| 31. 云顶左扫棍 | yún dǐng zuǒ sǎo gùn |
| 32. 舞花 | wǔ huà |
| 33. 撩棍踢脚 | liāo gùn tī jiǎo |
| 34. 马步竖棍 | mǎ bù shù gùn |
| 35. 收势 | shōu shì |

TRADUZIONE 翻译 (fān yì)

1. Posizione di Partenza
2. Apertura
3. JinGang (Monaco) prega Budda
4. Tenere il bastone orizzontale nella posizione del cavaliere
5. Colpire con il palmo mentre si solleva in ginocchio
6. Palmo spinto con il bastone dietro la schiena
7. Girare il bastone al ginocchio destro nella posizione del cavaliere
8. Girare il bastone al ginocchio sinistro nella posizione del cavaliere
9. Bastone discendente nella posizione dell'arciere
10. Bastone discendente nella posizione passo scivolato
11. Dormire su un cuscino
12. Erigere il bastone verticale a sinistra nella posizione passo a vuoto
13. Erigere il bastone verticale a destra nella posizione passo a vuoto
14. Colpire con un calcio mentre oscilla il bastone
15. Brandire il bastone come un fiore oppure Danza del Fiore
16. Bloccare il bastone ruotando la vita
17. Spostare la nuvola sulla vetta e colpire ruotando la vita
18. Danza del fiore
19. Calcio spinto dietro
20. Parare obliquamente e colpire verso l'alto in posizione dell'arciere
21. Dormire su un cuscino
22. Colpo discendente in posizione del cavaliere
23. Bloccare il bastone ruotando la vita in posizione dell'arciere
24. Bloccare il bastone ruotando la vita in posizione dell'arciere
25. Coprire nella posizione dell'arciere
26. L'immortale indica la Via
27. Bloccare, ripercuotere e pungere col bastone
28. Metà bastone in posizione a T
29. Colpo discendente in posizione del cavaliere
30. Spostare la nuvola dalla vetta spazzare a sinistra
31. Spostare la nuvola dalla vetta spazzare a destra
32. Danza del fiore
33. Colpire con un calcio mentre oscilla il bastone
34. Erigere il Bastone nella posizione del cavaliere
35. Chiusura

少林阴手棍

(Shǎolin Yīn Shǒu Gùn)



1. 顶备式

dǐng bèi shì
posizione di partenza



2. 起势

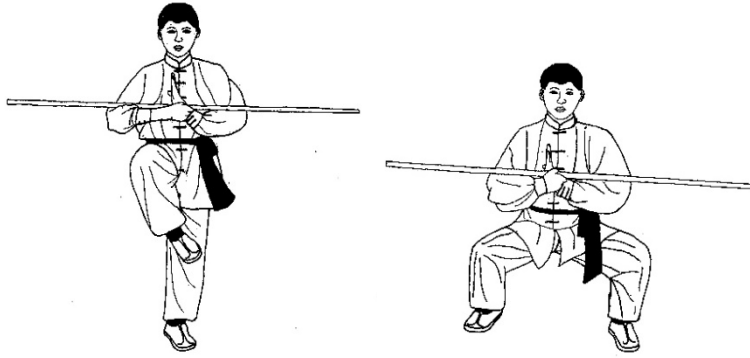
qǐ shì
apertura



3. 金刚念佛

jīn gāng niàn fó

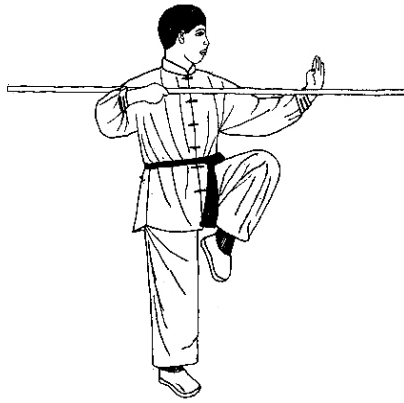
JinGang prega Budda



4. 马步托棍

mǎ bù tuō gùn

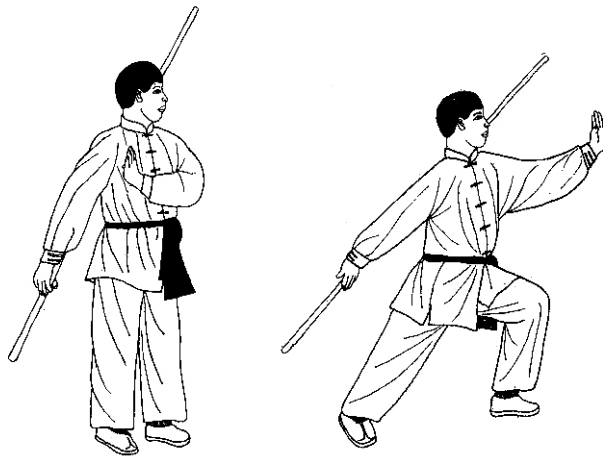
tenere il bastone orizzontale nella posizione del cavaliere



5. 提膝双推掌

tí xī tuī zhǎng

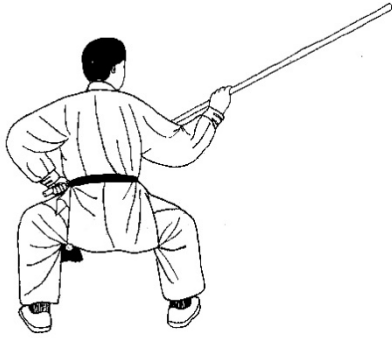
colpire con il palmo mentre si solleva in ginocchio



6. 背棍推掌

bèi gùn tuī zhǎng

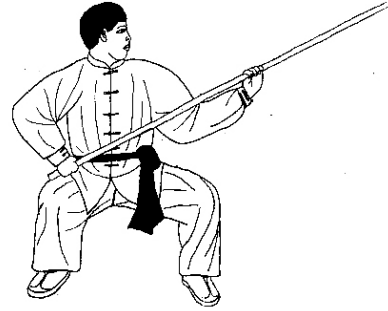
YAN LONG – SHAOLIN WU SHU
palmo spinto con il bastone dietro la schiena



7. 马步右膝棍

mǎ bù yòu xī gùn

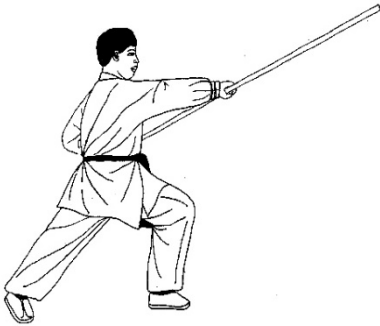
girare il bastone al ginocchio destro nella posizione del cavaliere



8. 马步左膝棍

mǎ bù zuǒ xī gùn

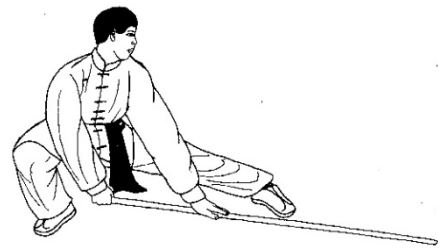
girare il bastone al ginocchio sinistro nella posizione del cavaliere



9. 弓步劈棍

gōng bù pī gùn

bastone discendente nella posizione dell'arciere



10. 仆步劈棍

pú bù pī gùn

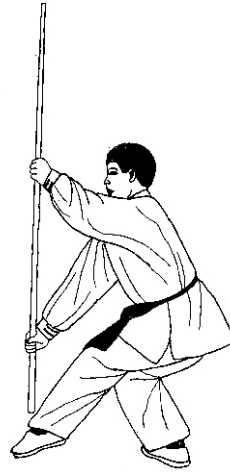
bastone discendente nella posizione passo scivolato



11. 卧枕

wò zhěn

dormire su un cuscino



12. 左虚步竖棍

zuǒ xū bù shù gùn

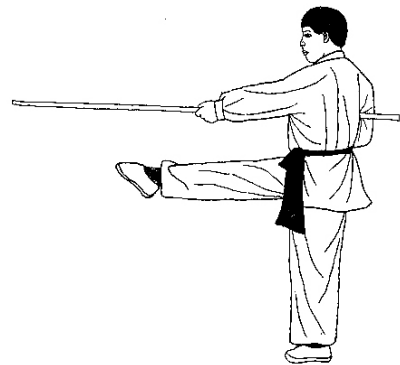
erigere il bastone verticale a sinistra nella posizione
passo a vuoto



13. 右虚步竖棍

yòu xū bù shù gùn

erigere il bastone verticale a destra nella posizione passo a
vuoto



14. 踢脚撩棍

tī jiǎo liāo gùn

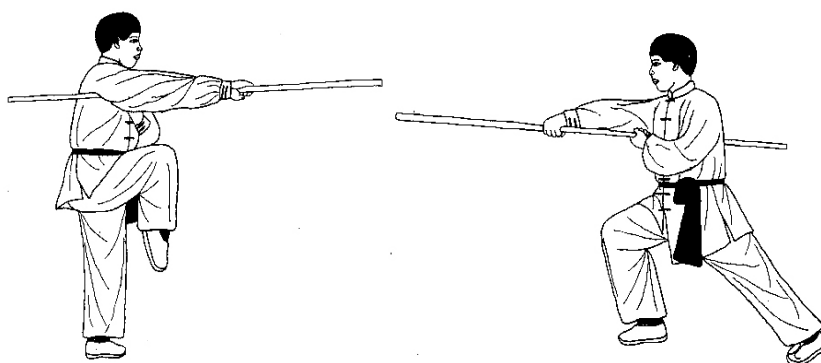
colpire con un calcio mentre oscilla il bastone



15. 舞花

wǔ huà

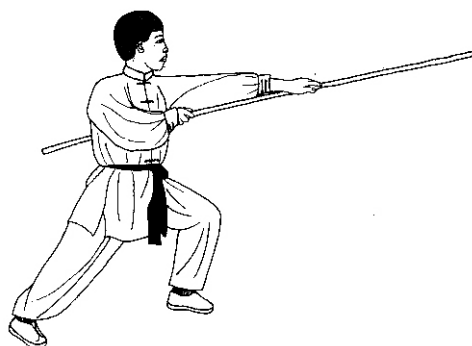
danza del fiore



16. 回身拦腰棍

huí shēn lán yāo gùn

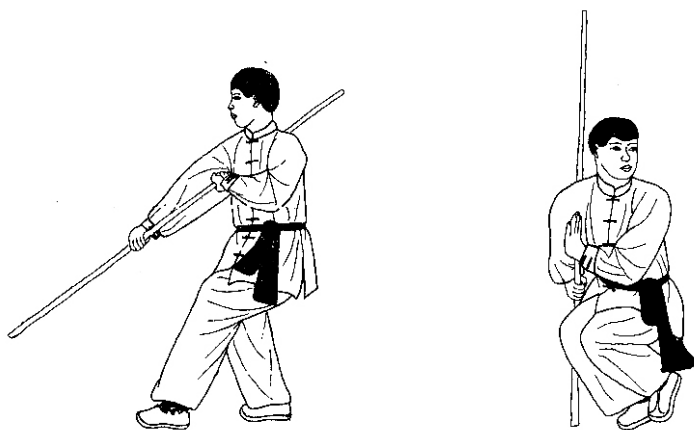
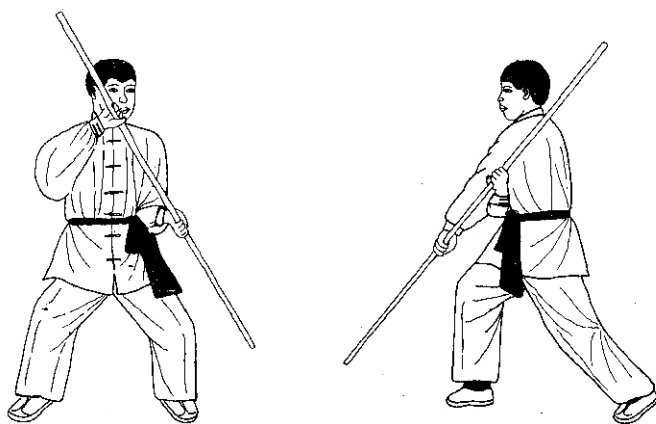
bloccare il bastone ruotando la vita



17. 云顶拦腰棍

yún dǐng lán yāo gùn

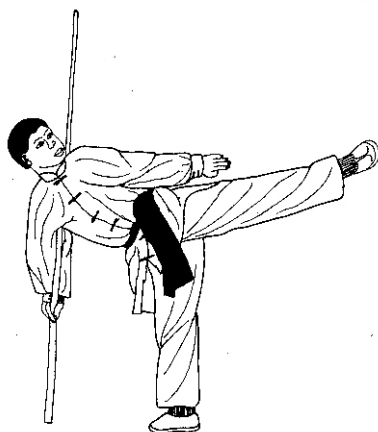
YAN LONG – SHAOLIN WU SHU
spostare la nuvola sulla vetta e colpire ruotando la vita



18. 舞花

wǔ huà

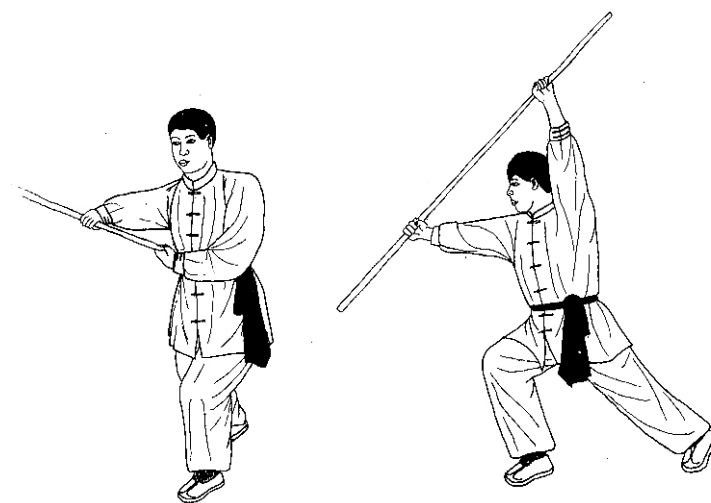
danza del fiore



19. 后蹬腿

hòu dēng tuǐ

calcio spinto dietro



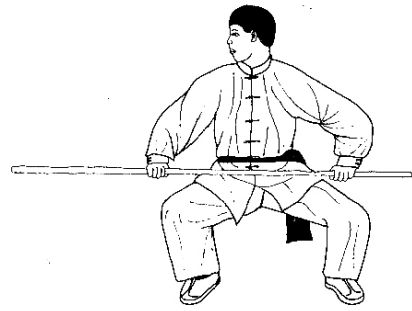
20. 弓步斜架棍

gōng bù xié jià gùn

parare obliquamente e colpire verso l'alto in posizione dell'arciere



21. 卧枕
wò zhěn
dormire su un cuscino



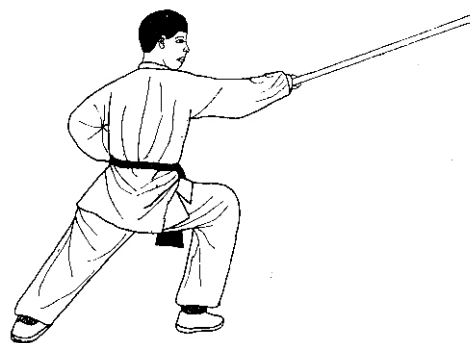
22. 马步劈棍
mǎ bù pī gùn
colpo discendente in posizione del cavaliere



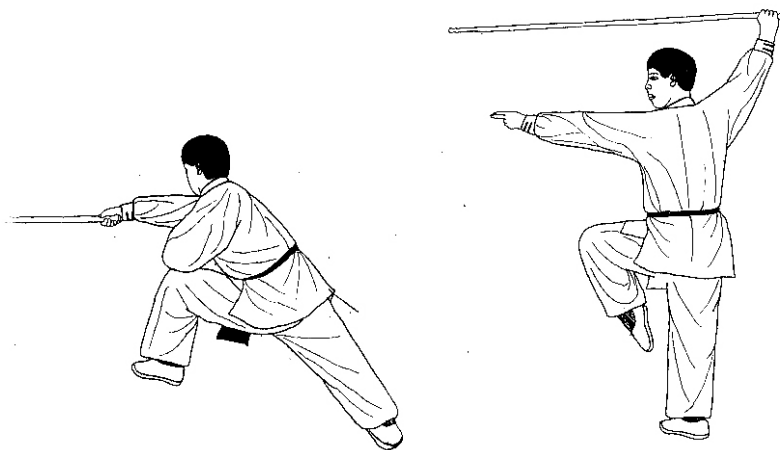
23. 弓步拦腰棍
gōng bù lán yāo gùn
bloccare il bastone ruotando la vita in posizione dell'arciere



24. 弓步拦腰棍
gōng bù lán yāo gùn
bloccare il bastone ruotando la vita in posizione dell'arciere



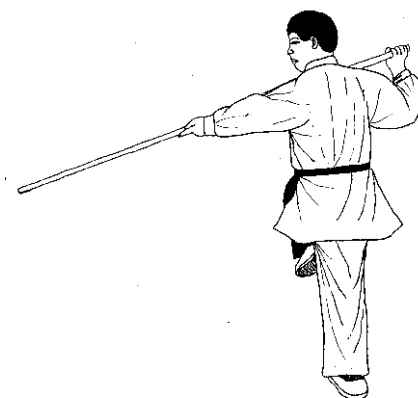
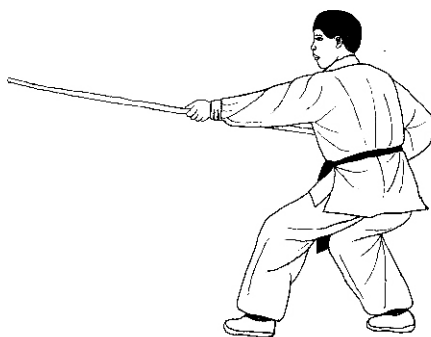
25. 弓步盖棍
gōng bù gài gùn
coprire nella posizione dell'arciere

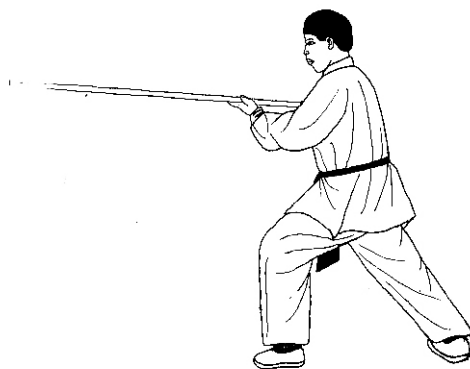


26. 仙人指路

xiān rén zhǐ lù

L'immortale indica la Via

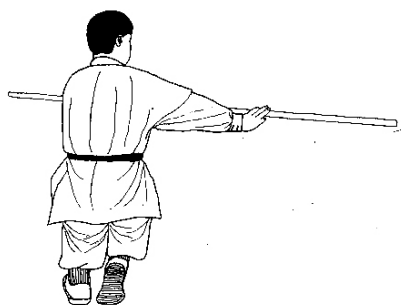




27. 崩磕刺棍

bēng kē cì gùn

bloccare, ripercuotere e pungere col bastone



28. 丁步点棍

dīng bù diǎn gùn

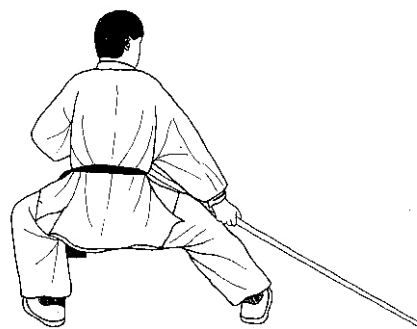
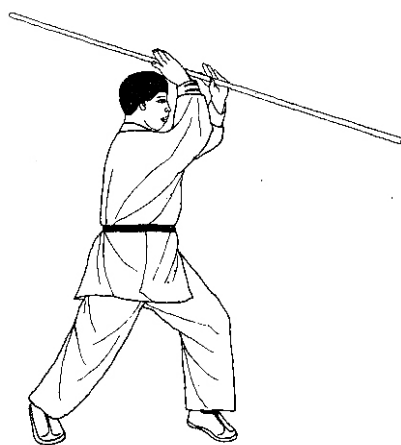
metà bastone in posizione a T



29. 马步劈棍

mǎ bù pī gùn

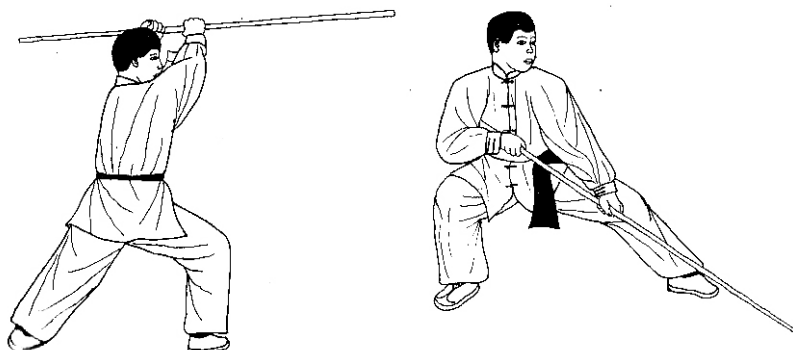
colpo discendente in posizione del cavaliere



30. 云顶右扫棍

yún dǐng yòu sǎo gùn

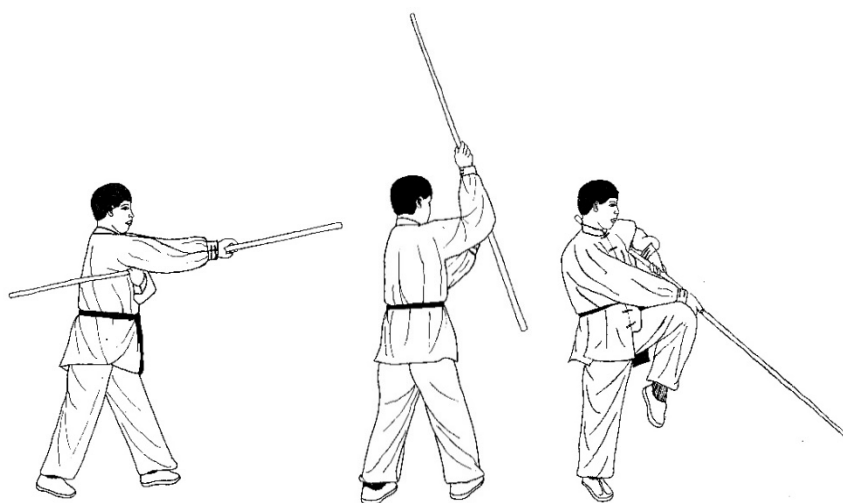
YAN LONG – SHAOLIN WU SHU
spostare la nuvola dalla vetta spazzare a sinistra



31. 云顶左扫棍

yún dǐng zuǒ sǎo gùn

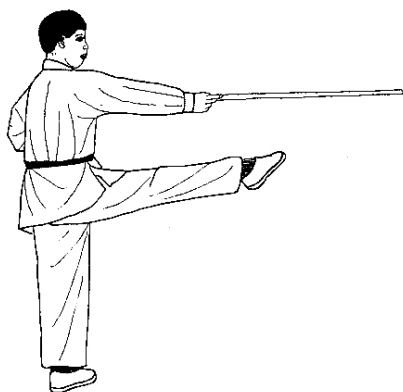
spostare la nuvola dalla vetta spazzare a destra



32. 舞花

wǔ huà

danza del fiore



33. 撩棍踢脚

liāo gùn tī jiǎo

colpire con un calcio mentre oscilla il bastone



34. 马步竖棍

mǎ bù shù gùn

erigere il Bastone nella posizione del cavaliere



35. 收势

shōu shì

chiusura

少林阴手棍

(Shǎolín Yīn Shǒu Gùn)

Testi di Shi De Qian

阴手棍:

(yīn shǒu gùn)

高四平，进步扎三枪，进步披身，喷地，安棒定膝，拖枪换阴手。背弓迎转金鸡独立，定膝，推二棍。进二步，踢一脚；退一步，打枯树盘根。背弓退出迎转坐洞，偷步滚身四平。推二棍，进二步；大亮枪，推二棍，进二步，扎一枪，棍根打披身。推二棍，进二步，扎一枪；进步打跌膝，迎转滚身四平。推二棍，进二步；阴挽手，扎一枪，闪身出迎金鸡独立。推二棍，进二步，扎一枪，五花出迎转铁扇紧关门。

Gāo Sìpíng, jìn bù zhā sān qiāng, jìn bù pī shēn, hǒng de, ān bàng dìng xī, tuō qiāng huàn yīn shǒu. Bèi gōng yíng zhuǎn, jīn jī dú lì, dìng xī, tuī èr gùn. Jìn èr bù, tī yī jiǎo; tuì yī bù, dǎ kū shù pán gēn. Bèi gōng tuì chū yíng zhuǎn zuò dòng, tōu bù gǔn shēn sìpíng. Tuī èr gùn, jìn èr bù; dà liàng qiāng, tuī èr gùn, jìn èr bù, zhā yī qiāng, gùn gēn dǎ pī shēn. Tuī èr gùn, jìn èr bù, zhā yī qiāng; jìnbù dǎ diē xī, yíng zhuǎn gǔn shēn sìpíng. Tuī èr gùn, jìn èr bù; yīn wǎn shǒu, zhā yī qiāng, shǎnshēn chū yíng jīnjīdúlì. Tuī èr gùn, jìn èr bù, zhā yī qiāng, wǔ huā chū yíng zhuǎn tiě shàn jǐn guānmén.

Traduzione:

Elevare il metodo *Siping*¹, avanzare tre passi pungendo come una lancia, avanzare ruotando il corpo, la terra urla a gran voce, il bastone tranquillo protegge il ginocchio, trascinare la lancia cambiando la mano Yin. Girarsi prendendo l'arco sulla schiena mentre il gallo d'oro sta su una gamba sola, bloccare il ginocchio, spingere due volte con il bastone, avanzare di due passi, calcio in battuta, ritirarsi di un passo, colpire l'albero secco sradicando la radice, ritirarsi scappando con l'arco sulla schiena e girarsi all'improvviso sedendosi sopra la buca, sparire con passo furtivo con il metodo *Siping*. Spingere due volte con il bastone, due passi avanti, mostrare la grande lancia, spingere due volte con il bastone, avanzare di due passi, conficcare la lancia, la radice del bastone colpisce espandendosi dalle spalle, spingere due volte con il bastone, avanzare di due passi, conficcare la lancia, avanzare colpendo il ginocchio facendolo cedere, trasformare il corpo correndo con il metodo *Siping*. Spingere due volte con il bastone, avanzare di due passi, avvolgere la mano Yin, conficcare la lancia, il lampo esce dal corpo mentre il gallo d'oro sta su una gamba sola. Spingere due volte con il bastone, avanzare di due passi, conficcare la lancia, i cinque fiori sbocciano mentre il corto ventaglio di ferro si chiude.

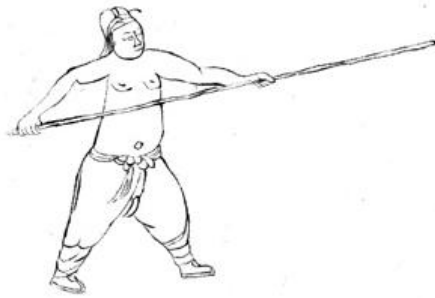
¹ Elevare lo *Siping* “高四平” è un termine usato nel trattato dello *Jixiao Xin Shu* 紀效新書 (trad: Nuovo libro che testimonia l'efficacia), opera del generale *Qi Jiguang* 戚繼光. Il libro descriveva le strategie militari delle arti marziali usate durante la dinastia Ming. Di questo libro vennero ritrovate due manoscritti: il primo nel 1560 circa, contenente 18 capitoli (紀效新書十八卷 *Jixiao Xinshu shiba juan*), mentre l'altro, ritrovato nel 1584, venne ridotto a 14 capitoli arricchiti di nuove tecniche.

Breve Analisi

Nel trattato del monaco *Shi De Qian*, non sono presenti immagini dettagliate della forma *Yin Shou Gun*. Non vi è alcuna traccia neppure di una *Gējué* 歌诀 - “canto segreto”. L’unica descrizione è quella precedentemente riportata, la quale molto probabilmente è la sequenza progressiva delle posizioni, ma per non creare fraintendimenti abbinando un movimento ad un nome specifico secondo la mia interpretazione, ho preferito lasciarla così.

La boxe del bastone della mano Yin è nata circa verso la fine della dinastia *Ming*, intorno al 1600 d.C., quindi è una forma relativamente recente. Il fatto che non ci sia un canto segreto può significare l’ipotesi che non ci sia un vero e proprio Maestro e fondatore dello stile, ma che sia nata dall’incontro delle tecniche di bastone dei monaci Shaolin con le tecniche, al tempo più moderne di quelle dei monaci, del generale *Yúdà yóu*.

高四平勢
四平高勢變換活
鎗來劍臉用掌法
劍前拳蹲身打下
棍底鎗搭袖可脫



少林寺

Shaolin Si



La porta d'entrata del Tempio Shaolin

Il Monastero di Shaolin o Tempio di Shaolin (cinese: 少林寺; pinyin: Shaolinsi), è un tempio buddista di dottrina Chan, situato nel distretto di Deng Feng, 70 chilometri a sud-est della città di Zheng Zhou, capoluogo della provincia dello Henan, a circa 600 chilometri a sud di Pechino. Questo luogo santo, situato tra quattro catene montuose che si estendono ai quattro punti cardinali, è considerato tra i più sacri di tutta la Cina. Al centro della catena montuosa, si trova il Song-Shan "La montagna del Centro", per i cinesi, il centro del mondo. È qui, ai piedi del versante occidentale che l'Imperatore Hsiao-Wen fece costruire nell'anno 495d.C. il Tempio Shaolin, in onore del monaco indiano, *Ba-tuo*.



Nome

Il carattere *Shao* in "Shaolin" si riferisce a "Monte *Shaoshi*" una montagna nella catena montuosa del Songshan. *Lin* in "Shaolin" significa "foresta". Letteralmente, il nome significa "*monastero della foresta del Monte Shaoshi*".

Storia

Secondo la biografia dello storico dal *Daoxuan*, il Monastero di Shaolin fu costruito sul lato nord della montagna *Shaoshi*, la vetta occidentale del monte *Song*, uno dei Sacri Monti della Cina, intorno al 495 d.C. dall'imperatore Xiaowen della dinastia Wei del Nord.

Il maestro indiano *Dhyana Batuo* (跋陀, Batuo, anche, Fotuo o Buddhabhadra) fu il primo abate del monastero di Shaolin. Secondo la contea di registrazione Deng Feng, Batuo venuto in Cina nel 464 d.C. predicò il Buddismo indiano per 30 anni. Nel 495, per ordine dall'imperatore Xiaowen di Wei del Nord, fu costruito il monastero Shaolin in onore del monaco Batuo, creando così in centro per l'insegnamento della sua dottrina.

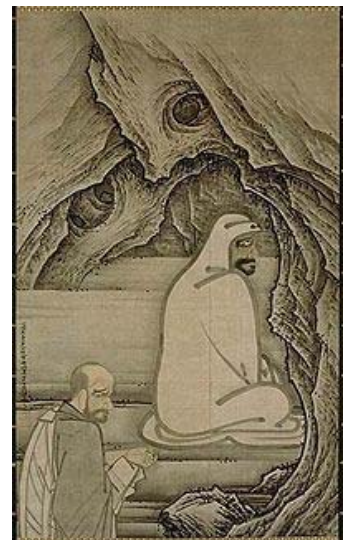
Kangxi, il secondo imperatore Qing, era un sostenitore del tempio Shaolin in Henan e ha scritto l'iscrizione calligrafica che, fino ad oggi, sovrasta la porta del tempio principale.



iscrizione all'entrata del Tempio Shaolin

Bodhidharma

Nel 527 d.C., un altro monaco indiano, Bodhidharma, o Da Mo, arrivò al monastero di Shaolin. Secondo il Cantico dei Lumi (證道歌 Zhengdao), Bodhidharma è stato il 28° patriarca del buddismo in una linea di successione diretta da *Sakyamuni Buddha* tramite il suo discepolo *Mahakasyapa*, e il primo patriarca del Buddismo Chan. I monaci Shaolin confermano che si è stato proprio lui ad aver introdotto il buddismo Chan (simile al Buddismo Zen giapponese) presso il loro Tempio. Inoltre Bodhidharma insegnò ai monaci una sequenza chiamata "*Luohan Shi Ba Shou*", le 18 Le mani dei discepoli di Buddha. Questi non erano esercizi combattivi ma bensì esercizi salutari, nonostante questo vengono identificati come l'origine delle arti marziali e del kung fu.



Bodhidharma, seduto in meditazione davanti a un muro

Secondo la leggenda, Bodhidharma meditò in solitudine per nove anni di fronte al muro di una caverna nelle montagne sopra il monastero. Rimase immobile per così tanto tempo che il sole bruciava la sua sagoma su una pietra, che può ancora essere vista sulla parete della grotta.

Arti marziali

Il Tempio di Shaolin è associato con lo sviluppo delle arti marziali cinesi, in particolare allo Shaolin Kung-fu. I vari stili di arti marziali cinesi, come lo *Jiao Di* (il precursore di Shuai Jiao), lo *Shou Bo* kung fu (dinastia Shang), e lo *Xiang Bo* (simile al Sanda) erano stili praticati ancor prima che della dinastia Xia (fondata nel 2205 a.C.). *Huiguang* e *Sengchou*, due dei primi discepoli di *Batuo*, erano esperti praticanti di arti marziali e si dice che possono essere stati loro gli autori di quello che sarebbe diventato lo Shaolin Kung Fu.

Un'altra storia racconta che durante i suoi nove anni di meditazione nella grotta, Bodhidharma sviluppò una serie di esercizi con movimenti coreografici e con una tecnica di respirazione profonda per mantenere la sua forza fisica. Quando ritornò al monastero, osservando i monaci di allora, notò che non avevano capacità di resistenza fisica e mentale necessaria per eseguire la meditazione buddista, e li istruì poi negli esercizi che aveva appena sviluppato. Altre leggende sostengono che le gambe di Bodhidharma si erano atrofizzate per via del lungo tempo dedicato alla meditazione seduta e che lo scopo principale dello Shaolin e delle arti marziali fu sviluppato per la promozione della salute, per l'aumento della forza e della concentrazione mentale; era proibito prendere le armi se non per combattere il male. Queste tecniche di esercizio diventarono l'origine del tai chi chuan e l'origine di altri metodi di combattimento senza armi, come i kung fu.

Esistono molte prove che accertano che le tecniche di arti marziali Shaolin sono state esportate in Giappone nei secoli XVIII e XIX. Okinawa Shorin-ryu karate (小林流), per esempio, viene a volte chiamato "Piccolo (Shao lin)". Altre somiglianze possono essere riconosciute in numerosi manuali secolari di arti marziali cinesi e giapponesi.

Battaglia dei 13 monaci Shaolin

Nel 621 d.C., all'inizio della dinastia Tang, un signore della guerra e generale della precedente dinastia Sui, *Wang Shi-chong*, catturò e imprigionò *Li Shan Ming*, figlio di *Li Shimin*, fondatore della dinastia Tang. Tredici monaci Shaolin armati lo liberarono e lo portarono in salvo a Luo Yang, respingendo le truppe di *Shi-Chong* nella battaglia di Qianglingkou. Quando *Li Shan Ming* salì al trono come l'imperatore *Taizong*, inviò doni e riconoscimenti ai monaci di Shaolin per dimostrare la sua gratitudine. L'imperatore organizzò un sontuoso banchetto a corte e inviò al monastero Shaolin una stele di pietra incisa che riportava il nome dei monaci che lo avevano salvato.

Il monaco a comando dell'operazione si chiamava, *Tang Zong*, un generale. Il Tempio fu premiato dall'imperatore Tang con 40 ettari di terreno e forniture di grano illimitate. Inoltre al tempio Shaolin venne concesso l'incarico di formare 500 monaci guerrieri.

Dinastia Ming

Durante la dinastia Ming (1368 -1644) lo Shaolin Kung Fu fruttificò al massimo il proprio bagaglio tecnico. Il tempio contava un esercito di 2500 uomini, i quali ogni giorno sviluppavano innumerevoli varianti e tecniche. I monaci incominciarono a studiare le tecniche di armi, amplificare il lavoro sul qi gong e sulla meditazione e incominciarono a codificare le forme e i Tao lu.

Divieto di praticare lo Shaolin Kung Fu

La dinastia Qing (1644 - 1911) vietò tutte le arti di combattimento e molti monaci dovettero lasciare il monastero. Mentre viaggiavano in tutta la Cina diffondevano il Buddismo, ma allo stesso tempo osservavano nuovi tipi di arti marziali che in un secondo momento, riportarono come bagaglio tecnico e integrazione allo Shaolin Kung fu.

Distruzione

Il monastero è stato distrutto e ricostruito più volte. Fu distrutto nel 617, ma ricostruito nel 627. La storia più nota è quella della sua distruzione nel 1644 da parte del governo Qing, per presunte attività anti-Qing; questo evento contribuì a diffondere le arti marziali di Shaolin attraverso la Cina per mezzo dei cinque monaci in fuga *Ng Mui, Jee Shin Shim Shee, Fung Doe Duk, Miu Hin e Bak Mei*. Questa storia appare comunemente nelle storie di arti marziali, nella narrativa e nel cinema.

Secondo *Ju Ke*, nel suo trattato storico (1917), afferma che i monaci Shaolin, durante la dittatura della dinastia Qing che distrusse il tempio, poterono rifugiarsi tempio di Shaolin del sud, che si trova nella provincia del Fujian. Questa storia potrebbe non essere del tutto vera e dovuta all'apparizione di romanzi di cappa e di spada apparsi solo dopo la fine del periodo Qing.

Tempio di Shaolin

Il complesso contiene una serie di edifici e siti interessanti. Il primo edificio, il Shanmen Hall, sancisce il Buddha Maitreya. I lati del corridoio dietro il cancello della sala sono allineate con iscrizioni su stele di pietra di diverse dinastie, mentre due leoni di pietra realizzati durante la dinastia Ming (1368-1644) sono accovacciati sotto le scale. La porta della Sala dei Re Celesti (Tianwangdian) è sorvegliato da due figure raffiguranti Vajra (assistenti di guerrieri buddisti), e contiene figure dei quattro Re Celesti.

Diciotto Arhat buddhisti si distinguono lungo la parte orientale e lungo le pareti meridionali della Stanza del Mahavira (Daxiongbaodian, "Stanza dei mille Budda"), dove si svolgono le preghiere regolari e le celebrazioni importanti. Accanto alle statue dei Buddha del Medio Oriente e Occidente

spiccano le figure di Kingnaro e Bodhiharma. La sala contiene una scultura intagliata di giada di Buddha Amitabha e un dipinto murale di 500 Luohan ("Arhat") che copre tre lati di esso.

Nella stessa sala una cinquantina di depressioni, ciascuno di circa 20 centimetri di profondità, sono stati creati nel pavimento dalla pratica quotidiana dei monaci durante la pratica di anni.

La Foresta Pagoda, un cimitero per i monaci buddisti, è il più grande dei complessi a pagoda della Cina. Esso contiene 220 pagode, con una media inferiore a 15 metri di altezza. La forma e il numero di piani di ogni pagoda indica il prestigio, lo stato e il raggiungimento di ogni monaco.



Al di fuori del tempio, a nord-ovest ci sono due monasteri, Monastero dell'Antenato e il Monastero del Secondo Antenato. Il primo è stato costruito da un discepolo di Bodhidharma per commemorare i suoi nove anni di meditazione in una caverna. Il suo grande salone è sostenuto da 16 pilastri in pietra con guerrieri squisitamente intagliati, draghi danzanti e fenici. Il secondo monastero fu costruito per il suo successore, il "secondo antenato" Huike, che si tagliò il braccio sinistro per mostrare la sua sincerità e il suo desiderio di studiare il buddismo da BodhiDharma. Di fronte al monastero ci sono quattro sorgenti chiamate '*Sorgenti Zhuoxi*'; la leggenda racconta che furono create da Bodhidharma in modo che Huike potesse facilmente prendere l'acqua; ciascuno ha il suo sapore caratteristico.

La caverna di Dharma, dove Bodhidharma meditò per nove anni prima di fondare il Buddismo Chan, è di sette metri di profondità e tre metri di altezza, scolpito con iscrizioni su pietra.

Storia recente

Gli attuali edifici del tempio risalgono alla dinastia Ming (1368-1644) e Qing (1644-1911).

Nel 1928, il signore della guerra *Shi Yousan* diede fuoco al monastero che bruciò per oltre 40 giorni, distruggendo il 90 per cento degli edifici, tra cui molti manoscritti della biblioteca del tempio.

La rivoluzione culturale avviata nel 1966 mirava anche agli ordini religiosi, tra cui lo stesso monastero. I cinque monaci che erano presenti nel Monastero nel momento in cui le "Guardie Rosse" attaccarono furono ammanettati, umiliati con cartelli che dichiaravano i loro crimini anti comunisti. I monaci vennero pubblicamente fustigati e fatti sfilare per le strade mentre la gente gli gettava spazzatura contro, poi incarcerati. Il governo eliminò tutti i materiali buddisti dall'interno delle mura del monastero, lasciandolo sterile per anni.

SHEN LONG

Terminata la rivoluzione culturale diversi gruppi di scuole di arte marziali provenienti da tutto il mondo fecero diverse donazioni per ripristinare il tempio ed i suoi giardini, donazioni che sono tutt'ora onorate con pietre scolpite vicino all'ingresso del tempio.

