

LO SHOU BO

“L’arte delle prese e delle proiezioni nel combattimento a mani nude”



Cos'è lo Shou Bo?

SHOU: significa "Mani"

BO: significa "Combattimento"

e si traduce "**Combattimento a mani nude**"

Questa denominazione risale alla dinastia Qin nel 3° secolo a.C.

Attualmente, la violenza e l’aggressività sono un peso sociale. Le Arti marziali sono spesso associate alla violenza a causa del loro contenuto tecnico, ma lo **Shou Bo** contiene un’altra visione di grande profondità che, di fronte all’ aggressività non risponde nello stesso modo, ma utilizza la protezione, le schivate e la forza dell’altro per sbilanciarlo annullando così la sua aggressività. Noi siamo persuasi che lo studio e la pratica dello **Shou Bo** possano aiutare a ridurre in maniera notevole questa piaga nella nostra società attuale.

L’uomo moderno ha sviluppato l’intelligenza in maniera considerevole, perdendo purtroppo l’abilità fisica.

Prendiamo il primate ad esempio, questi ha, per natura e soprattutto per necessità di sopravvivere, sviluppato un’abilità fisica e motrice incredibile. Il combattimento fa parte dell’ istinto naturale originario. E’ più flessibile durante lo scontro, schiva i colpi naturalmente e non cerca la potenza per ferire. Anche l’uomo preistorico aveva queste capacità ma le ha perse civilizzandosi, così ha ricercato la potenza e la forza.

L’uomo civilizzato non ha più le capacità fisiche del primate ma decide, in piena coscienza, la maniera di combattere. Può adottare un’altra tecnica e utilizzare la propria intelligenza per sedare lo scontro.

Attualmente, gli sport di combattimento in generale, fanno dimostrazione di potenza fisica e aggressività, ma esiste un altro modo di praticarli.

Le tecniche di combattimento, hanno una caratteristica particolare che le rende "**non meccaniche**". Lo **Shou Bo** è un’ Arte di combattimento che utilizza, ed ha per obiettivo, lo studio delle tecniche marziali; non per usarle per combattere, ma per sviluppare delle abilità fisiche e mentali. L’attività fisica procura allo stesso modo la distensione del corpo e dello spirito che porta ad un abbassamento dell’ aggressività.

Guidato da una coscienza limpida, il lavoro sulla coordinazione e la flessibilità permette di sviluppare forza e dinamica. Sono la volontà e la presa di coscienza del combattente, grazie all’autocontrollo, a permettere di applicare le differenti tecniche ed a regolare con eleganza la potenza delle azioni.

Lo **Shou Bo** si pratica in piedi e integra i seguenti elementi:

- pugni, calci, prese per tirare e spingere, proiezioni, tecniche per schivare.
- utilizzare la forza dell’ altro per sbilanciarlo e farlo cadere, questo è rispondere alla violenza con il vuoto.

- La regola è semplice: il combattente che cade o che esce dall'area del combattimento, ha perso.

Lo Shou Bo associa dunque le tecniche di combattimento a media distanza con pugni e calci, alle tecniche del corpo a corpo, le proiezioni, le spazzate e gli agganci.

Lo **Shou Bo**, con le tecniche di pugni e calci permette in un primo tempo di destabilizzare l'aggressore, poi di neutralizzarlo senza violenza eccessiva con delle tecniche di prese e proiezioni. Pugni e calci, raggiungendo l'avversario (colpi precisi e non insistenti, senza ferire), obbligano i combattenti ad aumentare la loro velocità d'esecuzione ed a evitare un corpo a corpo prolungato.

Lo **Shou Bo**, nel corpo a corpo, richiede una ricerca profonda e particolare di lavoro individuale, ma soprattutto si lavora con il proprio compagno di combattimento, permettendo così di gestire al meglio la propria forza ed il proprio equilibrio, sviluppando quindi le proprie capacità e maestria a controllare razionalmente l'energia, allo scopo non di ferirlo ma di aiutarlo. Il controllo della forza e della brutalità, il sostegno al proprio compagno in certe posizioni, la gestione emozionale durante i cambi, sono alcuni dei principi fondamentali di questa disciplina che permettono al praticante di avvertire una grande coscienza delle proprie azioni.

Studiare lo Shou Bo favorisce:

- **L'educazione**
per la ricerca della calma, della concentrazione, della coscienza del movimento.
- **L'armonia con il partner**
lo si aiuta e si facilita il suo apprendimento.
- **La salute del nostro corpo**
per donargli la capacità d'esecuzione del movimento, la flessibilità, la coordinazione, l'orientamento nello spazio, la velocità d'esecuzione.
- **L'equilibrio**
fisico ed intellettuale.
- **La difesa**
attraverso tecniche di dissuasione non violente.

LO SPIRITO

Lo spirito della non violenza è il codice fondamentale dello SHOU BO. E', paradossalmente, la forza del combattente. Influisce sul controllo del corpo e sull'abilità di dominarsi, permettendo d'applicare le tecniche con controllo e precisione, controlla l'aggressività.

IL CODICE MORALE DELLO SHOU BO

- Nobiltà di spirito, integrità, educazione e gentilezza, coraggio, sincerità, onore, modestia.

L'obiettivo finale è di pervenire a sviluppare l'autocontrollo grazie alla propria coscienza, è per questa ragione che inserire lo **Shou Bo** in seno all'attività scolastica può essere un eccellente metodo educativo.

Presidente della prima scuola di Shou Bo in Europa F.I.S.B.

Maestro Yuan Zumou

Direttore Tecnico Nazionale A.S.I.

Maestro Stefano Danesi



ASSOCIAZIONE SHOU BO ITALIA A.S.I.

Cascina Gora n° 6 Bertónico – LO – 26821 – tel. 0039 0377 85269 mobile: 0039 338 1850731

e.mail: stefanodanesi@shouboitalia.it – sito : www.shouboitalia.it