



## [PRATICHE DI LOTTA] Le Arti Marziali: ed in Oriente?

### Descrizione

**Secondo la leggenda fu Bodhidarma, nel 520 d.C. a portare in Cina una serie di esercizi che fondevano aspetti di pratiche per la salute a movimenti di lotta**

Secondo la leggenda fu il monaco indiano [Bodhidarma](#), nel 520 d.C., a portare in Cina presso il tempio dei Monaci Shaolin ad Honan una serie di esercizi (**18 per la precisione**) che fondevano aspetti di pratiche arcaiche per la salute ed il vigore fisico a movimenti di lotta e pugilato.

Questi primi 18 esercizi vennero in seguito sviluppati in vari altri movimenti e forme dando origine a diversi metodi di lotta disarmata, con strumenti e armi bianche.

L'ipotesi ulteriore è che dalle feconde terre del Nilo si siano formate due grandi e forse collegate linee di pratica marziale:

- **La prima in Occidente**, che ebbe come madri la cultura greca, i popoli indo europei (Celti in testa) ed i romani;
- **La seconda ad Oriente**, che ebbe come padri i persiani, gli indiani e la culla nella vastità delle terre cinesi.

Tutto ciò che venne dopo mantenne senza dubbio il patrimonio genetico iniziale, ma modellò necessariamente al proprio ambiente e condizioni, le pratiche guerriere scoperte e tramandate, che si diffusero così nel corso dei secoli divenendo espressione compiuta delle diverse realtà geografiche.

## Pratiche di lotta, ed altrove?

Ad Oriente l'**India**, la Cina con centinaia di scuole e stili di Kung Fu, il Giappone con altrettanti stili discendenti dall'antico Bujitsu, la Corea con l'antica arte dei guerrieri Hwarang e persino la piccola isola di Okinawa con il Te-Kobudo una pratica armata e disarmata dalla quale alcuni studiosi vogliono derivi il Karate.

Nel **sud est asiatico** le arti guerriere trovarono forte sviluppo in diversi paesi tra loro vicini come la

Thailandia (Muay Thay), il Vietnam (Vo- Viet –Vo – Dao), la Birmania con il Bando e all'estremo sud l'insieme di isole e arcipelaghi costituiti da Filippine Indonesia e Malesia (Bersilat- Silat, Kali) sinteticamente questa è la mappa marziale ad Oriente.

Sono nate altre discipline, anche su studi recenti legati agli aspetti difensivi, come il Krav Maga israeliano.

## Conclusioni

Finisco questa breve carrellata dicendo che c'è stata una forte e straordinaria forza evolutiva nelle arti marziali, anche se in alcuni casi non si può più definire un'arte marziale, ma una lotta senza alcuna regola ed all'ultimo sangue!

## Note

- Foto di copertina [File \(Wikimedia Commons\)](#)
- Grafica copertina ©RIPRODUZIONE RISERVATA

---

### Data

03/04/2025

### Data di creazione

19/09/2022

### Autore

paolo-algisi