

# Palmo di ferro

**Nel nostro Paese c'è un maestro custode di antiche conoscenze del kung-fu che sembrano ormai scomparse. La pratica del "iron palm" con sifu Marcello Cola**

**di Roberto Bonomelli**

**C**olpi che provocano danni agli organi interni o morte differita nel tempo, mani che sbriciolano granito, pratiche che rendono il corpo impenetrabile a colpi con armi contundenti e addirittura da taglio. Tutto ciò sembra appartenere alla letteratura cavalleresca delle arti marziali? C'è qualcuno nel nostro Paese che non solo prende molto seriamente quello di cui stiamo parlando, ma trasmette queste conoscenze ai suoi discepoli come se fossimo nella Cina antica.

Stiamo parlando di Marcello Cola. Negli Anni settanta i nostri più affezionati lettori se lo ricorderanno sulla copertina di Banzai (storica rivista dedicata a kung-fu, kickboxing e tutto ciò che non era giapponese). Un italiano che, partito da Tivoli,

viveva a San Francisco per apprendere il kung-fu nel cuore di chinatown era un sogno di molti. Su di lui scrissi un articolo, sempre su queste pagine, nel 1994. Allora il mio pezzo si concludeva con un sogno, questa volta dell'ormai qualificato sifu italiano: tornare a casa e aprire una scuola dedicata all'arte marziale cinese nella sua completezza.

Dopo oltre trent'anni vissuti in California è tornato e da qualche anno c'è un gruppo di allievi che lo segue come ai "vecchi tempi". Sì perché è proprio degli "old times" lo spirito, la dedizione, la filosofia del kung-fu che insegna il maestro Cola. Quando nel 1974 incontrò il grande maestro Kwong Wing Lam non c'era né internet né organizzazione internazionale della scuola. La fedeltà al maestro si misurava con intere giornate trascorse ad apprendere la conoscenza goccia dopo goccia. E il maestro sceglieva quale stile era più adatto a ciascuno dei suoi discepoli. Discepolo sembra un termine anacronistico vivendo

in un'epoca dove gli allievi frequentano la palestra al massimo due volte alla settimana. Per Marcello fu scelto lo shaolin del nord in tutti i suoi aspetti. Compresa l'arte nell'arte del "palmo di ferro" (*tit sa jeong*) e della "camicia o corpo di ferro" (*tie bu shan*).

L'arte dell'*iron palm* dovrebbe essere parte integrante di ogni stile di kung-fu/wu-shu. Basti pensare che un tempo tutti gli stili di discendenza shaolin, e non, si basano su capisaldi (*liu yao*) per definizione immancabili:



addestrare il corpo (*shen ti lian*), potenziare il corpo (*shen ti pai da gong*), forme a mani nude (*kong shou tao lu*), forme con le armi (*qi xie tao lu*), tecniche di combattimento (*quan fa dui lian*), storia e teoria (*li shi he li lun*). Nel corso degli anni molti stili, sia interni che esterni, hanno perso molte metodologie di allenamento.

La prima volta che vidi l'*iron palm* fu alla "Pasqua del Budo". Chi può dimenticarsi sifu Ma Fee Long che, insieme a suo figlio e al maestro di karate Montanari (allora allievo del maestro di Hong Kong), strabiliava il pubblico con frantumare di tutto con le mani o farsi rompere sullo stomaco? C'è chi avverte ci sono trucchi sia nelle tecniche di rottura (come gli spessori messi tra un mattone e l'altro) che nelle prove della "camicia di ferro" (tutto viene ridotto al condizionamento muscolare di alcune parti del corpo, senza alcun bisogno di chiamare in causa il *qi*, e all'astuzia di chi colpisce).

## Chi è Sifu Cola?

Marcello Cola nasce a Tivoli nel 1950. All'età di ventidue anni si trasferisce a vivere a Londra.

Nel 1974, in seguito a una fortunosa vincita al gioco, comincia a viaggiare per il mondo. Dopo aver visitato l'Argentina e il Venezuela conclude il suo viaggio negli Stati Uniti, a San Francisco. Nello stesso anno, in questa stupenda città della California conosce il maestro Kwong Wing Lam e comincia la pratica del kung-fu stile shaolin del nord detto *bei shaolin* (in mandarino) e *bak sil lum* (in cantonese). Per oltre trent'anni Frisco sarà la sua casa. Marcello Cola non solo diventa discepolo di sifu Wing Lam, allievo di Yen Shang Wo (conosciuto anche come Yim Sheng Mo) in linea diretta con il leggendario grande maestro Gu Ru Zhang (Ku Yu-chang), ma segue anche altri maestri per completare la sua formazione. Durante gli anni di pra-

**Un detto dice: "Il dorso per avvertire, il taglio per ferire e il palmo per uccidere". Qui sifu Cola dimostra il suo "palmo di ferro" con una tecnica di rottura, la sua prova più alta è di otto lastre di cemento**

Anche il maestro Cola crede ci possano essere degli abili artisti da circo in grado di impressionare i più. Però sostiene che il guanto di *qi* che avvolge la mano del praticante di *iron palm* dopo anni di pratica diventa realtà, la mano diventa pesante e i risultati si vedono almeno quanto quelli della "campana dorata" che protegge l'adepto dell'arte sorella detta *iron body* contro colpi di ogni genere.

Se per "esterno" s'intende il risultato dell'allenamento della forza muscolare, allora il "palmo di ferro" è da considerarsi una pratica "interna" cioè una forma dura di *qi gong*. Come potrebbero spiegarsi pigne di tredici mattoni che possono essere frantumate con una tecnica di palmo, organi interni danneggiati



Ritratto tradizionale di maestro e discepolo: Kwong Wing Lam e Marcello Cola

tica, oltre ad apprendere tutte le forme a mani nude e con armi dello stile, completa il programma con la specialità dell'*iron palm*, per il condizionamento delle mani, e dell'*iron body*, per il condizionamento del corpo. Su youtube è possibile vedere alcune delle numerose dimostrazioni che da giovane *sifu* fece nella sua lunga permanenza americana. La preparazione del maestro Cola si completa anche degli stili interni, che studia con autorità mondiali come il maestro George Xu. In oltre quattro anni di pratica privata Marcello Cola ha appreso lo *hsing-i* dei 10 animali, il *tai-chi* stile *chen* e il *qi-gong*. Per il *tai-chi* studia anche lo stile *yang* secondo il lignaggio di Yang Cheng Fu, con il maestro Li Pui Fong (detto Daniel Li) discepolo di Yang Shou Chung. Con *sifu* Buddy How, allievo di Yu Pengxi (discepolo del fondatore Wang Xiangzhai), continua tutt'oggi la pratica dell'*yi quan*

(pugilato della mente). Nel *qi-gong* Marcello Cola si è spinto anche alla pratica della sua particolarissima forma detta *dui gong*: nel 1998 diventa allievo del maestro Douglas Lui, discepolo del grande maestro Tu Jin Sheng noto internazionalmente perché in svariati documentari televisivi ha dimostrato di essere in grado di sollevare con i genitali vari pesi nonché di trascinare un camion.

Nel settembre del 2008, con la benedizione del suo maestro Kwong Wing Lam, finalmente dopo oltre trent'anni *sifu* Cola torna in Italia per rimanervi. Realizza il suo sogno aprendo una scuola di kung-fu a Tivoli, dove oggi continua a insegnare i seguenti stili: *bei shaolin*, *tai-chi*, stile *yang* e stile *chen*, *yi quan*, *hsing-i* dei 10 e dei 12 animali, *qi gong*, *iron palm*, *iron body* e *dui gong*. Per saperne di più sulla sua scuola [www.mcademy.it](http://www.mcademy.it).



*Sifu* Marcello Cola mentre segue i suoi allievi nella pratica dell'*iron palm*. La sua accademia a Tivoli è una vera scuola dedicata al kung-fu, con area per la pratica in interno ed esterno, equipaggiata di armi e attrezzature d'ogni genere

da un colpo con una mano? Questo era quanto era in grado di fare leggenda del *kung-fu* Gu Ru Zhang (conosciuto anche come Ku Yu Cheong, 1894-1952) nella metà del secolo scorso. Uno degli aneddoti più straordinari è quello in cui un cavallo lo colpì al corpo: il "re dell'*iron palm*" non solo non subì alcun danno ma colpì l'animale a mano aperta provocandone la morte per danni interni agli organi. Per i più scettici: testimoni oculari raccontarono sia l'accaduto che il risultato dell'autopsia. Questo dimostrò la maestria sia nell'*iron body* che nell'*iron palm* di questo grande maestro che fu invitato negli Anni trenta a insegnare lo *shaolin* del nord presso il famoso istituto Ching Mo delle arti marziali di Canton.



*Sifu* Marcello Cola, apparendo nel 1979 sulla copertina della nostra storica rivista *Banzai*, fa sognare gli italiani affamati di kung-fu: in quegli anni da noi era impresa quasi impossibile trovare autentici maestri dell'arte cinese

Questa conoscenza è andata perduta. Nel nostro Paese, in linea diretta discendente con Ku Yu Cheong (il suo discepolo trasferitosi a Hong Kong, *sifu* Yim Shang Mo, è il maestro di Kwong Wing Lam) c'è una scuola che si rifà alla conoscenza del tempio *shaolin* senza indossare il costume da monaco. Il maestro Cola insegna infatti sia il "palmo di ferro" che la "camicia di ferro", la quale nello *shaolin* del nord si divide in "piccola campana dorata" e "grande campana dorata". In questo articolo però parleremo solo di *iron palm*.

### Metodologia dell'allenamento

Per praticare l'*iron palm*, oltre a disciplina,

determinazione, pazienza e senso del sacrificio servono delle attrezzature indispensabili. Lo strumento principale è il sacchetto di tela che, a seconda dello stadio di pratica raggiunto, deve essere pieno di differenti materiali. Dovrebbe essere fatto su misura della mano del praticante, ma normalmente misura 28/30 cm.

Non meno importante è il *dit da jow*, il linimento prodotto dalla selezione di 35 erbe cinesi lasciate macerare nella grappa di riso, che deve essere utilizzato sempre al termine di ogni sessione di pratica. In commercio ci sono varie tipologie di *iron palm liquid*, ma sembra che nessuna di esse sia paragonabile, come potere curativo, a quella originale. La formula originale è stata tramandata dal gran maestro Ku Yu Cheong a *sifu* Wing Lam, attraverso il maestro Yim Shang Mo, per arrivare infine nelle mani del maestro Cola. Questo liquido "miracoloso" può essere anche utile per alleviare dolori minori, ematomi esterni, muscoli stanchi e traumi interni. Il metodo completo dell'*iron palm* è suddiviso in tre livelli iniziali (semi di soia, ghiaia, pallini di ferro). Più due livelli avanzati con pallini di ferro (non acciaio perché la ruggine che si forma con il tempo ha un ruolo nel condizionamento delle mani): uno con il sacchetto e l'altro con i pallini (regolari e irregolari per provocare delle escoriazioni sulla pelle delle mani) fuori dal sacchetto.

### Livello iniziale

- 1- Riscaldamento generale, che può essere diverso a seconda dello stile (5 minuti)
- 2- Circondazioni delle braccia (200 esecuzioni: 100 volte per braccio)
- 3- Esercizio specifico di scioglimento delle

mani, lanciando le dita come per scollare delle gocce d'acqua, per convogliare l'energia interna (*qi*) nelle mani (*energy flicking*)

4- Colpire il sacchetto contenete semi di soia verde (10 minuti per 3 volte al giorno: mattino, primo pomeriggio e tardo pomeriggio)

5- Massaggio delle mani con *dit da jow* (15 minuti)

6- Camminare come se dovessimo descrivere un "8" a terra facendo oscillare le mani quanto basta per tornare alla condizione normale di sensazione delle estremità

7- Durata: circa 6 mesi

### Livello intermedio

1- I primi tre punti si ripetono come nel livello iniziale

2- Per i primi periodi, o quando fa particolarmente freddo, riscaldarsi le mani colpendo il sacchetto con i semi di soia (5 minuti) per poi passare a quello con la ghiaia (circa 20-30 minuti per 3 volte al giorno)

3- Massaggio delle mani con *dit da jow* (15 minuti)

4- Camminare come se dovessimo descrivere un "8" a terra facendo oscillare le mani quanto basta per tornare alla condizione normale di sensazione delle estremità

5- Durata: circa 6-7 mesi

### Livello intermedio-avanzato

1- I primi tre punti si ripetono come sempre

2- Per i primi periodi, o quando fa particolarmente freddo, riscaldarsi le mani colpendo per 5 minuti il sacchetto con la ghiaia per poi passare a quello con le sfere ferro (circa 20-30 minuti per 3 volte al giorno)

3- Massaggio delle mani con *dit da jow* (15

minuti)

4- Camminare come se dovessimo descrivere un "8" a terra facendo oscillare le mani quanto basta per tornare alla condizione normale di sensazione delle estremità

5- Durata: circa 3-4 anni

### Livello avanzato

1- I primi tre punti si ripetono come sempre

2- Come già visto nei livelli precedenti, riscaldarsi le mani colpendo il sacchetto con la ghiaia o le sfere di ferro (5 minuti), per passare poi all'allenamento con le sfere libere, senza sacchetto, contenute in una scatola di legno (circa 20-30 minuti per 3 volte al giorno)

3- Massaggio delle mani con *dit da jow* (20 minuti)

4- Camminare come se dovessimo descrivere un "8" a terra facendo oscillare le mani quanto basta per tornare alla condizione normale di sensazione delle estremità

5- Durata: anni di cui non è definibile il numero perché soggettivo. Quando si è pronti si può passare all'ultimo stadio con i pallini di ferro irregolari. Questo ultimo livello avanzato richiederà dei periodi di riposo con le mani fasciate in bende imbevute di medicine tradizionali per permettere alle mani di guarire dalle lacerazioni superficiali.

Dopo così tanti anni di pratica, per *sifu* Cola è sufficiente praticare 2-3 volte alla settimana per mantenere il livello raggiunto. Quanto è stato qui descritto ha solo scopo divulgativo dato che a qualsiasi livello si pratici l'*iron palm* è necessario la supervisione di un maestro esperto. Libri e dvd possono es-

sere solo complementi. Una pratica non corretta può provocare inizialmente danni superficiali, ma successivamente anche lesioni interne, corrispondenti ai meridiani che vengono colpiti nel palmo.

### Modi di colpire

Esistono quattro modi principali di colpire nella pratica del "palmo di ferro": palmo, dorso, taglio e punta delle dita. A cui vanno aggiunti due: uno con la parte carapale (colpendo in avanti, *tiger palm*) e l'altro atteggiando la mano ad artiglio (tirando indietro, *tiger iron palm*).

Il sacchetto va colpito in estrema rilassatezza alternando due posizioni: il cavaliere (peso 50-50% davanti e dietro) e arco e freccia (peso 70% davanti e 30% dietro). Dopo anni di allenamento si cambia sistema di portare i colpi. Ci si focalizza sul *qi*, sull'intenzione mentale detta "*i*", e sul concetto di unità di corpo. In questo modo i colpi risultano più lenti, più scanditi, e a un osservatore inesperto possono addirittura sembrare privi di potenza.

La durata e l'intensità degli allenamenti è direttamente proporzionale al livello del praticante. In media un praticante dovrebbe allenarsi tre volte al giorno e in ogni sessione si deve far uso di un linimento.

Sulla rete così come sulle riviste ci si chiede se abbia senso oggi affidarsi ancora a questa conoscenza d'altri tempi. Chi parla di qualcosa che conosce solo superficialmente non è fatto per questo "duro lavoro".

### Modi di colpire dell'iron palm

Durante la pratica dell'*iron palm* va assunta la posizione del "cavaliere" o dell'"arco e

freccia". Data la durata delle sedute di allenamento passare da una all'altra per allenare anche le gambe. Il braccio va frustato con

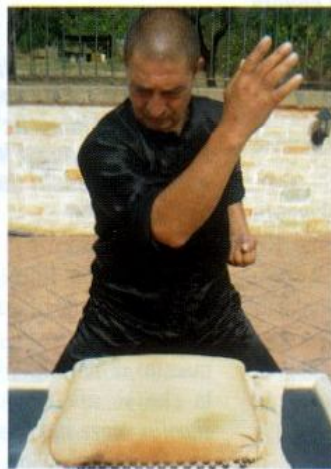
tro il sacchetto seguendo la sequenza dei colpi qui descritta, prima un braccio e poi l'altro.



**Caricamento palmo**



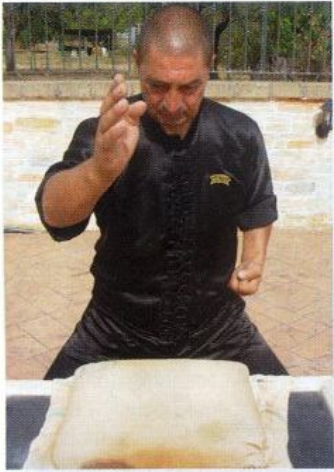
**Palmo (le dita sono distese e il pollice leggermente piegato vicino all'indice)**



**Caricamento dorso**



**Dorso (il pollice è staccato dall'indice)**



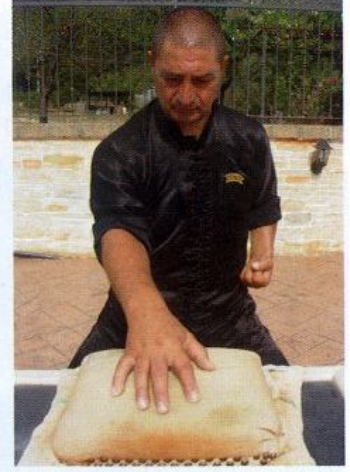
**Caricamento taglio**



**Taglio (il muscolo sul lato della mano viene frustato con l'uso del polso)**



**Caricamento punta delle dita**



**Punta delle dita (le dita leggermente aperte per irrobustire i polpastrelli)**



**Caricamento carpale (tiger palm) con vista della posizione delle gambe**



**Caricamento carpale visto di fronte**



**Carpale (tiger palm: colpisce in diagonale avanti)**



**Artiglio (tiger iron palm: senza caricamento tirare il sacchetto indietro con mano ad artiglio)**

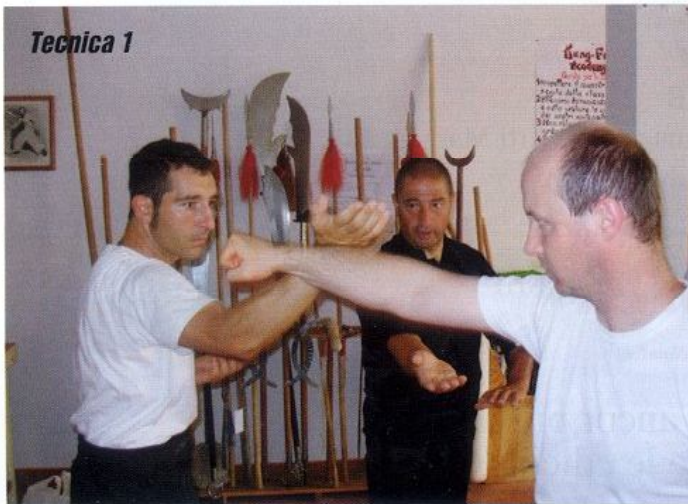
## Applicazione tecnica dell'iron palm

Non solo lo *shaolin del nord* è ricco di tecniche di palmo. Molti stili interni cinesi, ma

anche arti marziali di altra origine colpiscono a mano aperta. Immaginiamo come l'efficacia di queste tecniche possa essere incrementata dal condizionamento dell'arto unito allo

sviluppo dell'energia interna che la pratica costante promette.

**Tecnica 1**



**Deflettere con l'avambraccio destro l'attacco di pugno diretto al volto**

**Tecnica 2**



**Colpire con il palmo sinistro (iron palm) il braccio dell'avversario mentre si carica il destro**



**Tecnica 3 –**  
*Colpire con la punta delle dita (iron palm) la gola dell'avversario mantenendo il controllo sul suo braccio*



**Tecnica 4 –**  
*Se questo contrattacco dovesse venir parato verso l'interno...*



**Tecnica 5 –**  
*Cedere alla spinta e, scivolando in avanti, colpire il volto di gomito*



**Tecnica 6 –**  
*Concludere colpendo con il dorso della mano (iron palm) il volto mantenendo il controllo sul braccio*



**GSB**

L'altra faccia delle fantasmagoriche Arti Marziali  
la trovi mensilmente su:

Siamo lo scrigno della Storia  
サムライブシドー  
**Samurai**  
Bushido  
PUGILATO diretta da Natascia Bertoletti

Abbonarsi è facile, ancor più facile  
trovarci in tutte le edicole

Info: tel 0266714341-4319-4291 fax 0266713975  
[www.publicationspromotion.it](http://www.publicationspromotion.it) [samurai@publicationspromotion.it](mailto:samurai@publicationspromotion.it)