

**Argomenti del Corso:  
Settore armi**

- Bastoni
- **pisau** - coltello

**Settore mani nude**

- **Jurus**
- **Tankisan** esercizi ciclici di parata e risposta
- **Pukulan** colpire
- **Perisai** farsi scudo
- **Potong** Tagliare
- **Goyangan** scuotere
- **Sapuan** spazzare
- calciare
- mani nude vs coltello o vs bastone vs spada.

**-Integrazione di stili:**

Il **Cidepok silat**, il **Citembak silat** ed elementi fondamentali tratti dagli stili tradizionali in particolare dall'**harimau** (tigre) silat combattimento contro più avversari.

**Integrazioni:**

- Kali arnis escrima.
- La Via del Guerriero Oggi: Per esserlo non solo in palestra.
- Religioni e Guerrieri di culture ed epoche diverse.



**IMPARARE UN ARTE È UN  
INVESTIMENTO PER LA TUA VITA**

Instruktor Istituto Superiore Arti  
Marziali

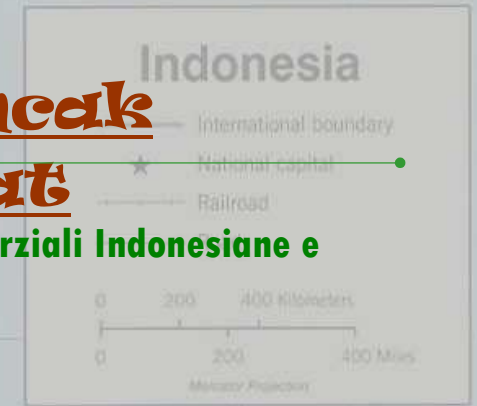
Ravasini Angelo  
Tel 3487240585



# Pencak

# Silat

**Arti Marziali Indonesiane e  
Malesi**



**Il Pencak Silat è una delle  
arti marziali più interessanti  
e originali mai create  
dall'uomo. Valido mezzo di  
difesa personale, sia a mani  
nude sia contro avversari  
armati, il Silat è un'arte  
marziale assolutamente  
completa, sotto tutti i punti  
di vista.**



# PENCAK SILAT

**Pencak Silat** è la denominazione ufficiale usata per indicare l'arte marziale praticata nel sud-est asiatico: Indonesia, Malesia, Singapore, Brunei Darussalam, sud Filippine, sud Thailandia e varie isole vicine. Una costellazione di stili, ovunque rintracciabile, sia pure con variazioni nel nome: **Pencak**, comunemente usato a Giava, Madura e Bali, è la combinazione di **Penca** (West Giava) e **Mancak** (Madura e Bali), il termine **Silat** o *Silek* viene, invece, usato a Sumatra. **Pencak**, significa letteralmente "allenamento per l'applicazione al combattimento" e più precisamente rappresenta l'aspetto artistico, esteriore dell'arte marziale, che ha ispirato le danze tradizionali di varie regioni indonesiane (per esempio, quelle sundanesi si chiamano *jaepongan*, *ketu'tilu'*, *dombret* e *cikeruhan*) e si accompagnano alla caratteristica orchestra di tamburi e gong (*gendang Pencak*). Il Pencak non solo non è pericoloso e quindi accessibile a tutti, ma viene anche dimostrato durante i matrimoni, nelle festività nazionali e in occasione della tradizionale raccolta del riso.

## Le origini

Non è facile risalire alle origini del Pencak Silat poiché la documentazione scritta è limitata e le informazioni orali tramandate da Guru o Maestri non possono rispondere esaurientemente a tutte le domande. Probabilmente gli antenati Malay hanno creato e usato il Pencak Silat come

tecnica di difesa personale fin dai tempi preistorici: i feroci animali selvaggi rappresentavano una seria minaccia per la gente dell'arcipelago, che, per imparare a difendersi, iniziò a osservare e imitare i movimenti delle tigri, delle aquile, degli scorpioni, dei cocodrilli, delle scimmie e dei serpenti, adattandoli e trasformandoli in tecniche di difesa personale. Gradualmente gli stili del pencak silat si sono sviluppati, dando origine a varie forme, come, ad esempio, *Harimanu* (Lo stile della tigre), e *Putih Garuda*, (aquila bianca). Durante la sua quadriennale ricerca (1994-1998) il Maestro Maryono O'ong ha raccolto numerosi miti e leggende che evidenziano il ruolo della natura nello sviluppo delle tecniche di difesa personale proprie delle popolazioni dell'arcipelago. Gli antenati del popolo Malay svilupparono spontaneamente le loro tecniche marziali osservando i fenomeni naturali che si sono loro presentati nel quotidiano, acquisendo così una conoscenza per mezzo della quale gli appartenenti ai vari gruppi tribali riuscirono a contenere i numerosi pericoli circostanti. Nei secoli seguenti questi movimenti, inizialmente imitativi, sono stati studiati e adattati alle nuove situazioni fino a trasformarsi in un completo sistema di difesa personale e strumento di evoluzione spirituale.

## Il lato esoterico del Silat

Se appare evidente che quest'arte serve tanto alla difesa quanto a combattere in guerra, è altrettanto vero che **i maestri raggiungono un rapporto così profondo con la natura da arrivare a conoscerne la realtà intima**. La

tradizione religiosa del popolo indonesiano considera le arti marziali come una pratica in cui l'allievo si sintonizza con il Creatore e potenza i doni fisici e mentali che Dio ha voluto concedergli. Per questo all'inizio dell'addestramento si pratica un saluto formale e rispettoso (*hormat*) che sembra una preghiera recitata con le parole e con il corpo. Il Silat con le sue numerose influenze culturali, la lunga applicazione nei campi di battaglia, l'alta devozione dimostrata dai praticanti, risulta essere una disciplina completa sotto ogni aspetto, ovviamente a condizione che si entri in contatto con una scuola autentica.

## Pecak Silat Cidepok

Disciplina in cui si trova la *perfetta sintesi delle tecniche di percussione di braccia e gambe, di proiezione, di leve articolari, di posizioni particolari del corpo che mirano a confondere e disorientare uno o più avversari, anche se armati*. Nato per la sopravvivenza, il silat tradizionale conserva ancora oggi il *sapere guerriero* che fa di questa disciplina *una delle più pericolose e micidiali*. Avvolta nella più *assoluta segretezza*, solo pochi possono accedere ai livelli profondi di quest'arte che rischia di scomparire perché non ha voluto cedere alle lusinghe dell'aspetto sportivo e quindi alla divulgazione di massa. Le antiche discipline del sud-est asiatico, di cui quest'arte marziale indonesiana contiene anche un'*etica e un aspetto mistico e spirituale* ancora vivi e percettibili a chiunque si accosti sinceramente al suo studio. Il Silat propone una *strada per l'evoluzione dell'uomo sia sul piano fisico che spirituale*.