

## Scuola Discipline Orientali "Wing Tsun Kuen"



詠春拳



Direttore Tecnico – Sede Legale: Roberto Capponi – Via Albalonga, 10 – Roma

[www.wt-roma.it](http://www.wt-roma.it)

### Introduzione al Wing Tsun Kung Fu

#### Struttura del Wing Tsun Kung Fu

Il Wing Tsun è uno stile di Kung Fu tradizionale in cui combattimento, studio e sviluppo del corpo e delle sue potenzialità ed esercizi tecnici sono le costituenti fondamentali. Possiamo analizzare la Struttura del Wing Tsun Kung Fu come segue:

Forme e Fondamentali → Fase dell'allenamento in cui si imparano Tecniche, Movimenti, Strategie, Esercizi, Metodi, sia da soli che in coppia. Si tratta della base del Wing Tsun Kung Fu, poiché un errato o inconcludente studio di Forme e Fondamentali porta poi alla scorretta e, quindi, inefficace applicazione in Combattimento.

Postura e Lavoro Interno → Fase dell'allenamento in cui si impara a muoversi secondo i canoni del Wing Tsun Kung Fu, utilizzando il Corpo come una molla, imparando a generare potenza ed a far fluire nel "vuoto" quella ricevuta; inoltre è la fase in cui si studia come radicarsi tra cielo e terra rimanendo "centrati", per utilizzare il proprio potenziale al massimo livello.

Combattimento → Fase dell'allenamento in cui si impara ad applicare per autodifesa le Tecniche e le Strategie studiate con "Forme e Fondamentali" utilizzando la "Postura ed il Lavoro Interno". Se l'esecuzione tecnica dei movimenti e dei metodi è corretta e l'uso della struttura del corpo è esatto, allora l'unica cosa da fare per imparare a Difendersi è praticare con costanza e determinazione, ma sempre con buon senso e rispetto per il compagno di pratica, il Combattimento.

Il collante tra Forme, Postura e Combattimento è rappresentato dai *Principi*: si tratta di "regole e concetti" che sviluppano Strategia e Tecnica del Wing Tsun Kung Fu, che permettono, se osservati, di utilizzare in sinergia Tecniche, Postura ed Applicazioni nel Combattimento.

#### Caratteristiche Tecniche

Flessibilità ed elasticità dei movimenti, grande reattività visiva e tattile ed esplosività insieme alla "cedevolezza" rendono il Wing Tsun Kung Fu adatta a tutti, uomini e donne, giovani e meno giovani, prestanti o magri. La pratica costante del WT conferisce scioltezza nel muoversi, corretta postura, coscienza delle grandi potenzialità del proprio corpo, coordinazione, sinergia dei movimenti che permette di ottenere notevole potenza.

#### Strategie e Principi dell'Autodifesa

Grazie al metodo tradizionale di insegnamento, il Wing Tsun Kung Fu viene assimilato dal praticante al punto di renderne istintive le reazioni. Basandosi su dei "principi" che, in quanto tali, sono universalmente applicabili, il Wing Tsun Kung Fu permette a chiunque sia ben allenato di sviluppare con successo le varie strategie, sia preventive (per disimpegnarsi dal pericolo dello scontro) che di combattimento (qualora, malauguratamente, non ci fosse altra chance). Attacchi e reazioni rapidi e potenti, capacità di non farsi trovare lì dove il colpo dell'aggressore avrebbe voluto, cognizione di causa delle varie fasi del combattimento (calci, pugni, colpi con gomiti e ginocchia, lotta, leve articolari), "dare il vuoto" all'irruenza degli attacchi ritorcendola immediatamente contro l'aggressore diventano parte del modo di muoversi e di essere dell'allievo.

#### L'Arte

Il Wing Tsun Kung Fu è pura espressione del concetto di Arte. Coinvolge il Praticante a 360°, in ogni aspetto del suo essere: il miglioramento della propria condizione fisica, la cognizione della capacità motoria, la conoscenza dei propri limiti per poi superarli, l'analisi psicologica di se stessi ("combattere", nel suo significato più ampio, significa mettersi in relazione), la percezione della persona con cui si ha a che fare grazie alla lettura ed all'interpretazione del linguaggio del corpo, la comprensione della stretta relazione tra corpo e mente che si influenzano reciprocamente, la cultura anatomico – fisiologica secondo la Medicina Occidentale e secondo la Medicina Tradizionale Cinese, l'apprendimento di principi filosofici di millenaria tradizione (Taoismo, Buddismo Ch'an e Confucianesimo) diventano pane quotidiano in una Scuola di Wing Tsun Kung Fu. Questa è una profonda Via per l'autocoscienza e per lo sviluppo della Persona, nel corpo e nella mente: i principi di movimento flessuosi ed esplosivi che si acquisiscono divengono principi di vita e la mente, di conseguenza, accresce nel corpo sempre più queste qualità.

## **Considerazioni sull'Arte chiamata Wing Tsun (Kung Fu)**

Intendere il Wing Tsun esclusivamente come un Sistema di Difesa Personale o come un Metodo Salutare o come Passatempo Sportivo è senz'ombra di dubbio limitante. Il WT non è una somma di tecniche, posizioni e movimenti, ma un'idea, un principio, un concetto. La natura del WT è la natura del concetto di "Arte" vero e proprio, che trascende lo strumento utilizzato per percorrere la Via e raggiungere l'obiettivo, ma si concentra sul "fine", sulla meta da raggiungere.

L'addestramento tecnico è lo strumento, il fine è liberarsi della tecnica stessa per essere poi espressione pura dei principi del WT, universali ed applicabili non solo nel combattimento, ma in ogni ambito della vita. Il WT è Taoismo in movimento, per questo non può essere compreso ed assimilato in tempi brevi e se ci si concentra esclusivamente sullo studio meccanico della tecnica in sé e per sé, si rimarrà eternamente schiavi dello strumento. La tecnica deve essere il mezzo attraverso cui possano essere compresi i principi Taoisti (Yin – Yang, Wu – Wei), ma solo il mezzo!

E' naturale che nell'esercizio dell'insegnamento si debba dare la priorità assoluta a lezioni specifiche sulla tecnica; l'Allievo ha bisogno di punti fermi su cui lavorare (la tecnica, i programmi didattici ed i principi) e l'Insegnante deve dare, tassello dopo tassello, tutti i pezzi relativi al puzzle che lo Studente sta costruendo. Man mano che il puzzle va completandosi, l'Allievo non vedrà più i singoli tasselli, ma comincerà ad avere una visione d'insieme dell'immagine del puzzle che sta assemblando. Per questo è essenziale che i singoli tasselli che l'Insegnante elargisce siano ben chiari, definiti e delineati, così che lo Studente possa osservare chiaramente e non in maniera sfocata e confusa, a quale immagine stia dando vita completando il puzzle.

Questa è la Via per vedere la meta e non rimanere imprigionati negli attraenti "tentacoli" dello strumento tecnico! E' difficile e feroce di problemi per il praticante lavorare su se stesso e spingersi oltre i propri limiti (quelli imposti dal concentrarsi esclusivamente sulla tecnica) per capire come i principi Taoisti ( dualità e dicotomia Yin – Yang, principio Wu – Wei) non siano relativi solo alla gestione del movimento puro ma che permeano tutta la nostra esistenza! Quel che avviene "fuori" ( con il corpo), deve avvenire anche "dentro" (nella mente e nello spirito), tramite i comportamenti e gli atteggiamenti.

Questo è Wing Tsun, questo è Taoismo applicato alla pratica.