

Umberto Ragni

Se voglio dominare me stesso...



La prima idea che mi ha folgorato è che VingTsun EVTF non è uno sport ma un'arte...

Articolo di **Umberto Ragni** - foto e impaginazione: **redazione EVTF**

*Se voglio dominare me stesso,
devo prima accettare me stesso;
procedendo d'accordo
e non contro la mia natura.*

Bruce Lee

Domenica si è svolto lo stage di VingTsun EVTF presso la sede nazionale di Stradella, un evento incredibile che ha unito la tradizione del VingTsun, testimoniata dagli attestati storici appesi al muro dei Sigung e il loro legame con le tradizioni cinesi, con la potenza e la passione sempre viva oggi più attuale che mai, Master e Sifu della scuola EVTF.

Mentre le magliette di noi studenti si impregnavano di sudore per dimostrare cosa avessimo imparato e per metterci alla prova, Sigung Sergio Vommaro e Sigung Piero Conti ci hanno dato degli spunti non indifferenti di riflessione per il nostro miglioramento.

La prima idea che mi ha folgorato è che VingTsun EVTF non è uno sport ma un'arte, ognuno di noi apprende delle linee guida e la plasma su se stesso modificando il proprio corpo, la propria mente e, come una goccia sulla pietra, trasforma anche l'arte marziale, questo concetto ti rende parte attiva di un movimento millenario ma che non ti impone una regola ...anzi, ti chiede un umile contributo al miglioramento. Ho trovato questo concetto esposto da Sigung Sergio incredibile; la dimostrazione di una continua voglia di crescere e migliorarsi attraverso le esperienze di tutti e segno di grande umiltà e consapevolezza. Più si prova, più ci si impegna e ci si confronta, più si può migliorare.



*Nella foto sopra **Umberto Ragni** durante l'assegnazione dei diplomi riceve i complimenti da **Sigung Sergio Vommaro** per il 5° grado conseguito.*

Sotto: Il dr. Umberto Ragni nella sua farmacia



Simpaticamente durante tutto lo stage il Sigung ci ha spronato a dare più del 100% ricordandoci di provare e metterci alla prova perché, come dice un detto: "mentre il medico studia il malato muore".

Nella mia testa non ho potuto fare a meno di ripensare alla relazione tra il VingTsun EVTF e la medicina in quanto cura del corpo e della mente. Sono veramente tantissimi i benefici che si ottengono.

È luogo comune pensare che chi pratica arti marziali si dedichi alla tecnica di attaccare o difendersi, riducendo così l'Arte a uno sport da combattimento.

Sono invece tantissimi i vantaggi che il vintsung dà a chi lo pratica, innanzitutto da un punto di vista psicologico: Aumenta subito la sicurezza in se stessi e dopo poche lezioni apprendi tecniche che ti permettono di stare calmo in situazioni di pericolo.

Lentamente prendi coscienza del tuo "io", riesci a canalizzare le tue energie positive in quello che sai fare meglio e allontani le insicurezze, l'obiettivo finale è avere il completo controllo di quello che fai conoscendoti sempre di più. È un concetto un po' complicato da spiegare ma è altrettanto palese e chiara la differenza tra la postura e lo sguardo di alcuni ragazzi che si recano nelle scuole EVTF alla prima lezione e l'atteggiamento che questi assumono dopo poche lezioni.

Spesso gli allievi "acerbi" arrivano alla lezione di prova con sguardo basso, masticando una cicca per sentirsi più sicuri, i capelli che gli coprono gli occhi, i piedi in posizione divaricata e tengono le spalle ricurve in avanti; questo loro atteggiamento sottomesso li rende, a loro insaputa, prede perfette di maleintenzionati e approfittatori.

La forza di VingTsun EVTF sta nella bravura dei suoi sifu ed istruttori che con garbo e metodica, in men che non si dica, trasformano questi ragazzi in adulti coscienti del loro valore e questo avviene attraverso la conoscenza del proprio corpo e delle capacità che può sviluppare.

È affascinante vedere la trasformazione da bachi in farfalle, lo sguardo diventa fiero e la postura sicura, non arrogante con petto e collo proiettato in avanti in segno di offesa ma rilassato e consapevole.

Il fattore fisico è altrettanto importante, si diventa più agili e flessibili a livello delle articolazioni e si sviluppa anche una straordinaria forza e resistenza. Infatti uno dei motti della nostra pale-



stra è: "Non mollare mai".

Mentre eseguivo il test del 5 grado sono rimasto molto stupito quando Sigung Piero ci ha spiegato quanto fosse importante la respirazione per mantenere il controllo e ossigenare i muscoli per uno sforzo duraturo.

Quindi la respirazione, il più semplice dei movimenti che il nostro organismo compie e che diamo più per scontato, nasconde in sé la base per la buona riuscita di ogni evento, infatti una respirazione controllata può darci il vantaggio di mantenere la lucidità in situazioni di pericolo o di stress e rallentare le pulsazioni del nostro cuore migliorando la resistenza.

Decimo Giugno Giovenale ha detto: "Mens sana in corpore sano", e credo proprio che EVTF rappresenti appieno questo concetto attraverso i suoi principi di divertimento, fatica e determinazione.

Ogni Stage è un momento di crescita e confronto, una vera festa dell'antica arte marziale del vintsung. Spero con questo breve articolo di avervi trasmesso un po' dell'energia e della passione che in ogni lezione il mio Master Emanuele Ciccarelli trasmette a me e di vedervi al prossimo stage EVTF. ■

