Il cuore grande di EVTF: pensieri, impressioni ed emozioni

L'esperienza speciale per tanti allo stage di autodifesa tenutosi domenica 22 Marzo nella sede nazionale EVTF di Stradella

Articolo di **Monica Mazza** - foto e impaginazione: **redazione EVTF**

Cosa ha reso questa una esperienza speciale? Chi l'ha organizzata con tanta cura, tutti noi che abbiamo partecipato e molto di più… "ciò che è invisibile agli occhi" … che si sente appena si entra nella palestra, come un silenzio particolare, una musica o un'aria diversa. È quello che secondo me viene descritto molto bene con un termine giapponese: *zanshin* (un termine composto in cui il primo carattere è quello di "rimanere" mentre il secondo è quello di "mente-cuore"). La "mente e il cuore che rimangono" sono quelli di tutti coloro che praticano e che hanno praticato VingTsun , presenti e assenti compresi, sono la mente e il cuore dei grandi maestri che ci hanno preceduto, che hanno fatto del VingTsun la loro ragione di vita e lo hanno insegnato ai loro allievi esprimendo in questa trasmissione tutto il loro grande amore per questa arte marziale. Lo spirito dei grandi maestri si sente in questo ambiente, si sente la connessione diretta con la tradizione, perché il ricordo di queste grandi personalità del passato viene mantenuto quotidianamente vivo dai maestri che abbiamo la fortuna di avere così vicini a noi, proprio qui in Italia: i Sigung, i Master e i Sifu EVTF.

*Nella foto sopra allievi, istruttori e Sifu al termine dello Stage **EVTF** di Stradella - marzo 2015.*

Durante lo stage tanti i momenti di ispirazione e di apprendimento: particolarmente bella e impressionante è stata la dimostrazione con le spade e con i bastoni lunghi tenuta da Sigung Sergio Vommaro e Master Emanuele Cicarelli. Durante l'esame sono stati preziosi i consigli accorati e le correzioni puntuali di Sigung Piero Conti e Master Ciccarelli: non li dimenticheremo e ci aiuteranno e mantenere la strada giusta durante la pratica. Una bellissima opportunità ci è stata data alla fine: ognuno dei partecipanti ha potuto esercitarsi a turno con un istruttore diverso e provare "tante mani differenti". In ogni momento dello stage i Sigung, i Sifu, il Master e gli istruttori non hanno mai mancato di parlare con il cuore. Penso veramente che ricoprire questi ruoli all'interno di una organizzazione come EVTF significhi donare se stessi agli altri, donare il proprio cuore. Un vecchio detto giapponese recita: "La spada è il cuore. Se il cuore sbaglia, la spada sbaglia. Se vuoi studiare la spada, prima devi studiare il cuore".

Ispirati dallo studio del cuore, tantissime le emozioni che abbiamo provato durante queste tre ore di intenso e divertentissimo allenamento. Di una cosa mi stupisco sempre, di come praticando arti marziali si senta tutto e molto profondamente quello che i nostri compagni di cammino e di pratica provano, se sono tristi, delusi, arrabbiati, confusi, imbarazzati, contenti, emozionati… forse dipende dal fatto di trovarsi uno di fronte all'altro, presenti qui e ora, senza poter nascondere nulla, a condividere un momento di estrema sincerità nella pratica del VingTsun. I maestri più esperti, infatti, sembrano sviluppare una profonda sensibilità anche in questo: nel sentire le emozioni, i sentimenti e i pensieri dell'altro e applicare la propria arte in base a queste sensazioni, modificando se stessi per adattarsi alla situazione e capire cosa accadrà prima che accada. Quando si esce dalla palestra dopo una esperienza come lo stage… si esce con rinnovate energie, ispirati da quanto visto e sentito e con una profonda ammirazione per chi pratica questa arte da tanti anni. Una occasione come questa ci sprona a proseguire la strada dell'apprendimento con un diverso apprezzamento e una accresciuta sensibilità per i rapporti umani, che potrà far sì, con il tempo, che nella nostra vita quotidiana riusciamo a cogliere quei piccoli segnali, richieste di aiuto, messaggi non espressi a parole, piccoli momenti di intesa che, a volte, più o meno consapevolmente, decidiamo di ignorare.

Karen Rohlf, una grande insegnante di equitazione naturale e dressage (e l'equitazione, ho scoperto, ha moltissimo in comune con le arti marziali) ha scritto:

> *Io sono un'insegnante.*
> *Non sono la destinazione*
> *Io non tengo aperta la porta…*
> *Io sono la porta.*
> *Passa attraverso di me!*

Essere una guida per gli altri, significa, secondo me, offrire se stessi e porsi come una porta aperta perché l'allievo possa passare e proseguire: non sono *solo* io, non sei *solo* tu… il VingTsun è la via da percorrere, insieme.

Nella tradizione zen il legame tra un maestro e il suo allievo è un legame *karmico*. Si dice che i due non devono essere separati neppure dallo spazio che occuperebbe un capello. È un legame importante quanto se non più di un legame tra consanguinei, una relazione che non può essere spezzata e se per qualche motivo ciò accade, questo evento non rimarrà senza conseguenze.

In quanto esseri umani siamo anche la somma delle nostre esperienze e questa è stata una esperienza che non dimenticheremo. Per migliorare il nostro VingTsun non basta allenarci in palestra e ascoltare i nostri istruttori, dobbiamo mettere in pratica i principi del VingTsun in ogni momento della nostra vita: perché la nostra vita nutre il nostro VingTsun e il nostro VingTsun nutre la nostra vita o, in altre parole: "Prenditi cura della tua arte e la tua arte si prenderà cura di te".

È la sensibilità di ognuno di noi a rendere il VingTsun ancora più speciale. Il cuore del VingTsun EVTF siamo tutti noi, tutti uniti in un unico cuore, senza separazioni, perché l'idea che abbiamo di essere divisi, il dualismo io-tu, è, come dicono i maestri, solo un'illusione.

Quale conclusione migliore che dire un grazie di cuore ai nostri Sigung, Master, Sifu e istruttori… con il vostro esempio ci ispirate a diventare persone migliori!

Dal profondo del mio cuore,
Monica Mazza ■