

IL **VINGTSUN** VISTO DA CHI NON LO PRATICA MA VIVE QUOTIDIANAMENTE A CONTATTO CON QUESTA DISCIPLINA

Uno stile di vita fatto di continui allenamenti fisici e psicologici, un'attenzione in tutto ciò che si può proporre a sé stessi e per il gruppo che si crea e che si cerca di far creare.

Ci sono percorsi della vita che ti portano a conoscere arti e mestieri che ti appartengono ed altri che non ti appartengono affatto ma che ugualmente ti possono incuriosire ed allo stesso tempo creare in te un interesse solo di conoscenza cosicché tu te ne possa comunque fare un'impressione e soprattutto ricevere un insegnamento.

Mi sono ritrovata per amore a conoscere il VingTsun, in quanto sono la compagna del Master Emanuele Ciccarelli; il VingTsun è un'arte marziale della quale conoscevo l'esistenza ma non ne sapevo nulla. Così quando sono entrata a far parte di questo mondo come spettatrice ho subito avuto l'impressione e la sensazione di essere entrata in un ambito per alcuni versi vicino al mio, la danza, ma che si differenziava nello stile di vita del Maestro, così almeno come lo concepisce EVTF, la Federazione Europea che porta in giro per l'Italia e l'Europa il verbo di quest'arte. Uno stile di vita fatto di continui allenamenti fisici e psicologici, un'attenzione in tutto ciò che si può proporre a sé stessi e per il gruppo che si crea e che si cerca di far creare. Il lavoro costante per far crescere sé stessi e per far crescere i propri allievi e soprattutto non smettere mai di seguire il proprio Maestro, qualsiasi livello si è raggiunto.

Quest'arte antichissima originaria della Cina del Sud fa parte della famiglia degli stili di Kung Fu.

Il *VingTsun*, secondo la leggenda, nacque qualche secolo fa in Cina ad opera di una donna di nome *Ng Mui*, monaca del tempio di Shaolin. Da queste conoscenze e con lo scopo di insegnare a difendersi alle persone fisicamente più deboli, codificò

un nuovo sistema di combattimento basato su principi estremamente semplici ed efficaci, particolarmente adatti a *contrastare l'aggressione di una persona più forte* utilizzando il minimo dispendio di energie. Infatti tali principi sono fondati su una profonda conoscenza della biomeccanica del corpo umano. Tra gli stili di Kung Fu, il VingTsun si distingue infatti per la sua caratteristica principale: *l'essenzialità*.

Il *VingTsun* non fa infatti affidamento sulla sola forza muscolare, ma basa la sua strategia essenzialmente sull'acquisizione di una speciale *sensibilità* e *reattività tattile* combinata alla *simultaneità delle tecniche*. Chiunque, indipendentemente da sesso, condizioni fisiche ed età, può scoprire i benefici di questa stupenda arte marziale, strumento validissimo sia per tutelare la propria incolumità che per coltivare la propria buona salute.

Questo è quello che ho imparato per quanto riguarda la teoria narrativa e che fa parte della leggenda che come ogni arte se ne porta dietro una anche il VingTsun.

Ma vivere vicino ad un Sifu è qualcosa di più, è qualcosa che non sfugge minuto al giorno, perché è uno stile di pensiero e di vita. Un Sifu è un Sifu sempre, ogni minuto della sua giornata, è un atteggiamento, un ordine di pensiero, soprattutto se ha una scuola e degli allievi di cui occuparsi. Il Sifu è il Maestro e chi diventa un allievo deve sapere che quando ci si reca a lezione non va in "palestra", ma in una vera e propria scuola che



segue una struttura patriarcale dove gli studenti si considerano come fratelli sotto il proprio Maestro (Sifu) e che, come nelle vere famiglie sotto tale struttura, avendo il posto più significativo della scuola non può che fare le veci del padre. Gli studenti, proprio come figli, vengono accompagnati dal Sifu nella loro crescita marziale, apprendendo non solo dalla figura di spicco, quella del patriarca, ma anche dai loro fratelli più anziani, come in una vera famiglia. Fermo resta però che questa struttura non ha nulla a che vedere con l'età anagrafica; per spiegare meglio anagraficamente parlando un Sifu può essere molto più giovane di un suo allievo, è solo che con la sua maggiore esperienza, dedizione, studio è arrivato ad essere un Maestro.



Barbara Botta e Master Emanuele Ciccarelli con Sigung Sergio Vommaro.

Come tutte le arti marziali, anche il VingTsun, la prima cosa che insegna è la disciplina ed il rispetto, dettati dal rigore che occorre avere nei rapporti umani, cosa che purtroppo oggi viene spesso a mancare e ci si scontra diverse volte con alcune personalità che soffrono il sottostare o meglio il seguire i dettami di un Maestro anagraficamente più giovane ad esempio.

Ho potuto riscontrare, in questa arte come in tutte le altre arti che conosco, che un allievo deve controllare il proprio carattere, la propria personalità poiché a volte può trascendere in azioni o parole che portano a contrasti. Infatti un buon allievo dovrebbe possedere due buone qualità: comprendere ciò che è giusto e ciò che è sbagliato, che altro non sono che riconoscere ciò che è bene e ciò che è male nell'atteggiamento durante la lezione così come nella vita di tutti i giorni.

La maggior parte degli uomini è incline all'errore ma essere instabili e non riuscire a distinguere ciò che è un buon comportamento dal contrario è indice che non si è un buon allievo e non importa a quale grado appartengono; tutti i grandi veri Maestri, di ogni arte, rimangono degli allievi perché sono sempre campo fertile per gli in-

segnamenti, quindi se tu cadi nell'errore è indice che la tua coscienza di essere un buon allievo o Maestro è ancora molto acerba.

Qualsiasi negligenza di sorta nel mancare di rispetto ad un Maestro anche in sua assenza non fa certo parte della condotta di un buon allievo.

Altra cosa che viene subito palpabile alla vista di una lezione o di uno stage di VingTsun EVTF è che il vero Maestro, o chi ha la stoffa per diventarlo un giorno, non è solo data dal colore della maglietta che indossa ma bensì dalla capacità di farsi ascoltare, capire, e trasmettere la passione, la dedizione, le regole e farle attuare.

Il Maestro è sempre pronto a rispondere, capace a dare una risposta, attirare l'attenzione, non è mai titubante, esitante e non chiede certezze di quello che sta dicendo perché lui è sicuro di quello che dice, che attua e che fa attuare. Il buon allievo è colui che non interrompe, che non si intromette, se non le viene chiesta un'opinione, non parla se non è certo di quello che dice e soprattutto che non può dopo dimostrare. Il buon allievo ascolta.

Queste sono solo alcune riflessioni, quelle che più si notano nell'avvicinarsi a questa "famiglia", che come in ogni famiglia a volte alcuni elementi ci stanno stretti ma certo se si ha l'umiltà di metterci sempre alla prova e di prendere coscienza che sempre siamo in crescita, da tutto e tutti possiamo imparare. ■

Maggio 2016

Barbara Botta

