

Tecnica

ITALIA

Stile della Mantide del Sud di Master Gin Foon Mark

*La diramazione italiana ed europea
(A.S.D. K.T.S. – M.A.N.T.I.S. KungFu)*

www.masterginfoonmark.com
www.sifucossu.com

UN DESTINO LEGATO ALLA MANTIDE DEL SUD

Sifu Alessandro Cossu non ha sempre praticato lo stile della Mantide della Foresta di Bambù che Master Gin Foon Mark Mark insegna. Tuttavia l'incontro con questo Maestro, emblema del KungFu, è stato sicuramente il punto di svolta in una vita dedicata alle arti marziali: non poteva essere che così. La rappresentanza italiana ed europea del suo stile è stata però concessa da Master Mark ad Alessandro Cossu solo dopo un percorso di dedizione, apprendimento e conoscenza reciproca iniziato nel 1998.



► Sifu Alessandro Cossu con M. Gin Foon Mark mostra l'abilitazione all'insegnamento del Jook Lum – Minneapolis 2010.

Per capire come si è arrivati a questo vi vorremmo parlare brevemente delle nostre origini e dell'eredità culturale, oltre che marziale, che abbiamo portato con noi, come scuola, quando siamo finalmente giunti a conoscere quello che oggi è il nostro Maestro.

I TRE PILASTRI DEL KUNGFU NELLA KTS - MANTIS

Nella sede di Roma della KTS – MANTIS si insegnano fondamentalmente tre stili: il Nan TangLang Pai, il NanXi Chuan e il Kwong Sai Jook Lum.

Il Nan TangLang Pai e il NanXi Chuan sono due derivazioni "non pure" di famiglia cinese che contengono influenze di molti stili e che furono originariamente tramandate a Sifu Alessandro Cossu dal suo primo insegnante cinese Si Gung Tang Yun-Kuo. Gli insegnamenti di questo primo maestro hanno gettato le basi del KungFu che pratichiamo ancora oggi nella scuola e hanno influenzato tutto il percorso marziale di Sifu Cossu anche quando si trovò ad apprendere e praticare altri stili e sistemi. Fu Tang Yun-Kuo che impartì al giovane Alessandro, nel lontano 1966, i primi rudimenti di KungFu tradizionale cinese. Successivamente, con la pratica e l'esperienza, Sifu Cossu ha portato avanti negli anni un lavoro di approfondimento e consolidamento della conoscenza di questi stili grazie ad uno studio e lavoro costante su di essi. Per questo oggi possiamo dire che nella KTS – MANTIS vengono insegnati, a tutti gli effetti, le derivazioni "non pure" dei due stili originali di Si Gung Tang Yun-Kuo e negli ultimi anni, con grande onore, anche il Kwong Sai Jook Lum di Master Gin Foon Mark.

Stile della Mantide del Sud

Il **NanXi Chuan** è un sistema di origine Shaolin con influenze da molti sistemi e stili del Sud con derivazioni da stili del nord che prevede lo studio di 10 differenti animali e la possibilità di praticare fino a 18 tipi di armi differenti. Esso è ottimo per dare delle solide basi generali di KungFu a coloro che praticano nella nostra scuola.

Il **Nan TangLang Pai** invece è uno stile (di famiglia cinese) di Mantide Religiosa del Sud con influenze del Nord. Esso si integra con il NanXi Chuan per iniziare il vero e proprio lavoro di apprendimento dello stile della Mantide partendo da una base tecnica già familiare al praticante. Questo tipo di mantide, al contrario del Kwong Sai Jook Lum, è prevalentemente esterna e quindi dura e diventa morbida solo ai livelli più alti, e agisce principalmente nel corto raggio.

Il **Kwong Sai Jook Lum** insegnato da Master Gin Foon Mark è uno stile di mantide sviluppatosi esclusivamente nel Sud della Cina e precisamente proviene dal Tempio della Foresta di Bamboo nella regione del Kwong Sai. Esso è uno stile prevalentemente interno che introduce l'energia esplosiva solo ai livelli avanzati ed agisce nel medio e corto raggio.

LA QUADRATURA DEL CERCHIO

Nel Maggio del 1997 Sifu Cossu, due suoi istruttori e un allievo di nome Riccardo Russo, si incontrarono in un Internet Café di Roma. Lo scopo di questa riunione era cercare per l'allievo un posto adatto in cui potesse trascorrere un lungo periodo di studio negli USA senza però dover rinunciare alla pratica del KungFu della Mantide.

Essendo un allievo molto serio e meritevole lo aiutammo a cercare su Internet maestri di questo stile che avessero scuole negli Stati Uniti. La nostra scelta cadde su di un certo Gin Foon Mark. Sul suo sito risultava insegnasse, guarda caso, proprio uno Stile di Mantide Religiosa del Sud. Per noi fu una vera sorpresa visto che all'epoca in Italia, a parte noi, non risultava esistessero altre scuole di Mantide del Sud e da molti questo stile veniva etichettato come una leggenda o addirittura una bufala. Avevamo finalmente trovato in America ciò che pensavamo esistesse ormai solo in qualche sperduto villaggio della Cina, si può dire che per

noi fu trovare la "quadratura del cerchio".

Dopo numerosi scambi di e-mail con la scuola di Master Mark e dopo aver dettagliatamente risposto alle domande che ci venivano poste, avemmo l'autorizzazione, per il nostro allievo, a frequentare le lezioni di Jook Lum presso la sede centrale di Minneapolis.

Circa un anno più tardi, dopo che Riccardo ebbe approfondito la conoscenza con Master Mark e guadagnato la sua fiducia, ci fece da tramite con il Maestro al fine di organizzare il nostro primo viaggio negli USA per poter incontrare per la prima volta di persona quello che noi sapevamo essere un vero Maestro di KungFu tradizionale cinese.

C'È ANCORA DA STUDIARE

Dal 1998 ad oggi Sifu Cossu, accompagnato dai suoi istruttori e allievi, ha continuato a visitare annualmente M. Mark in quello che è diventato ormai un appuntamento irrinunciabile. All'inizio lo stesso M. Mark era diffidente nei confronti di un Sifu venuto dall'Italia e per lui sconosciuto e nei primi anni gli impediva addirittura di avvicinarsi se non per parlare di argomenti attinenti al KungFu o all'allenamento in corso. Lo stesso atteggiamento ovviamente era tenuto dagli istruttori della sua scuola. Una volta dimostrata la sua buona fede e la serietà Sifu Cossu fu gradualmente accettato nella scuola e nella famiglia del Jook Lum per arrivare al superamento del cosiddetto passaggio della "prima porta". Ogni anno ha portato con sé un nuovo livello di apprendimento del Jook Lum, con nuove sfide e ostacoli che una volta superati aiutavano tutti noi a crescere, sempre con la guida e il paziente aiuto di M. Mark. L'appellativo con cui più frequentemente Sifu Cossu si è trovato a definire Gin Foon Mark è "La Scienza del KungFu", a testimonianza del fatto che non stiamo parlando di un normale maestro che pratica bene il KungFu, ma di qualcuno che dopo molti anni di pratica ad altissimi livelli è sostanzialmente **diventato il KungFu**.

Alessandro Cossu si è umilmente reso conto che di fronte a maestri del calibro di M. Mark anche un Sifu deve tornare un discepolo e tacere, ascoltare, meditare, apprendere e allenare. Per un Sifu abituato da anni a praticare un sistema esterno e duro è stato un lavoro lungo e difficoltoso abituarsi a concetti come la sensibilità, tipica di uno stile interno e trasformare la geometria di

combattimento da uno schema a triangolo a uno schema principalmente basato sul cerchio. Dopo un po' di anni però si sono cominciati a vedere i frutti di questo duro lavoro e Sifu Cossu ha potuto iniziare a importare il Jook Lum anche nella scuola italiana a Roma. In un primo tempo l'insegnamento era riservato alle sole persone venute a iniziare la pratica del Jook Lum sotto la guida di Master Mark presso la sede di Minneapolis. Solo gli allievi più meritevoli e che dimostrassero la dedizione necessaria e i requisiti per proseguire nella pratica venivano poi seguiti e portati avanti da Sifu Cossu anche nella linea dello stile di Master Mark. Successivamente l'insegnamento del Jook

stile del nostro maestro e a tale scopo la KTS – MANTIS ha iniziato a mostrare lo stile di Master Mark, finora poco conosciuto, presentandolo in diversi eventi e manifestazioni di rilievo nazionale.

IL SEMINARIO DI MASTER MARK A ROMA NEL 2007

Uno degli eventi più eccezionali che abbiamo avuto l'onore di organizzare a Roma è stata la venuta di Master Gin Foon Mark per tenere un seminario presso la nostra sede alla veneranda età di 80 anni. Questo seminario subì anche un primo rinvio a causa di una tempesta di neve in nord America. Nonostante questo fu egualmente tenuto un mese dopo con grande successo nonostante



Lum è stato ampliato a tutti gli allievi della scuola indistintamente con delle lezioni speciali tenute periodicamente.

LA SCUOLA ITALIANA DI JOOK LUM

In seguito al lavoro svolto da Sifu Cossu e dai suoi istruttori ed allievi in questi anni e grazie esclusivamente alla dedizione e passione per il KungFu che ci caratterizza, la nostra Scuola ha dapprima gettato una base robusta e ramificata sul territorio di Roma e provincia e successivamente ha costruito, nel corso degli anni, un solido rapporto con la sede centrale di Minneapolis del Jook Lum. Il nostro obiettivo e la nostra missione è far conoscere prima in Italia e poi in tutta Europa lo

coincidesse con un campionato ufficiale della FiWuk (Fed. Italiana di Wushu KungFu). Durante l'evento, Master Mark, coadiuvato dai suoi istruttori e aiutanti, ci fece l'onore di dimostrare la sua maestria nel Jook Lum, di insegnare il Chi Kung dei Sei Suoni Terapeutici, di spiegare alcuni concetti di Agopuntura di scuola cinese e di deliziare il pubblico con una sessione di pittura tradizionale a pennello. Diversi maestri, anche di altri sistemi e stili, vennero a seguire il seminario con interesse.

LA KTS – MANTIS E IL KWONG SAI JOOK LUM

Una delle caratteristiche importanti di una scuola

Stile della Mantide del Sud

◀ La scuola italiana KTS MANTIS schierata in saluto all'evento del "Martial Arts Day" 2010 Roma. Sifu A. Cossu (al centro), Istr. U. Albano (destra), Istr. S. Pomponio (secondo da destra), Istr. F. Degani (maglietta arancione).

Stile della Mantide del Sud

▼ Da sinistra: Istruttore Umberto Albano, Sifu Alessandro Cossu, Master Gin Foon Mark, Istruttore Fausto Degani - 2010 c/o sede di Minneapolis

come la nostra infatti, è che colui che entra a far parte di essa si trovi inserito in un contesto di crescita costante, dove potrà esprimere le sue qualità tramite il proprio allenamento individuale, ma se lo vorrà potrà anche confrontarsi e imparare presso altre sedi sul territorio, ed eventualmente all'estero. Avrà la possibilità di partecipare ad eventi, allenamenti, tornei, seminari e stage di vario tipo a cui sono invitati tutti gli allievi. In questo modo lo studente può moltiplicare l'esperienza del Kung Fu nonché perfezionare, grazie alla pratica insieme a compagni sempre differenti, il lavoro tecnico applicato.

Nella nostra scuola la passione e la dedizione vengono premiate al fine di permettere una crescita nel KungFu naturalmente adattata al talento e alle attitudini personali.

L'insegnamento specifico dello stile Kwong Sai Jook Lum è abbinato a quello degli altri due stili di scuola e consente già nei primi anni di pratica di imparare sia l'aspetto duro o esterno (Wei) del KungFu, con il NanXi Chuan e il Nan TangLang Pai, che quello morbido o interno (Nei), appunto con lo stile di Master Gin Foon Mark.

LA NASCITA DELLA JOOK LUM "BRANCH ITALY"

Sin dal 1998 Sifu Cossu è stato spesso accompagnato a Minneapolis da due dei suoi istruttori, U. Albano e F. Degani, che hanno potuto quindi avere l'onore di apprendere lo stile anche direttamente da Master Mark. Questo ha consentito agli istruttori di supportare Sifu Cossu nella nascita della filiale italiana del Kwong Sai

Jook Lum, nota in termini americani come la "Jook Lum Branch Italy". Essendo il Jook Lum basato sullo sviluppo del "feeling" (del sentire) è stato particolarmente importante poter avere in Italia dei praticanti, che non fossero allievi di base, in grado di potersi allenare insieme per continuare a sviluppare le caratteristiche necessarie a questo stile.

In alcune occasioni Sifu Cossu con l'aiuto dei suoi istruttori ha anche potuto far conoscere il Jook Lum durante importanti eventi di arti marziali, eseguendo o facendo eseguire forme originali, insegnate loro direttamente da M. Mark, o significative sequenze tecniche di allenamento a coppie.

Obiettivo della Jook Lum Branch Italy è la diffusione della conoscenza dello stile Kwong Sai Jook Lum in Italia ed in Europa così come viene insegnato a Minneapolis da Master Gin Foon Mark.

Siamo convinti che ogni stile di KungFu tradizionale cinese originale, meriti di essere tramandato e portato avanti non solo come bagaglio tecnico ma anche come eredità culturale. Noi, per quanto coscienti dei nostri limiti, stiamo facendo la nostra parte nel preservare il meraviglioso stile della Mantide Religiosa del Sud.

NEI PROSSIMI NUMERI

Nel numero scorso vi abbiamo parlato in maniera sintetica di Master Gin Foon Mark e del suo stile.

In questo numero vi abbiamo parlato della diramazione italiana ed europea del Jook Lum di M. Mark gestita da Sifu Alessandro Cossu con sede a Roma (A.S.D. K.T.S. - M.A.N.T.I.S. KungFu). Grazie alla collaborazione con New Martial Hero Magazine saremo in grado nei prossimi numeri di raccontarvi quanto segue:

Vi parleremo della sede centrale del Jook Lum sita in Minneapolis (MN - USA) dove Master Mark ancora insegna.

Vi forniremo alcune note biografiche più dettagliate di Master Mark che vi aiuteranno a capire in quale contesto abbia potuto sviluppare le sue eccezionali capacità.

Vi spiegheremo le caratteristiche dello stile di Jook Lum insegnato da Master Gin Foon Mark con un articolo ad impronta più tecnica (per esperti). ❖

