Tecnica

ITALIA

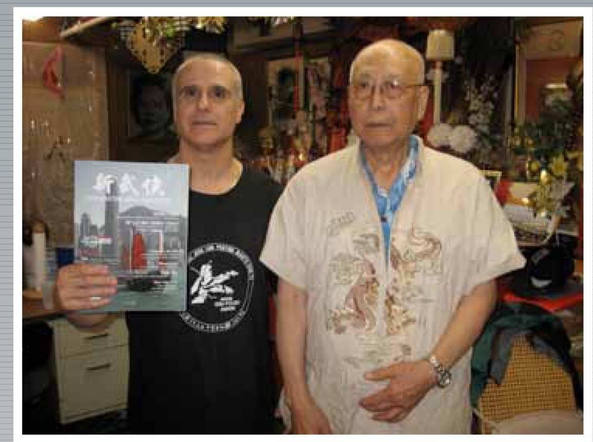
MASTER GIN FOON MARK E LO STILE DELLA MANTIDE DEL SUD

Articolo di Sifu Cossu

"Prima sviluppa e allena la sensibilità (feeling), poi il tempismo (timing) e solo dopo potrai mettere la forza (strength)".

Questo insegnamento descrive in poche parole la differenza fondamentale tra lo stile della mantide del Sud Kwong Sai Jook Lum e altri stili o sistemi esterni comunemente praticati. Secondo gli insegnamenti di Master Mark, maestro di 5° generazione nella linea di discendenza, questo stile consente di avere efficacia e vigore anche in età molta avanzata poiché, come tutti gli stili interni, non è basato sulla forza fisica. Nel panorama delle arti marziali esistono molti altri stili con i quali si riescono ad ottenere ottimi risultati, tuttavia la maggior parte di essi tendono a perdere efficacia con l'avanzare dell'età o quando sono praticati da soggetti che non siano dotati di particolare prestanza fisica come ad esempio nel caso delle donne. Non è così per il sistema di Mantide del Sud insegnato da M. Mark.

Il mio nome è Alessandro Cossu, pratico il Kung Fu Tradizionale Cinese da oltre 40 anni e lo insegno da più di 20. Nel corso degli anni ho avuto l'onore e il piacere di praticare sistemi e stili di Kung Fu sia esterni che interni sotto la guida di maestri di altissimo livello.
Quando nel 1998 ho avuto il privilegio di iniziare ad apprendere direttamente da M. Mark mi sono reso conto di aver finalmente trovato "Il KungFu" e che finalmente con lui avrei potuto completare la mia formazione integrando la pratica marziale esterna (Wei Gong) con quella interna (Nei Gong) e tradizionale. Master Mark infatti mi insegna che un vero Maestro deve padroneggiare un insieme di arti che vanno al di là della sola pratica marziale. Queste arti comprendono ad esempio l'Agopuntura, il Chi Kung medico, la Pittura a pennello, la Calligrafia, la Danza del Leone e perfino la cucina cinese. Tutte queste arti vengono studiate e praticate come parte integrante del Kung Fu e in ciascuna di esse infatti Master Mark ha raggiunto dei livelli a dir poco eccellenti. Si può dire quindi che egli possegga una cultura tradizionale cinese completa.



Mi raccontò, ad esempio, che quando era giovane gli insegnanti del Tempio Shaolin in cui è cresciuto lo addestravano a distinguere in maniera raffinatissima gli odori e i sapori. Esistevano esercizi anche per allenare l'udito al fine di riconoscere, a occhi bendati, le direzioni di attacco degli avversari anche solo da tenui rumori (come il respiro).

Master Gin Foon Mark e Sifu Alessandro Cossu nel Kwoon di Minneapolis (MN) - USA

In un altro tempio studiò anche sotto un Maestro – il monaco Moon Kai Fut Si - dal quale apprese il Chi Kung dei Sei Suoni Terapeutici, un tipo molto efficace e segreto di Chi Kung.
Infatti oltre all'aspetto puramente fisico della preparazione marziale Master Mark insegna anche questo. Quale Sifu, ho praticato altri tipi di Chi Kung terapeutici di varie scuole e sistemi, oltre allo Yoga, al Tai Chi e al massaggio (Tui Na e Kiang Jang). Posso quindi asserire che il sistema dei Sei Suoni di Scuola Mark è una delle forme di Qi Gong più perfette e semplici da comprendere e imparare.

Sono testimone e beneficiario infatti dei risultati che mi hanno portato a migliorare la mia salute e il mio equilibrio interno oltre a darmi una migliore comprensione del Chi dal punto di vista marziale.
Tutte le tecniche dello stile infatti e l'addestramento a "sentire l'avversario" sono finalizzate all'uso del proprio Chi anche in una situazione di combattimento.

Per questo sviluppare il Chi è di primaria importanza quanto più si cresce di livello nella pratica dello stile.
Grazie alla collaborazione con New Martial Hero Magazine saremo in grado nei prossimi numeri di raccontarvi:

alcune note biografiche di Master Mark che vi aiuteranno a capire in quale contesto abbia potuto sviluppare queste eccezionali capacità.
della diramazione italiana ed europea del Jook Lum di Sifu Alessandro Cossu con sede a Roma (A.S.D. K.T.S. – M.A.N.T.I.S.)
della sede mondiale centrale del Jook Lum sita in Minneapolis (MN - USA) dove Master Mark ancora insegna.
delle caratteristiche dello stile di Jook Lum insegnato da Master Gin Foon Mark.

www.masterginfoonmark.com
www.sifucossu.com