

Your Order, Please

Peen, ding, soon, kow and *sze* sono termini che descrivono la preparazione della cucina cinese – tagliare, fare a cubetti, sminuzzare o affettare, spezzettare, tritare. Pertanto sono parte del gergo quotidiano dei cuochi cinesi di tutto il mondo. Ma per Gin Foon Mark, proprietario e capocuoco del “New China Inn” sulla Third Street a Minneapolis, Minnesota, gli stessi termini hanno un doppio significato. In quanto egli potrebbe, se così volesse, letteralmente fare un minestrone con chiunque si lamentasse con troppa veemenza di uno dei suoi piatti.

Oltre a essere uno dei migliori cuochi cinesi d’America, Mark è attualmente il maestro di quinta generazione del sistema della Mantide Religiosa del Sud, il Kwong Sai Jook Lum. A meno di cinquant’anni, *Sifu* Mark è responsabile dell’apertura di tre *kwoon* del Kwong Sai Jook Lum negli Stati Uniti, dove insegna l’arte da oltre 25 anni. La sua conoscenza del Kung Fu si estende ben al di là dell’aspetto puramente fisico della difesa personale. Ha ricevuto un addestramento esaustivo nell’erboristeria cinese, nella filosofia, nell’agopuntura... e nel suo opposto, il *dim mak* (tocco letale), una tecnica altamente segreta con la quale morte o paralisi avvengono applicando pressione su specifici punti del corpo, calcolando la stagione, l’ora del giorno e le interrelazioni fra gli organi vitali. È inoltre esperto in tutte le armi tradizionali cinesi. È davvero un maestro “completo”.

Uomo di media statura e corporatura robusta, *Sifu* Mark è uno dei due Maestri viventi di Kwong Sai Jook Lum, uno dei sette sistemi basati sull’elusivo “spirito” di combattimento e sui rapidi, duttili movimenti della mantide – un insetto che agguanta la preda nelle sue zampe anteriori che sono mantenute alte, come in preghiera, prima di divorare la sua vittima. Uno dei tratti più distintivi di questo stile è la sua postura di combattimento. Le mani sono protese in avanti con i gomiti leggermente flessi e chiusi in modo da proteggere la linea centrale – proprio come una mantide religiosa. I piedi sono separati da una distanza di circa 24 pollici (circa 60 cm, *ndr*), con un piede posizionato di poco in avanti rispetto all’altro. La gamba anteriore, leggermente incurvata, supporta il corpo, mentre la gamba posteriore è utilizzata per puntellare. Questa posizione rende più semplice proteggere i delicati organi interni; inoltre, è una postura altamente mobile, e ciò facilita le strategie per avanzare e retrocedere e le manovre laterali e di rotazione essenziali allo stile.

“Penso sia in virtù del potere interno qui presente”, disse la signora Mark, quando recentemente fu contattata al New China Inn e le fu chiesto di motivare la scelta di suo marito per il Kwong Sai Jook Lum (nonostante Mark parli un inglese comprensibile, chiese di affidarsi a sua moglie per evitare inconvenienti). Come accade con tutti i Maestri “genuini” di Kung Fu, Mark pratica esercizi di controllo del respiro simili allo yoga, *nui gung*, cui comunemente ci si riferisce come agli aspetti “interni” o *yin* delle arti marziali. Avendo le sue radici nelle antiche tecniche respiratorie e meditative buddiste, il *nui gung* tradizionalmente è stato il segreto custodito più gelosamente fra tutti i cosiddetti misteri del Kung Fu. E per una buona ragione: è soprattutto attraverso la pratica del *nui gung* che si sviluppa la letale abilità nel colpire nota come *dim mak*.

Gli esercizi di *nui gung* (ogni stile di Kung Fu ha la sua specifica variante) furono ideati per coltivare la forza vitale fondamentale, che i Cinesi chiamano *chi* (o *qi*), e per innalzare la propria percezione della totalità della natura. Una volta che una persona ha ottenuto la completa maestria del proprio *chi*, dopo non meno di 5-10 anni di pratica ininterrotta, si dice possa indirizzarla – istantaneamente, nell’esatto ammontare desiderato – a volontà verso qualunque parte del corpo e perfino aggiungerne o sottrarne alla riserva di tale forza vitale di un’altra persona o cosa. Questo potere può quindi essere utilizzato per guarire, come nel caso delle arti dell’agopuntura, o per distruggere, scopo del *dim mak*.

Oggi giorno, molte persone irridono a concetti come *chi*, *nui gung* e *dim mak*; essi si compiacciono di etichettare tali teorie come “troppo ricercate”, “non scientifiche” o “occulte”. Altrettanto credibili quanto l’uomo della luna, in altre parole. Ma queste cose esistono, essendo state trasmesse con la massima segretezza di generazione in generazione per migliaia di anni. E tuttavia non sono poi così misteriose, come la signora Mark ci ha rivelato. “Si tratta di ciò che voi considerereste, più o meno, come un ‘sesto senso’ e attraverso questo si sviluppa il potere interno. È un potere di ascoltare e vedere e sentire che le persone normalmente non possiedono”.

Il Kwong Sai Jook Lum – la Mantide Religiosa del Sud – fu fondato, secondo *Sifu* Mark, 150 anni fa dal monaco Sam Dart. (Per quanto il Kung Fu come arte e stile di vita sia riconducibile a diverse migliaia di anni prima, fu solo verso la fine della dinastia Ching, 1644 – 1911, che molti dei sistemi attuali furono compilati). Sam Dart

era un abitante del monastero del Jook Lum (Foresta di Bambù) nella provincia cinese del kwong Sai – da cui il nome Kwong Sai Jook Lum, che significa che l'arte fu fondata nella Cina del Sud presso il Tempio del Jook Lum – e impiegò gran parte della sua vita a perfezionare la sua arte prima di tramandarla a Lee Siem, un suo compagno monaco.

Inizialmente le arti marziali venivano insegnate solo nei monasteri; non era permesso studiare agli esterni. Nella seconda metà della dinastia Ching, un periodo di grandi turbamenti sociali e politici in Cina, molte usanze tradizionali caddero in secondo piano e i monaci iniziarono a insegnare ai laici queste arti di autodifesa altamente raffinate. Chang Yu Chung, addestrato da Lee Siem in persona, fu fra i primi non monaci ad apprendere il Jook Lum; divenne la massima autorità nel sistema, succedendo al suo insegnante. Il seguente, nella linea di successione a tramandare l'arte, fu l'allievo di Chang Yu Chung, Lum Wing Fai. Gin Foon Mark apprese da Lum Wing Fai, e così è divenuto il Maestro di quinta generazione del Jook Lum.

Ciò non significa, tuttavia, che questa sia l'unica arte che sia stata impartita a *Sifu* Mark. Aveva già studiato sei sistemi differenti – *Sil Lum*, Gru Bianca, Artiglio dell'Aquila, Drago, Leopardo e Tigre – prima di apprendere la Mantide Religiosa del Sud da Lum Wing Fai.

Mark, che crebbe in un villaggio presso Canton, in Cina, viene da una famiglia di quattro generazioni di esperti di Kung Fu di alto livello. Il suo addestramento ebbe inizio all'età di sei anni, sotto la supervisione dei suoi zii e di suo nonno. Da quando ebbe nove anni studiò sotto un gran numero di Maestri eccellenti – incluso il monaco Moot Ki Fut Sai – finché, da adulto, non viaggiò fino agli Stati Uniti ove fece tesoro dei metodi di insegnamento di Lum Wing Fai per quasi dieci anni. Non molto tempo fa, Lum Wing Fai decise di “chiudere le mani” (ritirarsi dall'insegnamento) e trasferirsi a Taiwan. Ma prima di farlo, designò Mark come suo successore in accordo con la tradizione consolidata.

La carriera di insegnamento di *Sifu* Mark cominciò nel 1947 quando le associazioni del commercio di Chinatown gli chiesero di venire a New York e istruire i loro membri più giovani. L'arte del Kung Fu era quasi sconosciuta in questo Paese a quei tempi, anche fra i sino-americani, e i capi della comunità si preoccuparono di preservare questa sfaccettatura senza tempo della loro cultura d'origine.

A oggi, *Sifu* Mark ha aperto tre *kwoon* negli Stati Uniti – New York, Philadelphia e Minneapolis - e questi sono gli unici luoghi ove uno studente possa essere assolutamente sicuro di ricevere un insegnamento certificato nello stile del Kwong Sai Jook Lum. Egli prima imparerà le molte forme o *kuen* che incorporano l'intero spettro delle tecniche di mano e di piede. Man mano che progredisce, allo studente verrà insegnato come “scomporre” le forme nei loro movimenti basilari e applicarli in una simulazione di combattimento con un novizio suo compagno. Nel frattempo forza, resistenza, equilibrio, agilità, consapevolezza e tempismo saranno fortemente sviluppati da questi esercizi, che possono essere praticati da soli o con un partner. La pratica delle forme è sempre stata, ed è tutt'ora, una fase necessaria che lo studente deve attraversare nel suo percorso per acquisire l'abilità di combattimento spontanea che rende il Kung Fu un'arma così efficace.

In riferimento al curriculum di suo marito, la signora Mark ha commentato: “Nelle sue scuole si apprendono i movimenti basilari e gli stili: non si apprende il potere interno. Questa è una cosa che oggi non si può impartire a giovanotti impazienti”. Non solo oggi le persone vogliono imparare e per giunta in fretta, ma come la signora Mark ha sottolineato ripetutamente, “il vero Kung Fu interno non è un'arte che si possa semplicemente tirar fuori e dare a chiunque. Per esempio, allo stesso modo avete sentito parlare e probabilmente visto parecchia agopuntura... Beh, c'è il rovescio della medaglia anche di questa cosa: c'è il sistema del *dim mak*. Uno è per guarire, l'altro è per uccidere. Non si può dare quest'arte così a chiunque. Come si potrebbe sapere in che modo la gestirebbero? Perciò questa è una cosa che si tiene per sé. Altrimenti, si scatenerrebbe qualcosa che non si potrebbe controllare”.

Sua moglie ha detto che l'orgoglioso proprietario, *Sifu* Mark appunto, di quello che molti considerano il miglior ristorante cinese della città, progetta di restare a Minneapolis. In aggiunta ai suoi innumerevoli doveri educativi e culinari, sta attualmente collaborando alla stesura di un importante testo riguardo alla storia, filosofia e ai principi della sua arte. Redatto e accuratamente ricercato, spalleggiato da una vita di esperienza, sarà il primo del suo genere in inglese. Quando sarà terminato (speranzosamente, l'anno prossimo), dovrebbe avere l'ultima parola sul Kwong Sai Jook Lum, la Mantide Religiosa del Sud – un'impresa non da poco, in ogni lingua!