



*Southern Praying Mantis: an infighting system*  
*By Chris Thomas*  
*(Estratto e tradotto da Inside Kung Fu December*  
*1982)*

L'introduzione dello "sparring" libero e dei tornei nel karate ha ampiamente rimodellato l'aspetto delle arti marziali praticate attualmente. Uno degli effetti più significativi può essere visto nella distanza di combattimento utilizzata dalla maggior parte delle persone. Questo perché l'area del ring impiegata nei tornei è ampia, perché regole di sicurezza

scoraggiano l'utilizzo di alcune tecniche piccole ma efficaci, perché gli arbitri interrompono le situazioni di clinch, perché è più facile vedere i movimenti larghi e quindi attribuire loro un punteggio, perché le persone si sentono più al sicuro con un pizzico di distanza in più fra di loro e l'avversario, e per qualsiasi altra ragione i moderni artisti marziali tendono a lottare a una distanza relativamente lunga.

Il risultato è in qualche modo ambivalente. Da un lato il praticante moderno ha un eccellente senso del tempismo e dell'uso integrato di mani e piedi, dall'altro non è particolarmente abile nel combattimento a corto raggio.

Questa è una vera e propria accusa nei confronti del complesso dell'arte marziale contemporanea. Se ci fermiamo a considerare i tipi di circostanze in cui potremmo doverci difendere – locali affollati, bagni pubblici, etc. – è evidente che gran parte dell'addestramento orientato ai tornei non funzionerebbe. Uno degli stili nei confronti del quale questa critica non è valida – e dal quale si può imparare molto – è il sistema della mantide religiosa del sud.

La mantide religiosa del sud fu sviluppata nel monastero Jook Lum nella provincia del Kwangsi, indipendentemente dalla sua controparte settentrionale più famosa. L'attuale caposcuola dello stile è Gin Foon Mark, che vive e insegna a Minneapolis, nel Minnesota. Sifu Mark insegna un approccio che funziona meglio nel combattimento molto ravvicinato capitalizzando i vantaggi della stretta vicinanza.

Il primo obiettivo del combattimento a corto è avvicinarsi all'avversario. Ciò è particolarmente importante per uno stile come la mantide del sud: dato che il suo punto forte è il corto raggio, è ragionevole supporre che sia particolarmente vulnerabile alle lunghe distanze che molti altri stili utilizzano. In realtà, questo non rappresenta un problema. Quando si è abituati a deviare colpi che provengono da molto vicino, un calcio girato o un pugno con il braccio esteso sembrano lenti in confronto. Mark non esprime alcuna preoccupazione quando fu interrogato riguardo ai problemi di gestire il combattente a lungo raggio. Se il suo avversario fosse del tipo che scaglia calci da più lontano possibile, Mark semplicemente attaccherebbe la gamba che sta calciando agguantando il calcio e danneggiando il ginocchio, o perfino colpendo la gamba che sta calciando (indicò il lato del ginocchio come un buon bersaglio), o calciando sui muscoli della coscia. Tutte queste opzioni si rivelerebbero molto scoraggianti per un potenziale aggressore.

In molte situazioni di combattimento, il combattente a lungo raggio cercherebbe di penetrare contro uno stilista della mantide, aprendosi la strada con i calci per ridurre la distanza e quindi terminare con tecniche di braccia. In tal caso, lo stilista della mantide semplicemente si sposterebbe di lato all'attacco permettendo al movimento del suo stesso avversario di portarlo a distanza. (Spesso, Sifu Mark accompagnò questa tattica evasiva con un rapido calcio frustato all'inguine dell'assalitore). Qualora l'aggressore dovesse avvicinarsi per applicare le sue tecniche di mano, troverebbe le mani del praticante di mantide che cercano il suo braccio e lo controllano nei suoi tentativi di proseguire l'attacco.

Una volta che lo stilista di mantide è giunto a distanza – o meglio, una volta che l'attaccante si è spostato dentro il raggio del praticante di mantide – come è possibile per lui difendersi dall'esser colpito? Nel classico testo di Nakayama sullo stile shotokan, *Dynamic Karate*, fu osservato che anche lo studente novizio può eseguire un pugno in un quarto di secondo. Dato che i tempi di reazione normali non sono migliori, questo significa che a distanza di braccio è molto difficile bloccare un pugno.

La soluzione della mantide del sud a questo problema comincia con la postura di combattimento prescelta. Imitando la mantide religiosa, il praticante tiene le sue braccia in fuori verso l'avversario. Quando possibile, cerca di mantenere le sue braccia in un vero e proprio contatto con quelle del suo assalitore. In questo modo può sentire l'attacco dal suo primo momento. Questo metodo risparmia tempo prezioso in due modi. Primo, è in grado di reagire immediatamente allo stimolo di un'azione aggressiva senza dover attendere che il suo cervello elabori l'informazione attraverso gli occhi. Secondo, non si perde tempo a spostare il braccio da una posizione di guardia alla parata. In aggiunta all'aspetto del risparmio di tempo di questa postura da combattimento, l'abilità di intercettare un attacco agli inizi del suo movimento rende possibile controllare il colpo con molta efficacia.

La postura simile all'insetto ha anche un ruolo protettivo (da non confondersi con difensivo). Sifu Mark tiene i suoi gomiti giù e verso l'interno diretti alla linea centrale del suo corpo. Allo stesso tempo permette alla sua schiena di espandersi e al suo torace di rientrare leggermente. In questo modo il suo cuore e organi vitali sono coperti e nascosti dall'attacco.

Ad una distanza molto corta, i bersagli sotto il bacino sono fra i più vulnerabili. Per proteggerli, il sistema



"Feeling" the opponent: Sifu Mark (on right) strikes with a straight punch, which the opponent blocks to the outside with his forearm (1). Mark "borrows" the force of the block, swinging his arm around in an outside-in circular movement to attack again (2). When blocked a second time (3), Mark again swings his arm around to the outside in a counterclockwise direction to attack the head with a phoenix-eye fist.

della mantide usa una postura eretta che ricorda la posizione *sanchin* del karate di Okinawa, ma senza la tensione nelle gambe. La parte alta delle gambe è leggermente "chiusa" per proteggere l'inguine. Il peso è distribuito equamente fra le due gambe così che possano esser rapidamente tolte di mezzo se attaccate. Fin dall'inizio dell'addestramento nello stile della mantide del sud, lo studente pratica un metodo di passi che include l'arrotolare la gamba leggermente e il sollevare il ginocchio all'altezza del bacino, sulla linea centrale del corpo. Questo movimento viene allenato finché non diventa come una seconda natura. Nell'applicazione viene utilizzato per deflettere un calcio colpendo la gamba in avvicinamento con il ginocchio (una difesa dolorosamente efficace). Inoltre, questa postura rende possibile il rispondere a una spazzata o un calcio alla caviglia rilasciando la gamba all'insù, togliendola di mezzo e eseguendo un contro calcio in un unico movimento fluido.

Ci sono due vantaggi importanti nel combattere a distanza molto corta. Il primo è che gli attacchi possono essere portati così rapidamente che è quasi impossibile fermarli per chi non è iniziato. Il secondo è che, a corto raggio, diventa possibile colpire aree vitali con precisione. Tuttavia, i critici potrebbero obiettare la presenza di un'importante debolezza in ogni stile che cerchi il corto raggio – come potrebbe mai esserci della potenza in colpi portati da distanza così ravvicinata?

In realtà, la debolezza delle tecniche non è un problema per lo stilista della mantide. Per cominciare, uno stilista di mantide ben addestrato attaccherà aree bersaglio sensibili. All'inizio, gli studenti colpiscono punti ben conosciuti come occhi, il punto sotto il naso, gola, gli spazi intercostali, ed altro. Questi bersagli non necessitano di esser colpiti con molta forza affinché il colpo risulti efficace. Agli studenti avanzati dell'arte viene insegnato come colpire bersagli più complessi e meno ovvi (ma non meno efficaci). Per esempio, gli studenti avanzati apprendono come paralizzare (permanentemente) il braccio di un attaccante

colpendo con cura l'arteria brachiale e i nervi. Quanto esattamente Sifu Mark conosca personalmente, riguardo al colpire nervi, punti dell'agopuntura e quant'altro è più o meno un mistero, ma la sua competenza è considerevole.

Per incrementare ulteriormente l'efficacia dei colpi alle aree vitali, lo stilista di mantide utilizza superfici d'impatto concentrate. Molti colpi sono portati con la punta delle dita o utilizzando il pugno a "occhio di fenice" (pugno a una nocca). Ma la cosa sorprendente è che i colpi non siano affatto deboli. Per dirne una, i colpi circolari – che girano attorno al gomito, come un colpo col dorso del pugno – sono una parte importante dell'arsenale della mantide. Immaginate, per esempio, se Mark dovesse far girare il suo braccio proteso all'ingiù, passandolo davanti al suo stesso viso e quindi sul naso dell'avversario. Il braccio coprirebbe un cerchio con un diametro di almeno 60 cm. Questo significa che la mano che colpisce avrebbe percorso una distanza di circa 1,80 metri piuttosto lunga se confrontata con quella di un pugno.

Il tratto più distintivo delle tecniche dello stile della mantide è il pugno a "potere corto". Questa tecnica viene portata a circa 15 cm dal bersaglio. Per sviluppare potenza per questo colpo, master Mark comincia con il suo gomito piegato leggermente e il suo polso reclinato. Quindi, all'improvviso, come se folgorato dalla corrente elettrica, allunga il suo gomito e frusta il suo pugno in massa e in avanti. Per quanto il colpo sembri morbido e troppo corto per essere forte, in realtà è molto potente. Sifu Mark scrolla le spalle e dice: "Quando ti alleni a lungo per sviluppare il potere corto, tu sviluppi il potere corto". Egli paragona quest'abilità a quella del pianista che, per quanto non sia di corporatura robusta, colpisce le note con gran forza.

Un'altra arma unica nel sistema della mantide è il colpo a potere multiplo. La forma abituale di questa tecnica è il colpo "tre poteri", che comincia con un pugno corto. Immediatamente dopo il pugno, l'esponente della mantide attacca di nuovo con la stessa mano. Questo secondo colpo è effettuato con la punta delle dita. Sembra come se le dita fossero solamente lanciate in fuori, ma in realtà la potenza proviene da un'affilata vibrazione del corpo e da una lieve frustata di gomito. Questo colpo è seguito direttamente da un terzo, che è una mano a lancia o un pugno a occhio di fenice. Questi tre attacchi arrivano in così rapida successione che ricordano un mitragliatore.

Uno degli elementi più importanti di un buon combattimento a corto raggio è come siano ben integrati attacco e difesa. Un'analisi di quest'integrazione comincia con l'esame dello scopo delle mosse difensive. Il primo obiettivo della difesa, ovviamente, è impedire di essere colpiti. Quando ci si avvicina al bloccare da questo vantaggio diviene necessario scoprire le aperture nell'assalitore da sfruttare per eseguire una contro reazione di successo. Si può pensare all'apertura come ad un ritmo. Quando una persona attacca avrà uno schema di pugno-e-pugno-e-pugno-e. C'è una lacuna, un intervallo di tempo, fra ogni colpo. Per sfruttare questo schema, il difensore deve spezzare il suo ritmo con un contrattacco. Lo schema del difensore sarebbe blocco-e-blocco-contrattacco, quindi prendendo al volo il suo avversario fra i pugni. Se un avversario attaccasse con una combinazione calcio frontale-pugno, il combattente di mantide impiegherebbe questo schema spezza-ritmo di difesa. Dopo aver parato il calcio con la sua gamba, e mentre l'altro stesse recuperando dal calcio per prepararsi al pugno, lo stilista di mantide ben addestrato contrattaccherebbe con un calcio frustato di lato alle costole. Ovviamente, il successo di questo approccio dipende dalla velocità alla quale il contrattacco segue il blocco (questo è il motivo per cui il colpo a potere multiplo, a fuoco rapido, è così efficace – non permette alcuna opportunità di contrattaccare). Per tagliare l'intervallo fra blocco e contrattacco, sifu Mark e i suoi studenti utilizzano frequentemente lo



In one smooth, continuous action, the mantis stylist counterattacks with a palm-heel strike to the face after making a two-handed block. This prevents the attacker from following up on his attack.

stesso braccio (o gamba) per bloccare e contrattaccare in un movimento fluido. Un altro modo positivo di utilizzare quest'idea di spezzare il ritmo è di bloccare con una mano mentre si colpisce simultaneamente con l'altra.

I blocchi possono anche essere utilizzati per creare aperture. In questo schema, un pugno non viene solamente deflesso, ma spinto via. Un colpo alla testa può esser spinto all'insù, esponendo il torace a un contrattacco. Affondare il braccio del pugno lungo la linea centrale del corpo apre entrambi i lati; spingere all'ingiù scopre la testa; bloccare dal centro verso fuori espone la linea centrale dell'attaccante. Per agevolare questa funzione, sifu Mark blocca il braccio del suo avversario vicino al gomito. In questo modo, un piccolo movimento della mano che blocca causa un ampio scostamento in quella dell'attaccante. Inoltre, diventa più difficile per l'attaccante rompere il contatto con la mano di Mark per proteggersi.

Un'altra applicazione di questo principio è aggiungere un movimento supplementare all'azione di parata per esporre un bersaglio. Per esempio, qualora uno stilista della mantide stesse pressando il braccio del pugno del suo avversario attraverso il suo corpo, potrebbe resistere spingendo nella direzione opposta. A quel punto, sarebbe possibile cambiare improvvisamente direzione e svuotarlo via il braccio, aprendo quindi il tronco. Un altro esempio è quando lo stilista di mantide improvvisamente si afferra al braccio che sta attaccando non appena terminata la parata, stratonando fuori dal suo equilibrio l'aggressore.

L'elemento più importante nell'integrazione di attacco e difesa nello stile della mantide non risiede in tattiche e tecniche, ma piuttosto nello sviluppo del "feeling", ovvero la qualità di essere sensibili ai movimenti di un avversario e in grado di fondersi con essi per una risposta perfetta. Il feeling è così centrale nello stile della mantide, e al combattimento a corto raggio in generale, che tutto ciò fin qui scritto presuppone il suo sviluppo.

Uno dei principali rovesci della medaglia nel combattimento a corto raggio è che non c'è virtualmente tempo per rispondere a un'azione. A complicare le cose, molti attacchi sono praticamente invisibili. Diventa così imperativo che le risposte poste in atto dal combattente non siano dipendenti dall'analisi mentale della situazione o da quanto percepito dai suoi occhi. Sviluppando il feeling si ottiene quasi un "sesto senso" cioè una sensibilità, attraverso le braccia, ai movimenti dell'avversario. Dato che lo stimolo è percepito tramite un contatto tattile diretto, è possibile regire più rapidamente. La risposta tende inoltre a essere più appropriata, dato che la mente spesso reagisce eccessivamente agli stimoli visivi.



Se le risposte dello stilista di mantide sono più appropriate, grazie al suo sviluppo del feeling, allora sono anche più efficienti. Questo è un evidente vantaggio se si deve lottare per un periodo prolungato di tempo. Tecniche efficienti inoltre forniscono un miglior controllo sull'avversario. Evitando di eccedere nella reazione all'attacco, lo stilista della mantide rimane in equilibrio ed è in grado di dare quella spinta in più che può trasformare una semplice parata in un gesto che sbilanci o esponga un assalitore.

Un altro importante beneficio dello sviluppo del feeling è l'abilità di utilizzare la forza dell'avversario contro di lui. Se un aggressore desse un pugno a sifu Mark, egli afferrerebbe il pugno e lo stratonerebbe. Questo semplice gesto ha l'effetto di straziare la spalla dell'avversario, distruggere il suo equilibrio, e possibilmente portarlo verso una contro-tecnica come una ginocchiata. Tuttavia, se avete mai tentato di afferrare un pugno, sapete che non è affatto facile: per questo il feeling è così importante. "Sentendo" l'attacco fin dall'inizio, master Mark è in grado di ottenere il contatto con il braccio che tira il pugno molto presto rispetto al suo movimento. In tal modo, la mano che afferra si muove col pugno e ha molto più tempo per completare la presa rispetto al tentare di acchiappare il pugno quando le passa vicino. Un feeling ben sviluppato determina inoltre quale contro-mossa si utilizzerà. Se l'aggressore è portato fuori equilibrio, allora potrà essere guidato verso un netto contrattacco. Ma se la gamba avanzante dell'aggressore è talmente avanti che il suo centro di gravità si trova dietro rispetto al piede, allora un colpo con la base del palmo verso il suo gomito completamente bloccato, o un pugno con una nocca verso l'area dell'ascella sarebbero più appropriati.

Per quanto sia facile vedere come un attacco aggressivo possa essere utilizzato contro l'attaccante, il praticante di mantide può utilizzare contro di lui anche la sua stessa difesa. Se l'avversario bloccasse vigorosamente con una parata interna un attacco di pugno di sifu Mark, quest'ultimo semplicemente lascerebbe che la forza della parata facesse girare il suo braccio come un propulsore. La sua mano farebbe un cerchio, con il gomito come asse, ed entrerebbe schiantandosi dall'altro lato. Un pugno bloccato verso i lati

tornerrebbe come un colpo di taglio mano al collo. Uno bloccato verso il basso arriverebbe crollando come un pugno di dorso. Se il difensore blocca con più morbidezza – cosicché non ci sia forza sufficiente per girare il braccio di Mark in un cerchio ampio – userebbe la forza che c'è per "lanciare" il suo pugno intorno al blocco. Questa è un'azione effettuata più col polso che col gomito, permettendo al praticante di mantide di incalzare l'attacco con la stessa mano colpendo di nuovo, oltre la parata.

Sommariamente, quindi, lo stile della mantide religiosa del sud ha tutte le caratteristiche necessarie per il combattimento a corto raggio. Primo, c'è un'intelligente postura di combattimento. Tale postura ha un *footwork* bilanciato che permette buona mobilità e l'abilità di sollevare rapidamente le gambe per evitare spazzate e proteggere il torse inferiore dai calci. Inoltre protegge i bersagli vitali del corpo tenendo i gomiti vicini alla linea centrale. Questa posizione estende le mani verso l'avversario, in modo da intercettare gli attacchi al primo momento. L'abilità a corto raggio inoltre richiede un arsenale efficace, e ci sono tre fattori importanti negli attacchi efficaci. Uno è il portare accuratamente i colpi verso bersagli sensibili e vitali. Un secondo è il portare questi colpi con le superfici più piccole e più concentrate. Il terzo è lo sviluppo della potenza anche in azioni "su piccola scala". Una difesa efficace è altrettanto importante. Le azioni difensive servono sia a proteggere dai colpi sia ad aiutare a creare o scoprire opportunità di contrattacco. Ma una difesa efficace si verifica solo se si è sviluppata la sensibilità, una sensibilità ai movimenti e alle energie dell'avversario. È solo con lo sviluppo del feeling che l'artista marziale può sperare di integrare con successo difesa e offesa nel combattimento a corto raggio.



### **Gin Foon Mark**

Pensando ai centri importanti delle arti marziali, Minneapolis non viene subito in mente. Semplicemente non è il posto ove ci si aspetterebbe di trovare il caposcuola di uno stile, tuttavia è ove ha la sua casa l'attuale capo del sistema del Kwangsi Jook Lum, Gin Foon Mark.

Mark nacque e fu cresciuto in Cina, ove originariamente apprese lo Shaolin kung fu. Avendo guadagnato una buona reputazione per il suo kung fu, Mark fu invitato a New York dall'Associazione dei ristoratori cinesi per insegnare il kung fu e le arti culturali cinesi ai giovani sino-americani. Fu lì che nel 1956 Mark conobbe il maestro Lum Fay.

Sifu Lum era il quarto maestro di uno stile di kung fu proveniente dalla provincia del Kwangsi, nella Cina meridionale. A metà del XIX secolo, un monaco del Jook Lum ssu (monastero della Foresta di Bambù) di nome Sam Dart si

imbatté in una lotta fra un uccello e una mantide religiosa. Credendo che l'uccello avrebbe vinto facilmente, il monaco fu sorpreso di scoprire che l'insetto si difese efficacemente dall'aggressione. Incuriosito, catturò l'insetto e lo portò al monastero per studiarlo. Lum Fay portò avanti lo stile ideato da Sam Dart.

Gin Foon Mark fu così impressionato dal kung fu di Lum che divenne il suo discepolo. Mark si addestrò sotto Lum Fay per 13 anni, poi nel 1969 Lum si ritirò e lo nominò come quinto successore di Sam Dart. Quindi si trasferì a Taiwan, ove risiede tutt'ora.

Allora Mark iniziò un lungo processo di analisi e sviluppo dello stile. Tradizionalmente, come molti stili di kung fu, la mantide religiosa era insegnata principalmente attraverso la pratica delle forme. Mark cominciò a chiedersi: "Perché lo facciamo in questo modo? Cosa significa?". Fu tramite questo tipo di analisi che Mark cominciò a modificare il modo in cui insegnava lo stile. Ragionò che la pratica di forme a singolo senza comprendere il significato dei movimenti non era il modo migliore per progredire. Inoltre, Mark riscontrò che il cuore del sistema giace nello sviluppo del "feeling", ma questo non può essere ottenuto con la pratica a singolo. A differenza di altri innovatori moderni dell'arte marziale, Mark non divenne un anarchico e non abbandonò la tradizione. Piuttosto, la valorizzò. Ora gli studenti dello stile della mantide religiosa del sud apprendono a praticare le forme sia come singoli sia nelle versioni a due persone. In questo modo non imparano solo gli elementi tradizionali – e i benefici inerenti alla pratica a singolo – ma comprendono anche

il significato e lo scopo dietro le azioni. Per di più, lavorare con un partner offre agli studenti l'esperienza "di prima mano" necessaria per sviluppare i riflessi da contatto.

Avendo un considerevole background nelle arti marziali, sifu Mark è in grado di esprimere commenti validi riguardo altri stili. Mark riconosce il valore del suo addestramento Shaolin. In effetti, insegna alcuni elementi di shaolin come parte del suo stile tuttavia sente che esso ha alcune lacune. Per dirne una, non vede il valore dell'allenare le forme senza che sia insegnato come utilizzare le tecniche.

Mark inoltre sente che stili come lo shaolin ed il karate sono limitati in quanto hanno primariamente un solo tipo di feeling e un solo tipo di potenza. Avendo detto questo, Mark dimostra – piuttosto che spiegare – cosa intende. Comincia effettuando movimenti dalla forma di uno stile di tigre, con ogni movenza dura e concentrata. È evidente che il "potere unico" è il tipo di azione ampio e impegnativo caratteristico di quelli che sono noti come stili "duri". Quindi, Mark afferra uno studente e gli fa tirare un pugno. Gli risponde con una parata dura a salire e con un pugno rovescio. Con "un solo feeling" intende che sia il blocco che il contrattacco si oppongono direttamente alle azioni dell'avversario. Indipendentemente dall'attacco, la risposta è forza contro forza.

Uno degli studenti di Mark a quel punto fa un commento introspettivo. Questo allievo aveva studiato karate shotokan per circa cinque anni sotto un eccellente maestro (R. L. Fusaro) finché un infortunio alla schiena non lo costrinse a cercare uno stile che non lo aggravasse. Dopo aver parlato molto bene del suo precedente insegnante disse: "Nello shotokan ho appreso come sentire il mio corpo, qui, sotto sifu Mark, apprendo come sentire il mio avversario".

Ci sono ovvie similarità fra il kung fu di Mark e lo stile wing chun, perciò gli chiesi cosa ne pensava: "Il wing chun è ottimo" – rispose – "hanno un buon feeling e Chi sao. Ma hanno un solo potere".

Qui Mark si riferisce al fatto che nel wing chun classico si utilizzano pugni sulla linea dritta che consistono in percosse con il pugno verticale, la mano a lancia e il colpo con la base del palmo. In tutta onestà, dovremmo dire che i praticanti moderni del wing chun stanno incorporando altri tipi di tecniche, come pugni di dorso e tagli di mano nel loro arsenale. Lo stile della mantide vanta otto "poteri", che includono il potere corto, il potere risucchiante (o attraente) e quello mutiplo.

Nonostante tutta la sua esperienza nelle arti marziali, c'è di più in Gin Foon Mark del semplice kung fu. Durante i suoi anni a New York egli apprese l'arte della cucina cinese. Ora possiede il suo ristorante, il China Inn, che si trova vicino al suo kwoon. Le pareti del locale sono decorate con affascinanti quadri su carta di riso nello stile cinese classico, anch'essi prodotti dalla mano di Mark.

L'enfasi maggiore nello stile della mantide religiosa del sud è sull'essere sensibile ai movimenti dell'altro, e sul rispondere in un modo appropriato ed adattabile. Questa qualità, che domina lo stile di combattimento di Mark, egli si sforza di raggiungerla anche nella sua intera vita, e lo fa con un esaustivo equilibrio di varie arti.

N.B.: l'articolo in lingua inglese è disponibile al link: <http://www.masterginfoonmark.com/index.php/Table/Magazine-Articles/>