

FREE POSTER INSIDE & FREE TRAINING VIDEO OFFER.

presents **QIGONG @ WUSHU**
KUNGFU
Wing Chun's Legacy

March 1999



Plus
Bagua Sanshou Swordplay
Bruce Lee's Wooden Dummy
Yip Ching's Speed



DISPLAY UNTIL MARCH 31ST

US \$3.99 Canada \$4.99

\$3.99US \$4.99CAN



BRUCE LEE E LA CONNESSIONE CON MASTER MARK

Master Gin Foon Mark è il maestro di 5° generazione del Kung Fu della Mantide Religiosa del Kwong Sai JookLum. Proviene da una famiglia di quattro generazioni di esperti di kung fu di alto rango. La sua istruzione nel kung fu cominciò all'età di cinque anni sotto la supervisione dei suoi zii e del nonno. A nove anni fu ammesso al Tempio Shaolin di Chun San. Ricevette insegnamenti nel Si Lum, Gru Bianca, Artiglio d'Aquila, Leopardo e Tigre. Studiò inoltre Artiglio di Tigre nel tempio HoiJung e la Mantide Religiosa nel monastero del JookLum. In questi monasteri, Master Mark fu educato al Ming Kung, arti curative ed auto difesa, nello Shin Kung, kung fu dello spirito e Chi Kung, l'uso del potere interno per le arti marziali e per la salute. Continuò i suoi studi della Mantide Religiosa del Sud negli Stati Uniti sotto LumWing Fai per altri dieci anni. Quando questi si ritirò, lo designò successore in accordo con la consolidata tradizione. Lo stato di residenza di Sifu Mark, il Minnesota, lo considerò una figura così notevole che fu eletto nel loro Museo della Storia Vivente. Questo implicò la produzione di un video dettagliato sulla sua vita e la sua diffusione in pubblico e nelle scuole secondarie. In questo video Master Mark rivelò che Bruce Lee era stato uno dei suoi primi studenti. La seguente intervista fu condotta per scoprire di più sulla loro relazione.

Bruce Lee non necessita di alcuna introduzione. Anni dopo la sua morte è tutt'ora noto ed ammirato da chiunque abbia il pur minimo interesse per le arti marziali. Tuttavia, quando incontrò Master Mark era sconosciuto, era giunto da poco da Hong Kong ed aveva studiato il WingChun per alcuni anni.

BRUCE LEE A NEW YORK

M.E.: Come incontrò Bruce Lee?

G.F.MARK: Bruce si trovava a New York in visita al padre, che era un attore nel teatro cinese. Una conoscenza comune fra suo padre e me lo condusse nel mio Kwoon.

M.E.: Quando accadde questo incontro e che età aveva Bruce Lee?

G.F.MARK: Fu alla fine degli anni 50. Bruce sembrava avere circa 18 anni.

M.E.: Come sapeva del suo Kwoon la persona che condusse Bruce Lee da lei? In quei giorni l'ubicazione dei Kwoon era spesso tenuta segreta. Non erano consentiti visitatori. Solitamente, solo membri delle società benefiche Cinesi che sponsorizzavano il kung fu ricevevano gli insegnamenti.

G.F.MARK: La maggior parte dei Cinesi all'epoca credeva che gli stranieri non potessero comprendere la vera filosofia e l'uso del Kung Fu e quindi che fosse pericoloso insegnare loro. Io non ero d'accordo con questo punto di vista. Credevo che tutte le persone fossero uguali e quindi insegnavo a qualsiasi essere umano rispettabile.

M.E.: Bruce Lee era interessato alla Mantide Religiosa?

G.F. MARK: No. All'epoca la mantide religiosa era considerata un'arte inferiore a Hong Kong e non vi erano praticanti che spiccassero. Inoltre, Bruce credeva che tutti i migliori maestri fossero a Hong Kong.

M.E.: Allora perché Bruce venne alla sua scuola?

G.F.MARK: Bruce era giovane e interessato al combattimento. La persona che lo condusse da me gli disse che ero un combattente formidabile.

M.E.: Come lo sapeva?

G.F.MARK: A quei tempi ero piuttosto noto a New York. Molte persone sia qui che in Cina credevano che fossi troppo giovane per essere un Sifu, di conseguenza ricevetti molte sfide e le affrontai con successo. Volevo che la gente conoscesse la mia arte, quindi feci dimostrazioni in molte competizioni di Karate e di Arti Marziali. I miei studenti si cimentarono nel primo confronto Karate contro Kung Fu in California. Fui uno dei primi Sifugenuini a dimostrare apertamente negli Usa.

M.E.: Cosa pensavano i Karateka del suo Kung Fu?

G.F.MARK: Non avevano mai visto nulla del genere. La loro attitudine era simile a quella di Chuck Norris. Egli credeva che fosse bello, fluido e scorrevole, ma non utile per il combattimento perché le tecniche non avevano potenza. Uno dei miei studenti gli chiese se volesse provare le mie mani. Accettò di buon grado e scagliò un potente pugno rovescio. Immediatamente eseguii una leggera deviazione del pugno con una tecnica della Mantide Religiosa seguita da una tecnica a frusta, colpendo il suo occhio e terminando la dimostrazione. Il suo occhio si gonfiò. Gli dissi che era una buona cosa che io non avessi potenza altrimenti il suo occhio ora sarebbe stato sul pavimento.

LEE E LA MANTIDE RELIGIOSA

M.E.: Bruce Lee fu impressionato guardando i suoi studenti praticare?

G.F. MARK: Non credo. Non molti hanno visto o compreso questo sistema raro. Il potere nelle tecniche è nascosto. Bruce sottolineò le somiglianze fra la Mantide Religiosa ed il WingChun. Voleva avere uno scambio con uno dei miei studenti, cosa cui io prontamente acconsentii.

M.E.: Cosa accadde?

G.F. MARK: Né Bruce né il mio allievo poterono guadagnare alcun vantaggio, fu un pareggio. Bruce mi chiese quanto avesse studiato quello studente. Io risposi un anno. Quindi dimostrai alcune tecniche avanzate ed armi. Gli chiesi se volesse provare le mie mani. Declinò, per rispetto, e disse di essere interessato a studiare con me.

M.E.: Cosa ritiene lo abbia impressionato?

G.F.MARK: La mia potenza a corto, specialmente nell'usare le armi. Diversamente da molti altri sistemi, le armi sono utilizzate proprio come le tecniche a mano nuda, senza movimenti ampi e oscillatori. Molte persone non hanno potenza a corto perché non la esercitano a sufficienza. I miei istruttori non mi insegnarono alcuna arma per sei anni. Invece, dovevo praticare il taglio del bambù, dei meloni, delle patate ecc.

M.E.: Cosa insegnò inizialmente a Bruce Lee?

G.F.MARK: Cambiai la sua posizione ed i suoi passi. La posizione della Mantide Religiosa è differente da quella del WingChun. Bruce teneva le sue mani troppo vicine al torace. Feci sì che le estendesse più in avanti, con la sua mano forte a guidare, come un mancino. Gli mostrai come usare e generare potenza a corto raggio.

M.E.: Dopo aver studiato un po', cosa pensò Bruce Lee del suo sistema?

G.F.MARK: Divenne molto interessato, perché notò che conteneva tutte le tecniche e le idee del WingChun: economia, immediatezza, controllo del centro, mani appiccicose, eccetera. Gli piacque il modo in cui le

tecniche venivano eseguite – ogni tecnica fluiva nella successiva ridirezionando la forza dell'avversario contro se stesso.

M.E.: Cosa pensava Bruce Lee del WingChun?

G.F.MARK: Pensava che fosse un ottimo sistema. Tuttavia, si specializzava nel combattimento a corto raggio. Il suo lavoro di passi non era abbastanza vario e non c'erano abbastanza calci. Considerò l'ipotesi di modificare il WingChun per includere questi elementi.

M.E.: La Mantide Religiosa è un sistema del Sud. Ha molti calci?

G.F.MARK: La Mantide Religiosa ha tanti calci quanti ne hanno molti sistemi del Nord o il Taekwondo. I calci affascinarono Bruce. Di fatto, il calcio avanzante a spazzare la gamba inferiore dell'avversario appare in molti dei suoi film.

TECNICHE REALISTICHE

M.E.: Cos'altro piaceva a Bruce Lee del suo sistema?

G.F.MARK: Molti sistemi praticano tecniche in un modo e le utilizzano in un altro. Per esempio, nella prima forma del WingChun i pugni sono tenuti ai fianchi per eseguire pugni dritti. Tuttavia, in combattimento, questi pugni sono eseguiti diversamente, con le mani tenute di fronte al torace. La Mantide Religiosa fu inventata per combattere. Ogni tecnica è praticata esattamente nel modo in cui viene usata. A Bruce piacque il modo realistico in cui le forme e le tecniche vengono praticate. Apprese la formula della "3-steparrow".

M.E.: Bruce Lee non pensava che praticare le forme ti avrebbe trasformato in un "pasticcio classico" e rovinato la tua abilità di combattimento?

G.F.MARK: Sì. Molte forme classiche sono belle a vedersi come i fiori, ma inutili per combattere. Anche praticare le forme della Mantide Religiosa non ti renderà un buon combattente.

M.E.: Allora, perché lei non ha ripudiato tutte le forme come fece infine Bruce Lee?

G.F.MARK: Le forme ti insegnano alcune basi, la fluidità, lo spostamento del corpo, le combinazioni, ecc. Alcune delle forme avanzate sono esercizi di Chi Kung marziale, che sviluppano l'energia interna. Non credo che Bruce fosse consapevole di questo aspetto dei sistemi interni. Certamente, tutte queste cose potrebbero essere insegnate con degli allenamenti. Tuttavia, volevo preservare il sistema. Quindi, mantenni tutte le forme.

ALLENAMENTI A COPPIA, MANICHINI

M.E. Qual era il suo metodo di produrre buoni combattenti?

G.F.MARK: Sviluppai allenamenti a coppie basati sulla mia esperienza di combattimento. Erano progettati per insegnare alle persone a rimanere morbide e rilassati in un combattimento reale. Questi allenamenti erano basati sull'intercettazione, deviazione e l'utilizzo dell'energia del tuo avversario. Ogni formula aveva una versione a due persone associata per mostrare come le tecniche potrebbero essere utilizzate in un combattimento reale. Oltre a questi allenamenti a coppia più lunghi, ce n'erano molti per allenare la vista, la sensibilità ed i riflessi.

M.E.: Cosa pensava Bruce Lee di questi allenamenti?

G.F.MARK: Non aveva mai visto allenamenti così pratici in un sistema classico e pensò che avessi dato un importante contributo alla Mantide Religiosa.

M.E.: Bruce Lee sapeva di sequenze di WingChun praticate con un manichino. Perché le sue forme a coppie erano così differenti?

G.F.MARK: I manichini sono morti. Non possono muoversi o reagire. Il combattimento reale è continuo. Tu attacchi; l'avversario contrattacca; tu contrattacchi e così via. Le forme a coppie insegnano tempismo, ritmo, distanza, controllo, usare la sua energia contro di lui, ecc.. Puoi anche praticare con avversari di taglia diversa. Il manichino del WingChun è prevalentemente per il combattimento a corto raggio. Oltre a forme a medio e corto raggio, i miei allenamenti contengono forme a lungo raggio, che ti insegnano come creare un ponte sul baratro. Il Chin Na richiede un partner. Non è realistico tentare di sbilanciare o proiettare un manichino.

M.E.: Bruce Lee non avrebbe criticato comunque le sue forme, dato che sono sequenze fisse di movimenti?

G.F.MARK: Anche il JeetKune Do sembra avere esercizi. Le forme che sono praticate dipendono dall'abilità del praticante. Quando l'abilità cresce, esercizi differenti vengono utilizzati. Gli esercizi devono essere praticati finché non possono essere eseguiti senza pensare. In ultima analisi, l'intero sistema diventa senza forma. Non ci sono tecniche, solo Yin e Yang. Reagisci spontaneamente ed istantaneamente agli attacchi dell'avversario. Senza pensare, rigiri la sua energia contro di lui.

M.:E.: Non si potrebbe raggiungere lo stesso risultati semplicemente praticando combattimento libero?

G.F.MARK: I principianti tendono a irrigidirsi e ad usare forza contro forza. Ciò può andar bene in uno stile duro ma non in un sistema di stile morbido, nel quale stai cercando di divenire morbido come l'acqua. Devi iniziare a praticare lentamente e con morbidezza, apprendendo come ridirezionare la forza dell'avversario contro se stesso. Richiede moltissima pratica diventare morbidi. Dopo aver raggiunto questo livello, puoi cominciare a combattere liberamente, iniziando lentamente e poi accelerando.

M.E.: Alcune delle sue formule a due persone non sono simili alle mani appiccicose del WingChun?

G.F.MARK: Sì. Tuttavia, pratichiamo più morbidamente, abbiamo più tecniche ed utilizziamo piccoli movimenti circolari per ridirezionare la forza dell'avversario contro se stesso. Bruce studiò scherma occidentale e rimarcò che alcune di queste forme sembrano scherma con le mani. Il WingChun potrebbe essere definito "Kung Fu braccio duro" mentre il nostro stile "Kung Fu braccio morbido".

M.E.: Bruce Lee credeva che l'allenamento coi pesi, con i manichini e con altri strumenti speciali fosse essenziale. Il suo sistema ha una visione simile?

G.F.MARK: Avevamo molto equipaggiamento ausiliario nel nostro Kwoon quando Bruce era uno studente. Fu acuto nell'utilizzare questo equipaggiamento. Ebbi molte conversazioni con Bruce riguardo alle attrezzature che avevo utilizzato nei templi. Egli voleva diventare un buon combattente e produrre rapidamente buoni combattenti. Perciò, intendeva usare pesi ed altre attrezzature fin da subito. Io non avevo fretta di produrre buoni combattenti. In un sistema di stile morbido, devi divenire molto morbido prima di iniziare ad usare pesi. Se inizi ad usare pesi quando cominci, è molto difficile poi diventare morbido.

ATTITUDINE ECCEZIONALE

M.E.: Per quanto tempo Bruce Lee si allenò con lei?

G.F.MARK: Circa un mese. Apprese molto di più di una persona comune in quel breve lasso di tempo, perché era in un buono stato atletico ed aveva appreso tecniche simili in altri sistemi che aveva studiato. Inoltre, era entusiasta di imparare, praticava molto ed aveva un'eccezionale attitudine per il Kung Fu. Bruce era realmente impressionato dalla mia filosofia di combattimento.

M.E.: Con questo cosa intende?

G.F.MARK: Era d'accordo praticamente con tutto quello che dicevo quando discutevamo di teoria del combattimento. Per esempio, come menzionato poc'anzi, le limitazioni delle forme, divenire come l'acqua, reagire istintivamente ad un attacco ecc. Ogni buon sistema di combattimento, come la Mantide Religiosa, dovrebbe avere i seguenti metodi di attacco: attacco in combinazione, catturare, immobilizzazione delle mani, immobilizzazione dei piedi, attacco indiretto progressivo, attacchi semplici diretti ed angolari. In seguito nel JeetKune Do questi furono rispettivamente denominati: ABC, ABD, HIA, FIA, PIA, SDA e SAA.

A Bruce piacquero la varietà di armi utilizzata nel nostro stile e gli esercizi con le armi. I suoi favoriti erano quelli che includevano una persona disarmata contro una armata e due persone che utilizzano armi differenti.

M.E.: Perché Bruce Lee andò via?

G.F.MARK: Era solo venuto in visita al padre e doveva tornare in California. Voleva che andassi con lui in California peristruirlo e per essere un consulente per i suoi film. Tuttavia, Bruce era relativamente sconosciuto a quel tempo e io non credevo che sarebbe stato in grado di pagare il mio compenso. Dovevo sostenere la mia famiglia, così decisi di restare a New York.

M.E.: Cosa crede abbia influenzato maggiormente il JeetKune Do, la Mantide Religiosa o il WingChun?

G.F.MARK: Credo che la filosofia del JeetKune Do sia più vicina alla Mantide Religiosa che al WingChun. Guardi ai miei movimenti liberi, quindi li confronti con quelli di un Sifu di WingChun. Quindi, giudichi da solo cosa assomiglia di più al JeetKune Do.

M.E.: Quale fu il suo contributo al JeetKune Do?

G.F.MARK: Il JeetKune Do non è un ramo della Mantide Religiosa. Bruce studiò molti altri sistemi e li modificò ed incorporò nel suo sistema. Tuttavia, quando vedo i film di Bruce o sento parlare della sua forma senza forma, credo abbia compreso le mie lezioni riguardo al cambiamento delle condizioni in situazioni di auto difesa reale. Il combattimento è vivo e richiede un'arte in costante cambiamento, non un'arte morta.

Martin Eisen è un artista marziale e scrittore e vive a Cherry Hil, New Jersey.