

SIFU ALESSANDRO COSSU



50 ANNI NEL MIO CAMMINO DI VIA

Intervista di Gabriele Manu a Sifu Alessandro Cossu

Il 23 febbraio 2016 è una data importante, che coincide con il suo 50° anno di pratica nel Kung Fu tradizionale. Pratica attiva, ovvero ininterrotta e costante. Cosa pensa a riguardo? Avrebbe mai pensato, agli inizi, di raggiungere questo traguardo?

Da bambino immaginavo che avrei fatto il medico o lavorato nel mondo della scenografia cinematografica (cosa che in realtà ho fatto per un periodo della mia vita); viceversa, all'epoca, non avrei certo pensato di diventare un insegnante di arti marziali. Invece poi con il passare del tempo e con gli anni di pratica il Kung Fu è diventato la mia Via e la mia ragione di vita. Ho capito che non volevo e non potevo fare altro. Pur approcciandomi ad altre arti marziali già nel 1963, considero il mio vero inizio di pratica il 23 febbraio 1966, quando cioè cominciai a studiare il Kung Fu. Addirittura, dopo alcuni anni ritrovai un quaderno di appunti dove avevo segnato anche l'orario esatto - le 18:45 - della mia prima lezione... Da allora, non ho più interrotto il mio apprendimento che è proseguito anche dopo aver iniziato l'insegnamento.

Durante il mio primo periodo di pratica, la mia infanzia e l'adolescenza vennero profondamente influenzate dal Kung Fu. Mi ritrovavo ad eseguire movimenti e tecniche di questa incredibile arte, durante i giochi con i miei compagni, in situazioni di pericolo, o nei gesti più comuni e quotidiani. Il Maestro mi ripeteva in maniera continuativa e quasi ossessiva di non usare mai l'arte marziale per fare del male, e mi chiese perfino di tenerlo nascosto ai miei genitori e agli altri.

Facendo per un attimo un salto indietro nel tempo, ci racconta come ha iniziato?

Un mio amico si procurò un infortunio e lo accompagnai a curarsi presso un massaggiatore cinese, di nome Tang Yun Kuo, che praticava l'agopuntura in una curiosa posizione (che poi scopri essere il *Ma-Bu*, il Cavaliere). Questi gli chiese in che modo si fosse fatto male alla caviglia. Quando Tonio gli rispose che fu a causa di un calcio circolare, Tang incuriosito dapprima gli chiese che tipo di arte marziale praticasse e quindi gli mostrò come nel proprio Stile di Famiglia i calci si parassero con le gambe e non con le braccia, fatti salvi rari casi. Rimasi da subito piacevolmente impressionato da quell'uomo che faceva massaggi. Sentii subito, ma non saprei spiegarlo appieno, che egli sarebbe diventato il mio Maestro.

Perché ha scelto proprio il Kung Fu e cosa l'ha colpita in particolare?

Non ho scelto il Kung Fu, ma sono stato scelto dal Kung Fu. Se sei piccolo, indifeso, pauroso e timoroso opti per quest'arte. La tigre non ha paure, quando è intimorita, escono fuori il suo carattere e la sua indole.

Dopo un breve periodo di pratica nel Karate, mio zio mi portò un libricino sul Kung Fu. Notai come esso non fosse soltanto limitato all'utilizzo di una tecnica; oltre a essere differente dalle altre arti marziali e ad avere caratteristiche e peculiarità del tutto proprie, tra gli altri aspetti c'era anche quello della religiosità. Non si usava soltanto la potenza muscolare, ma quella che da bambino chiamavo 'forza magica' e che oggi definisco invece energia interna. Mi sono reso conto che poteva essermi utile, ero proprio alla ricerca di qualcosa che potesse aiutarmi. Pian piano ho compreso quanto fosse completo: allenamento, alimentazione, respirazione, meditazione, filosofia, armi e animali. Ma soprattutto ho apprezzato sin da subito la religiosità e il fatto che ti insegnasse a ragionare in un certo modo: in quest'arte tutto è collegato, nulla è casuale. Ovviamente si tratta di una strada molto lunga e complessa.

Nel Kung Fu ci sono numerose arti (la calligrafia, la padronanza del Chi, la respirazione, lo studio armonioso degli animali e delle armi tradizionali) tanto è vero che esso privilegia prima l'aspetto dell'arte e poi quello della marzialità. Mi

serve per aiutare gli altri e mi ha anche insegnato, per esempio, a non essere attaccato al denaro. Una lezione fatta con passione, con un allievo che si allena bene ripaga essa stessa, da sola, la lezione. Alla base di tutto, c'è sempre un discorso religioso: taoismo, buddismo e confucianesimo ti insegnano la Via per arrivare al Kung Fu.

Qual è stato il suo primo Maestro e lo stile che ha praticato agli inizi?

Il Maestro Tang praticava lo Stile di Famiglia, il NanXi Chuan Kung Fu (chiamato anche Na-Zhi o Nai Zi) ovvero "Il pugno e la sua Via nella trasmissione del Sud", dall'età di cinque anni, sotto lo sguardo attento di suo zio marziale, il M° Feng Lu Cheng, e in seguito con altri importanti Maestri in differenti località della Cina. Mi sono allenato sotto sua la guida per circa sei anni e mezzo. Praticavo ovunque ci fosse un posto per farlo e in ogni istante libero: per questo motivo sono riuscito a diventare suo Allievo. In una camera della sua casa aveva allestito un kwoon (o fangjian kwoon). Qui si studiavano le posizioni e le Forme, mentre per insegnarci l'uso degli Animali e delle armi tradizionali, toglieva la tenda che separava la stanza di allenamento dal resto dell'appartamento; inoltre, talvolta mi permetteva di accompagnarlo nel suo lavoro di massaggiatore. In questo modo, giorno dopo giorno, mi sono conquistato la sua stima e riconoscenza, come suo studente prima e poi come Allievo nella sua Scuola.

Come praticava il Kung Fu 50 anni fa?

Dopo il primo incontro - piuttosto fortuito ma affascinante - con il Maestro Tang decisi di seguire la mia curiosità. Sentivo dentro di me un qualcosa che mi spingeva a tornare da lui, sebbene fino allora lo avessi visto all'opera nella veste di specialista del massaggio e non ancora come un grande esperto dell'arte marziale tradizionale cinese. In seguito bussai invano per diversi mesi alla sua porta; quando finalmente mi accolse nella sua abitazione, insieme ad alcuni miei compagni, rimasi sbalordito e stupito dalla quantità di oggetti curiosi presenti in quella casa. C'erano foto di famiglia, bastoni da passeggio, spade dritte, sciabole sia in legno sia in ferro. Poi statuette, un altarino sul quale era posta al centro la foto di suo zio, discendente diretto del caposcuola dello stile di Famiglia, e numerosi drappi con misteriose scritte orientali colorate e scolorite.

Tang non parlava molto bene l'italiano perciò dialogavamo soprattutto tramite gesti durante le sue sedute di manipolazione e massaggio. Presto mi resi conto però che i suoi movimenti e comportamenti erano in realtà finalizzati a selezionare colui che avrebbe potuto seguire la sua Via. Dopo qualche tempo, l'allenamento divenne evidente con esercizi ben precisi, che includevano tra gli altri addestramenti per l'equilibrio, con strani nomi, come la posizione della 'Guardia imperiale', in cui si camminava come dei soldatini, o tecniche quali il 'Pugno con la candela'; posizioni in sospensione su una sola gamba con recipienti pieni d'acqua come, ad esempio, la 'Gru in parata', nella quale, con dei colpi assestati con delle bacchettate, faceva alzare rapidamente la gamba avanzante degli allievi; esercizi con delle corde intrecciate per terra, per disporsi correttamente nelle posizioni di base di quello Stile. Tra l'altro, durante la pratica io e i miei compagni dovevamo allenarci separatamente: non potevamo vederci, riuscivamo solo sentirci a distanza. Era, questa, un'espressa direttiva del M° Tang, per far sì che ognuno potesse acquisire e far penetrare il *Chi* (o *Qi*, traducibile come Soffio Vitale) nel proprio corpo e nella mente. Ebbi a mala pena il tempo di assimilare il suo sistema, quando un giorno Tang chiamò me, il mio amico Giuliano e l'altro ragazzo che praticava insieme a noi, e ci fece uno strano discorso che allora non capii. Poco dopo Tang partì per fare ritorno in Cina, lasciandomi del materiale e concedendomi il permesso di continuare il suo cammino, solo se avessi voluto e potuto portare avanti il suo insegnamento.

Ricorda qualche aneddoto in particolare relativo ai suoi primi anni di pratica?

Riguardo quel periodo mi tornano alla mente numerosi episodi, di cui alcuni piuttosto singolari e perfino divertenti. Un giorno mi trovavo in casa del Maestro per allenarmi. C'era un barattolo di miele e lui attraverso la solita gestualità ci fece segno, come per offrircelo. In realtà anche questo era un piccolo espediente per metterci alla prova. A differenza degli altri non mi avventai sul miele per un semplice motivo: quel giorno avevo già mangiato, tuttavia lui apprezzò molto la mia reazione di indifferenza e ne rimase piacevolmente impressionato. Ricordo ancora quest'aneddoto perché fu l'unica volta in cui da Allievo riuscii a guadagnare punti agli occhi del Maestro...

Oppure ricordo con affetto un altro episodio. Il Maestro, osservandomi, vide che portavo spesso con me delle biglie e delle palline colorate, che riponevo nel mio zainetto prima di iniziare ad allenarmi. All'epoca erano molto diffuse tra i bambini della mia età; era un passatempo molto semplice, eppure ci ero molto affezionato. Fu così che Tang iniziò a chiedermi in pegno una biglia, come pagamento per insegnarmi una Forma. All'inizio ci rimasi un po' male, ma acconsentii: inutile dire che, alla fine, me le riconsegnò tutte. Era stata, questa, l'ennesima piccola grande prova alla quale aveva voluto sottopormi, per capire quanto mi interessasse praticare il Kung Fu. Il Maestro accordava il permesso di praticare lo Stile solo se e quando sentiva che agli allievi erano in grado fisicamente e psicologicamente: bisognava cioè convincerlo che vi erano tutti i presupposti per farlo. Egli non poteva bruciare il suo *Chi* vanamente, cioè perdere del tempo a insegnare a chi non fosse veramente convinto e motivato. Non potrò mai dimenticare quanto il Maestro ci diceva a tal proposito, ovvero che si doveva aspirare alla lezione. Effettivamente, solo dopo molti anni di pratica sono arrivato alla seguente conclusione: bisognava realizzare "un'attesa meditativa tranquilla".

Il termine cinese Sifu (Maestro) è traducibile in “padre marziale”: quale significato ha dato lei a questa parola e cosa implica essere un Maestro?

Sifu o Shifu, così mi hanno insegnato, significa Maestro o Padre nella scuola tradizionale il che implica che ci sia anche un Si Tai Gung ovvero, per semplificare, Gran Maestro o Nonno che per me e la mia scuola è Master Gin Foon Mark. In una scuola dove non c'è il Si Tai Gung non può esistere un Sifu ma solo un Jishi che significa padre-padrone. Per me essere un Sifu significa insegnare responsabilmente ciò che tuttora mi viene insegnato e quindi dare la verità ai miei allievi.

A un certo punto della sua Via ha incontrato il suo attuale Maestro, Gin Foon Mark, che è il caposcuola mondiale dello stile Kwong Sai Jook Lum. Può raccontare come è avvenuto l'incontro con questo Gran Maestro e la pratica sotto la sua guida?

Fu per merito di un mio allievo dell'epoca, Christian Cappelluti – un ragazzo straordinario che purtroppo ci ha lasciati troppo presto – che un giorno mi disse: “Hai bisogno di un altro Maestro e dell'ultimo insegnamento. Sei sprecato qui”. Era il 1997 e fu così che conobbi il mio attuale Gran Maestro, Gin Foon Mark. A quel tempo ero un po' restio a studiare sotto la guida di un altro insegnante e fu proprio Christian, grazie alla sua ennesima intuizione, che mi convinse e coinvolse in questo progetto. Si era messo in testa quest'obiettivo e dopo aver fatto numerose ricerche mi suggerì il nome di Gin Foon Mark appunto, uno dei più grandi maestri al mondo, che viveva negli Stati Uniti. Quando iniziai a informarmi su di lui rimasi letteralmente sbalordito. Incredibilmente, ripensai ai tempi del M° Tang quando mi rivelò che esisteva forse un solo Maestro al mondo in grado di svelare i segreti degli stili del sud; con il passare degli anni mi sono sempre più convinto che fosse proprio Gin Foon Mark...

Cosa vuole trasmettere ai suoi allievi?

Ho avuto modo di praticare sotto la guida di diversi Maestri dei più svariati Stili di Kung Fu, e confrontandoli con il Sistema del mio primo Maestro, apprezzai il grande livello di allenamento che mi era stato impartito. Con gli anni di pratica, ho sintetizzato gli aspetti tecnici più incisivi dei vari sistemi, giungendo infine, dopo alcuni anni, a capire cosa significasse essere un maestro, aiutare nella Via i miei allievi, continuare ad allenarmi con dedizione, coltivare sempre la mia sete di apprendimento e di crescita.

Il mio proposito è quello di trasmettere un buon Kung Fu, come mi insegna ancora oggi Master Mark. Il mio primo Sifu mi ripeteva spesso: “Non credo di essere un grande Maestro, piuttosto sono un esempio reale e una guida che aiuterà in questo percorso tutti gli allievi desiderosi di continuare il Kung Fu”. Alla fine, poi, mi ricordava di “ritirarsi quando l'opera è compiuta”. Per come mi è stato spiegato, colui che “chiude le mani” può essere soltanto un Maestro che abbia già individuato il proprio successore e al quale abbia delegato appunto l'insegnamento del proprio Stile di Kung Fu. Anzi, direi i successori giacché, nella Famiglia tradizionale e Scuola di questo Maestro, dovevano esserci due successori: uno rappresentava simbolicamente il braccio destro del Sifu, l'altro il suo braccio sinistro.

Insieme a due miei allievi, Riccardo Russo e Umberto Albano (quest'ultimo oggi è Istruttore capo della mia scuola), proseguimmo le ricerche tramite internet. Ciò che mi colpì furono le foto e il curriculum di Gin Foon Mark. Riccardo sarebbe dovuto andare negli Stati Uniti per imparare l'inglese e fu così che scelse Minneapolis. Pochi giorni dopo il suo arrivo ci chiamò: ci raccontò in toni entusiastici di quanto fosse rimasto sbalordito da Master Mark, all'epoca settantenne, e che aveva iniziato ad allenarsi sotto la sua guida. Riccardo gli parlò di me e lui rispose che, prima di accettarmi come allievo, avrebbe voluto conoscermi di persona. Con qualche difficoltà linguistica, riuscii a parlare per la prima volta al telefono con Gin Foon Mark: voleva che andassi direttamente nel suo kwoon a Minneapolis. Da allora sono passati quasi vent'anni, non ho mai smesso di allenarmi sotto la sua guida: ogni anno trascorro circa un mese negli Stati Uniti ad allenarmi nel suo kwoon. Master Mark, un vero maestro tradizionale, mi ha dato questo enorme onore di essere accettato come suo allievo e solo il fatto di stragli accanto mi consente di continuare a imparare.