

PaLLS ED IL KUNG FU

In quest'articolo presentiamo il gotha delle arti marziali italiane ed anticipiamo l'evento di saluto e commemorazione che si svolgerà a Roma il prossimo 12 ottobre, presso la sala Auditorium del Palazzo delle Federazioni del CONI: la manifestazione è e sarà un evento unico nel suo genere, di grande importanza per la comunità delle arti marziali.

Sarà infatti ricordata - a quasi un anno dalla sua scomparsa - una figura leggendaria del kung fu tradizionale, il Gran Maestro Gin Foon Mark, 5° generazione dello stile Kwong Sai Jook Lum Praying Mantis (Mantide religiosa della foresta di bambù).

L'organizzazione dell'evento è a cura del Maestro Alessandro Cossu, rappresentante unico per l'Italia e l'Europa del Jook Lum, e vedrà come ospite d'onore Sifu Greg Christensen, discepolo diretto di Master Mark e 6° generazione dello stile.

LA VITA FINISCE, LA VIA PROSEGUE ... IL GRAND MASTER GIN FOON MARK, LE MANI CHE DANNO IL BENVENUTO

IL GRAN MAESTRO GIN FOON MARK - 麥振寬師傅

Sarebbe difficile raccontare in poche righe la figura del Gran Maestro Gin Foon Mark e i risultati che egli ha raggiunto: ci limiteremo pertanto in questa sede ad accennare solo alcuni aspetti biografici di particolare rilievo, lasciando invece spazio alla commemorazione in suo onore. Oltre al racconto diretto dei suoi discepoli, infatti, ci sarà una conferenza con delle video proiezioni, una mostra fotografica nonché un'esposizione di alcuni dei suoi manufatti in particolare dei quadri.

Con oltre 85 anni di pratica, egli era il caposcuola mondiale dello stile: un raro esempio di una vita interamente dedicata all'arte marziale. Affermava che *«un vero Maestro deve padroneggiare un insieme di arti che vanno al di là della sola pratica marziale»*. Ne sono un esempio l'agopuntura, il Chi Kung medico, la pittura a pennello, la calligrafia, la danza del leone e perfino la cucina cinese. Tutte sono studiate e praticate come parte



LA 5ª GENERAZIONE

integrante del kung fu e in ciascuna Master Mark ha raggiunto dei livelli a dir poco eccellenti.

Tutte queste abilità non sono affatto scollegate fra loro, tutt'altro, sono invece intimamente collegate tanto che è difficile padroneggiarne una senza conoscere le altre, e questo è vero in particolar modo per il kung fu.

Master Mark nacque il 14 settembre 1927 a Toison, un villaggio vicino a Canton nella Cina meridionale, da una famiglia di quattro generazioni di esperti di alto rango nel kung fu. La sua formazione marziale iniziò all'età di cinque anni, sotto la supervisione di suo zio Kong Boon Fu, Maestro di quarta generazione del Kung Fu della Gru Bianca e sotto la nonna, Maestro anche lei, dello stile di famiglia noto come Gong Fu Maak Gar o Mok Gar (stile Mark, cognome americanizzato). A nove anni fu ammesso al tempio di Shaolin a Chun San. Egli, nel corso del tempo, studiò con maestri eccezionali tra cui il celebre monaco buddista Moot Ki Fut¹.

Dopo la seconda guerra mondiale si trasferì negli Stati Uniti dove ha appreso lo stile della Mantide Religiosa del Sud per tredici anni sotto la guida di Lam Wing Fai² che lo designò come suo successore e 5° generazione di stile, in conformità con la tradizione.

La carriera di insegnante di Gin Foon Mark iniziò nel 1947 quando l'associazione dei commercianti della Chinatown di New York gli chiese di istruire i propri membri più giovani. Qui, nel 1968 aprì le porte dell'insegnamento dello stile anche ai non-cinesi nel 1968; Bruce Lee, suo studente per un breve periodo di tempo, rimase così impressionato

dall'efficacia della Mantide religiosa in combattimento, che adottò molti dei suoi principi nella creazione del Jeet Kune Do. Nel 1979 il maestro Mark è tornato in Cina; durante la sua permanenza a Pechino ha studiato il Chi Kung dei Sei Suoni con un famoso Maestro di Tai Chi e Chi Kung, conosciuto semplicemente come "Vecchio Maestro". Successivamente Gin Foon Mark ha aperto tre *kwoon* negli Stati Uniti (New York, Philadelphia e Minneapolis), ha insegnato presso la Temple University e ha addestrato le forze di polizia nelle tecniche di autodifesa. Egli ha continuato a insegnare, a cinesi e non, nel Minnesota fino a quando ci ha lasciati il 19 dicembre 2018, all'età "ufficiale" di 91 anni (in realtà ne aveva 95).



MASTER MARK NEL KWON DI MINNEAPOLIS

LO STILE

Il Kwong Sai Jook Lum è un particolare tipo di Kung Fu originario della Cina del sud che è studiato per la salute, la crescita spirituale e la difesa personale. È

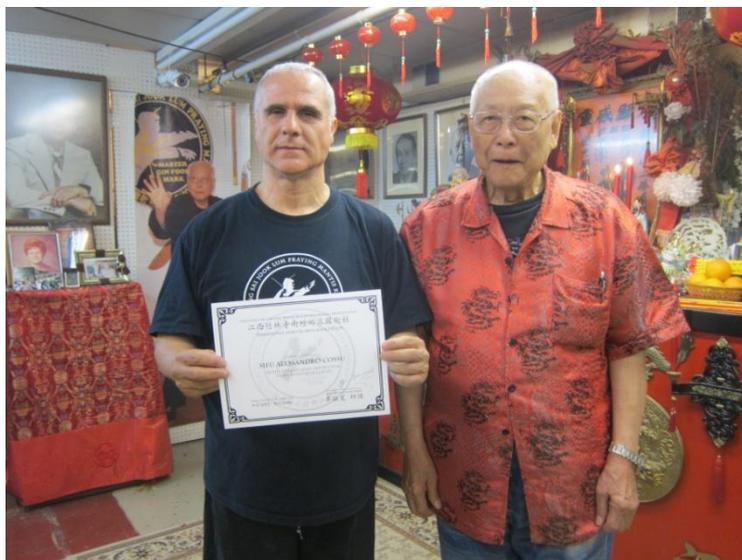
possibile, inizialmente, raggiungere dei risultati in quest'arte anche solo attraverso l'apprendimento del sistema, che include sia tecniche a mani nude sia con armi; tuttavia per una vera e reale padronanza di questo stile è altrettanto necessaria la conoscenza della filosofia, della medicina tradizionale cinese e di alcune tecniche meditative e respiratorie per coltivare il chi (qi)³. In particolare, per addentrarsi nel Kwong Sai Jook Lum bisogna capire a fondo il significato di *morbido e duro*, così come lo descriveva Master Mark: questo concetto è difficile da comprendere per chi non ha approfondito i retroscena culturali e le diverse arti tradizionali che sono da sempre legate al kung fu. Sebbene infatti sia noto per lo più come maestro di kung fu, egli ha sempre creduto fortemente nella sintonia tra la propria cultura e l'essere una persona completa. Questo è sostanzialmente ciò che caratterizza un maestro.

SIFU ALESSANDRO COSSU

Il maestro Cossu iniziò a praticare il kung fu nel lontano 1966. È stato insignito con la *Old Star* dall'U.N.V.S, il 27 maggio 2018, come riconoscimento per i suoi oltre 50 anni di pratica e diffusione del kung fu tradizionale.

L'incontro con Master Mark avvenne nel 1998, quando si recò per la prima volta a Minneapolis per essere accettato come suo allievo. Fino all'ottobre 2018 egli poi è tornato ogni anno, soggiornando per circa un mese negli Stati Uniti, per continuare a studiare direttamente dal Gran Maestro. Sifu Cossu è attualmente *Sifu responsabile di tutte le scuole in Europa* per lo stile Jook Lum ed unico nel continente abilitato ad insegnare il Qi Gong dei Sei Suoni terapeutici o salutari del *lineage* di Master Mark.

Ciò è senza dubbio un grande onore, ma al tempo stesso una notevole responsabilità per il maestro Cossu. Aver appreso direttamente da una delle ultime leggende che hanno scritto la storia del kung fu infatti ed essere stato scelto per portare avanti gli insegnamenti di un Gran Maestro rappresenta un'esperienza bellissima e carica di significati.



SIFU COSSU E MASTER MARK

I PRINCIPI DELLO STILE

- Rispetta i Gran Maestri fondatori (*Joon Jo*)
- Rispetta il tuo Maestro (*Joon Si*)
- Rispetta i loro insegnamenti (*Joon gow do*)
- Impara la benevolenza (*Hok yun*)
- Impara la giustizia (*Hok yi*)
- Impara il Kung Fu (*Hok Kung Fu*)

Un esempio della calligrafia cinese: il nome completo dello Stile insegnato da Master Mark

江西

Gong Sai (Kwong Sai): È la regione della Cina nella quale è nato lo Stile.

竹林寺

Juk Lam Ji (Jook Lum Gee): Letteralmente si traduce in "Bambù - Foresta - Tempio". È il nome del Tempio, il quale, ovviamente, era situato all'interno di una Foresta di Bambù.

螳螂派

Naam Tong Long Pai (Tong Long Pai): Nel dialetto di Master Mark (Toison), si pronuncia "Hong Long Pai". Può essere tradotto in Stile della Mantide Religiosa, anche se Tong Long, letteralmente, si traduce in Insetto Re.

國術社

Gwok Seut Se (Gwok Shoot Tser): Significa (approssimativamente) Associazione Locale delle Arti, o, Associazione Nazionale delle Arti. Sta a significare che si tratta di autentico Kung Fu.

Con l'approvazione del maestro Alessandro Cossu
Tatiana Zendri e Gabriele Manu

Note

- 1) Il monaco era conosciuto anche come Ki Fut Sai o Jyut Kai Faat Si.
 - 2) Il Gran Maestro Lam Wing Fai o Lam Sang (1910-1992), caposcuola mondiale di 4° generazione dello stile Jook Lum, fu il primo a esportare l'arte al di fuori della Cina.
- Il termine Chi - o Qi - si può tradurre come energia, soffio o essenza vitale.