

新 武 俠

NEW MARTIAL HERO MAGAZINE

EUROPE

Anno 2 - Numero 10 - Prezzo di copertina € 8,00 (Italy only)



Grand Master
Gin Foon Mark

Wing Chun
The Box of Doom

Choy Li Fut
i quattro Jing fondamentali

Arti Marziali Cinesi
e Medicina Tradizionale Cinese

Baji finds
home in Indonesia

Ving Tsun One
Inch Punch Wu Style Tai Chi

Xing Yi
Forma dei 5 Elementi

V° Hong Kong Kung Fu Festival
11 Novembre 2012

ISSN 2038-1964



9 772038 196406

新武俠

Luglio - Settembre

"Prima sviluppa e allena la Sensibilità (Feeling), poi il Tempismo (Timing) e solo dopo potrai mettere la Forza (Power a Strength)"
G.M. Gin Foon Mark

di Andrea Brighi

Grand Master Gin Foon Mark in Italia

Un seminario straordinario all'insegna del kung fu tradizionale

Trevi, 4-5-6 maggio 2012, una location e un'esperienza che dobbiamo ricordare.

Grazie all'impegno della scuola del Maestro Cossu siamo riusciti ad aver in Italia un maestro dell'antica tradizione marziale cinese, GM Gin Foon Mark. Il maestro GF Mark, di cui abbiamo già parlato nel nostro reportage sul numero 8 della New Martial Hero Magazine, è persona di grande carisma con una storia marziale di tutto rispetto.

Oggi non sono molti i maestri che possono vantare oltre 80 anni di pratica e di studi sul kung fu tradizionale. Il maestro Mark è custode di una tradizione di grande valore, erede di Quinta Generazione dello stile di Kung Fu della Mantide Religiosa del Kwong Sai Jook Lum. Ha insegnato negli Stati Uniti per quasi 60

anni e ancora oggi continua l'insegnamento senza sosta. A quasi 85 anni decide di venire in Italia per tenere un seminario sul suo stile, su invito del suo allievo diretto Sifu Alessandro Cossu.

L'organizzazione perfetta dei tre giorni presso la cittadina di Trevi, grazie alle capacità di Tatiana Zendri, allieva

della scuola del M^o Cossu, e al supporto di altri allievi, in particolare G. Manu e N. Scalamandrè, ha permesso di vivere un'esperienza che rimarrà nei cuori di chi ha potuto partecipare.

Un'intensa pratica di kung fu tradizionale, un'esperienza culturale e artistica, in compagnia di

persone

straordinarie e della loro passione per l'arte marziale, elementi che hanno condotto i praticanti in un susseguirsi di attività egregiamente coordinate dal maestro e dai nostri fratelli di pratica che facevano gli onori di casa.

I seminari, tenuti dagli allievi stretti del GM GF Mark, Greg (Chris) Christensen (il più anziano tra gli allievi di Master Mark e Capo Istruttore) e Andre Balian (Istruttore), sono stati ricchi di tecniche e di spiegazioni che hanno dato l'opportunità ai tanti partecipanti di sperimentare i principi di questo stile.

Il **Kwong Sai Jook Lum Gee Tong Long Pai Gwok Seut se** è uno stile tipico del Sud della Cina e fa parte della grande famiglia del Tang Lang del sud. La versione del lignaggio del GM Mark ha mantenuto una trasmissione molto fedele alla tradizione cinese e ai principi dello stile che possiamo considerare tra i più rari oggi esistenti.

Oltre alle tecniche di kung fu il seminario ha visto momenti conviviali molto piacevoli con scambi interessanti tra i vari maestri, tra cui citiamo Angelo Nardo, Fabio Lattanzi, Claudio Fabbicatore ed Enrico Mori che con piacere ed interesse hanno reso omaggio con la loro presenza sia al Sifu Cossu che al GM Mark.

Particolari inoltre gli allenamenti notturni dedicati alle armi, seguiti da Sifu Cossu e dai suoi istruttori U. albano e F. Degani, onorati da alcuni momenti di pratica del GM Mark con il bastone da passeggio e i doppi coltelli.

L'ultimo giorno è stato dedicato alla salute, alla cultura e all'arte.

La mattina GM Mark ha dato l'opportunità di praticare l'antica arte del *Chi Kung dei 6 Suoni Terapeutici o dei 6 Suoni Salutari*.

Master Mark apprese l'arte dei 6 Suoni Terapeutici nel tempio **Hoi Chung** a Macao, dove si rifugiò per evitare la persecuzione da parte dei giapponesi durante la Seconda Guerra Mondiale.

Qui dove ebbe modo di incontrare il famoso monaco buddista **Jyut Kai Faat Si** (月溪法師). Master Mark ha spiegato la correlazione tra organi interni, suoni e respirazione e ha dato modo di poter osservare e praticare le basi di questa meravigliosa tecnica del Chi Kung.

Nel pomeriggio della domenica la calligrafia cinese è stata protagonista e l'arte di scrittura e di pittura che il maestro ha sviluppato con il pennello sono davvero di forte impatto. Utilizza la "Scrittura da Tempio", così la chiama, riferita ad una tecnica di calligrafia che studiava quando da piccolo viveva nel tempio, dove è stato istruito alle arti di cui oggi è prezioso detentore.

Magistrale è la capacità con cui dalla realizzazione di un ideogramma passa ad un'immagine articolata come quella della mantide, icona a cui il Master Mark è molto affezionato, simbolo che alberga nel suo cuore di maestro di Quinta Generazione del **Kwong Sai Jook Lum Gee Tong Long Pai**, lo stile di famiglia della Mantide Religiosa della Foresta di Bamboo.

Un ringraziamento particolare agli allievi della scuola americana che con passione hanno insegnato e aiutato accompagnando il G.M. Mark in Italia.

