

FIFTH GENERATION MASTER GIN FOON MARK

Kwong Sai Jook Lum Southern Praying Mantis System Soft and Hard Style Kung Fu Genealogia

Il sistema della Mantide Religiosa del Sud (Tong Long Pai - oppure anche Tang Lang Pai) ha una tradizione di circa 200 anni. È stato ideato da un monaco buddista del tempio "Jook Lum" (letteralmente foresta di bambù) nella provincia di Kwong - Sai, ovviamente in Cina.

Sam Dart insegnò il suo sistema a Lee Siem. Chung Yul Chang fu uno dei primi uomini ad imparare il sistema della Mantide Religiosa dall'Abate Lee Siem al Tempio Jook Lum. Una volta ritornato alla sua provincia nativa di Wai Yung, Chung Yul Chang aprì un negozio di erbe mediche con una scuola di Kung Fu associata, nel 1890. La scuola fu chiamata "Tong Lang Pai del tempio Jook Lum nella regione Kwong Sai". Uno degli allievi più giovani di Chung Yul Chang, Lum Wing Fai, seguì Lee Siem per sette anni. Il Maestro Lum andò poi a vivere a New York nel quartiere cinese. Nel 1942 iniziò ad insegnare nell'associazione "Hakka", la "New York Hip Sing Tong". In seguito insegnò anche alla "New York Chinatown's Free Mason Association".

Il Maestro Gin Foon Mark è il discendente diretto di quinta generazione di questo sistema. Egli ha insegnato per più di 50 anni, iniziando nel 1947 a Chinatown in New York, quando le associazioni lì presenti gli chiesero di istruire i loro membri più giovani. Aprì palestre a New York, Philadelphia ed a Minneapolis. A Philadelphia insegnò anche difesa personale ai reparti speciali della polizia; egli è di fatto una delle ultime persone viventi ad aver imparato il sistema direttamente dai monaci dei monasteri quando ancora avevano le redini del Kung Fu. Il Maestro Mark discende direttamente da una famiglia di Mae-

stri di Kung Fu da quattro generazioni.

L'apprendimento di tale arte iniziò all'età di cinque anni sotto la guida dei suoi zii e del nonno. Fu ammesso al tempio "Chun San Shaolin" all'età di nove anni, dove fu istruito dal famoso monaco Ki Fut Sai; gli fu insegnato il Si Lum, la Gru Bianca, l'Artiglio d'Aquila, il Leopardo, la Tigre (di quest'ultima studiò in modo particolare anche l'Artiglio nel Tempio di Hoi Jung), la Mantide Religiosa nel monastero di Jook Lum ed il Mo Gai, una forma di Chi Kung marziale simile al Tai Chi. In questi monasteri il Maestro Mark apprese il Ming Kung, difesa personale e arti curative; queste includono la Camicia di Ferro, il Palmo di ferro, il Palmo di Cotone ed il Dim Mak. Egli continuò gli studi della Mantide Religiosa negli Stati Uniti sotto Lum Wing Fay per altri dieci anni. Quando il Maestro Lum si ritirò dall'insegnamento designò Mark come suo successore affidandogli il suo altare ed i suoi artefatti, come secondo la tradizione. Il Maestro Mark credette così tanto nel sistema della Mantide Religiosa del Sud che decise di dedicare la sua vita solamente insegnando questo

sistema, pur essendo ben esperto negli altri da lui studiati. Egli è stato anche uno dei primi maestri ad insegnare apertamente il Kung Fu agli occidentali; apparve per la prima volta in televisione in un film educativo sul Kung Fu chiamato "Kung Fu Master"; una volta famoso partecipò alla trasmissione "You Asked for It" insieme al suo maestro Lum. Il Maestro Mark viene considerato dal suo Stato, il Minnesota come storia vivente, tanto da appartenere al Museo della Storia Vivente; nel 1982 il Maestro Mark fu inoltre scelto per il Simposio dei Maestri del Mondo all'Università del Tempio.

Gli allievi che vogliono imparare quest'arte per dedicarsi all'insegnamento della stessa devono pertanto dedicarsi allo stile passando di persona attraverso la "Prima Porta" (così la definisce il Maestro Mark), ovvero recandosi direttamente dal Maestro Mark per imparare fin dall'inizio lo stile con il Maestro Mark in persona: se ritenuti validi celebrano una cerimonia e gli viene garantito un certificato d'insegnamento valido per tre anni. Dopo questo periodo essi dovranno dimostrare di essere sempre stati dediti allo stile

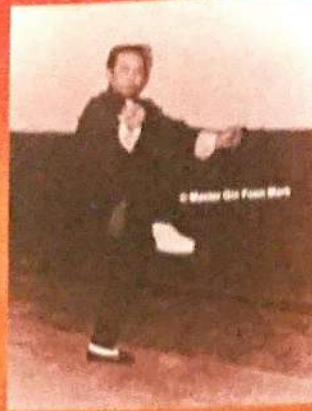
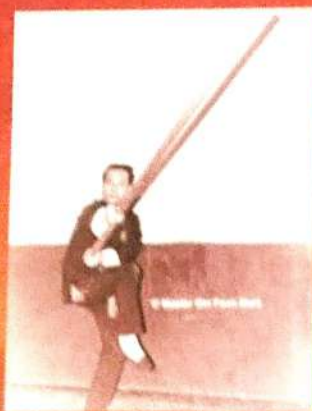
e di essere progrediti in quest'ultimo per ottenere il rinnovo del certificato. Il Maestro Gin Foon Mark ritiene che sia il metodo più sicuro per garantire che i propri allievi insegnino correttamente lo stile, pertanto gli insegnanti senza certificato o con un certificato scaduto non sono allievi autorizzati del sistema del Maestro Mark.

La Preghiera della Mantide del Sud Un Imbattibile Sistema

In un ambito sportivo dove, ovviamente, l'incolumità degli atleti è al primo posto e considerato che, almeno per quanto riguarda le discipline di combattimento, lo spazio a disposizione per gli atleti è variabile, viene comunemente preferito l'uso di tecniche a medio - lungo raggio, evitando tecniche pericolose o nocive (anche se efficaci per la risoluzione dell'incontro), sia per facilitare una migliore lettura visiva in fatto di punteggio, sia per evitare, ovviamente di provocare danni permanenti ai combattenti. Questa può essere considerata in linea di massima (con qualche eccezione come ad esempio Free Fight o Valetudo - dove comunque sono vietati colpi agli occhi e morsi) la presa di posizione moderna per quanto riguarda la lotta sportiva. È comunque importante ricordare che i sistemi di combattimento sono stati ideati in un ambito di difesa personale e di attacco che non può permettere di lasciare una seconda possibilità all'avversario; ecco il motivo per cui in determinate circostanze non basterà l'insegna-



© Master Gin Foon Mark



mento sportivo fine a se stesso, ma bisognerà rimanere sempre all'erta.

In quest'ottica hanno le radici molti sistemi a corto raggio, che permettono di attaccare permanentemente con minor tempo e, se possibile, anche con un colpo solo, l'avversario da fronteggiare.

Uno di questi, definito "La preghiera della Mantide Religiosa del Sud" affonda le proprie origini in Cina, nel monastero di Jook Lum, situato nella provincia di Kwong Sai, una zona a sud indipendente dalla controparte nordista. Il discendente diretto di Quinta Generazione di tale sistema è il Maestro Gin Foon Mark, che vive ed insegna a Minneapolis, in Minnesota. Il Sifu Mark insegna un approccio ravvicinato del combattimento tipico degli stili del sud, considerandolo vantaggioso e di maggior efficacia, come lui stesso definisce il suo stile di combattimento: "Kwong Sai Jook Lum Southern Praying Mantis System Soft and Hard Style Kung Fu". Il primo insegnamento nella lotta della Mantide del Sud è quindi quello di avvicinarsi il più possibile all'avversario, poiché l'utilizzo di queste tecniche ad un lungo raggio d'azione farebbe perdere di efficacia le stesse; non è comunque d'intralcio l'uso di un pugno lungo o di un calcio circolare a distanza medio-alta. Se l'avversario attacca con calci da lunga distanza, il Maestro Mark insegna a contrastarlo con la chiusura del ginocchio o facendo perdere l'equilibrio all'avversario, colpendo il muscolo od un tendine; questo dovrebbe scoraggiare l'opponente dal continuare l'utilizzo di tecniche di gambe a lungo, considerato il dolore e la pericolosità provocati da una percossa su tali punti. L'avversario che usa tecniche a lungo potrebbe favorire il praticante della Mantide poiché in caso di necessità quest'ultimo agirà scavalcando l'attacco por-

tando l'avversario all'interno del suo campo d'azione, e colpirà su corte distanza con i calci per finire con le mani (spesso Sifu Mark accompagna questa tattica con un deciso e veloce calcio ai genitali); una volta caduto nel raggio d'azione della Mantide l'avversario sarà preda di ulteriori efficaci e nocivi attacchi. Il Maestro Mark insegna, ovviamente, anche la difesa da modelli di attacchi a corto raggio, quali potrebbero essere gli stessi della Mantide oppure di altri stili a corta distanza, tipici delle regioni a sud della Cina: nel libro di Nakayama sullo stile dello Shotokan di Karate dinamico è stato osservato come anche il novello allievo può sferrare un pugno ad un quarto di secondo, rendendo molto difficile la possibilità di eseguire una parata in un tempo inferiore, trovandosi il praticante in una posizione ravvicinata rispetto all'avversario; ebbene la soluzione della Mantide del Sud inizia già dalla guardia o postura. In imitazione alla preghiera della mantide il combattente tiene fuori portata gli attacchi e, quando possibile, cerca di stabilire un contatto con l'avversario riuscendo a percepire il prossimo attacco già dagli accenni di un singolo movimento. Grazie a questo diviene possibile contrattaccare con due vantaggi: il primo consiste nel reagire con un'azione già conclusa nella propria mente, filtrata dagli occhi grazie all'anticipazione nei movimenti, il secondo si concretizza nel breve tempo impiegato e sviluppato nell'immediatezza. In aggiunta a tutto ciò, nella sua postura, la mantide avrà l'abilità di non accelerare il proprio respiro.

Questa postura, così come per l'insetto, ha delle regole di protezione, senza le quali perderebbe di efficacia, in fatti Sifu Mark tiene i suoi gomiti giù, seguendo la linea centrale del proprio corpo; allo stesso tempo incurva lievemente la schie-

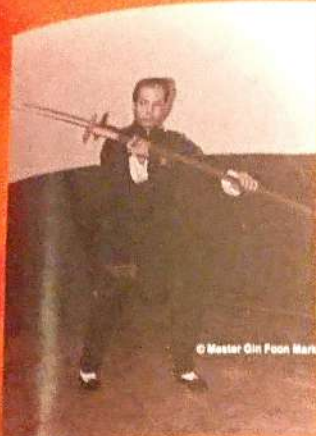
na, ritenendo a se l'addome: in questo modo, così come per l'insetto, il suo cuore ed i suoi organi interni saranno protetti; il quarto più vicino è quello meno protetto, quello al di sotto del bacino, per l'appunto; per proteggere questa parte la mantide, in modo analogo con l'Okinawan Karate usa parare con la gamba piegata sull'altro ginocchio in tensione, con l'estremità della gamba piegata lievemente chiusa per proteggere l'inguine. Il peso fra le gambe è ben distribuito, concedendo maggior scioltezza e velocità se attaccati.

Fin dai primi allenamenti nello stile, l'allievo imparerà a scavalcare l'avversario per mezzo di un movimento rotatorio del ginocchio all'altezza del bacino, nella linea centrale del corpo. Questo movimento viene insistentemente insegnato finché diventi un movimento istintivo e naturale. L'applicazione di questa protezione in difesa ed attacco diviene utile in due casi: per contrastare con un blocco l'ipotetico calcio avversario e per avvantaggiarsi nell'infliggere un colpo fulmineo e risolutivo all'avversario, senza dover aspettare altre occasioni. In questo tipo di combattimento ravvicinato si possono osservare quindi due vantaggi: il primo viene dato da un attacco fulmineo, quindi difficile da contrastare; il secondo è che, combattendo a corta distanza, diviene possibile colpire le parti vitali con estrema precisione.

Eventuali critiche o sistemi diversi potrebbero controbattere quanto potrebbe essere difficile abbattere un avversario di maggiori dimensioni, con maggiore forza e resistenza rispetto al praticante, in quanto può sorgere spontanea la domanda di come possa una così grande forza necessaria per abbattere un avversario più grande, essere liberata in un così piccolo raggio d'azione. Tuttavia la debolezza in senso di scarico della poten-

za non è considerata un handicap, poiché, come precedentemente detto, si agirà con maggior precisione sulle aree vitali; infatti l'allievo imparerà a colpire, fin dall'inizio, occhi, gola, genitali, oppure la parte inferiore del naso e le costole. Il colpo non necessita di una grande forza per attaccare queste parti, di conseguenza può essere effettuato a corto raggio d'azione senza perdere la sua efficacia. Studenti anziani tendono a colpire sulle terminazioni nervose, agendo sui meridiani, così come Sifu Mark agisce con l'agopuntura, che è stata scientificamente provata anche dalla medicina moderna non come mistero, ma sapienza riconosciuta. La maggior parte dei colpi vengono portati dall'uso dei polpastrelli, il così detto "Phoenix eye" - occhio di fenice; la differenza nel tirare questo tipo di colpo consiste nel fatto che non risulta affatto debole, con sorpresa di chi è abituato a scaricare il pugno con tutto il bacino. Per rendere potente un colpo circolare agente attorno ai gomiti Sifu Mark inizia proprio da una postura abbassata e dall'inclinazione dei suoi gomiti, leggermente torti all'indietro, che così rendono di fatto possibile la copertura delle zone vitali con un movimento portato dal braccio in un diametro di circa 24 pollici; ciò significa che la distanza del colpo deve essere di circa sei piedi, abbastanza distanziata, se comparate alla distanza di un pugno. Questa distanza viene raggiunta proprio grazie al movimento circolare tipico dell'occhio di fenice, che allo stesso tempo aggiunge potenza al colpo, sebbene in un corto raggio, e rende possibile, grazie al gomito raccolto un'eventuale copertura.

Un'altra distinta tecnica della Mantide viene chiamata il pugno "Corto potere": questa tecnica viene effettuata a circa sei pollici dal bersaglio: sempre con l'inclinazione dei gomiti si



© Master Gin Foon Mark



rende possibile agire come la corrente elettrica, ovvero in modo fulmineo, Sifu Mark insegna a colpire in modo improvviso e con il pugno avanzante; la corta distanza lo rende di grande effetto, sorpresa e potenza.

Sifu Mark è solito dire: "Quando ti alleni per lungo tempo con l'intento di potenziare un colpo, ci riesci", si compara ad un pianista senza troppa esperienza che comincia premendo energicamente sui tasti.

Un'altra tecnica caratteristica della mantide è il "Multiple-powerstrike" - colpo a potenza multipla: questa tecnica proviene da tre fonti di potere; il colpo si divide iniziando da un pugno a corta distanza, ne sussegue l'estensione delle dita potenziata da una scossa o vibrazione interna, per terminare infine con un colpo agli occhi. Questo attacco può essere paragonato, specie nella sua terza componente, ad uno sparo di pistola.

Un altro dei più importanti elementi di questo sistema è l'equilibrio, che risulta perfettamente integrato nei movimenti: l'analisi di questo concetto parte proprio dal principio di difendere prima se stessi da un probabile attacco avversario; quando la difesa dovrà contrapporsi all'attacco inizierà uno scambio di "pieni" e di "vuoti", o meglio, ritmo susseguito da movimenti di vuoto o pause. Se interrotto al momento giusto, il contrattacco può riuscire con probabilità di gran lunga maggiori: chi si difende agirà parlando con i gomiti o con uno stesso calcio usato a mo' offensivo e difensivo, in questo modo il combattimento diviene uno scambio di colpi segnati dall'esperienza e sarà proprio quest'ultima a rendere la vittoria ad un artista marziale. Un altro modo per spezzare questo ritmo è dato dal blocco di un braccio e l'utilizzo dell'altro per colpire nei momenti di "pausa"; i blocchi possono essere perciò

usati per creare aperture: in questo caso un pugno non è semplicemente piegato, ma anche spinto lateralmente. Un colpo alla testa può essere portato da una guardia alta, sempre e rigorosamente tenuta a protezione della linea centrale. L'indebolimento ed il disfaccimento della guardia altrui viene materializzata da Sifu Mark dal modo in cui effettua il blocco sull'avversario, cioè vicino i polsi dove un piccolo movimento provoca lo spostamento dell'equilibrio e quindi la perdita momentanea di forza; a questo punto sarà difficile sottrarsi al contatto del praticante esperto: ad esempio se una mantide verrà colpita e spinta dovrà contraccambiare l'attacco con una spinta di stessa potenza e improvvisamente cambiare direzione tirando il braccio fuori asse e liberando il torace, scoprendo così i punti vitali.

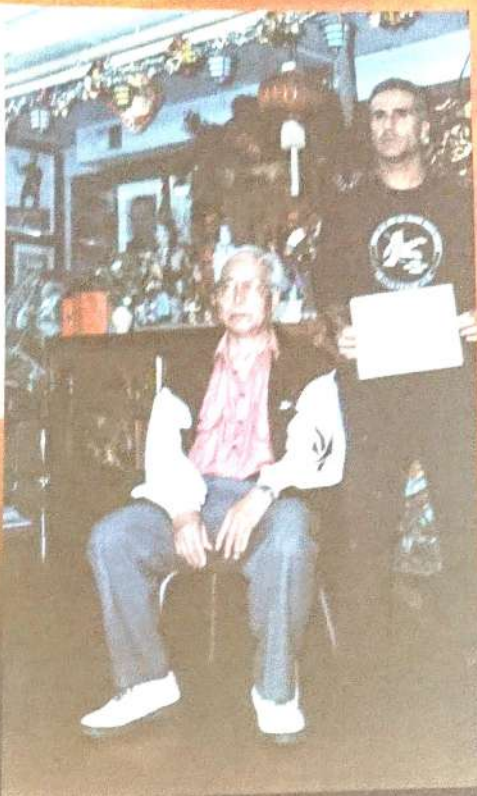
L'elemento più importante comunque non è dato dalla tecnica, ma dal "sentire": è come l'avere un "sesto senso" permette all'artista marziale di agire sublimando i propri movimenti in velocità ed agendo con estrema precisione; è come l'avere un'altra serie di colpi che si aggiunge a quelli che si sferrano. Questo è lo spingersi oltre il potere della mente e cioè di poter vedere e quindi percepire il prossimo attacco avversario; si potrà riuscire anche ad infliggere oltre gli attacchi veri e propri, piccole azioni dedite a far perdere equilibrio all'avversario. Utilizzando e seguendo il proprio "sentire" si potrà anche acquisire l'abilità di afferrare un pugno, cosa di fatto non semplice; l'anticipazione è dunque il segreto del contatto.

Ovviamente solo chi si esercita per anni ed anni in questo sistema riuscirà a sviluppare ed affinare il proprio "sentire". Se l'avversario è ben piazzato, per meglio dire, ben equilibrato nella sua postura, la strategia cambierà in un colpo sec-

co portato con l'estremità inferiore del palmo della mano sul gomito, oppure un singolo pugno di nocca alle ascelle sarebbe ancora più appropriato. Da tutto ciò si può dedurre come, per questo sistema, un attacco aggressivo potrebbe divenire nocivo per lo stesso attaccante.

Se Sifu Mark attacca con un pugno e l'avversario riesce a bloccare il colpo, sarà semplicemente necessario far ruotare il suo braccio e spingere: la sua mano ruoterà con il suo gomito come se un asse provenisse dal lato opposto; di conseguenza un pugno bloccato potrebbe tornare indietro come un tagliente colpo alla nuca. Se l'avversario bloccasse invece il pugno con minore energia od in maniera morbida, risulterà difficile eseguire una leva in modo circolare, pertanto diverrà utile utilizzare la forza scaturita girando intorno al blocco: questa è un'azione effettuata più con il bacino che con i gomiti, permettendo alla mantide di effettuare il contrattacco con la stessa mano in protezione, colpendo sopra questa chiusura. Si può quindi riepilogare che:

- 1) C'è un'intelligente postura, bilanciata per permettere un lavoro di gambe agili nei movimenti ed a sua volta studiata per evitare calci e spazzate.
- 2) Protegge le parti vitali tenendo i gomiti chiusi, coprendo la linea centrale, postura che permette di percepire i movimenti dell'avversario già da un accenno di un suo eventuale attacco.
- 3) Utilizza quasi esclusivamente attacchi nocivi divisi in tre fattori:



- a) Colpire le parti vitali e le parti sensibili all'indebolimento.
 - b) Portare questi colpi tramite il più piccolo e concentrato colpo secco.
 - c) Scaricare questo potere in un ridotto numero di azioni.
- 4) Agisce sulla difesa tramite il "sentire" e prevedere la strategia dell'avversario.

Concludendo si può dunque affermare l'indubbia validità di questo sistema a corto raggio, abilità raggiungibile solo con costante studio ed approfondimento per raggiungere una vera efficacia nel portare gli attacchi e nello sviluppare la capacità di saper "sentire", fin dall'inizio della pratica, per permettere all'artista marziale di contrastare gli ostacoli forniti da un combattimento così ravvicinato.

Il Maestro Alessandro Cossu è l'unico discepolo italiano autorizzato con autentico certificato rilasciato direttamente dal Gran Maestro Gin Foon Mark ad insegnare lo stile in Italia ed in Europa; egli si reca frequentemente in America, a Minneapolis, dove Sifu Mark ha la sua Scuola, per apprendere direttamente dal Gran Maestro con costante allenamento.

Tutto il materiale per gentile concessione del Gran Maestro Gin Foon Mark.