

50 ANNI di Pratica Marziale

Il M° Alessandro Cossu festeggia nel 2016 ben 50 anni di pratica marziale ininterrotta.

La New Martial Hero Magazine è orgogliosa di pubblicare l'intervista al M° Alessandro Cossu per i suoi 50 anni di pratica marziale. Con stima e gratitudine, lo Staff della NMHM.

MAESTRO COSSU COSA SI PROVA AD AVER RAGGIUNTO 50 ANNI DI PRATICA MARZIALE? È UN TRAGUARDO IMPORTANTE, COME LO STA VIVENDO?

È certamente motivo di soddisfazione, ma più che un vero e proprio traguardo lo definirei semplicemente come una tappa: importante certo, ma non un punto di arrivo poiché proseguirò sulla mia Via il percorso intrapreso ormai 50 anni fa. Quando ho iniziato non avrei certo pensato di diventare un insegnante di arti marziali; 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 avvicinandomi 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 ininterrottamente, e continua tuttora, anche dopo essere diventato Maestro.

SE DOVESSE SCEGLIERE TRE MOMENTI DELLA SUA VITA DI QUESTI ULTIMI 50 ANNI DI PRATICA, QUALI SAREBBERO E PERCHÉ?

L'inizio, sotto la guida del mio primo Maestro, Tang Yun Kuo; quando sono diventato un Maestro; l'incontro con il Gran Maestro Gin Foon Mark, di cui ho l'onore di essere Allievo e unico rappresentante per tutta l'Europa. In particolare un evento è stato determinate, ovvero il rituale del "Passaggio

della Prima Porta" fatto nel kwoon di Master Mark, un vero Maestro tradizionale, 5° generazione e caposcuola mondiale dello stile Kwong Sai Jook Lum.

CI SONO STATI MOMENTI DIFFICILI? MOMENTI IN CUI AVREBBE LASCIATO ANDARE TUTTO? COSA HA FATTO PER ANDARE AVANTI?

Nella vita di ciascuno di noi possono capitare delle avversità, di qualunque tipo: è importante però non scoraggiarsi di fronte ad esse e proseguire nella propria Via. Personalmente il Kung Fu è, ed è stato in tutti questi anni, di grandissimo aiuto. Uno dei principali benefici di quest'arte è proprio quello di consentire di mettersi alla prova e di superare di continuo i propri limiti; non a caso possiamo tradurlo come "duro lavoro costante". Anche nelle condizioni più difficili, non ho mai smesso di allenarmi e di mettere in pratica gli insegnamenti dell'arte marziale. In particolare, cerco di fare mio un motto che Master Mark ama ripetere spesso: "Gli ostacoli sono quelle cose spaventose che vedi quando togli gli occhi dalla meta".

COSA SENTE DI AVER COMPRESO DOPO TUTTI QUESTI ANNI?

Credo non si debba mai smettere di studiare e migliorarsi, continuando invece a progredire nel proprio cammino: taoismo, buddismo e confucianesimo ti insegnano la Via per arrivare al Kung Fu. Con gli anni di pratica, ho sintetizzato gli aspetti tecnici più incisivi dei vari sistemi praticati, giungendo infine a capire cosa significasse essere un Maestro: aiutare nella Via i miei allievi, continuare ad allenarmi con dedizione, coltiva-

re sempre la mia sete di apprendimento e di crescita. Essere un Sifu (o Shifu) significa essere un "padre" verso gli allievi, c'è quindi un nesso tra il fatto che storicamente sono nati degli stili di famiglia e la nomenclatura utilizzata. Questo rapporto non si limita agli orari dell'allenamento, ma vale anche nella vita di tutti i giorni, anzi in un certo senso la fase dell'apprendimento delle tecniche diventa quasi secondaria. Ovviamente l'allievo che vuole diventare discepolo ha il dovere di progredire tecnicamente, così come il Maestro di insegnargli lo stile nella sua completezza; tuttavia si instaura quel rapporto di fiducia e aiuto reciproco che va coltivato e cementato proprio nella vita di tutti i giorni. Ci sono degli aspetti che ricadono in quello che è l'ambito propriamente familiare (prendersi cura di una persona anziana o in difficoltà, aiutare i componenti della famiglia, etc.), anche nella sua accezione occidentale e non strettamente marziale. Mi è stato insegnato che l'elemento più significativo è proprio quello del legame di tipo familiare e quindi indissolubile che si viene a creare nella scuola di Kung Fu intesa come famiglia, che può basarsi quindi non

necessariamente su un vincolo di sangue e di effettiva parentela.

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".

QUALE CONSIGLIO DAREBBE AI PRATICANTI CHE SI AVVICINANO ALLE ARTI MARZIALI?

Il Kung Fu restituisce quanto riceve, in termini di pratica, applicazione e tempo che gli viene dedicato. Si tratta di un'arte marziale completa che comprende allenamento, alimentazione, respirazione, meditazione, filosofia, armi e animali. Personalmente ne ho apprezzato, sin da subito, la religiosità e il fatto che ti insegni a ragionare in un certo modo: tutto è collegato, nulla è casuale. Ovviamente si tratta di una strada molto lunga e complessa, quindi suggerisco di avere un po' di pazienza in particolare agli inizi. I risultati non sono immediati, ma si raggiungono con l'impegno e la pratica costanti, sotto la guida di un Maestro valido.

il M° Alessandro Cossu insieme a Master Gin Foon Mark suo Maestro nel momento in cui gli viene conferito il titolo di Rappresentante dello stile per l'Europa.

