

# Prefazione

*"L'apprendimento di un'Arte Marziale è simile all'esperienza del Buddhismo. Entrambe vengono interiorizzate.*

*Acquisti la certezza di possedere ciò di cui hai veramente bisogno. E quando ce l'hai, sai che fa parte di te. Fin qui puoi arrivare.*

*Non riesci a capire tutto, non ti arrendere.*

*E man mano che progredirai, conoscerai la vera natura della Via, nella sua semplicità. Sia che frequenti un tempio, sia che frequenti un Kwoon, segui la semplice Via della Natura, e vivrai una vita che non hai mai conosciuto."*

**Bruce Lee**

Per esplorare a fondo i concetti che permeano un'arte marziale come il Wing Chun, nella sua essenza, da un punto di vista Olistico e secondo i Fondamenti della Naturopatia, è necessario anteporre alcuni presupposti.

Innanzitutto viene tralasciata intenzionalmente l'analisi delle tecniche di combattimento, quali pugni, calci, prese, leve, etc., non inerenti all'obbiettivo dell'esposizione. In oltre va tenuto in considerazione come la Cultura Tradizionale Cinese integri "motti" e archetipi nella propria Filosofia e nei racconti tradizionali, al fine di trasmettere un insegnamento che possa essere, oltre che applicato, *Interiorizzato*.

- E' necessario mantenere una mentalità aperta per individuare come molti riferimenti, apparentemente inerenti alla semplice attività fisica, richiamino invece una più ampia accezione *Olistica*, in grado di penetrare in profondità quei Concetti riguardanti sia il Corpo, che la Mente che lo Spirito, come parti di un unico insieme.

- E' fondamentale, prendere in analisi ed interpretare, i **Principi** del Wing Chun per ottenere informazioni salienti sulla sua efficacia come strumento di *riequilibrio e benessere*

*I Principi* utilizzano dei "Modelli" per spiegare e applicare le "Strategie", il modo di agire dello stile, ed esistono vari motivi per cui utilizzare dei "modelli astratti" che indirizzino il praticante ad un corretto approccio all'Arte e allo stile di vita:

Sono validi in più contesti oltre quello del combattimento. Quando ci si riferisce ad un "Avversario" ci si riferisce genericamente un "*Ostacolo*" *attivamente proiettato verso di noi*, che ci coinvolgerà a pieno con i suoi effetti nocivi. L'avversario in questo caso è puramente contestuale: una difficoltà che si interpone lungo il percorso prestabilito, in grado di generare uno shock o un trauma.

Emotivamente l'astrazione del termine priva questo del "timore psicologico" che si porta dietro. Prendendo in considerazione un *modello*, si priva la tecnica della sua "pericolosità emotiva" e più avanti, se il praticante riuscirà a visualizzare il "*modello di causa/effetto*", anziché un pericolo imminente, sarà in grado di affrontarlo con minor paura e maggiore efficacia.

Dal punto di vista logico, eventi dannosi o nocivi non seguono uno schema fisso e posso influenzare più aree della nostra vita, pertanto non si può sempre rispondere in maniera specifica ad ogni condizione; ad A risponde B, a B risponde C e così via. Un modello serve a creare uno schema comune a più situazioni, in modo da semplificare lo studio e l'apprendimento dell'Arte, oltre sviluppare le facoltà di interpretazione Logica/Analogica.

*"La verità non ha una sua via. La verità è viva e perciò mutevole.*

*Come possono esistere metodi per affrontare una cosa viva? per affrontare ciò che è statico, fisso, morto, può essere una via, un modo, un percorso tracciato, non per affrontare una cosa viva. Non ridurre la realtà a una cosa statica; inventa metodi per raggiungerla."*

*"Jeet kune do: il libro segreto di Bruce Lee"*

Nel Wing Chun esistono otto principi, di cui quattro **Principi sull'uso della Forza**, derivanti dal "Tao del Chi", e quattro **Principi di Azione**. I Principi del Wing Chun permettono di affrontare una situazione difficile, anche con poca esperienza a disposizione nel proprio bagaglio tecnico. Questi principi possono essere applicati per la comprensione delle tecniche ma, nel simbolismo racchiuso, anche a migliorare il livello di Benessere e Salute personale.

La miglior prevenzione è quella che annulla la maggior parte dei rischi, con il minor dispendio di energia personale.

### ***Principi sull'uso della Forza***

***Liberati della tua Forza.*** Bisogna essere "vuoti/puliti" perché qualcosa di nuovo possa manifestarsi. Liberare, con l'intento di sbloccare le forzature autoindotte, le rigidità fisiche e mentali, ma anche dalle tossine endogene e tutto ciò che internamente produce limiti e rallentamenti.

***Liberati della Forza del tuo Avversario.*** Oltre a liberarci dei nostri blocchi e rigidità, è necessario liberarsi anche da quegli agenti nocivi esterni o esogeni che influenzano negativamente il livello personale di Benessere. Questo Principio riguarda senz'altro la prevenzione, realizzando una situazione di sicurezza prima dell'azione.

***Restituisci all'avversario la sua Forza.*** Ricordarsi di non trattenere, ma trasformare e restituire l'energia ricevuta, alla fonte. Nel Wing Chun è comunemente conosciuto come "effetto molla", per via del principio meccanico della molla, che funziona proprio per mezzo della "Struttura a Spirale" regolante i principi dello scambio di Energia.

***Somma la tua Forza a quella dell'avversario.*** Non è sufficiente utilizzare l'energia esterna, la vera efficacia è proporzionata anche all'energia personale precedentemente immagazzinata e che decidiamo di impiegare. Proiettando l'energia personale in aggiunta a quella ricevuta, l'effetto è direzionato dall'intento e *la Forza* nuovamente rilasciata, così che il ciclo riguardante "Principi sull'uso della Forza" si rigeneri senza interruzione.

## **Principi d'Azione:**

**Se la strada è libera avanza.** Il percorso più breve tra due punti è la linea retta. Questo principio presuppone un obiettivo e l'intenzione ad agire "Qui ed Ora" direttamente nella direzione prefissata (*Obiettivo*); seguendo la Linea Centrale, ossia in uno stato di "equilibrio e centratura" fisico, mentale ed energetico, che si struttura per mezzo delle "Forme dello Stile".

**Se la strada non è libera, incollati all'avversario.** Mantenere il contatto, significa *attivare le nostre percezioni*, essere vigili e svegli. Qualsiasi ostacolo, per poter avere un effetto nocivo, deve necessariamente invadere la nostra area di influenza. Una percezione più diretta con l'esperienza, genera una consapevolezza maggiore, e sviluppa la cognizione dei reali pericoli rispetto a situazioni che non gravano realmente sulla sicurezza personale.

**Se l'avversario avanza, cedi.** Se l'ostacolo esercita una pressione troppo forte tentare di resistere non è sufficiente e spesso dannoso; piuttosto cedere in maniera controllata, adattandosi e modificando la propria "Struttura" (fisica, sociale, mentale, etc.) ad una forma più adatta. Ciò permette di gestire al meglio conflitti e traumi, imparando a riconoscere i propri limiti e le nuove opportunità.

**Se l'avversario indietreggia, seguilo.** Penetrare nel profondo senza fermarsi al primo successo o fallimento. Così come la scomparsa di un sintomo non implica affatto una guarigione, se la minaccia si fa latente senza essere stata opportunamente debellata, recupererà le energie per agire in un secondo momento. Pertanto, penetrare le cause e le radici del disturbo/avversario risalendo all'origine senza interrompere il flusso, è fondamentale al ripristino di uno stato di Benessere naturale, di Omeostasi. Se l'avversario indietreggia, la strada è libera e come nel primo Principio d'Azione, "...avanza".

L'arte marziale del Wing Chun stimola efficacemente i Concetti di Adattabilità, Flessibilità e Tempismo, attraverso lo studio delle Forme e la pratica degli esercizi associati:

**Adattabilità:** L'abilità di Adattarsi alle situazioni e agli ostacoli; come l'acqua che, senza una forma fissa, può adattarsi e continuare a scorrere liberamente, modellandosi su qualsiasi forma con cui entri in contatto.

**Flessibilità:** La capacità di utilizzare correttamente l'energia proveniente dell'esterno in aggiunta alla propria spinta direzionale, mantenendo la propria integrità strutturale.

**Tempismo:** Essere consapevoli al "momento presente", senza agire con troppo anticipo o in ritardo, senza pensieri riguardanti il passato o il futuro, individuando il momento esatto in cui l'azione di manifesta, ora.

Queste informazioni, sono la *linea guida* che accompagna il praticante attraverso lo studio di **Forme** ed **Esercizi**, che forniranno l'intera *Struttura* per lo sviluppo ed il miglioramento delle condizioni Fisiche, Mentali ed Energetiche.

Verranno prese in esame le prime due Forme dello Stile, **Siu Nim Tao** e **Chum Kiu**, rispettivamente "*Forma della Piccola Idea*" e "*Creare il Ponte*", e l'esercizio centrale, definito "il Cuore del Wing Chun", il **Chi Sao**, erroneamente tradotto con "*Mani Appiccicose*" (dal momento che l'esercizio viene svolto a coppie con le mani a contatto), quando in realtà il significato della parola "Sao" è sì Mano, ma il "Chi" è risaputo essere l'Energia.

A seguito di una panoramica generale su queste Tre Attività (Siu Nim Tao, Chum Kiu e Chi Sao), sarà possibile esaminare:

- Quali Attività ed Effetti si verificano a livello Anatomico
- Quali Approcci e Benefici si possono presentare in rafforzamento al Terreno Costituzionale di base
- Quali sono i benefici Psicologici e Sociali di questo genere di attività
- In relazione alla Medicina Tradizionale cinese, gli effetti sul Chi/Energia personale
- E l'accrescimento Spirituale che se ne ricava.

*"Giungi a me e ti do il benvenuto  
te ne vai e t'accompagno a casa  
Vieni sulla mia strada e t'incontro*

*Benda i miei occhi e vedo ancora  
Ferma le mie braccia e sono libero*

*Senza un piano posso sconfiggerti  
Senza una tecnica mi incorporo*

*Dove mi cerchi io non ci sarò  
io ti attraverso e tu non lo puoi evitare"*

Keith R. Kernspech