



La Cina è proprio vicina, anzi, è di casa ad Arco!

Scopriamo le Arti Marziali, in particolare il T'ai Chi e lo Shaolin

Curiosità all'inizio, poi grande coinvolgimento

Piero Sala, 54 anni, magazziniere, si dedica al Kung-fu da quasi vent'anni. *“Sono stato attratto dalla curiosità, dall'armonia dei movimenti - ci confida - ma anche dal coinvolgimento della mente e dall'utilità a livello ginnico degli esercizi”*.

Claudio Giovanazzi, impiegato bancario di 43 anni, anche lui da tanti anni, venti per la precisione, nel mondo delle Arti Marziali cinesi, è stato affascinato da alcuni film degli anni Ottanta. *“Ero attratto da questa affascinante disciplina e quando ho conosciuto il T'ai Chi e lo Shaolin (ne parliamo a parte, spiegandone significato e caratteristiche, n.d.a.), insegnati in Italia dal M. Chang Dsu Yao, non li ho più lasciati tanta è stata la passione che ne è scaturita”*.

Piero Sala e Claudio Giovanazzi sono rispettivamente presidente e

vicepresidente, ma anche istruttori, dell'Associazione sportiva Kung-fu Chang “Lao Kuan” (A.S.K.C.) di Arco, nata nel 2000; con loro collaborano pure Giovanni Togni e Paolo Bugoloni, quest'ultimo per la sezione di Ponte Arche.

Grazie a loro abbiamo cercato di introdurci, anche se lo spazio riservatoci è piuttosto breve, nel vasto e complesso mondo delle Arti Marziali tradizionali cinesi. La Cina, infatti, è stata la culla di queste arti perché lì sono nate, si sono sviluppate e si sono poi diffuse in altri paesi orientali quali il Giappone e la Corea.

Tanta palestra, tanto impegno, tanti sacrifici

“Ai bambini, ai giovani, a tutti coloro che vogliono avvicinarsi alle Arti Marziali - continuano i nostri ospiti - diciamo che sono necessarie tanta fatica e altrettanto tanta dedizione (per questo i ritiri non mancano), che vale la pena co-



munque provare, perché si tratta di discipline che ti gratificano sia sul piano fisico che psicologico e mentale. Addirittura ti fanno vedere la vita quotidiana e la vita in genere in modo diverso e più positivo di come la vedevi prima”. Non a caso, aggiungiamo noi, le Arti Marziali di cui parliamo affondano le loro radici nelle filosofie e nelle religioni orientali, quella taoista e buddista, che esaltano l'armonia della persona legata strettamente a quella della natura.

L'attività

Le lezioni dell'Associazione Kung-fu Chang “Lao Kuan” iniziano nel mese di ottobre di ogni anno per terminare alla fine di maggio nelle palestre di Massone e Bolognano, due volte la settimana.

Le porte sono aperte a tutti, giovani e non più giovani, uomini e donne. Non sono previste gare (queste non sono nello spirito del Kung-fu), ma sono previsti degli esami finali per il passaggio di grado: 8 livelli per la “cintura bianca” e 10 per quella “nera”. Non esiste, infatti, il cambio di colore della cintura tipico di altre discipline; sempre secondo il pensiero cinese la suddivisione è tra allievi “principianti” ed allievi “esperti”.

“Siamo circa una quarantina - dice ancora il presidente Sala - e purtroppo siamo carenti riguardo alla fascia di età più difficile da appassionare, quella compresa fra i dodici e i venticinque anni. Sarebbe interessante entrare nelle





scuole, ma per noi che non siamo professionisti si tratta di un desiderio per adesso irrealizzabile".
 "Abbiamo comunque in cantiere un progetto - aggiunge Giovanazzi - per insegnare anche a Rovereto. Una cosa ci preme rimarcare: il T'ai Chi e lo Shaolin sono due discipline che si integrano a vicenda grazie a principi comuni e non sono finalizzati a fare violenza sugli altri".



VOCABOLARIETTO

Kung-fu: col significato letterale di esercizio eseguito con abilità indica l'insieme di tutte le Arti Marziali Cinesi.

Ch'üan: significa letteralmente lotta, combattimento.

T'ai Chi Ch'üan: col significato letterale di lotta, combattimento della Suprema Polarità è meditazione dinamica tesa a sviluppare in modo armonico il corpo e la mente; è ginnastica preventiva che si può praticare senza limiti di età; è una raffinata arte marziale che può essere rappresentata con un'antica metafora: "l'acciaio avvolto nel cotone".

Shaolin Ch'üan: col significato letterale di lotta, combattimento della giovane foresta indica l'Arte Marziale legata al leggendario tempio di Shaolin ed è ca-

ratterizzata da posizioni grandi, tecniche ampie, circolari, potenti e veloci, da grande varietà di calci e dall'uso di molteplici armi, che sviluppa al massimo la forza, la velocità, la potenza. Le tecniche di combattimento sono nate dall'osservazione e dallo studio del comportamento e dei movimenti degli animali (tigre, drago, gru, serpente, leopardo, falco, ecc.).

Chang: cognome del Maestro Dsu Yao (1918-1992), che è stato uno dei più famosi e completi esperti di Arti Marziali tradizionali cinesi.

Lao Kuan: significa letteralmente vecchia palestra.

Parole... tanto per sintetizzare

Dinamismo, meditazione, sviluppo, armonia, corpo, forza, mente, velocità, potenza, tecnica, combattimento, armi, vitalità, morbidezza, abilità, energia, durezza, salute, difesa, movimento, calci, animali.

Per gli interessati

www.kungfulaokuan.it
www.kungfuchang.it
 Tel. Sala 0464/518320
 Tel. Giovanazzi 0464/516818
 Tel. Togni 0464/518844
 Tel. Bugoloni 349/3942390