

## EVOLUZIONE DEL SISTEMA DI ALLENAMENTO

*Per iniziare è doveroso ricordare come nasce il Wing Chun. Secondo la leggenda il Wing Chun venne creato da Ng Mui, che volle creare uno stile di difesa personale che attingesse da più stili di Kung Fu, che fosse efficace senza richiedere la forza e la resistenza che erano caratteristiche fondamentali dei praticanti di Kung Fu. Ng Mui non era intenzionata ad insegnarlo ad alcuno, ma fece eccezione solo per una donna chiamata Yim Wing Taun (dalla quale proviene appunto il nome dell'arte marziale) la quale era molestata da un uomo brutale e violento e grazie agli insegnamenti di Ng riuscì ad uscire da quella spiacevole situazione.*

*Questo stile può essere definito uno stile scientifico, che come tale subì molte variazioni nel corso del tempo per arrivare a migliorarsi; allo stesso tempo però è uno stile che si basa molto sulle capacità fisiche e psicologiche di ognuno e pertanto richiede continue correzioni durante gli allenamenti, per impedire che un errore diventi un vizio troppo radicato. Ciò ci porta al fatto che il Wing Chun è difficilmente insegnabile a grandi numeri di allievi e proprio questo è il punto fondamentale del nostro discorso. Al tempo i maestri di Wing Chun insegnavano a massimo 2 o 3 persone contemporaneamente, in quanto questa tecnica è contraddistinta dall'abilità del praticante di reagire in modo fluido ed automatico agli stimoli ed alle pressioni dell'avversario. Per sviluppare tali doti il maestro creava movimenti e stimoli a seconda di ciò che l'allievo di turno aveva bisogno; questo vuol dire che per ogni allievo l'allenamento poteva essere completamente differente. Quindi con l'evolversi della società moderna occidentale anche il metodo di allenamento dovette tenere il passo; questo perché sono venute col tempo a formarsi grandi associazioni che sponsorizzavano il wing chun che pertanto attraevano grandi numeri di persone e questo comportò una grande affluenza nei corsi che non permetteva più questo metodo così personale di allenare ogni allievo.*

*Da questo punto si cominciò pian piano a creare quindi un metodo che seguisse un "programma di allenamento", ovvero un metodo che permettesse di insegnare a tante persone contemporaneamente le basi e la struttura dello stile Wing Chun, in modo tale da non creare disparità di nozioni tra i praticanti che seguono lo stesso corso.*

*Questo metodo consentì quindi, con lo svilupparsi di sempre nuove tecniche, esercizi ed applicazioni, di poter allargare l'insegnamento a tutti coloro che hanno voluto far parte di questa famiglia; allo stesso tempo però questo stravolgimento portò dei contro. I contro derivano dalla grande mancanza del contatto con il proprio maestro che purtroppo si è ritrovato ad avere troppi allievi per potervi dedicare sufficiente tempo per sviluppare in loro la tanto speciale caratteristica di sensibilità propriocettiva e di morbidezza applicate allo scontro; di fatto queste caratteristiche vengono allenate solo in seguito, quando l'allievo ha ormai interiorizzato "struttura", "cuneo", "centralità", "continuità", "simultaneità", "coordinazione", "consapevolezza" che vengono sviluppate attraverso l'insegnamento dei vari programmi applicati ai vari livelli crescenti del praticante. All'inizio la pratica quindi è molto più legata, costretta, dall'utilizzo di sequenze e di tecniche che non servono ad altro se non ad istruire il corpo sul mero movimento; questi esercizi prendono un senso quando vengono poi praticati inserendo tutte le diverse basi sopracitate e poi prendono una vera efficacia quando a queste vengono inseriti i concetti di propriocezione e morbidezza nell'esecuzione.*

*L'apprendimento di queste ultime caratteristiche porta l'allievo a diventare un praticante completo del wing chun; poiché col tempo lo liberano da tutte le sequenze, tutte le sezioni, tutti i legami e le costrizioni che prima lo opprimevano, in quanto il corpo comincia a muoversi per sua iniziativa avendo lui oramai interiorizzato ogni risposta che può ora uscire libera e fluida attraverso l'assenza di rigidità. E' ovvio che per*

*acquisire tale risultato bisogna sopperire a ciò che si è perso con il cambiamento del metodo, ovvero il contatto col maestro, e per questo sorge spontaneo il bisogno di chiedere lezioni private al proprio Master, il quale è l'unico che può dare il giusto stimolo e la giusta impostazione per migliorare ciò che nell'allievo ancora manca per completarsi.*

*Tutto questo porta a chiederci se sarebbe stato meglio rimanere al vecchio metodo oppure no. E' vero che un allievo di ieri avrebbe sviluppato le caratteristiche fondamentali del Wing Chun molto prima dell'allievo di oggi ed è altrettanto vero che avrebbe raggiunto molto prima il livello che si era prefissato di acquisire. D'altra parte è vero che quel metodo di allenamento avrebbe portato oggi ad un fallimento da parte delle mire espansionistiche delle associazioni di Wing Chun in quanto un corso non avrebbe potuto contenere più di poche persone; è vero inoltre che, seppur con più tempo e fatica, l'allievo di oggi può comunque arrivare ai grandi livelli quali quello di Si-Fu e di Master, avendo però acquisito questo livello attraverso uno studio cadenzato e minuzioso di ogni aspetto dell'arte, creando quindi automaticamente una consapevolezza che ieri non si sarebbe creata a meno che l'allievo non avesse mostrato grande attenzione e forza di volontà nel ricercare il fondamento di ciò che faceva; cosa molto difficile soprattutto a causa di un atteggiamento riservato da parte dei maestri orientali che tendevano a non elargire mai più di qualche goccia del loro sapere di allenamento in allenamento.*

*Personalmente prediligo il nuovo metodo di insegnamento in quanto non solo permette di allenare un grande quantitativo di allievi contemporaneamente, non solo permette di dare ad ogni passo un significato ed un fondamento a ciò che si va ad insegnare, ma in più non distrugge ciò che è la vera essenza del Wing Chun, ovvero un'arte marziale che prende le sembianze di chi la applica. Nonostante si insegni contemporaneamente la stessa cosa a 10 persone, queste 10 persone non applicheranno quella cosa allo stesso modo; poiché l'applicazione attraverso la reazione istintiva allo stimolo avversario da al corpo il massimo della libertà decisionale e nessun corpo è uguale ad un'altro, pertanto non si avrà quasi mai la stessa risposta ad uno stesso stimolo da parte di persone diverse. Questo è ciò che rende il Wing Chun uno stile così temibile; il fatto che non ci si può preparare ad affrontarlo, poiché non è possibile prevedere uno schema ma si ha solo la consapevolezza che il praticante di Wing Chun cercherà in ogni modo di arrivare a prenderci, con tutte le sue capacità, con tutte le sue forze.*

*In conclusione possiamo dire che il Wing Chun ha subito continue evoluzioni nel metodo di insegnamento e nella composizione dei programmi di allenamento; possiamo pertanto dire che continuerà ad evolversi anche in futuro, assieme alla società ed alle possibilità dei suoi praticanti. Non sempre cambierà in meglio, ma attraverso numerosi tentativi continuerà ad acquisire sempre più efficacia e versatilità. Mi permetto così di asserire che basti vedere i grandi risultati ottenuti dai maestri nel tempo per dire che il Wing Chun non ha limite alcuno se non quello che ogni uomo o donna pone a se stesso.*