



SGUARDO SUL KUNG FU: TRA MEDICINA, ARTI MARZIALI, BENESSERE

INTERVISTA AL MAESTRO MARIO MANDRÀ*



U no sente dire Kung Fu e pensa subito a calci, pugni, occhi pesti e avversari mandati al tappeto. Nel migliore dei casi pensa a Bruce Lee, ai suoi spettacolari combattimenti coreografici e al cattivone di turno - sia esso un invasore giapponese o un boss della mala di Hong Kong - che viene sconfitto poco prima dello scorrere dei titoli di coda.

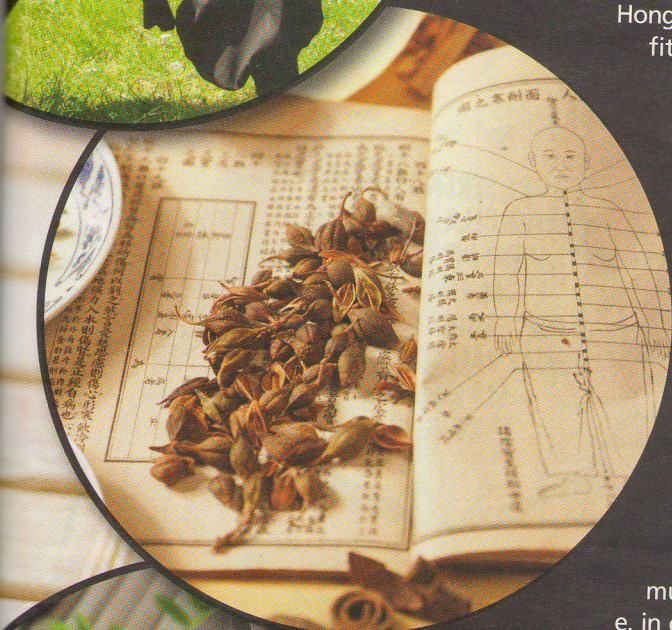
Pochi sanno che Kung Fu non vuol dire necessariamente arte marziale e che dietro a questa espressione c'è una filosofia tuttora legata a doppio filo al benessere, alla medicina, alla pittura, alla meditazione, alla musica, alla calligrafia e, in generale, al modo in cui si sta al mondo, coltivando in se stessi e ricercando negli altri pazienza, tolleranza e rispetto.

Un metodo completo, quindi, che coltiva corpo, mente, cuore e spirito e si pone come ottimo strumento per una crescita armonica dell'individuo. Lo stesso Bruce Lee, smessi i panni dell'eroe senza macchia che si batteva senza esclusioni di colpi, era un fine pensatore. "È la compassione più che il senso di giustizia che può evitarci di fare del male ai nostri simili", amava ripetere ai suoi allievi, e questa è solo una delle massime contenute nel suo *Il Tao del Dragone*, antologia di scritti e interviste apparse sulla stampa dal 1958 al 1973 che rivelano un ritratto per molti versi inedito: eccezionale praticante di arti marziali, questo sì, ma anche (se non soprattutto) pensatore, filosofo e uomo dotato di un carisma non comune. La stessa espressione "kung fu" è og-

getto di un curioso equivoco. Di solito lo si associa al concetto di stile di combattimento, quando invece la realtà è ben più ampia e articolata. "Con questo termine - spiega Mario Mandrà, uno dei più conosciuti e stimati maestri di arti marziali in Italia - i cinesi indicano qualsiasi abilità acquisita tramite un duro lavoro, in ogni campo dell'agire umano. Ad esempio, un cuoco che diventa chef dopo anni di gavetta, un ingegnere o un avvocato che giunge ai massimi livelli della sua professione, avranno tutti un buon kung fu". Il kung fu, quindi, è il risultato di ogni percorso professionale, personale e umano che si affronta con perseveranza, pazienza, dedizione. E, soprattutto, tempo. Non a caso in Cina si usa dire che gli occidentali seguono tutte le luci, per indicare la nostra naturale tendenza a farci catturare da mode, suggestioni e passioni passeggere. "Lì è diverso. Quando una persona scopre un interesse o un particolare talento, lo segue, lo approfondisce e ci si dedica totalmente. Va in profondità, la studia e la esamina, sempre consapevole del fatto che più si sa, meno si sa. Quando poi si dedica tutta la vita, ha un buon kung fu".

Abbiamo incontrato il maestro a Milano, presso la palestra di cui è direttore tecnico, per parlare di Kung Fu come approccio olistico e di discipline orientali. Mentre ci racconta il suo percorso umano e professionale, ci rendiamo conto anche noi di come l'arte marziale sia solo uno dei tasselli che compone il percorso di ogni praticante di Kung Fu. Nella sala accanto si intravede un gruppo di studenti alle prese con il Qi Gong, disciplina collegata alla medicina tradizionale cinese che unisce respirazione, meditazione e particolari movimenti di esercizio fisico volti a migliorare la circolazione delle energie nel corpo e, di conseguenza, il benessere complessivo dell'individuo. **In patria il Qi Gong è parte integrante del sistema sanitario nazionale dal 1955, ma anche diversi ospedali europei stanno iniziando a utilizzarlo come integrazione di alcune terapie e percorsi riabilitativi.**

"Tutto quello che facciamo - sottolinea



il maestro Mandrà - si basa essenzialmente su cinque pilastri: **saggezza, compassione, sincerità, coraggio e pazienza**, che poi sono anche

le cinque virtù confuciane. L'arte marziale è solo uno dei passaggi, per quanto imprescindibile, che si completa con la musica, lo studio della calligrafia, della cultura cinese e della medicina tradizionale cinese. Un percorso completo prevedrebbe lo studio di tutte queste discipline, anche se poi, come è naturale, c'è chi si specializza più in un campo che in un altro".

La bellezza del sistema praticato è seconda solo al livello di compenetrazione tra le discipline. I movimenti della mano che scrive ricalcano quelli del corpo durante la pratica del Taijiquan, lo stile interno di arti marziali cinesi nato come tecnica di combattimento e oggi conosciuto in occidente soprattutto per i suoi movimenti graziosi, naturali ed elastici, che ne fanno una ginnastica e una tecnica di medicina preventiva ineguagliabile.

"Quanto alla musica, viene subito da pensare al Gu Qin, la cetra cinese. Oltre a essere uno dei più antichi strumenti musicali a corda, già ampiamente utilizzato nel 2.200 avanti Cristo, è noto per il suo suono caldo e melodioso che genera in chi ascolta un senso di raccoglimento e, si dice in Cina, è in grado di pacificare mente e cuore". Una caratteristica indispensabile anche nella lotta: non a caso, uno dei grandi insegnamenti delle arti marziali cinesi è che **bisogna sentire le proprie emozioni ma mai esserne preda**. "Cuore sereno e mente tranquilla, libera da ogni pensiero" è una frase che riecheggia spesso nelle palestre come questa.

"Studiare Kung Fu significava innanzitutto che, in quanto appassionato, dovevi portare avanti la cosa fino in fondo" ci dice il maestro Mandrà. Ciò non vuol dire solo allenamenti molto duri, altra caratteristica per cui Shin Dae Woung è ben noto tra i praticanti di arti marziali, ma anche una formazione completa, che non prevedeva solo il conseguimento di una sempre mag-

giore abilità nel combattimento a mani nude o con le armi della tradizione. "Negli anni sono diventato operatore di medicina tradizionale cinese, e nello specifico di massaggio Tuina. Questo perché medicina, cultura, erboristeria e agopuntura sono altrettanti pilastri, trasmessi di maestro in maestro, per consentire di mantenersi in vita e longevi". Non pensiamo alle condizioni di vita tutto sommato agiate di oggi. Pensiamo piuttosto alla Cina di 3-400 anni fa, quando un bravo maestro doveva saper combattere ma anche essere totalmente autosufficiente da un punto di vista psico-fisico, in modo da poter continuare ad allenarsi e a insegnare combattendo acciacchi e traumi riportati durante i combattimenti. "In quest'ottica - continua il maestro Mandrà - studiare le arti marziali a un certo livello per molti ha significato studiare i principi di una dieta corretta, la fisiologia umana, la meditazione, la medicina".

Naturale chiedere al maestro quando ci si rende conto dell'essere diventati maestri, dal momento che non è un titolo che si acquisisce in automatico, come un diploma o una laurea, o dopo un certo numero di anni e prove. In Cina l'unico limite ufficiale, se così possiamo dire, è l'età minima: sotto ai 50 anni è impensabile farsi chiamare maestro dai propri studenti. Sarebbe una mancanza di rispetto per i praticanti e i maestri più grandi. In questi casi, al massimo, si può usare l'espressione "insegnante". Ma in generale, quando ci si rende conto dell'essere diventati maestri? "Non è facile rispondere. Direi che quando gli altri iniziano a chiamarti maestro, capisci che è cambia-

"CUORE SERENO E MENTE TRANQUILLA, LIBERA DA OGNI PENSIERO" È UNA FRASE CHE RIECHEGGIA SPESSO NELLE PALESTRE DOVE SI PRATICA IL KUNG FU

to qualcosa in te". Insomma, sei un leader quando gli altri ti attribuiscono esplicitamente questo titolo. Ovviamente ciò non basta per essere un maestro tout court, anche se è un buon indizio.

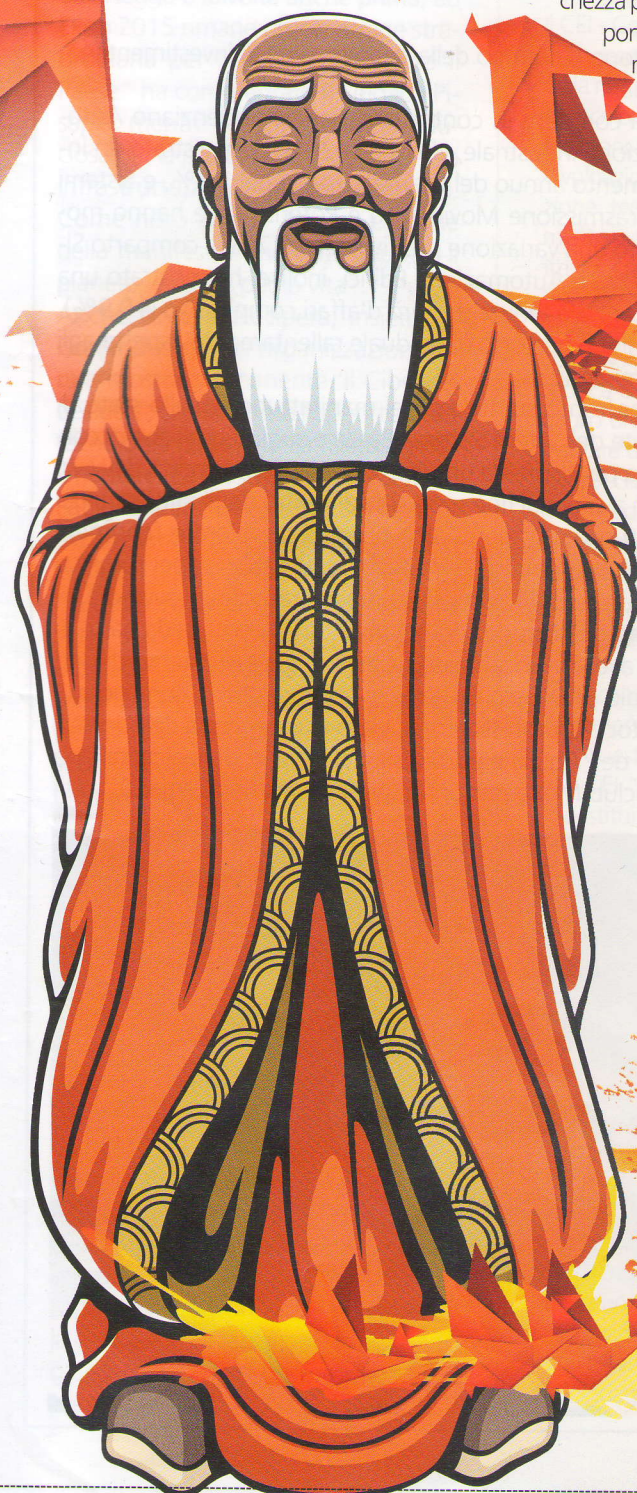
"Un maestro che si rispetti - continua Mandrà - deve essere un eccezionale praticante di arti marziali, deve aver studiato con i migliori e conoscere la dottrina di Confucio, i principi del Taoismo e del Buddhismo, la medicina, la calligrafia e l'agopuntura. E conoscerli vuol dire anche vivere in conformità con questi principi, che è forse la parte più difficile, specie se non si vive in un monastero sperduto tra i monti ma all'interno di una società competitiva, frenetica, individualista e, se vogliamo, nevrotica". Da un punto di vista più ampio, il maestro non è solo colui che ti insegna le arti marziali cinesi, la medicina, la meditazione o la filosofia. È un punto di riferimento, che ti porta alle soglie del suo sapere e ti indica una strada che lui stesso, per primo, sta percorrendo. È un interlocutore anziano che, sulla base della sua esperienza, è in grado di fornire consigli preziosi in diversi campi, anche non collegati strettamente alle discipline marziali.

Il Kung Fu come stile di vita, ma soprattutto come una base pratica di valori e atteggiamento che accompagna il praticante in tutte le fasi del suo percorso, dentro e fuori la palestra. Ma soprattutto un metodo che, se applicato alla vita di ogni giorno, sempre più competitiva ed "escludente" (nel senso di propensione a escludere le forme del diverso e le particolarità che rendono ognuno di noi unico e, in quanto tale, una ricchezza per se stesso e gli altri), riesce a riportare alla giusta prospettiva la dimensione del fare. Ovunque, in ogni campo: in palestra come nel lavoro o nella vita privata.

"L'essenziale è fare le cose - diceva ancora Bruce Lee - non i risultati di esse. Non esistono attori, solo l'azione, come non

esiste un soggetto che sperimenta, ma solo l'esperienza". Quindi fare, lanciarsi, sperimentare il coraggio, capire la propria forza interiore anche quando tutto il resto non smette di insinuare il dubbio che si abbia paura.

E poi c'è dell'altro. "Solo provando il Kung Fu si capisce bene quale sia l'apporto positivo che questa arte marziale può portare nella nostra vita", conclude il Maestro Mandrà. **"Il Kung Fu ti dà un metodo di lavoro** e qualsiasi cosa tu faccia nella vita ti abitua a lavorare con pazienza, umiltà, coraggio, sincerità". Ciò è ancora più valido quando sono i bambini ad avvicinarsi al Kung Fu: "Diventano più tranquilli, più concentrati: capiscono che le loro azioni comportano una responsabilità. Capiscono che ogni risultato richiede pazienza e, da grandi, sapranno che se si vuole ottenere qualcosa bisogna guadagnarsela" ■



*
MAESTRO MANDRÀ, CLASSE 1960
 È UNA VITA SPESA PER LE ARTI MARZIALI. DIPLOMATO IN LINGUA CINESE, HA INIZIATO LA PRATICA A SOLI 16 ANNI, STUDIANDO IL WU SHU TRADIZIONALE (TERMINE UTILIZZATO IN CINA PER INDICARE LE ARTI MARZIALI) E IL TANG LANG, LO STILE DELLA MANTIDE, SOTTO LA GUIDA DI SHIN DAE WOUNG - PRATICAMENTE UNA LEGGENDA VIVENTE DI QUESTA DISCIPLINA - DIVENTANDO NEL 1982 LA PRIMA CINTURA NERA ITALIANA. DA QUI UNA CARRIERA COSTELLATA DI SUCCESSI E IMPEGNO. FINO A OGGI QUANDO, DOPO QUATTRO TITOLI NAZIONALI CONSECUTIVI E UNA MIRIADI DI PIAZZAMENTI E RICONOSCIMENTI OTTENUTI IN TUTTA EUROPA E IN CINA, È MAESTRO DELLO STILE DELLA MANTIDE RELIGIOSA TAIJI MEIHUA.
 LA NOMINA A DIRETTO SUCCESSORE DEL GRAN MAESTRO SUNBAO'EN È SOLO L'ULTIMO TASSELLO DI UN PERCORSO UNICO ED ENTUSIASMANTE CHE LO COLLOCA TRA GLI ESPONENTI MONDIALI DELLA DISCIPLINA.