

## Descrizione della disciplina del Gongfu Wushu

*Il Wushu Gongfu è una disciplina artistico-marziale che integra molteplici componenti e tematiche di studio, atte a determinare la crescita integrale dello studente o discepolo. Da non confondere con un'attività ludico sportiva, il GFWS può essere paragonato a un percorso educativo che tocca tutte le varie fasi di crescita di un individuo, bambino o adulto che sia. Avvicinarsi al GFWS significa maturare un profondo desiderio di crescita individuale, la quale permetta di adattarsi ai molteplici contesti della vita personale, professionale, sociale e affettiva. La base teorico-educativa delle discipline orientali è costituita dalla forte componente filosofica che ne determina l'efficacia, e dai maestri che le rappresentano. La pratica è un lungo percorso di studio formativo, che implica l'acquisizione di una grande maestria nell'uso del proprio corpo, quindi il suo controllo e la sua salvaguardia, oltre che perseveranza e carattere. Tutte queste doti, affinate nel tempo, permettono il raggiungimento di ottime qualità fisiche e mentali. Lo studio contempla, infatti, oltre alle conoscenze fisiche, anche quelle concernenti l'uso delle proprie risorse energetiche, capaci di elevare le facoltà mentali e psichiche dello studente.*



### **L'Arte Marziale**

*Le prodezze dei discepoli del GFWS, si perdono fra mito e leggenda. Importante comprendere che dietro l'immaginario comune esiste una profonda preparazione fisica, che non ha eguali in nessun'altra attività sportiva. Allo stesso tempo, le abilità raggiunte possono costituire un valido supporto per l'avvicinamento ad altre discipline sportive.*

*Nel GFWS, lo studente deve preparare il suo corpo con cura, attenzione e consapevolezza, addestrandosi senza ripetere passivamente le istruzioni ricevute.*

*Oltre a ciò, lo studente studia e cura la sua formazione con l'approfondimento di svariate tematiche, che spaziano dagli esercizi di forma codificati (a corpo libero o con le armi tradizionali), passando al confronto in principio controllato, e poi sempre più libero.*

### **La Disciplina**

*La crescita attraverso il GFWS è determinata da passaggi obbligati che non tengono solamente conto delle potenzialità fisiche e delle prestazioni dello studente, bensì della sua maturazione. Essere un bravo studente nel GFWS è l'equivalente di essere un buon essere umano. Per raggiungere tale maturazione è necessario che esso/a si confronti costantemente con la propria componente interiore, più che con quella fisica ed esteriore.*

*Potremmo altresì dire che ha più valore un buono studente che un bravo atleta. Per il raggiungimento del miglior risultato, lo studente deve accrescere e integrare tre qualità distinte della sua personalità: rispetto, fiducia e disciplina per sé e per gli altri.*

### **Le Tematiche del Gongfu Wushu**

*Lo studio completo del GFWS si articola su differenti livelli di maturazione, ciò avviene attraverso la sperimentazione di una serie di tematiche che spaziano fra corpo, mente e spirito:*

1. *Arte marziale: studio pratico delle discipline cinesi a corpo libero e con le armi tradizionali (potenziamento tendineo-articolare, programma tecnico a mani nude e con le armi, lavoro applicativo e autodifesa.)*
2. *Fisiologia: studio del corpo e delle sue funzioni secondo la Medicina tradizionale cinese (flessibilità, equilibrio, autocontrollo, concentrazione)*
3. *Filosofie orientali: gli antichi insegnamenti che conducono alla consapevolezza di sé e della vita.*
4. *Meditazione: esperienze di osservazione profonda (centralità di pensiero, concentrazione, percezione sensoriale)*
5. *Arte e cultura: studio delle radici storico-culturali attraverso la lingua e l'arte calligrafica.*

## I CORSI DI GONG FU WUSHU PROPOSTI DELLA IACMA

### **BABY MONKEY - 猴寶寶**

A questo corso vengono ammessi tutti i bambini/e a partire dai 4 ai 6 anni di età. Qui, il WSGF è proposto in forma di gioco, attraverso percorsi di agilità, velocità e attenzione. Lo studente bambino/a inizia a sviluppare le doti sensoriali e percettive, che lo aiutano a bilanciare le proprie energie, implicate nella sua crescita. Attraverso il gioco, esso/a impara a guidare il corpo nel dinamismo imposto dal movimento nello spazio. In questo modo l'identità dei giovani studenti cresce in modo equilibrato e in armonia con i valori della disciplina.

### **YOUNG LEOPARD - 年輕豹**

Il corso è proposto a bambini/e dai 6 ai 10 anni. In questo percorso i bambini cominciano a essere introdotti alla disciplina marziale gradualmente, nel rispetto delle capacità individuali di apprendimento, oltre che delle qualità fisiche, senza alcuna discriminazione.

In questa fase di crescita gli studenti vengono istruiti in diverse pratiche, dal corpo libero alle armi tradizionali, con un lavoro corporeo intenso e specifico per il rafforzamento delle potenzialità della loro crescita. La disciplina diviene un impegno graduale, all'interno del quale lo studente matura, attraverso un programma di studio articolato su vari gradi di difficoltà.

### **BRAVE TIGER - 勇虎**

A questo corso possono accedere ragazzi/e dagli 11 ai 15 anni.

L'accesso è possibile nel caso in cui il/la ragazzo/a abbia già effettuato il percorso di maturazione proposto dagli altri programmi, o in seguito a un periodo propedeutico di apprendistato che lo/la aiuteranno a integrarsi al meglio. Quest'ultima alternativa è resa possibile dall'età dell'allievo/a.

In questo corso prevale lo studio delle armi tradizionali e viene data grande enfasi al lavoro applicato e al confronto, per rafforzare e centrare il carattere (mente creativa, corpo reattivo), e lo spirito interiore (fiducia, autostima, sicurezza).

### **FEARLESS PANTER - 無畏豹**

Il corso è proposto a ragazzi/e e adulti a partire dall'età di 16 anni. A questo programma si accede per crescita formativa, oppure per maturata età, come nel caso precedente.

Qui il corso ha due percorsi complementari, volti a offrire sia l'opportunità di sperimentare l'efficacia della tecnica marziale, sia lo studio tradizionale.

L'opportunità è data anche agli adulti, per i quali il corso è intenso e completo, e offre vari punti di riscontro con il contesto quotidiano individuale.

In questo corso prevale l'insegnamento contestuale, basato sull'applicabilità immediata.



### **DENOMINAZIONE GIORNI E ORARI DEI CORSI DI GONGFU WUSHU ALLA IACMA DI LUGANO**

<b>BABY MONKEY</b>	<b>YOUNG LEOPARD</b>	<b>BRAVE TIGER</b>	<b>FEARLESS PANTER</b>
Lunedì: In programmazione	Lunedì: 17:00/18:00	Lunedì: 17:00/18:00	Lunedì: 18:30/20:00
Mercoledì: 16:00/17:00	Mercoledì: 17:00/18:00	Mercoledì: 17:00/18:00	Mercoledì: 18:30/20:00