

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, ponendosi ad esempio, 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. Ma è importante comprendere che dietro l'immaginario comune esiste una profonda preparazione del corpo, 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 mai 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, o 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 valido 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 se e per gli altri.

Le 5 Tematiche fondamentali per lo studio 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 al confronto e l'autodifesa)*
- 2. Fisiologia: studio del corpo e delle sue funzioni secondo la Medicina tradizionale cinese (flessibilità, equilibrio, autocontrollo, concentrazione, igiene alimentare)*
- 3. Filosofie orientali: gli antichi insegnamenti che conducono alla consapevolezza di sé e della vita sono uno strumento attraverso il quale lo studente fa propri i valori educativi.*
- 4. Meditazione: esperienze di osservazione profonda, per la centralità di pensiero, la concentrazione e lo sviluppo della percezione sensoriale*
- 5. Arte e cultura: studio delle radici storico-culturali attraverso la lingua e l'arte calligrafica. Per la creatività, la manualità e lo sviluppo delle risorse proprie dello studente.*

I CORSI DI GONG FU WUSHU PROPOSTI DALLA 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 viene 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 finalizzate alla 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 apprendimento 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 viene 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

BABY MONKEY	YOUNG LEOPARD	BRAVE TIGER	FEARLESS PANTER
Lunedì: 16:30/17:25	Lunedì: 16:45/17:45	Lunedì: 17:30/18:30	Lunedì: 18:30/20:00
Mercoledì: 15:30/16:25	Mercoledì: 16:30/17:30	Mercoledì: 17:30/18:30	Mercoledì: 18:30/20:00

I CORSI D' "ELITE" DI GONG FU WUSHU DELLA IACMA

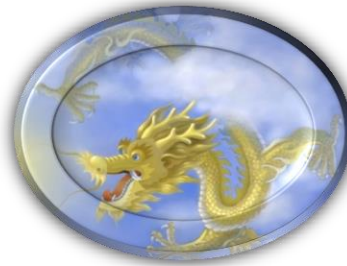
FLYING DRAGON

Possono accedere i ragazzi/e dagli 8 ai 16, e solo dopo avere ponderato la scelta in modo approfondito, siccome si tratta del corso di GFWS per eccellenza. Qui infatti il GFWS diventa un percorso formativo che prevede oltre alle lezioni settimanali (minimo 2 di 2 ore) anche un incontro mensile specifico di approfondimento.

All'interno di questo percorso allo/a student/ssa viene proposto un insegnamento di alto contenuto professionale e completo, con la collaborazione occasionale di insegnanti esterni, così come avviene nella tradizione. Nello specifico verranno trattate l'arte marziale, integrata della sua componente filosofica, la fisiologia, la meditazione, la lingua e l'arte calligrafica. Ciò affinché lo studente maturi e si completi.

In aggiunta allo studio durante il periodo scolastico, gli studenti del Flying Dragon sono tenuti a seguire un ritiro estivo intensivo (locale o all'estero), che permetta loro di consolidare la realtà pratica di questa meravigliosa disciplina.

Flying Dragon: Lunedì e Mercoledì: 17:00/19:00 + una mattina della domenica al mese: 09:30/12:00



GOLDEN DRAGON

A questo percorso possono accedere solo studenti a partire dai 16 anni. Ancor più del Flying Dragon, il Golden Dragon è un percorso di formazione a tutti gli effetti. L'indirizzo formativo è volto a preparare futuri insegnanti e maestri delle discipline del GFWS.

Per accedere, anche in questo caso, è necessario avere maturato una base di conoscenze specifiche, oltre che avere una spiccata dedizione alla pratica, affinché lo studio del GFWS sviluppi una propria identità.

Il percorso di formazione Golden Dragon è molto articolato e concentrato, in particolar modo a creare insegnanti di alto valore etico e morale, oltre che pedagogico.

La filosofia e la cultura vengono apprese parallelamente alla disciplina dell'arte marziale.

L'obiettivo a divenire insegnanti IACMA di GFWS implica una profonda valutazione.

La formazione nel corso Golden Dragon, come pure nel Flying Dragon, viene curata dal M° Li Pira, che accompagna lo studente durante tutto il percorso formativo, nei vari livelli certificati che lo qualificheranno al cospetto dei maestri specifici e nelle sedi ufficiali.

Golden Dragon Lunedì e Mercoledì: 18:30/20:00 + 1 domenica al mese: 9:30/17:00

EQUILIBRIO

FORZA

AGILITÀ

