VareseNews

Il Kung Fu: una via per la crescita dell'individuo

Pubblicato: Lunedì 20 Gennaio 2020

Le **arti marziali cinesi**, note con il termine **Kung Fu**, rappresentano una delle scelte più sane e ottimali per la vita di uno sportivo che cerchi "qualcosa di più".

Ogni giorno migliaia di studenti di tutto il mondo si alzano e si allenano, praticando le forme tradizionali all'unisono, ripassando tecniche in coppia, studiando i principi del combattimento e forgiando il loro carattere.

Questa disciplina nasce migliaia di anni fa nel nord della Cina presso il **Tempio Shaolin del Nord** che si trova nello Henan (provincia a nord della Cina) dal mitico e leggendario fondatore **Bodhidharma**. Si dice che questo monaco, dopo anni di viaggio, giunse in Cina e insegnò ai monaci buddisti del Tempio Shaolin i primi rudimenti delle tecniche di Kung Fu.

Gli obiettivi più comuni del Kung Fu al principio, dettati dallo stile di vita dei monaci Shaolin, furono due:

- Difendere il territorio da attacchi di popolazioni nemiche e dagli animali feroci, vista anche la posizione del Tempio al centro di una foresta e in un'area che un tempo era vicina al confine.
- Migliorare la propria salute con appositi esercizi di respirazione e meditazione, infatti i monaci erano incaricati di tradurre i testi buddisti dal sanscrito al cinese e questo comportava lunghe ore di immobilità.

Per chi non conosce questa arte o magari ne ha sentito parlare in televisione dai film divenuti noti

– da qui nasce il termine “film Kung Fu” – ha un’idea generale che è legata al combattimento, alla difesa personale e alla forza fisica.

Tutti aspetti esistenti e importanti nel Kung Fu, ma solo piccoli elementi in un mare di contenuti.

Sicuramente l’esigenza di difendersi e imparare a lottare in passato si faceva sentire, e anche oggi seppur in modo diversi, molti appassionati si avvicinano per imparare a difendersi e rafforzare il proprio carattere.

Nonostante le esigenze di ogni praticante siano differenti possiamo comunque dire che esistano dei denominatori comuni che permettono alla persona di avvicinarsi ad una Scuola.

Difatti, **il cuore del Kung Fu è l’evoluzione dell’individuo**: lo sviluppo della fiducia in sé stesso e nelle sue potenzialità, il miglioramento della sua autostima e il credo in valori precisi come:

- il rispetto nei confronti di sé stessi e degli altri
- la lealtà
- la rettitudine nelle scelte che compie
- la pazienza
- il coraggio nell’affrontare le sfide di ogni giorno

Fa pensare il fatto che in Cina il Kung Fu per tanti anni sia stato il centro della vita di molti. Infatti in passato erano diverse le famiglie che affidavano i propri figli ai Maestro di Kung Fu per aiutarli nella loro istruzione, tanto da divenire educatori e svolgere quindi un ruolo importante all’interno della famiglia. I Maestri davano un’istruzione agli allievi, divenendo quasi dei padri per loro e n questo modo i giovani potevano imparare le tecniche del Kung Fu e sviluppare delle doti fisiche fuori dal comune.

Nel mondo contemporaneo la situazione è cambiata e ora coloro che si avvicinano alle arti marziali cinesi sono tendenzialmente alla ricerca di quel qualcosa di più che si accennava all’inizio e che è difficile trovare altrove.

Kung Fu significa letteralmente tradotto dal cinese “duro lavoro”, quindi ogni persona può fare Kung Fu svolgendo al meglio e con passione il proprio lavoro. Dalla parola e dal suo significato capiamo l’immensità della storia, della cultura e degli insegnamenti di questa arte che oltre che essere una disciplina sportiva è sicuramente una **Via per la vita**.

Grazie al web e agli strumenti moderni tutti possono avvicinarsi a questa disciplina e rimanerne affascinati dalla sua storicità e ricchezza, dai più piccoli agli adulti, trovando un luogo in cui crescere insieme e arricchirsi reciprocamente.

Team Xin Dao

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it