



APERTURA UFFICIALE DELL'ANNO ACCADEMICO 2002/2003 DELLA SCUOLA ARTI MARZIALI FRAGALE



PERCORSI PARALLELI DI FORMAZIONE

il kung fu lung chuan pai - fragale nel 2003 >>
...“IL DIVENENTE”...

NIENTE RIMANE IMMUTATO... TUTTO MUTA

PREMESSA

Ad una continua ed attenta osservazione del corso di kung fu “Lung Chuan Pai Fragale” negli ultimi anni, quale quella che da sempre non manchiamo di effettuare, non è sfuggito... un lento, quanto continuo e addirittura progressivo, mutare... non delle tecniche, non degli esercizi o di qualsiasi altra cosa in origine contenuta... niente di ciò che era contenuto originariamente è cambiato, modificato o decurtato di una qualsiasi benchè minima peculiarità, eppure oggettivamente... il corso pare mutato! A chi potesse stupirsi di questa cosa... potremmo solo rispondere che forse... avrebbe dovuto stupirsi del contrario! Abbiamo sempre tenuto a rimarcare, spiegare e far notare come il Lung Chuan Pai Fragale fosse uno stile vivo... e perciò in continua mutazione, che sia questa evolutiva o involutiva non spetta certo a noi dirlo. Abbiamo sempre saputo che il Lung Chuan Pai Fragale non era altro che il frutto delle esperienze del suo Caposcuola e vista la sua contemporaneità, era inevitabile anzi, vorrei dire “auspicabile”, che queste dovessero arricchirsi. Abbiamo sempre parlato, discusso e cercato di capire il concetto dell’insieme: Arte Marziale - Arte di Vita... frutto e prodotto della commistione delle diverse esperienze... ed in queste esperienze non possiamo tralasciare e non tener conto di quelle solo apparentemente meno inerenti all’arte marziale specifica ed esteriore, le quali anch’esse influiscono su tutto l’insieme che globalmente costituisce l’individuo e quindi lo stile ed il metodo. Inoltre, a tutto questo vanno aggiunti i vari apporti dei collaboratori più stretti che hanno, anche loro malgrado, penetrato la trasparente, palese e caratteristica permeabilità del Kung Fu Lung Chuan Pai Fragale. Abbiamo sempre detto, discusso e portato a conoscenza di quanto ogni singolo nuovo studente contribuisca ad arricchire il bagaglio di conoscenze degli insegnanti, sia dal punto di vista delle tecniche e metodologie di insegnamento, che dell’apprendimento. Naturalmente tutto ciò... non solo dal punto di vista tecnico, ma anche e soprattutto dal punto di vista umano... pur essendomi abbastanza difficile farne una netta e marcata, quanto rigida, differenziazione! Gli stili di vita, i vari e variegati atteggiamenti comportamentali, le infinite ideologie di giustizia vitale, le miserie e le ricchezze umane che si compongono ed

accomodano, aggiustandosi più o meno ordinatamente e pianificate nella mente, per la seppur precaria, quanto effimera ricerca di un equilibrio interiore.... arrivano continuamente ai nostri Esseri a completamento globale, anche se mai esaustivo... delle nostre conoscenze, coscienze e consapevolezza dell'umana macchina. Non solo per i suoi meccanismi fisiologici e meccanici di funzionamento, ma soprattutto per i processi che inducono, provocano e presiedono gli stessi. E come ben sappiamo, la tecnica, la fisicità e tutto quanto concerne il lato esteriore.. non è scindibile da tutto quello che potremmo catalogare come: interiorità individuale. Essendo e costituendo questo per antonomasia, l'assioma principe dei pre-requisiti occorrenti ad un apprendimento corretto, o quantomeno soddisfacente, dell'Arte Marziale. Per non parlare poi del concetto: Arte Marziale-Arte di Vita, dove diviene indispensabile il suo coinvolgimento al primo posto, di una eventualmente possibile scala gerarchica. Ed è proprio attraverso la progressiva conoscenza e presa di coscienza di questi aspetti altrettanto importanti, se non maggiormente, che lo stile si è andato continuamente, incessantemente e progressivamente arricchendo, nella sua globalità di infiniti insiemi che lo producono. Solo adesso, siamo arrivati alla consapevolezza di tutto ciò... potrebbe sembrare strano che sia successo solo proprio a processo avvenuto, visto che non abbiamo scoperto niente altro che già era latente dentro ognuno di noi. Niente di più naturale... diremmo invece, poichè per la consapevolezza di una qualsiasi cosa, occorre prima averne la conoscenza e ancor prima forse, sentirne la coscienza! Sentivamo che molte cose erano accresciute, approfonditesi, diramatesi e ricostitutesi in infiniti ordini diversi per punti di osservazione svariati e variegati... forse per un momento ci siamo sentiti sperduti in noi stessi... ma era solo una crisi evolutiva.

Dovevamo trovare un nuovo ordine, un nuovo accomodamento per tutte le novità estrapolate, trovate, ritrovate e rinnovate, ideate e create... che rischiavano di far perdere l'orientamento ed il punto di stazione, nel dedalo labirintico delle svariate opzioni e metodologie di sviluppo nell'apprendimento ed insegnamento. Per evitare voli e inutili tentativi "pindarici", destinati a divenire ineluttabilmente o gioco-forza , "pitalici"... dovevamo trovare un nuovo equilibrio tra le vecchie conoscenze e le nuove... dovevamo unire armonicamente e naturalmente tutto lo scibile in nostro possesso, in modo semplice e facilmente comprensibile da chiunque... noi per primi!

Fintanto che ci siamo sforzati per questo... appannati dal bisogno di dare una risposta... è stato impossibile... ma sapevo dai trascorsi e sentivo, che saremmo riusciti. E' bastato non affannarsi più per la ricerca di una soluzione... lasciar perdere con un periodo di riposo... perchè naturalmente questa apparisse chiara e semplice ai nostri occhi:

Il lavoro, lo studio, l'apprendimento e l'introyettamento delle tecniche, ma soprattutto la conoscenza, la comprensione ed in ultimo, l'intima e consapevole condivisione dei concetti che le accompagnano... portano successivamente al loro accomodamento, e generano forse, come loro prodotto, l'inizio di un processo di rivisitazione e valutazione critica degli schemi mentali di partenza, nei valori esternamente precostituitici, inconsciamente ed inconsapevolmente accettati e fatti nostri... che si rivela confermatario e/o modificatorio per tutti i nostri vari e molteplici aspetti della vita. Si ha così un percorso di studio ed autoapprendimento parallelo a quello tecnico e fisico, che si riflette ed interessa la nostra sfera psichica, nella naturale intima e consapevole, autodeterminazione di una propria ideologia di vita. Non ci sono grandi stravolgimenti... ma molti, continui e progressivi "aggiustamenti", nel senso che anche laddove niente cambia nei valori posseduti... una loro critica rivisitazione li rende consapevolmente nostri e laddove la propria critica deduttiva li modifica o li crea... niente potrebbe dare vita ad un maggior legame, consapevolmente intimo. Questo è ciò che abbiamo osservato accadere a noi stessi e di riflesso, osservato e riconosciuto avviarsi più o meno marcatamente in altri... in altri ancora si è potuto osservare, anche per loro intima naturale ammissione e richiesta, un loro proprio interessamento all'argomento ed una avviata primitiva ed empirica ricerca personale sulla questione... e anche laddove nessuna modifica appare avvenuta... la rivalutazione critica e la seguente riaccettazione, ne ha determinato la

conseguente, perlomeno maggiore, consapevolezza. Forse potrebbe essere l'esempio di una maggiore e più ferma staticità generata dalla dinamica... o l'esempio di come la dinamica può generare una maggiore staticità... o il movimento contenuto nella... e generante... l'immobilità... e così via! Come vedete le chiavi di lettura che ci si offrono sono molteplici, varie, svariate e variegate... molto probabilmente anche soggettive. Ed è proprio questa soggettività individuale che ci fa oggettivamente comprendere l'impossibilità di definizione, valutazione e misurazione in questo percorso maturativo, della fase che ognuno di noi sta percorrendo. Questo sarà obbligatoriamente, estremamente soggettivo e di libera interpretazione da parte di tutti noi... completamente ed apparentemente sganciato dal percorso tecnico formativo, il quale appare autonomo ma che risente enormemente, dal punto di vista qualitativo, della differente maturazione nel percorso, diciamo così... filosofico.

INTRODUZIONE

Il lavoro che vi presentiamo è la sintesi di ciò che siamo adesso, "ora e qui", della nostra e vostra ricerca. Quello a cui siamo giunti è qualcosa che non può essere facilmente spiegato... nè facilmente compreso. Ancora più difficile pretendere di farlo nello stesso identico modo per entrambi... nella nostra molteplicità individuale... in chi dovrebbe spiegare cosa e chi dovrebbe comprendere cosa.....

Ma dovevamo pur provare a comunicare il nostro Kung Fu. Ciò che è unito non può essere separato. Questo concetto assai importante per la comprensione del Kung Fu è forse privo di significato per molte persone, in particolare per noi occidentali, la cui cultura, i cui schemi di apprendimento ricalcano una struttura graduale e scientifica, nel senso di riproducibile.

Ma, se il Kung Fu è esperienza, sappiamo che ogni singola ed individuale esperienza non è riproducibile nella sua unicità.

Non è possibile trascrivere un'esperienza, ma forse è possibile tracciare un percorso per poi forse, giungere all'esperienza, diversa individualmente e soggettivamente per ognuno di noi, fintanto che essa non diviene consapevole, per cui comprensibile a chi tale esperienza ha già realizzato.

Per questo motivo ci siamo, nostro malgrado, dedicati a scindere ciò che pensiamo sia invece intimamente unito. Per il nostro modo di comunicare, per renderlo, almeno inizialmente, accessibile alle nostre menti dicotomiche, è stato strutturato un programma, un percorso, che ne contenga i punti salienti... un cammino che in realtà è... ed è uno solo: quello del guerriero!

Il programma forse non è esaustivo di quello che studieremo nel corso di Kung Fu, ma vorrebbe rappresentare semplicemente una bussola, una direzione verso... ciò che lo studente intimamente cerca.

PROGRAMMA DIDATTICO

GRADO	PERCORSO FORMATIVO
<p>CINTURA BIANCA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posizioni di base • Calci frontali • Pugni di base • Parate di base • Rosa dei venti I 	<p>Fase dormiente: lo studente forse, si iscrive al corso per l'inconsapevole ricerca di un percorso formativo e cognitivo che porti al miglioramento dei propri rapporti con il mondo esteriore e conseguentemente interiore, pensando e credendo, sia ciò che gli occorra per migliorare oltretutto... forse anche la propria autostima. Solitamente è tanto più completamente, quanto inconsapevolmente, immerso nei condizionamenti esterni (fisici e soprattutto mentali). Forse... pensa e crede, che attraverso lo studio di una pura e semplice esteriore disciplina tecnica o arte marziale, che gli insegni a padroneggiare con destrezza il proprio corpo, debba per questo acquisire una maggiore sicurezza fisica, che possa poi riflettersi in quella psicologica e mentale. Forse, però... ciò che aveva prodotto il suo avvicinamento al corso di Kung Fu e l'inizio del suo studio, non riesce ad emergere per quello che è, ma forse solo per quello che egli pensa questo sia: quello che emerge a livello inconscio sono ancora una volta i pregiudizi che ammantano quest'Arte. Combatte continuamente e inconsapevolmente una guerra inconscia, inconsapevole e senza speranza di vittoria contro se stesso, pensando e credendo di combattere con il mondo intero. La lotta tra il rispettare i valori che crede ritenere fondamentali, imprescindibili e tra ciò che si muove su di un piano che non ha valori precostituiti, ma dettato dal solo e semplice piacere che la ricerca della felicità elargisce naturalmente, forse spaventando. Lo studente arriva in palestra con la tazza già piena di tè. Sebbene non abbia remore ad affermare consciamente di affidarsi ai suoi insegnanti ed ai loro insegnamenti, rimane ostaggio inconsapevole dei pregiudizi inconsci che gli affollano e riempiono fino all'orlo la mente. Egli si affiderà al suo insegnante nella misura in cui questi rispecchia un suo stereotipo, nella misura in cui ciò che impara è ciò che vuole imparare, ciò che pensa debba imparare per apprendere il Kung Fu. Difficilmente ci sarà posto o modo per introiettare facilmente e velocemente i concetti che stanno alla base dell'apprendimento dell'Arte Marziale per quello che è... perchè tutto è predisposto per apprendere l'Arte... per quello che già si pensa essa sia e debba essere!</p>
<p>CINTURA BIANCA I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posizioni di base con parate • Rosa dei venti II • Calci laterali • Prime tecniche di pugno • Prima forma Chang Chuan 	<p>Fase corporale: attraverso esercizi fisici disciplinati, lo studente inizia a prendere conoscenza del proprio corpo, a misurarne limiti e possibilità, ma soprattutto che questi possono essere migliorati con metodo e costanza. Lo studente ben presto si accorge che il corpo non segue perfettamente quello che la mente vorrebbe. Si accorge che il corpo è come svincolato, un'altra cosa dal resto, o perlomeno apparentemente... e per molti versi separata. Si accorge dei propri limiti. Ma contemporaneamente può intuire che comunque può migliorare quello che adesso è, per il momento limitatamente al corpo (non alla mente, ancora fortemente condizionata) Comincia quindi per questo ad intravedere e considerare di avere anche delle proprie individuali e soggettive possibilità.... Questo naturalmente solo se abbandona inconsapevolmente e progressivamente la convinzione stereotipata dei propri limiti fisici. Il consapevole ottenimento progressivo di una migliore corporalità, lo stimolerà e indurrà a credere maggiormente in sé ed accettare l'esistenza di proprie possibilità che vanno oltre, quelli ritenuti fino allora come dei propri e personali limiti fisici. Ancora però questi risultati fanno parte di quella sfera di aspettative condizionate che pensa il Kung Fu debba dargli, per cui risulta abbastanza semplice accettare il teorema: se mi alleno posso migliorare. Questo anche perchè scientificamente provato ormai da molti anni nel mondo dello sport e quindi accettato per fede... scientifica.</p>

<p>CINTURA BIANCA II</p> <ul style="list-style-type: none"> • Calci di coda • Tecniche di tradizionale • Primi elementi di Lung Chuan Pai • Tecniche combinate di calcio e pugno • Combattimento di semi contact • Seconda forma Chuang Chuan 	<p>Fase del movimento: con esercizi di movimento appositamente strutturati e di difficoltà progressiva, lo studente inizia a prendere coscienza del proprio corpo, a sentirlo muovere ed a cercare di farlo in armonia, fino ad avvertirne la piacevole intima sensazione. E' questo un primo passo verso la coscienza del corpo che con l'aiuto della conoscenza dovrebbe avviarlo verso la consapevolezza dello stesso. Con la guida dell'insegnante lo studente riesce a muoversi secondo schemi ben definiti. Egli è abituato a seguire schemi, per cui accetta di buon grado il fatto di dover seguire altri schemi già strutturati appositamente per lui. Schemi di movimento che gli sono o gli diventano familiari. Accettati dalla mente (come struttura precostituita) perché parte della sua formazione ed esperienza in questa società (condizionamenti, pregiudizi, schemi di pensiero...) eseguiti dal corpo per il momento però, solo per semplice, mera e pura imitazione. Lo schema comunque anche se lentamente, ma progressivamente, fluisce in maniera diversa, tendendo ad un movimento energetico continuo.</p>
<p>CINTURA BIANCA III</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tecniche di tradizionale • Spazzate • Calci girati • Back fist • Pugni circolari • Tecniche di attacco • Combattimento di light contact- lunga e corta distanza • Terza forma di Chuang Chuan 	<p>Fase del contatto: attraverso esercizi di difficoltà progressiva, eseguiti in coppia con uno o più compagni di studio, il proprio movimento diventa relativo a quello all'altro. Deve pertanto stimolarsi ed attivarsi in relazione al movimento del compagno ed entrare infine in armonia con questo. La difficoltà aumenta quando quel movimento che lo studente ha imparato ad eseguire fluidamente ed armonicamente da solo, lo porta ad incrociare, incontrare un compagno. Il contatto con il proprio compagno ci pone una serie di stimoli, all'inizio forse spiacevoli, dovuti al bisogno intervenuto del diverso modo di muoverci (rispetto al movimento eseguito da soli). In questa fase lo studente apprende che non deve pensare o meglio, osservare la stessa condizione mentale come quando eseguiva in solitario, il movimento. Adesso lo schema motorio è posto di fronte ad un altro. Come si pone lo studente a questo punto? Sarà stimolato a tener conto del movimento del compagno e cercare di uniformarsi a lui... o continuerà imperterrito il suo schema motorio con gli stessi tempi e ritmi, aspettando impazientemente che l'altro vi si adegui? In verità... nè l'uno, nè l'altro è il punto di arrivo a cui tendere, ma l'osservazione da parte degli insegnanti, di eventuali loro diversi e contrari atteggiamenti di partenza, possono contribuire a conoscere l'indole pregiudizievole e spesso inconscia ed inconsapevole dei loro Esseri. Oltre, naturalmente a dare modo di auto-correggere intimamente (anche solo portandoli a conoscenza consapevole) questi loro atteggiamenti comportamentali e mentali. Entrambi in parte, potranno aspettarsi un adattamento del compagno a loro, come prodigarsi per adattarsi al compagno. Questo forse, nel momento in cui trovino l'armonia dei loro movimenti, con la gratificazione psicofisica derivante dall'armonia, potrebbe aiutarli a comprendere l'importanza ed il significato di chiudere il cerchio. Questo sarà possibile solo se, arrivati ad essere in armonia con il compagno, ne registrino intimamente la sua piacevole sensazione psico-motoria e ne diventino consapevoli.</p>
<p>CINTURA GIALLA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Calci saltati • Combattimento full contact • Tecniche di Lung Chuan Pai • Passaggio kung fu tradizionale- kung fu intermedio • Tecnica del gatto • Forma morbida Quienn Tao 	<p>Fase della reazione: i processi reattivi sono di solito istintivi, ma non è detto però, che siano anche naturali. Se all'inizio della vita infatti, l'istinto coincide con la naturalità, questo con le esperienze dei condizionamenti esterni, solitamente si discosta, finanche arrivando addirittura a grosse, quanto inconsapevoli contraddizioni ed incongruenze. In questa fase lo studente, con l'aiuto di esercizi specifici e soprattutto con il supporto verbale dell'insegnante, dovrebbe prendere conoscenza di questo elemento, anche se per coscienza e consapevolezza dello stesso, occorrerà ancora molto tempo. Come nelle relazioni con persone che hanno schemi, pregiudizi diversi dai propri, lo studente tende a confrontarsi, a scontrarsi con il proprio compagno. I movimenti saranno o potrebbero risultare forzati, a scatti, incongruenti e disarmonici: spezzano il cerchio. Inconsciamente vuole ottenere la supremazia, per potersi affermare e convincere se stesso che è bravo, che sta progredendo, per aumentare o credere di farlo... la propria autostima. Nello scontro cerca la vittoria fisica per il piacere psicologico che pensa, questa gli possa procurare. Il proprio benessere psicologico dipende</p>

	<p>dall'esito positivo dello scontro. Ecco che se il compagno spinge lo studente cerca di spingere più forte, se il compagno tira, lo studente cerca di tirare più forte, ecc. Reagisce istintivamente! In uno scontro di siffatte situazioni... vince, o perlomeno dovrebbe, chi ha più forza! E questa convinzione gli deriva proprio a causa di alcuni dei numerosi pre-concetti che gli occupano inconsapevolmente l'animo: divenire notevolmente più forti significa anche potenzialmente, essere in grado di vincere gli eventuali scontri con quelli... divenuti quindi, adesso più deboli. Il ragionamento ad una prima analisi non è controbattibile... ma e c'è un "ma"... "Ma" l'Arte Marziale, propone uno scontro... o un'incontro con l'avversario? A prima vista potrebbero significare la stessa cosa... ma incontro significa anche e soprattutto consapevolezza e conoscenza dell'avversario. Con la conoscenza dello stesso, si potrebbero estrapolare immediatamente i suoi punti di forza per guardarsene, come individuare i punti deboli ed approfittarne per raggiungere lo scopo prefissoci. Una persona più forte potrebbe essere meno agile... meno elastica... meno reattiva, veloce ecc. ecc. Ma una persona più forte ... rimarrà sempre una persona più forte, sarebbe sbagliato volerla battere a tutti i costi su questo piano, forse è meglio indurla a spostarsi su terreni a noi più confacenti e propizi, rispetto alle sue e nostre peculiarità individuali. Ecco che allora forse... se il compagno tira... lo studente spinge, se l'avversario spinge... lo studente tira. Se ne può saggiare la forza, la corporalità, la motivazione, senza sprecare energia ma utilizzando in parte quella del compagno, rendendo vana e superflua la sua azione.</p>
<p>CINTURA GIALLA I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posizioni di base con le armi • Forma morbida Tung Pai • Tecniche di ginocchio • Tecniche di gomito • Calci alle articolazioni • Parate gomito-ginocchio, ginocchio 	<p>Fase del sentire: è questa la fase dove dovrebbe migliorare o avvenire la presa di coscienza delle reazioni istintive, imparando non solo a riconoscerle in sé e negli altri, ma addirittura prevederle e quindi anche in grado di comprendere l'importanza di imparare a prevenirle, sfruttarle e tenendone conto nel proprio piano motorio di azione e reazione, già nella fase astratta della sua progettazione . Lo studente sente che a volte non è padrone delle proprie reazioni... da inconsapevolmente consapevole, ne diviene cosciente. Ma queste in certe situazioni prendono il comando delle sue azioni. Sente forse, di non muoversi in armonia, il movimento è forzato, innaturale, non fluido, quasi "scattoso". Sente forse, di essere spesso teso, tensione che potrebbe derivare forse, dall'importanza eccessivamente stressante dell'obiettivo: "vincere", occupato inoltre a combattere forse, contro la paura altrettanto stressante di perdere! Sente che non c'è quiete nel suo movimento. Se sente questo di sé, può sentire questo anche nell'altro. Forse sarà indotto dunque, ad abbandonare consciamente l'obiettivo vincere, lasciandolo all'inconscio sottoforma di successo... e concentrarsi invece sul suo adattamento al compagno. Inizierà forse a tentare di chiudere il cerchio per ritrovare l'armonia del movimento... il successo di questo, significa la vittoria.</p>
<p>CINTURA ROSSA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Combattimento sportivo (Thai boxe e Sanda) • Passaggio kung fu intermedio e moderno • Svolgimento schemi personali • Timing • Tecniche di Lung Chuan Pai • Forma morbida Ang Ting Quienn 	<p>Fase del sentimento: è una delle fasi più importanti del percorso maturativo, dove lo studente, avendo preso coscienza delle proprie reazioni istintive, spesso o a volte anche aliene dalla propria individuale ed intima naturalità, dovrebbe iniziare a sentire il proprio Essere e riconoscerlo negli altri. Dovrebbe cominciare ad avvertirne la coscienza, della finora inconscia ed istintiva propria empatia con altri e riconoscerla in alcuni questi. Il termine di questa fase dovrebbe portare ad una maggiore o quantomeno all'inizio della propria consapevolezza del sé... non solo fisica, non solo mentale, ma sentirsi come il prodotto di un insieme globale nell'unione di tutta una serie di istanze, fisiche, mentali e spirituali. Percepisce quindi l'importanza di lavorare in altro modo da quello usato e conosciuto fino adesso, cercando di osservare come agisce, reagisce e come invece consciamente, vorrebbe muoversi. Che gli schemi motori e mentali istintivi, costruiti in anni di esperienza di vita, non possono essere modificati in un attimo... ma solo con un lungo processo di modificazione e soprattutto adattamento interiore, che parte in primo luogo dalla consapevolezza e accettazione della propria individuale naturalità, che spesso si discosta e differenzia dalla propria istintualità. Ed è proprio la conoscenza di tutto ciò, che insieme alla coscienza... porterà alla sua consapevolezza. E non è detto che debba per forza cambiare la sua istintualità... si tratterebbe solamente di divenirne consapevoli... per non esserne più ostaggi inconsapevoli.</p>

<p>CINTURA ROSSA I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maneggio delle armi • Forma con i kama • Forma con la spada • Forma con la lancia • Forma con gli escrima • Quarta forma dura Chuang Chuan 	<p>Fase del risveglio: con la coscienza e l'accettazione della presenza di schemi mentali metodicamente strutturati e condizionanti, si dovrebbe evincere che forse è possibile districarsi progressivamente dal loro istintivo ma inconsapevole imprigionamento. Lo studente dovrebbe iniziare a comprendere forse, cose che prima non riusciva a sentire... stupendosi forse del fatto, quasi come se precedentemente stesse dormendo... Ecco dunque perchè, il nome di questo periodo. Solo una volta svegli, possiamo realizzare che prima, stavamo dormendo. Lo studente sorprendentemente comincia ad avere la sensazione che gli schemi delle tecniche apprese risultano talvolta limitanti. Sente che l'energia è come imprigionata nella tecnica. E' ancora impacciato forse, ma prende coscienza di questa sensazione e ricerca l'armonia, continuamente stimolato dal piacere psicologico gratificante, che puntualmente ne riceve. Ed è verso l'intima gratificazione personale autogena, che dovrebbe forse, iniziare a indirizzare i propri studi.</p>
<p>CINTURA VIOLA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Combattimento da strada • Uso delle armi in combattimento promesso • Conoscenze di anatomia • Metodi di allenamento • Origine e storia del Kung fu • Cenni di filosofia orientale 	<p>Fase dell'unione: una volta scoperte tutte queste cose insospettate, l'istinto consiglierebbe forse di rigettarle, nasconderle o considerare il tempo perso. Ma "niente è perso, inutile, positivo o negativo, se si giunge alla sua consapevolezza". In questo periodo lo studente dovrebbe imparare anche (ma non solo) attraverso la fisicità delle forme ed esercizi, che tutto è complementare nel processo della globale formazione intima dell'insieme! Non dovremmo pertanto dividere o discriminare, ma unire tutte le nostre conoscenze per aumentare la nostra capacità e possibilità al discernimento. Sapere di poter scegliere è molto importante nella pratica del kung fu, come della vita! Uno dei concetti che più volte ci siamo sforzati di far comprendere è quello che non possiamo discriminare a priori, ma di volta in volta sarà la situazione, l'obiettivo, a decidere il meglio, la cosa più adatta per quella singolare ed unica occasione. Quindi a priori non scinderemo, tanto meno in scale gerarchiche di valori, ciò che naturalmente ed intimamente compone l'individuo. E' quello che gli antichi indicavano dicendo: nella quiete si unisce, mentre nel movimento si separa (yin e yang). Anche in questo periodo maturativo, sarà la coscienza delle nuove conoscenze acquisite e adattate (accomodate) con quelle già possedute, che contribuirà a darci maggiore consapevolezza di quello che siamo diventati e di ciò che siamo.</p>
<p>CINTURA BLU</p> <ul style="list-style-type: none"> • Combattimento da strada, anche con armi • Conoscenza di anatomia • Metodi di allenamento • Origine e storia del Kung Fu • Cenni di filosofia orientale 	<p>Fase della rinascita: ecco che allora, alla luce di tutto quanto appreso, conosciuto e scoperto su se stesso e per questo in tutti gli altri, rinasce a nuova vita. Una rinascita intima ed interiore, forse spirituale, che modifica il suo modo di vedere il mondo tutto, la visione del sè e dell'altro. I valori, i principi, e quanto altro fino ad ora lo studente aveva pensato fosse il combattimento, la Vita, vengono gradualmente vagliati criticamente, smontati, osservati, valutati ed infine ristrutturati, per adeguarsi, adattarsi e riequilibrarsi ad un tutto nuovo e simile al contempo. Non diverso, ma molto più vasto... infinito... che porta forse a dove inizia ed inizia forse dove finisce, in un ciclo continuo, mai uguale ed infinito! Niente viene buttato via, ma quei valori, quei principi vengono rivisitati alla luce di questa consapevolezza, nuova per lo studente che vi si affaccia, ma che in realtà è soltanto la riscoperta di ciò che è sempre stato dentro di lui come naturalmente, intimamente in ogni individuo dal momento della sua nascita. Rinasce, quindi niente di nuovo, ma "ri-nasce" ciò che c'era.</p>

CINTURA NERA

- Conoscenza e buona esecuzione di tutto il programma svolto
- Conoscenza approfondita di anatomia e fisiologia del corpo umano
- Tesi sui metodi di allenamento
- Tesi sul programma di sviluppo e insegnamento dello stile Lung Chuan Pai

Oltre la **CINTURA NERA**

- Lezioni impartite direttamente dal Caposcuola prof. Roberto Fragale
- Il programma è a discrezione del Caposcuola, così come i successivi passaggi di grado

Il guerriero: Rinato a nuova vita, non vede o cerca più nemici da combattere ed è questa la prima e più importante vittoria... impara a vincere senza combattere. E' sereno, ed è per questo che è vincente. Impara che forse può non essere sempre il "vincitore", ma può sapendolo fare, essere sempre "vincente"! Impara che il nemico non è fuori, all'esterno, ma è in ciò che esce da lui. Il nemico è solo ciò che con la mente condizionata vediamo fuori di noi. Semplicemente smette di combattere nel comune senso della parola "combattere". Adesso non combatte ma riesce a vedere oltre gli schemi, che forse continuano a persistere, ma adesso li vede, li riconosce, ma non ne soffre. Semplicemente ne riconosce la presenza, ne ha coscienza, ne è consapevole... ed è per questo che difficilmente ne sarà vittima e inconsapevole ostaggio. Neanche quando vi cede, poichè avendone consapevolezza... avrà forse optato una scelta di opportunistica, soggettiva convenienza per la sua condizione di Essere. Il Guerriero è consapevole di ciò che è, forse non di ciò che è veramente, ma ciò che è in quel momento.... sempre! Le tecniche del Guerriero non sono più la somma delle tecniche che ha imparato, ma il loro prodotto... sono le sue tecniche! Egli è capace di andare oltre ciò che ha appreso, sente la libertà nel movimento. Non si muove più come la massa, sa di essere fuori dalla massa, ne è cosciente anche quando decide di uniformarsi consapevolmente a questa. E' imprevedibile nei suoi comportamenti, non più coerente in assoluto con i valori, principi, regole e altro, ma coerente con il mutamento della Vita stessa. I suoi movimenti e azioni non sono più inconsapevolmente induttivi... E' aperto al nuovo e al diverso, senza pregiudizi, prende atto delle cose e degli eventi traendone e formandone propri intimi, consapevoli e primitivi giudizi, i suoi movimenti ed azioni sono deduttivi, o tendono a questo. Ogni occasione è motivo di crescita, ogni esperienza è crescita... e la crescita è maturazione. Egli si vede attraverso gli altri, ma gli altri non possono vedersi in lui. Certamente potrà cadere, ma non si sentirà sconfitto, per il solo fatto che non vuole essere o divenire ciò che sa di non essere. Egli è! La sconfitta è solo ciò che avrebbe voluto essere, o far credere di essere. Se non avesse voluto essere ciò che non è... non avrebbe conosciuto la sconfitta. Il guerriero comunque continua il combattimento... che lo connota, ma ad un livello superiore, direi sublimale o astratto, diventando tutt'uno con l'avversario, fondendosi con lui, diventando complementare all'avversario (insieme), e non alternativo all'avversario (io o lui). Il guerriero non perde perché non si confronta con nessuno, e non per la paura di una eventuale sconfitta... ma perchè sono gli altri a confrontarsi con lui. Lui può forse, vincere il confronto, solamente per il fatto che ne ha consapevolezza. Ed proprio dalla consapevolezza di ciò... che può dirigere la relazione con l'altro come meglio egli ritenga sia migliore... lì ed in quel momento!