

## LO ZHONG XIN DAO

Dal 9 al 13 maggio 2018 si terrà a Guasticce (LI), il seminario internazionale EWTO in cui insieme al Gran Maestro **Kernspecht** ed al Maestro **Cuciuffo**, quest'anno per la prima volta assoluta in Italia sarà presente il Gran Maestro **Sam Chin** che ci spiegherà l'arte marziale ZHONG XIN DAO di cui è il titolare di seconda generazione e per la cui pratica e conoscenza può a ragione essere ritenuto uno dei più forti combattenti al mondo.

Lo ZXD, tradotto dal cinese letteralmente come la "Via di Mezzo del Cuore" è un'arte marziale creata inizialmente con il nome di LIQ CHUAN, dal GM **Chin Lik Keong** padre del GM **Sam Chin**. Una nuova arte marziale che tuttavia racchiude in sé antichissime conoscenze derivanti dalla fusione di tre stili di combattimento cinesi di cui uno rimasto segreto per tantissimi anni in quanto appartenente a delle tribù nomadi.

Il GM **Sam Chin** ha elaborato l'arte ricevuta dal padre attraverso un'intera vita di pratica e dieci anni passati in un Monastero Buddista dove ha ricevuto le positive influenze di tanti importanti maestri. Questa arte marziale basata sul TAO e sulla filosofia ZEN, è l'arte di riconoscere la natura nel modo in cui si presenta e nel caso di uno scontro con un avversario, di trasformare questa conoscenza in un efficacissimo metodo di combattimento. Per questa ragione, oltre all'allenamento fisico del corpo, dobbiamo avere un approccio allo ZXD basato sulla sua filosofia, sui suoi concetti e sui suoi principi sviluppando anche moltissimo quella che è una "meditazione in movimento".

E' un'arte sicuramente impegnativa sotto l'aspetto mentale e fisico, che necessita anche di spiegazioni verbali e di momenti di studio approfondito, ma di contro conoscerla sempre più a fondo significa veramente conoscere se stessi, conoscere gli avversari e ricevere una illuminazione su cosa stia alla base delle arti marziali.

Sarete stupiti dal fatto che non ci siano tecniche predefinite, che non ci si preoccupi più di cosa fa l'avversario; inizierete a guardare sempre più a fondo dentro di voi per trovare i giusti movimenti e la corretta energia da applicare in un preciso istante ad una precisa situazione che non sarà mai più ripetibile o uguale ad un'altra.

E' un evento eccezionale che ci viene offerto dal prossimo stage internazionale organizzato dal Maestro **Cuciuffo**, un'unica ed imperdibile opportunità di conoscere questa arte marziale attraverso la voce, le parole e gli insegnamenti diretti del GM **Sam Chin** che terrà le sue lezioni di tre o quattro ore nei giorni dal mercoledì 9 al venerdì 11 Maggio, lezioni che il Gran Maestro terrà con il supporto di suo figlio **Hisin Chin** e di **Natalie** che è istruttrice di ZXD e discepolo diretto del GM Sam Chin.

Durante queste lezioni di Maggio il GM **Sam Chin** svolgerà anche il 1° programma per i futuri "ZXD Group Leader". Il 2° programma invece sarà insegnato nel prossimo stage internazionale a Guasticce LI di Luglio da parte di **Hsin Chin** e **Natalie** che terranno un corso speciale in aggiunta ai corsi tradizionali di WT.

Io personalmente ho già avuto sia il privilegio di conoscere il GM **Sam Chin**, che di poter partecipare alle sue lezioni a Plovdiv (Bulgaria) e Kiel (Germania). Vi assicuro che sarete conquistati dalla sua conoscenza delle arti marziali. Sarete soprattutto conquistati dal sorriso e dall'amore che vi trasmetterà e dalle sue lezioni che prevedono anche una parte di spiegazioni con tanti concetti filosofici imprescindibili per la conoscenza di questa arte e dei suoi principi.

Lo ZXD è un'arte marziale che il nostro Gran Maestro **Kernspecht** ha scelto dopo tanti anni di studio e di ricerca e che ha deciso di inserire nei programmi didattici della EWTO.

Iniziando ad allenare lo ZHONG XIN DAO vi renderete conto di come questa arte marziale abbia infinite affinità con il nostro WT; proseguendo nella pratica capirete gli infiniti benefici che questa arte può portare a chi pratica WT soprattutto in termini di sensibilità, di stabilità, di equilibrio, di efficacia dei colpi. In stadi successivi arriverete ad apprezzare l'enorme energia interna che questa arte sviluppa arrivando a capire come questa possa essere la base o la parte "interna" mancante al nostro WT che lo completa e lo rende unico facendolo diventare il WING TSUN INTERNO.

**Articolo scritto dal 2° Grado Superiore ALBERTO BENEDUSI con il consenso del Maestro F. Cuciuffo.**

## **"la Via che conduce allo Zhong Xin Dao"**

Ho amato le arti marziali da sempre, dai miei primi ricordi. Con una formazione iniziata fin dall'infanzia, ho lavorato per sfidare il mio potenziale fisico, la fiducia e la capacità di recupero. Crescendo, è divenuta un'esperienza molto formativa e ho avuto la fortuna di avere una scuola di qualità con compagni di classe talentuosi e genuini. Mentre crescevo e progredivo, cominciai a rendermi conto che l'enfasi sul Taekwondo, sull'abilità atletica per la competizione e lo sport in qualche modo non era all'altezza delle mie motivazioni autentiche. Sentivo che mancava qualcosa, ma non sapevo esattamente cosa o dove cercare.

Alla fine ho capito che la mia vera aspirazione era essere una persona con delle capacità. Attraverso le arti marziali, aspiravo a risvegliare le mie qualità più dinamiche ... per diventare sicuro, acuto e propositivo in tutte le situazioni. Volevo diventare espressivo e intenzionale, pensando e agendo in congruenza con un chiaro scopo ed una reale competenza. Avevo una profonda motivazione interna a vivere e agire con un senso di chiarezza, comprensione e abilità. Essere calmo e saggio sotto stress, essere controllato e abile nonostante la mia paura o rabbia.

Competere e lavorare per prepararsi alla competizione, ha sicuramente creato un'atmosfera stimolante ed efficiente che si è rivelata essenziale per la mia crescita. Tuttavia, indipendentemente da quanto mi allenassi, per me le due caratteristiche filosofiche e mentali rimasero scollegate tra di loro, incomplete e prive di una profonda credibilità. A differenza di un percorso completo che fosse di supporto e guida, sembrava che mi fosse stato dato un mix di ideologie senza indicazioni sulla via da seguire.

Nonostante il mio insegnante si sia allenato ed abbia gareggiato ad un livello molto alto (medaglia d'oro della squadra olimpica statunitense), non aveva gli strumenti per portarmi verso questa strada. Senza una chiara comprensione dell'ideologia e del percorso filosofico, i miei progressi si sono fermati. Così ho iniziato a provare cose diverse, esplorando per vedere la vasta portata di ciò che non sapevo, spinto da una ricerca per la padronanza di me stesso.

Alla fine, questa ricerca della comprensione mi portò nei locali di un monastero buddista dove incontrai il Maestro Sam Chin. Non avevo tuttavia capito esattamente quello che avevo trovato. Ero sconcertato. Non avevo idea di cosa stesse facendo o di come. Non avevo mai visto un'arte di questo tipo o un'insegnante così abile. Dimostrò il potenziale dell'arte controllandomi facilmente al contatto, senza forzarmi prepotentemente o colpendomi del tutto.

Il Maestro, lavorando solo su se stesso, dimostrava una perfetta padronanza che potevo apprezzare, ma non capire. Egli durante il movimento continuo esprime chiaramente delle capacità che credevo fossero intangibili e astratte... capacità proprie della tradizione delle arti marziali.

In seguito il Maestro mi ha detto: "Ti ho battuto perché la mia consapevolezza è migliore della tua". La cosa mi è sembrata completamente sorprendente e mi ha lasciato perplesso. Così ho iniziato a presentarmi alla sua classe nello sforzo di capire. Studiare lo Zhong Xin Dao con Sam Chin nel monastero di Chuang Yen mi ha fatto conoscere un mondo più vasto e la genuina profondità del Taoismo e del Buddismo Zen. Tale profondità è una rara opportunità. Così, dopo 14 anni trascorsi nella pratica del Taekwondo mi sono impegnato completamente nel percorso dello Zhong Xin Dao. L'ho fatto principalmente a causa dell'autenticità e dell'integrità del Maestro Sam Chin. Ogni aspetto di ciò che ha spiegato e insegnato si è allineato con ciò che ha fatto in azione, fino al più piccolo movimento. Non avevo mai visto una filosofia direttamente applicata come questa. Mentre andavamo oltre le raffinatezze, ogni dettaglio continuava a caratterizzare e incarnare la filosofia.

Mentre mi allenavo cominciai a capire che comprendere e osservare genuinamente la relazione della pratica con la filosofia non solo era possibile, ma era indispensabile. Era necessario un riferimento preciso per coltivare la mente in unione con il corpo e questo si dimostrò un prerequisito per il mio progresso. Tutto l'addestramento dello Zhong Xin Dao è uno strumento per equilibrare il corpo, mantenere l'equilibrio della mente, delle emozioni e crescere guardando veramente dentro noi stessi... potenzialmente diventando persone migliori.

Interconnessi a questi argomenti di pratica, si cominciò a mettere in luce una prospettiva diversa della tradizione marziale. I monaci Shaolin usarono il Kung Fu per addestrare la filosofia Zen. Queste pratiche sono nate insieme, naturalmente complementandosi e migliorandosi a vicenda. Questa era la "vita abile" e la "padronanza di sé" a cui mi ero sempre sentito chiamato. Il Maestro Chin aveva reintegrato la profondità e l'integrità di esprimere veramente la filosofia attraverso il movimento. Non solo lo aveva capito nella sua pratica, ma ha trovato un modo per usare questo paradigma di riconoscere le qualità intrinseche della natura, della mente e del corpo per unificare il mentale e il fisico. Lui e suo padre hanno formato un metodo per permettere agli studenti di riconoscere e utilizzare le interrelazioni simboliche / astratte delle qualità della natura (Yin e Yang, cinque elementi), attualizzandoli attraverso specifici esercizi, una meditazione e attraverso l'osservazione del momento presente fatta in modo consapevole. Incredibilmente lo attua usando il supporto delle moderne spiegazioni accademiche attraverso la fisica vettoriale, la meccanica del corpo e la coltivazione dell'attenzione.

Questa è l'eccitante frontiera del metodo illustrato attraverso Zhong Xin Dao. Un geniale connubio tra l'applicazione di una antica filosofia convalidata attraverso le lenti della fisica, mentre si aumenta la coscienza di essere consapevoli al fine di realizzare un'integrazione sapiente di forza, consapevolezza, natura ed equilibrio con il processo del cambiamento.

Ho iniziato ad apprezzare questo approccio unico alla formazione che ha favorito la comprensione di come auto-correggersi ed evolvere fuori da limiti apparenti. Molte altre Arti Marziali hanno deciso di allenare tecniche e processi di formazione. Questi movimenti, anche se basati su un approccio specifico, sono semplicemente un singolo esempio di un tale approccio e possono poterlo comunicare più o meno chiaramente. Ci possono essere quindi illimitati processi di apprendimento per le applicazioni di combattimento, ma queste sono solitamente semplificate rispetto a ciò che è più efficace nella loro simulazione di allenamento. Queste tecniche sono ripetute per efficienza, memoria muscolare, velocità di riflesso. Questo è un modello efficace per preparare le persone a utilizzare le applicazioni in un breve lasso di tempo. Tuttavia, questa formazione del riflesso non enfatizza la sensibilità, la consapevolezza o le qualità naturali che si applicano a tutti i movimenti. Non rivelano ciò che è più appropriato alle condizioni del momento.

Nello Zhong Xin Dao, queste qualità si realizzano quando chiariamo la natura della mente e del corpo. Quando vengono addestrati al loro potenziale, trasformano tutte le attività che incorporano questa consapevolezza (delle qualità mentali e fisiche) in una formazione che è in continua evoluzione e che diventa sempre più precisa. Ci sta liberando, attraverso l'equilibrio, per essere in grado di cambiare istantaneamente pur mantenendo movimenti potenti, integrati e consapevoli.

I riflessi inconsci, anche se utili, possono diventare un fattore non positivo. Ad esempio se non ci permettono di adattarci al cambiamento, di correggere un errore, o se attraverso la routine creiamo un insieme di azioni prevedibili.

I riflessi non ci permettono di crescere più di tanto; se vogliamo continuare a perfezionare le nostre capacità non possiamo prescindere dallo sviluppo della nostra consapevolezza, quindi perché non includerlo fin dall'inizio? Più siamo consapevoli durante l'allenamento, più aumentate la possibilità di lesioni, il pericolo di diventare prevedibili, inefficienti, schiavi dei nostri schemi e delle nostre abitudini, o incapaci di adattare il nostro allenamento a variabili come ciò che ci sta intorno, alle dimensioni di un avversario o all'invecchiamento del nostro corpo.

Sinceramente ogni eccessiva enfasi o pregiudizio durante l'allenamento crea un compromesso. Ovviamente, tutti noi aspiriamo ad un allenamento equilibrato e consapevole, ma dobbiamo tutti fare delle scelte su come organizziamo il tempo dell'allenamento. Per evitare la trappola delle nostre preferenze, questa arte dà la priorità a come facciamo un movimento invece di quale sia il movimento.

Il sistema e il curriculum dello Zhong Xin Dao stabiliscono concetti e principi che consentono di realizzare la filosofia. Con questa enfasi può essere riconosciuta l'essenza comune a tutte le arti marziali e al movimento naturale.

Gli esercizi vengono eseguiti attraverso determinate tipologie di movimento per riconoscere determinate qualità e determinate meccaniche del corpo sostenendo l'equilibrio e la coordinazione necessari per essere in grado di manifestare i principi con o all'interno di tutto il corpo ed in ogni direzione.

Quindi rafforziamo e verifichiamo queste qualità o capacità attraverso l'allenamento con un partner. Ciò introduce condizioni mutevoli e offre una sensibilità e una precisione che sono allenate mentre si riceve un feedback istantaneo e stimolante dal proprio partner per aiutarci a rimanere presenti (come essere colpito).

Questi esercizi con i partner sono pensati per creare una variazione tale in cui l'equilibrio, l'adattamento e il cambiamento siano le uniche costanti. Se sei equilibrato e presente, vedrai che il tuo unico limite è ciò che la tua consapevolezza vorrà permettere.

Forse ci sono altre arti che sono un veicolo per la coesione inequivocabile di una filosofia. Teoricamente i monaci Shaolin e i maestri di Tai Chi dovrebbero praticare questo. Tuttavia dopo 30 anni nelle arti marziali non ho mai visto un altro insegnante che lo applichi direttamente con la profondità e la purezza di Master Sam Chin attraverso il suo approccio unico.

Lo Zhong Xin Dao è un veicolo per allenare la tua mente e il tuo corpo al movimento abile e alla saggezza per realizzare il tuo potenziale. Quando accetti la natura del corpo e comprendi i principi / concetti del movimento marziale, sarai in grado di riconoscerli ovunque.

Il Maestro Chin una volta definì lo Zhong Xin Dao: "La chiave per aprire tutte le porte". Ciò significa che una comprensione profonda è uno strumento per comprendere qualsiasi arte o movimento e lo Zhong Xin Dao è quella "chiave universale".

In conclusione, alleno lo Zhong Xin Dao perché invece di imparare semplicemente movimenti, esercizi e combattimenti, impariamo a distinguere e spiegare i principi che stanno dietro i movimenti. Osserviamo come usare l'attenzione per adattarli e ottimizzarli e come applicare questa comprensione a tutte le azioni ed a qualsiasi arte marziale.

Ci alleniamo per essere equilibrati, consapevoli e pronti all'incertezza. Impariamo ad armonizzarci con il cambiamento dei fenomeni mentali e fisici mantenendo i nostri limiti naturali del corpo e delle emozioni. Impariamo a essere calmi, vigili e consapevoli di fronte a conflitti e stress. Riconosciamo la semplice verità che per agire con piena attenzione, incrementata dal

potenziale naturale, dalla sensibilità e dalla comprensione del tuo corpo, devi allenarti a sostenere la neutralità mentale e fisica.

Solo allora puoi cambiare istantaneamente con energia e potenza... solo allora puoi agire con saggezza. Solo così puoi armonizzarti con la forza dell'avversario cambiando le condizioni, le intenzioni degli altri e la natura stessa della realtà (Tao).

Questo può essere applicato a qualsiasi cosa, dall'essere assorbito nella confusione, dal mantenimento di relazioni sane, alla gestione del conflitto, al mantenimento di un equilibrio dello stress della vita.

La bellezza e il potenziale realizzati attraverso lo Zhong Xin Dao si estendono in lungo e in largo. Applicare la sua filosofia ci dà gli strumenti per essere abili, mantenendo i nostri confini e le integrità mentre interagiamo con gli estremi della vita. E' un'arte marziale limitata solo dalla eventuale mancanza di chiarezza mentale, che però può essere allenata a qualsiasi età.

Questa è una pratica meravigliosa e multiforme. Una pratica esoterica che crea una piccola nicchia in una comunità di arti marziali dominata dallo sport.

Sebbene fosse esattamente ciò che stavo cercando, ogni praticante deve rendersene conto da solo. Questo percorso potrebbe non essere pratico per le funzioni a breve termine di molte arti marziali. Come quelli che vogliono solo un modo rapido per imparare a combattere, sono alla ricerca di un hobby o semplicemente un modo divertente per rimanere in forma.

Col tempo, qualsiasi cosa tu faccia, i maggiori benefici derivano dalla diligenza e dall'impegno incessante a lavorare e realizzare il tuo potenziale. E' necessaria una vera motivazione, una umiltà nella lotta, una tenacia nella pratica e nella creatività da apprezzare appieno.

È per coloro che desiderano aprire il proprio cuore per continuare ad ascoltare e riscoprire continuamente la profondità della filosofia, e la sua applicazione, la natura della mente, del corpo e del movimento. È per quelli con la determinazione e l'onestà di guardare in profondità dentro se stessi ancora ed ancora, disposti a lasciare andare la loro prospettiva e continuare a cercare la verità per tutta la vita sulla strada verso la "Maestria".

**Scritto da Rich Kelly e tradotto da Alberto Benedusi**