L'Arte marziale ai tempi del Covid-19

Autore: Maria Santoianni

Fonte: Città Nuova

L'esperienza dell'arte marziale coltivata anche durante il periodo della pandemia nella scuola Shén Lóng di Pescara

Respirazione, consapevolezza e intenzione del gesto tecnico sono le caratteristiche fondamentali che fanno delle arti marziali tradizionali cinesi **un'arte e non uno sport**.

Appassionati ed esperti ogni giorno si applicano nella pratica di queste discipline millenarie per allenare il corpo e lo spirito. Essendo l'arte marziale legata alla tradizione, dalla sua nascita fino al 2019 **il rapporto maestro-allievo in presenza era fondamentale** per la corretta acquisizione delle caratteristiche dello stile praticato e dei suoi fondamenti, sia pratici che teorici.

Con l'"arresto forzato" di tutte le attività in presenza, tutte le associazioni affiliate alla **International Tong Yuan Wushu Association (I.T.Y.W.A.)** e alla **Italy Chen Xiaojia (I.C.X.J.)**, hanno attraversato il "cambiamento" che questo periodo storico ha richiesto, sostenendo gli allievi nella pratica via web, permettendo non solo di restare uniti (con le sedi in Italia e nel mondo) ed "in forma", ma soprattutto la continuità di un prezioso e minuzioso lavoro di formazione e sostegno psico-fisico tramite l'allenamento comune, e non ultimo di "Compagnia".

Presso **la sede della scuola Shén Lóng di Pescara** le lezioni prevedono, sia in presenza quando possibile che a distanza, l'insegnamento di metodiche sia statiche come il **Qigong** che dinamiche, appartenenti alla tradizione millenaria dell'arte marziale cinese (wushu), in particolare agli stili tradizionali del *Taijiquan* stile Chen Xiaojia, Baguazhang e Tongbeiquan. Le caratteristiche principali di queste tecniche consistono in un metodo specifico di respirare, nell'assunzione di varie posture che cambiano l'una nell'altra attraverso movimenti a volte lenti a volte veloci e repentini e nel controllo emotivo: sono queste le peculiarità che conferiscono a quest'arte la funzione di vera e propria terapia.

Ai già noti effetti terapeutici di prevenzione e trattamento delle patologie in ambito ortopedico, cardio-vascolare, respiratorio, neurologico, ginecologico, reumatico, gastro-enterico nonché all'acquisizione dell'armonia psico-fisica, gli ultimi due anni appena trascorsi, grazie alla continuità delle lezioni on-line, ci hanno dato la possibilità di aggiornare l'elenco degli effetti benefici anche per quanto riguarda la prevenzione nel contrarre il Covid-19 ed i sintomi ad esso associati.

Infatti, **secondo lo studio recentemente condotto dal dott. Lucio Pippa** (medico di medicina tradizionale cinese e maestro di *Wushu*) e dal dott. Fulvio Falanga (Chinesiologo e maestro di *Wushu*), considerando il periodo di riferimento gennaio-dicembre 2020 e 144 partecipanti di cui il 52,5% uomini e il 47,5% donne, tutti regolarmente iscritti alla *International Tong Yuan Wushu Association* (I.T.Y.W.A.) e alla *Italy Chen XiaoJia* (I.C.X.J.) è emerso che l'87,5% ha svolto costantemente attività fisica e nello specifico Gongfu, Taijiquan e Qigong proposto dalle A.S.D. affiliate alla I.T.Y.W.A. e I.C. X.J. e, dall'inizio della pandemia di Covid-19 **l'83,3% non si è mai ammalato accusando febbre, tosse, congestione alle vie respiratorie o altra sintomatologia**.

«Vedere il piccolo è illuminazione, attenersi al morbido è forza. **Usa il tuo splendore, ma ritorna alla tua luce interiore:** non attirerai sulla tua persona calamità. Questo è detto “praticare il costante”» (Laozi, Dao De Jing cap. 52).

«**Coltiva la virtù nella tua persona** e la tua virtù sarà autentica, coltivala nel tuo paese e la tua virtù sarà abbondante, coltivala nel mondo e la tua virtù sarà vasta” (Laozi, Dao De Jing cap. 54)»