

I segreti di un'affascinante disciplina raccontati dal Maestro Stefano Dalla Vecchia, Caposcuola della 'Scuola dei Monaci Shaolin Italia'.

a cura di Susanna Noaro



Prima dei successi nei teatri italiani di molteplici spettacoli dei monaci di Shaolin, documentari televisivi ecc... probabilmente solo pochi appassionati avevano sentito parlare del Kung Fu Shaolin. Quello che apparentemente sembra solamente un'eccezionale esibizione, nasconde dietro una vera e propria disciplina, ma soprattutto anni di allenamenti, seguendo una filosofia di vita che esiste addirittura dal 520 d.C. e che dalla Cina si è in seguito affermata in tutto il mondo. Il tempio di Shaolin, da cui si può dire che sia nato il Kung Fu, prende il nome dalla sua posizione nella foresta del monte Shaoshi in Cina, e che tradotto dal cinese significa appunto 'piccola foresta'. La storia millenaria di Shaolin, la sua diffusione e quella delle sue arti marziali, è stata tramandata in Italia dal Maestro Stefano Dalla Vecchia,

Caposcuola della 'Scuola dei Monaci Shaolin Italia' che ha sede a Vicenza presso la palestra Ikaro. Il Maestro, che pratica le arti marziali cinesi dal 1978, si è classificato nel 1997 primo al campionato del mondo nella categoria Maestri, ed è oggi cintura nera 7° grado della FEDERAZIONE INTERNAZIONALE CHAN WU nonché arbitro internazionale. Dalla Vecchia, che nel 1999 ha ricevuto dai monaci cinesi il preziosissimo Saio nero, una delle massime onorificenze del Tempio Shaolin, ha anche scritto un libro di tutta la sua esperienza, arricchita soprattutto dai suoi numerosi viaggi in Cina effettuati periodicamente.

INTERVISTA:

D. Nel suo libro racconta di essersi avvicinato alle arti marziali cinesi grazie alla guida di un maestro cinese. Com'è iniziata questa esperienza?

R. Fin da bambino ho avuto una propensione nei confronti del kung fu e Vicenza è stata la prima città italiana ad avere un maestro orientale, Shi Dae Wong, con il quale iniziai a studiare nel 1978 per lunghi dieci anni. Divenuto io stesso maestro nel 1990, ho voluto approfondire lo studio recandomi a Shaolin, culla delle arti marziali, seguendo le parole di un famoso proverbio cinese che recita: 'Non c'è miglior kung fu sotto questo cielo del kung fu di Shaolin'. Lì i monaci mi iniziarono alla loro filosofica arte, e da allora quella è diventata la mia strada'.

D. Quali limiti può trovare una disciplina orientale nell'affermarsi e farsi comprendere in un paese occidentale?

R. Dalla pratica personale e dall'esperienza di insegnamento consiglio agli appassionati di arti marziali di perseverare nella pratica, poiché la macchina umana ha bisogno soprattutto ai giorni nostri di sfogare il corpo e la mente dai carichi di stress fisici e psicologici, cui la vita d'oggi ci sottopone. Come i monaci 1500 anni fa eseguivano le prime tecniche Shaolin per sopperire alle lunghe sedute di meditazione per difendersi, anche noi possiamo beneficiare di questa sicurezza mentale e salute fisica per combattere la vita.

D. Lei si reca periodicamente in Cina al Tempio di Shaolin. Ci racconti qualche segreto, qualcosa di eccezionale che in nessun libro si racconta e di cui lei ha fatto esperienza diretta.

R. Ogni viaggio a Shaolin è un'esperienza unica, ma in particolare l'episodio più importante che mi è capitato è stato quando un Monaco mi portò ad allenarmi in un luogo particolare sconosciuto agli occidentali dove si allenano solo i guerrieri Shaolin, nella

valle vicino al tempio. In quel posto immerso nel verde ho percepito un'energia immensa, generata dai monaci stessi e dalla natura che in quel luogo li circonda. Qualche monaco seduto in meditazione si concentrava, altri si allenavano sopra dei pali, altri combattevano tra loro, ma al centro di tutto c'era un'armonia generata dal loro stesso credo, il Buddismo Chan. Quello è stato un segno di inserimento nel loro mondo, come fu poi ufficializzato nel viaggio del 1999, dove trovai una straordinaria sorpresa. Al ritorno da una passeggiata, Shi De Yuen, monaco Shaolin della 31a generazione e direttore dell'istituto di Shaolin, mi portò in un piazzale attiguo dove mi trovai assieme ai miei allievi italiani di fronte ad uno spettacolo unico: avevamo ai lati, disposti in riga, circa una sessantina di giovani monaci dai 6 ai 20 anni, disposti perfettamente dal più basso al più alto e tutti in posizione di saluto a mani unite, i quali al nostro passaggio recitarono il saluto dei monaci, "HOMI-

TOFO" mi prese un brivido inespugnabile, di fronte a noi c'era una tavola imbandita con frutti vari e bevande, ci sedemmo e il maestro cominciò a dire al microfono: 'Dopo diversi anni di amicizia, collaborazione e stima reciproca e per aver dato un grande sviluppo al kung fu di Shaolin in Italia, è venuto il momento di dare al maestro Stefano Dalla Vecchia il più alto riconoscimento che il Tempio di Shaolin possa rilasciare consegnandovi il saio lungo nero e il rosario da monaco Shaolin'. Comosso, indossai immediatamente l'alta uniforme ringraziando per l'inaspettato regalo, mentre intorno a me i monaci cominciarono a cantare e ad eseguire forme e salti acrobatici. Fu un'esperienza unica, indescrivibile'.

D. Cosa prevede nella pratica un allenamento di kung fu Shaolin in una delle vostre scuole? Cosa insegnate agli allievi che vogliono avvicinarsi a questa disciplina?

Il programma di insegnamento è quello federale ed è lo stesso che il mio maestro

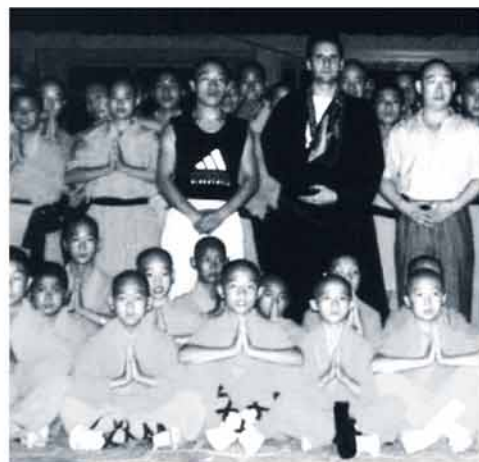
SHI XING HONG ha appreso nel Tempio Shaolin:

Riscaldamento - stretching
Tecniche di combattimento
Sandà - Studio e applicazione dello Shaolin tradizionale
Tecniche di potenziamento e irrobustimento-Sviluppo del "Qi" (l'energia interiore)
Filosofia CHAN che significa



Zen e WU che significa arte. Il kung fu di shaolin allena lo spirito e il fisico della persona affinché il sistema nervoso sia connesso ai muscoli per rimanere sani e proteggere noi stessi da attacchi fisici. I riflessi sono migliorati e sviluppati. Allenando lo spirito il nostro cuore sarà calmo e sereno e in grado di scoprire molti pensieri di saggezza e ottenere la conoscenza della vita ed un universo migliore. Quando si arriva ad ottenere questi traguardi, si è arrivati al massimo livello.

QUESTO È QUELLO CHE CHIAMIAMO L'UNIONE TRA CHAN E WU
Ricordiamo i recapiti della Scuola dei Monaci Shaolin Italia:
Via Gallieno, 35
36100 VICENZA
Tel. 338/2023663
Sito Internet
www.shaolinitalia.it
E-mail info@shaolinitalia.it



Leggete e collaborate con **Sport Vicenza**

il primo settimanale che da oltre mezzo secolo segue le vicende sportive e non della nostra città e provincia. Visitate il sito

www.sportvicenza.it

