

# IVG

## Dal Wing Tjun alla meditazione in piedi: la cultura cinese alla Scuola Orientale IWKA Savona

di **Pubbliredazionale**

27 Ottobre 2017 - 10:00



**Savona.** Non una “semplice” palestra di arti marziali bensì una scuola professionale, un luogo espressamente dedicato in cui imparare le discipline orientali, l’autodifesa e la meditazione, ottenendo benefici anche per la salute e la sicurezza di sé. E’ la **Scuola Orientale IWKA di Savona**, attiva ormai da un anno in via Scotto 10 ed incentrata soprattutto su due arti marziali, il Wing Tjun ed il Taiji Quan, e sulla grande novità di quest’anno, la “meditazione in piedi”.

A darle vita è **Sifu Mauro Gibin**, 37enne loanese che ha deciso di dedicare la sua vita allo studio e all’insegnamento delle arti marziali. Un amore nato per caso: “Avevo 19 anni, trovai un volantino in un bar - racconta - La dimostrazione non mi aveva convinto, ma un mio amico insisteva per provare e in quel periodo la sera non avevo da fare. Così andai, e questa disciplina si iniziò a fare largo nel mio cuore”. Da lì Gibin non si è più fermato, diventando prima assistente del proprio istruttore e poi “ereditandone” i corsi. Anni difficili, fatti di viaggi e di tentativi, tenacia e ostinazione. Finché nel 2011 apre la sua prima accademia, interamente dedicata al Wing Tjun, a Loano: una scommessa iniziata con soli 7 allievi e conclusa, il primo anno, con 130.



E nel 2016 nasce un nuovo ambizioso progetto: la Scuola Orientale di Savona, ovvero un centro nel capoluogo provinciale per la pratica del Wing Tjun, Taiji e Qi Gong. “La nostra peculiarità - spiega - è il fatto che **ci occupiamo primariamente di quelle che vengono chiamate ‘discipline interne’**, ossia quelle in cui si prediligono il rilassamento del corpo e la coltivazione del Qi anziché la potenza fisica. Anche per questa ragione, a differenza di tante altre scuole di arti marziali che si appoggiano a palestre esistenti, **ho voluto creare un luogo dedicato**, studiato apposta per queste discipline, con classi caratterizzate da una **atmosfera amichevole e rilassata** in cui imparare l’autodifesa e la meditazione”.

**La vera novità del 2017 è la classe dedicata alla “meditazione in piedi”** che, come noto, ha enormi benefici in molti campi. “Nella normale pratica fisica, prima che il corpo si stanchi, si sviluppano prematuramente problemi con la respirazione e con il cuore - spiega Gibin - Così l’esercizio deve essere fermato prima, affinché cuore e polmoni tornino al loro stato di normalità. La meditazione in piedi (Standing Meditation) **mantiene invece un battito regolare ed una respirazione naturale facendo stancare prima i muscoli del corpo**. Inoltre il sistema nervoso si rilassa, elimina le tensioni interne raggiungendo uno stato di calma mentale. All’inizio - racconta - queste posizioni non sono affatto piacevoli e stancano moltissimo, ma in poco tempo di pratica regolare si sviluppa una sensazione di profondo benessere; migliora la circolazione, si sciolgono le tensioni, il tempo vola, si entra in uno stato di trance molto piacevole. Migliora inoltre la coordinazione e la fluidità del movimento”.

All’interno della scuola ci sono poi molte altre proposte. Innanzitutto le classi di **Wing Tjun**: “Una delle ragioni per cui un nuovo studente visita una scuola di arti marziali è per avere una maggior sensazione di sicurezza - racconta Gibin - per questo in principio l’attenzione è incentrata non tanto sull’arte, la filosofia e la bellezza del Kung Fu quanto sui movimenti più efficaci per la difesa personale. Ad un livello più avanzato si scopre poi che questa disciplina, assimilata attraverso il corpo, può essere applicata nella vita di tutti i giorni permettendo di affrontare la quotidianità in un pieno stato di consapevolezza”.





Il **Taiji Quan**, invece, è più incentrato sulla sensazione di rilassamento e padronanza del proprio corpo. “I benefici in termini di qualità di vita saranno immediati - svela Gibin - ad esempio dormire meglio, aumentare l’energia quotidiana, sentirsi meno stanchi e più

equilibrati, ridurre stress e tensioni non necessarie. La particolarità è che gran parte della pratica viene fatta singolarmente, senza necessità di un partner di allenamento, permettendo di estendere la pratica a qualunque momento della giornata e non solo a lezione”.

La scuola fa parte della IWKA (Internal Wisdom & Knowledge Association), la più famosa associazione al mondo per lo sviluppo di Corpo, Mente ed Energia attraverso lo studio e la pratica di Wing Chun, Taiji e Qi Gong. “Il progetto IWKA rappresenta un vero e proprio **strumento per preservare un importantissimo pezzo della Cultura Cinese** - spiega Gibin - Difesa personale, Cultura e Filosofia, Benessere sono i 3 tesori che sono racchiusi nei nostri programmi di insegnamento internazionali”. L'IWKA vanta decine di centri in tutta Italia e migliaia di studenti in tutto il mondo.

Una nuova sfida che Gibin porta avanti pur essendo sempre in viaggio in Italia e in Europa per insegnare in seminari e fare corsi di formazione per istruttori, e recandosi numerose volte all'anno in Asia per continuare ancora oggi il suo percorso di formazione e perfezionamento. **“Credo che la sfida più grande per un praticante di arti marziali sia il riuscire a portare la Via in ogni aspetto della vita quotidiana** - conclude Gibin - Con il giusto metodo e la coltivazione del sé il cammino diventerà sempre più chiaro. Solo così possiamo rendere il giusto compimento di questa pratica”.