Corriere dell'Alto Adige, 03.05.06

LA DIMOSTRAZIONE

Kung-fu Wing Chun: all'Eurac di scena l'arte dell'autodifesa

Il tutto ebbe inizio circa 300 anni fa in Cina. In un piccolo tempio buddista, la monaca Ng Mui si dedicò alla meditazione e allo studio delle arti marziali allo scopo di creare una nuova disciplina che permettesse alle persone più deboli di sopperire alla loro inferiorità fisica sfruttando l'ingegno e l'agilità. Assistendo alla lotta tra una gru e una volpe e osservando la superiore leggiadria e scioltezza dell'uccello, le venne l'ispirazione per una nuova arte marziale: il Wing Chun. Le caratteristiche e le potenzialità di questa antica disciplina saranno presentate oggi alle ore 19 nel foyer dell'Eurac dalla scuola di Lok Yiu Wing Chun di Bolzano. Sarà l'occasione per entrare in contatto con una disciplina che, coniugando le tecniche dell'autodifesa con l'agilità e la scioltezza di una danza, permette di imparare a difendersi in modo semplice e efficace e di migliorare la propria forma fisica e la propria capacità di concentrazione. «Nel Wing Chun - spiega Katja Scherer, prima donna istruttrice di Lok Yiu Wing Chun in Europa e insegnante della scuola di Bolzano - i movimenti sono sciolti e rilassati però pieni di energia e sempre tesi a sfruttare la forza dell'avversario. È una disciplina particolarmente adatta alle donne, che per la loro natura agile e flessuosa sono più morbide nei movimenti rispetto agli uomini. Gli esercizi di rilassamento e meditazione favoriscono inoltre la conoscenza di se stessi, delle proprie paure e delle proprie capacità e aiutano a gestire lo stress e a migliorare le relazioni con gli altri». Info: 0471 055 031.