

# Il Wing Chun: un'arte cinese praticata da un Ticinese

Di Mattia Mini, 4D

Loris Trotti, ex allievo della nostra scuola, pratica il Wing Chun, un'arte marziale cinese. Per capire meglio di cosa si tratta lo abbiamo intervistato.

### La scheda di Loris:

Nome: Loris Trotti  
Età: 33 anni  
Domicilio: Bidogno  
Hobbies: Wing Chun, leggere, viaggiare, fare sport, uscire con gli amici  
Professione: giornalista e insegnante di italiano  
Pregi e difetti: lo devono dire gli altri  
Musica preferita: ai tempi delle medie Nirvana e Guns n' Roses, ora apprezzo la buona musica, indipendentemente dal genere  
Un film che gli piace molto: "Apocalypse Now", oppure "La migliore offerta"

### A cosa serve il Wing Chun e quanto tempo bisogna dedicargli?

Il Wing Chun è uno stile derivato dal Kung Fu, prevalentemente finalizzato all'autodifesa. Tramite il Wing Chun si impara a non pensare quando un avversario attacca, perché l'attività del pensiero rallenta molto l'attuazione dei nostri riflessi. Ma gli insegnamenti di questa arte marziale si possono applicare anche nella vita di tutti i giorni, ad esempio per far fronte a determinate difficoltà, o semplicemente per sentirsi bene. Per progredire in questa disciplina bisogna investire del tempo: i risultati arrivano abbastanza presto, ma si può andare avanti tutta la vita raggiungendo livelli sempre più alti. Comunque, essendo una disciplina dinamica e divertente, il tempo che si dedica agli allenamenti trascorre sempre velocemente.



L'apprendista giornalista impegnato nel Wing Chun

### Qual è la storia del Wing Chun?

Si narra che sia nato in Cina all'incirca tre secoli fa da una monaca di nome Ng Mui, sfuggita alla distruzione del monastero Shaolin. Mui conosceva a fondo il Kung Fu praticato al monastero, e decise di passare le tecniche al setaccio mantenendo soltanto quelle più adatte alla sua corporatura femminile. Essendo una donna, concepì uno stile semplice ed efficace, in cui poteva usare la forza dell'avversario a proprio vantaggio. Trasmise il tutto alla sua allieva Yim Wing Chun, la quale battezzò l'arte marziale con il suo nome, che in italiano significa "eterna primavera".

### Il Wing Chun si ispira alle filosofie del taoismo, del confucianesimo e del buddismo. Ci dice qualcosa su queste forme di spiritualità?

Il taoismo è una filosofia nata in Cina oggi molto nota anche alle nostre latitudini, specialmente per il simbolo dello yin e yang che raffigura la dualità di tutte le cose. Anche il Wing Chun funziona per opposti: ad esempio, se un avversario è molto rigido, dovrò rispondere adottando movimenti molto morbidi e veloci. Inoltre, nel taoismo è molto radicata l'idea dei 5 elementi (acqua, metallo, fuoco, aria, terra e legno), senza i quali sarebbe praticamente impossibile capire a fondo il Wing Chun e le tecniche che vengono eseguite. Il Confucianesimo è una dottrina filosofica e morale anch'essa nata in Cina dal maestro Kong, conosciuto in occidente con il nome Confucio. Tocca il Wing Chun per quel che concerne il rispetto tra le persone, specialmente nel rapporto tra allievo e maestro e tra gli allievi stessi. Il Buddismo, infine, ci insegna a lavorare duramente e con costanza per ottenere dei risultati. Chi vuole tutto subito difficilmente potrà raggiungere dei livelli apprezzabili; lo stesso vale in altre discipline sportive, nella musica, nell'arte e via dicendo.



### Ha accennato ai 5 elementi: a cosa servono?

Gli elementi che ho citato servono ad approcciarsi con rigore all'arte. Piuttosto che elementi concreti, si tratta di rappresentazioni mentali. L'acqua può essere il movimento che scorre, la terra simboleggia la stabilità (importantissima per portare a compimento le tecniche in modo efficace) eccetera. Dietro ogni tecnica, insomma, si nascondono i 5 elementi.

### Com'è organizzato l'insegnamento del Wing Chun?

Similmente alle cinture dello Judo, in questa arte marziale ci sono dei gradi, utili a situare l'allievo in un cammino preciso negli anni. Ci sono 12 gradi scolari a cui fanno seguito 10 gradi tecnici, questi ultimi attribuiti alle persone con molta esperienza. All'inizio dell'allenamento si praticano le forme a corpo libero. Sono delle sequenze di movimenti, ognuno dei quali può venire impiegato per difendersi in una determinata situazione. Esistono 3 forme a mani nude, una forma con il pupazzo di legno, una con un bastone lungo più di 3 metri, una con i doppi coltelli e infine una forma con le gambe chiamate "chi gerk". In diversi film si mostra l'utilizzo del pupazzo di legno, una specie di manichino che usiamo per rendere più potenti le tecniche. Questo tipo di attrezzo viene utilizzato dai gradi tecnici.

### Il Wing Chun aiuta anche a raggiungere la pace interiore?

Per gestire il proprio corpo e utilizzarlo al meglio ci sono diversi tipi di esercizi. Il più importante è il "chi sao", che è la peculiarità del Wing Chun. Con questo esercizio riusciamo a sentire esattamente i movimenti del nostro avversario e a reagire di conseguenza, senza pensare. Per i buddisti, ad esempio, l'assenza di pensiero è una forma di pace interiore, perché la mente è libera e non imbrigliata nei soliti pensieri affaticanti di tutti i giorni. Diciamo che la pratica del "chi sao" può aiutare a farci stare meglio.

### Ci spiega cosa è la pace interiore?

Penso che per ognuno la pace interiore significhi qualcosa di personale, quindi preferisco non approfondire il tema. Mi limito a dire che, nel mio caso, poter praticare il Wing Chun è già un avvio verso la pace interiore. Ma raggiungerla e farla durare anche nei momenti difficili della quotidianità non è per nulla semplice, anzi...

### Praticare il Wing Chun aiuta a capire meglio la vita in Cina?

Da una parte sì, perché attraverso quest'arte si riesce a risalire alle origini del combattimento cinese e, come detto, ad entrare un pochino nell'ottica delle maggiori filosofie orientali. Ma il combattimento è solo una minima parte della variegata



cultura cinese, quindi vale la pena informarsi più a fondo con libri, documentari, viaggi, eccetera.

### Che differenza c'è tra la Svizzera e la Cina?

Non essendo ancora stato in Cina non posso rispondere con esattezza, ma credo ci siano differenze enormi. Limitandomi al Wing Chun, è probabile che in Cina venga praticato in modo molto tradizionale, mentre in Europa il Wing Chun si sta "aprendo" un po' di più.

### Quali e quanti sono i benefici del Wing Chun?

I benefici sono molti. Il Wing Chun è salutare, contribuisce a gestire lo stress e l'ansia, migliora la postura, rinvigorisce ma rendendo più agili e flessibili. Influisce su equilibrio e coordinazione, affina concentrazione e riflessi, infonde coraggio, forza e autostima e insegna a difendersi.

### Come si è avvicinato al Wing Chun?

Circa 13 anni fa un mio amico mi invitò a vedere una lezione di questa disciplina. Non mi era piaciuta neanche un po'. Addirittura mi sembrava inutile, ma il mio amico mi convinse a ritornare. La seconda volta fu clamorosa. Il maestro era riuscito a difendersi senza difficoltà da 3 uomini che lo avevano attaccato contemporaneamente: questa esperienza fu l'inizio di un cammino. Iniziai dunque in quella scuola di Lugano, e proseguì (mentre studiavo all'Università) a Berna e a Roma. A Roma all'inizio non trovavo nessuno, finché su internet scoprii un insegnante di nome Joel che dava lezioni vicino a casa mia. Decisi di provare con questo maestro che si rivelò eccezionale: è stata la miglior scoperta che ho fatto nel Wing Chun. Col tempo tra di noi è nata un'amicizia che dura tuttora.

### Quando ha aperto la scuola "A-Sector Wing Chun"?

Nel settembre del 2014, quando ormai avevo più di una decina d'anni di pratica alle spalle. Da noi ci si allena tre volte alla settimana, il venerdì, il sabato e la domenica. Ogni 3 o 4 mesi si tiene uno stage con il maestro Joel, che da Roma porta sempre spunti interessantissimi.

### Per terminare, le facciamo qualche domanda un po' più personale, sulla sua vita e sul suo lavoro.

### Cosa ne pensa del film Kung Fu Panda?

Come direbbe Po, "troppo mitico". Ma sotto la finzione c'è del vero...

### Quali ricordi ha della scuola media di Tesserete?

Ho dei ricordi molto belli e nel 96/97 feci il fumetto per il Mosaico. Credo di essere stato un cosiddetto "casinista", assieme ad altri miei compagni... ogni tanto mi chiedo come





Una vignetta disegnata da Loris sul Mosaico del 1997

abbiano fatto i maestri a sopportarci. Però li ringrazio perché, guardando indietro nel tempo, penso che i ricordi delle Scuole Medie siano i più divertenti.

#### Sappiamo che lei è di Bidogno. Ci dice tre cose belle di questo paese?

Silenzioso, senza traffico, e ancora silenzioso... forse anche troppo.

#### Cosa può dire a dei ragazzi che vorrebbero diventare giornalisti?

Direi loro che prima di tutto dovrebbero leggere il giornale. Poi bisogna informarsi e allenare la scrittura. Purtroppo il giornalista non ha tempo di curare il testo minuziosamente, ma deve scrivere a ritmi pazzeschi. Questo è piuttosto difficile e ogni tanto "scappa" una qualche imprecisione.

#### Quali sono gli aspetti positivi e negativi del suo mestiere?

Il bello è che si resta sempre informati sull'attualità, il brutto è che non si sa mai a che ora si finisce alla sera. Se bisogna seguire un qualche evento o se succede qualcosa di particolare, bisogna restare in redazione fino a tarda notte.

#### Qual è un giornalista che apprezza molto?

Potrei dire Eugenio Montale all'epoca in cui lavorava al Corriere della Sera, ma sarebbe una scelta tendenziosa, visto che ai giornalisti preferisco gli scrittori e i poeti, e Montale, senza dubbio, è stato uno dei più grandi lirici italiani del secolo scorso.

#### Ci nomina un classico della letteratura che ha particolarmente apprezzato e perché?

Ho apprezzato tantissimi romanzi, ma se devo citarne uno soltanto direi "Siddharta", di Hermann Hesse, perché è stato il primo libro che lessi di mia spontanea volontà (e non per obbligo scolastico). Avevo 17 o 18 anni e le pagine di Hesse mi piacquero a tal punto che, in seguito, finii per studiare Letteratura all'Università di Friburgo. Certi aspetti trasmessi dal libro, tra l'altro, tornano utili persino nel Wing Chun.



Il giornalista impegnato nel Wing Chun

#### Le piacerebbe, un giorno, fare il docente alle scuole medie? Cosa la affascina di questo lavoro?

Mah... è un'opzione che valuto di tanto in tanto per la quale non mi sono mai dato una risposta definitiva. Forse, prima, dovrei provare a insegnare per farmi un'idea più puntuale del lavoro.

#### Qual è il suo sogno nel cassetto?

Un giorno mi piacerebbe poter vivere grazie al Wing Chun e avere del tempo libero per leggere e dipingere. Non ho bisogni materiali particolari, come comprare una casa, un'auto o un vestito all'ultima moda, ma piuttosto preferisco vivere bene, in salute, facendo quello che mi piace da mattina a sera. Senza troppo stress e pensieri fastidiosi. Il mio sogno nel cassetto, in pratica, è di natura interiore. Tutto qua.

# ELISIR

coiffure

Dal 2000 la professionalità e l'esperienza al vostro servizio.

Visita il sito [elisircoiffure.ch](http://elisircoiffure.ch) e seguici su Facebook 

Viale St. Franscini, 38

6900 Lugano

091/922 77 70

E-Mail: [elisir@elisircoiffure.ch](mailto:elisir@elisircoiffure.ch)



**GARAGE SAMAUTO SA**  
DAL 1988 AL VOSTRO SERVIZIO

**GARAGE SAMAUTO SA**  
Agenzia ufficiale KIA MOTORS  
Via Grumo 8 - CH - 6929 Gravesano  
Tel. 091 604 60 16 - [www.samauto.ch](http://www.samauto.ch)

studio di massaggi e terapie olistiche

# LA TERAPIA

TESSERETE

091 943 26 56



**BERNASCONI E FORRER**  
INGEGNERIA E MISURAZIONI SA

MASSAGNO / SORENGO

[www.bfingegneria.ch](http://www.bfingegneria.ch)

[info@bfingegneria.ch](mailto:info@bfingegneria.ch)

tel. 091 960 17 50



**Bernasconi Massimo**  
**metalcostruzioni**  
via Industrie 16  
6930 Bedano

tel. 091 945 41 14  
fax. 091 945 32 26



079 682 94 35

*lavori in ferro, curvatura tubi*

