Metoda Mavilio

Francesco Mavilio
Palma de Mallorca, Spain, 2025

Fot. Sifu Francesco Mavilio

Od 30 lat sifu Francesco Mavilio i jego syn sifu Wosief poświęcają się studiowaniu oraz nauczaniu Wing Chun. Bazując na osobistych doświadczeniach i zdobytej wiedzy opracowali autorską metodę treningową, dostosowaną do ewolucji i zmian zachodzących we współczesnym świecie sztuk walki, która została nazwana WingKungFu. Jest to skuteczna forma samoobrony, która zapewnia praktykującym kontrolę zarówno nad ciałem, jak i umysłem. Wyrazistość i moc koncepcji WingKungFu występuje bez przemocy, bez widocznej siły i bez kontrastu. W zamian za to sprzyja odporności.

Podobnie jak wierzba płacząca, która pod ciężarem strząsa śnieg gromadzący się na jej gałęziach, po prostu wyginając je aby zapobiec złamaniu, również metoda WingKungFu pozwala zaabsorbować taką siłę, aby opanować trudną sytuację. W ten sposób każdy może nauczyć się zasad łagodzenia ciosów życia! Wyeliminuje stres, osiągnie pewność siebie i wewnętrzny spokój, które może potem zastosować we wszystkich dziedzinach życia codziennego.

„Pojemnik i jego zawartość” w WingKungFu to pojęcia polegające na priorytetowym traktowaniu każdej jednostki ludzkiej - jako „pojemnika” - jej kondycji fizycznej i poziomu wyjściowego. Dzięki ćwiczeniom „dynamicznej wrażliwości dotykowej”, uczeń stopniowo kształtuje coraz bardziej odpowiedni „pojemnik” służący do amortyzowania jego „zawartości”:

- technik (standardów),
- informacji (prawidłowej postawy),
- świadomości (odpowiedniej modalności w każdym działaniu).

Poprzez praktykę i płynące z niej doświadczenie, uczeń stworzy sobie nowe wersje własnego pojemnika oraz wypełni go odpowiadającą mu treścią. Ustanawi w ten sposób kreatywny mechanizm ciągłej i osobistej ewolucji.

Jako trener - na poziomie fizycznym, pomogę uczniowi poprawić jego siłę, elastyczność oraz wytrzymałość, dzięki czemu polepszy stan zdrowia i wzmocni układ odpornościowy. Będzie lepiej spał, czuł się bardziej wypoczęty i energiczny przez cały dzień. Nauczy się odpierać ataki i poprawiać zdolność służącą do samoobrony w każdej sytuacji.

Natomiast - na poziomie mentalnym, poprzez proste ćwiczenia nauczę go jak rozpoznawać niebezpieczne sytuacje i rozwiązywać je wyprzedzająco, zanim się pojawią. W ten sposób uczeń wyeliminuje stres, osiągnie pewność siebie i wewnętrzny spokój, które będzie mógł zastosować we wszystkich dziedzinach życia codziennego, nie tylko w obronie własnej.

To sprawi, że na płaszczyźnie praktycznej poprawi swoje wyniki w nauce i pracy zawodowej. Stanie się bardziej towarzyski i będzie podchodził do codziennych problemów z innej perspektywy. Wszystko dzięki zabawowym zajęciom z różnorodnymi ćwiczeniami, które będą stale motywować w środowisku, w którym każdy człowiek ma swoją wartość i znaczenie.

Gwarantuję, że po każdych zajęciach zawsze wrócisz do domu pełen energii. WingKungFu to przede wszystkim:

- osobiste badania,
- odkrywanie,
- inspiracja,
- wyobraźnia,
- intuicja,
- eksperymentowanie,
- i ciężka praca.

Zainteresowanych zapraszam na stronę internetową pod adresem - https://wingkungfu.com, na profil facebook „Francesco Mavilio”, oraz kanał youtube.com „DaiSifu Francesco Mavilio”.