

**FEDERAZIONE VIET TAI CHI ITALIA**



# **L'Elemento Legno**

## **nelle forme di Viet Tai Chi**

**Anno accademico 2011 - 2012**

**Candidato: Simonetta Crivellari**

**Relatore: Maestra Anna Campo**

# INDICE

<b>ABSTRACT</b>	pag. 4
<b>INTRODUZIONE</b>	pag. 5
<b>CAP. I - L'ELEMENTO LEGNO</b>	
- LA TEORIA DEI CINQUE ELEMENTI	pag. 8
- CARATTERISTICHE DELL'ELEMENTO	pag. 9
<b>CAP. II – L'ELEMENTO LEGNO IN MEDICINA TRADIZIONALE CINESE</b>	pag. 14
- MERIDIANI ASSOCIATI AL LEGNO	pag. 16
- MERIDIANO DEL FEGATO	pag. 17
- MERIDIANO DELLA VESCICA BILIARE O CISTIFELLEA	pag. 21
<b>CAP. III – L'ELEMENTO LEGNO NELLE FORME DI VIET TAI CHI</b>	pag. 26
- LUC DIEU – I SEI MOVIMENTI MERAVIGLIOSI	pag. 28
- KHIEM LONG – IL DRAGO VIRTUOSO	pag. 28
- DAI LAO – LA FORMA DELLA LONGEVITA'	pag. 29
- VAN BA – NUVOLE E ONDE	pag. 29
- LINH NAM BAT KHI – LE OTTO ENERGIE DELL'ESTREMO SUD	pag. 29
- BAT MA TAN – LE OTTO POSIZIONI DEL CAVALLO	pag. 30
- TINH MAT – L'ESSENZA NASCOSTA	pag. 30
- LOI HO – LA TIGRE DITUONO	pag. 31
- KHAI MON – APRIRE LA PORTA	pag. 31

- L'ARMA ASSOCIATA AL LEGNO	pag. 34
<b>CAP. IV – ALLENAMENTO DEDICATO ALL'ELEMENTO LEGNO E ALLA PRIMAVERA</b>	pag. 34
<b>- BAI TIEP-XUAN KHAI-QUAN: RIAPRIRE LE FONTI DI ENERGIA VITALE ALLA PRIMAVERA</b>	pag. 38
1. KHOI-A – ELEVARE IL SUONO E L'ENERGIA PRIMORDIALI	pag. 40
2. TUOI-DAO – ANNAFFIARE L'ALBERO DI PESCHE	pag. 45
3. SON-TAN KHAI-QUAN – IL GUARDIANO DELLA MONTAGNA	pag. 48
4. PHI-YEN DAO-VAN – LA RONDINE CHE VOLA	pag. 51
<b>- INIZIATIVA "PRIMAVERA ALL'APERTO"</b>	pag. 54
<b>CONCLUSIONE</b>	pag. 56
<b>BIBLIOGRAFIA</b>	pag. 58
<b>SITOGRAFIA</b>	pag. 59

## **ABSTRACT**

In questa tesi verrà trattato l'Elemento Legno.

Dapprima verranno analizzate alcune delle sue principali caratteristiche, come indicate nella Teoria dei Cinque Elementi (Cap. I), mostrandone poi per sommi capi l'applicazione in Medicina Tradizionale Cinese (Cap. II).

La seconda parte del lavoro è stata dedicata all'analisi delle forme, o Quyen, di VTC dei primi quattro anni, nel tentativo di rintracciare all'interno di esse elementi riconducibili al Legno (Cap. III).

Nell'ultima parte (Cap. IV) sono stati inseriti alcuni esercizi creati dal GM° Phan Hoang per preparare il nostro corpo e la nostra mente ai cambiamenti che la natura ci impone con l'approssimarsi della primavera, legata appunto all'elemento Legno. Essi vanno sotto il titolo di "BAI TIEP-XUAN KHAI-QUAN" che significa "riaprire le fonti dell'energia vitale alla Primavera" e si compongono di quattro esercizi:

1. KHOI-A – ELEVARE IL SUONO E L'ENERGIA PRIMORDIALI
2. TUOI-DAO – ANNAFFIARE L'ALBERO DI PESCHE
3. SON-TAN KHAI-QUAN – IL GUARDIANO DELLA MONTAGNA
4. PHI-YEN DAO-VAN – LA RONDINE CHE VOLA

## INTRODUZIONE

Ogni popolo, fin dall'antichità, ha imparato ad osservare con attenzione la natura del mondo che lo circonda, perché da esso ha sempre tratto il proprio sostentamento ed è dipesa la sua sopravvivenza.

Nella nostra cultura occidentale sono state studiate e delineate leggi che riguardano esclusivamente il funzionamento del mondo fisico, che non sono però estensibili all'ambito delle emozioni, della fantasia, dell'intuizione. Pertanto la nostra conoscenza della psiche e del mondo mentale è molto limitata e confusa.

Inoltre, nella nostra epoca, l'uomo è così assuefatto a dipendere in maniera evidente dalla tecnologia da essere illusoriamente convinto di poter dominare tutto con essa, persino l'ambiente che lo circonda. Questo lo ha portato a considerare anche se stesso come fosse distinto e non parte di un tutto e questa cattiva abitudine sta causando i guasti che sono sotto gli occhi di tutti.

In realtà, noi siamo intimamente connessi con tutto ciò che esiste.

Se allarghiamo la nostra conoscenza alle altre culture, quelle, per intenderci, non occidentali, possiamo scoprire che esistono dimensioni di conoscenza più vaste, che comprendono anche il mondo spirituale e quello delle emozioni, dei sentimenti. Ad esempio "lo studio dell'I Ching o del mondo spirituale dei lama tibetani, dei maestri zen giapponesi o degli sciamani dei nativi americani ci dimostra l'esistenza di altre dimensioni oltre la conoscenza di carattere psicologico e religioso della cultura occidentale. Nell'antica Cina, le leggi naturali erano formulate in modo da spiegare i

fenomeni osservati sia nel mondo materiale, sia nel mondo spirituale, e in modo da stabilirne correlazioni".<sup>1</sup>

Ogni civiltà dall'osservazione della Natura ha, ciascuna a proprio modo, desunto l'esistenza di alcuni principi fondativi dell'intero mondo sensibile; per gli antichi Greci, ad esempio, tali archetipi erano considerati i quattro elementi: Terra, Acqua, Aria, Fuoco.

Gli antichi Cinesi, invece, considerarono fondamento dell'esistente cinque principi, detti anche Elementi, o Movimenti, perché dalla loro interazione continua derivano tutte le trasformazioni della vita: **Fuoco, Terra, Metallo, Acqua, Legno**.

Essi agiscono, seguendo i due cicli di Generazione e di Dominazione, in ogni aspetto della vita, sono delle vere e proprie energie, vibrazioni, pur facendo parte tutti insieme dell'unica energia (QI) vitale.

Dallo studio di queste energie hanno constatato che anche la natura interna dell'uomo *"seguiva gli stessi schemi di ciò che accadeva fuori, che gli esseri umani attraversavano il ciclo delle stagioni dentro di loro, che gli stessi Movimenti (Elementi) esteriori erano ricostruiti in loro"* <sup>2</sup>.

Così, ad esempio, prendendo l'elemento Legno troviamo che "La primavera riempie il mondo di vita, dà la forza di ricominciare dopo l'inverno, spinge i semi fuori dalla terra; allo stesso modo il colore verde prato dà un senso di libertà e di energia, il Vento è anch'esso collegato alla libertà, alla messa in movimento ed alla pulizia del Cielo e dell'aria per poi ricominciare. Lo stesso tipo di vibrazione e di energia è data nell'uomo dalla sua nascita e dalla prima giovinezza, che lo spinge fuori dall'utero

---

<sup>1</sup> A. Ackart, "Manuale pratico di Medicina Cinese – Il potere dei cinque elementi", Hermes Ediz., pag. 26

<sup>2</sup> <http://nuke.tuiilago.it/MTCeFilosofia/I%20Movimenti/tabid/510/Default.aspx>

materno, che lo fa passare dal gattonare allo stare in piedi libero di muoversi; nel suo corpo il Fegato e la Vescica Biliare sono connessi con queste forze e lavorano al massimo in primavera. Allo stesso modo gli occhi e la loro capacità di vedere, che è al massimo in gioventù, hanno la capacità di attivare l'immaginazione, il desiderio e con essi ci spingono a muoverci, ad avanzare, a tendere verso le nostre aspirazioni come il germoglio tende al Cielo; in maniera più sottile, l'emozione della Collera è come un forte vento che spazza via tutto, mette tutto in movimento ed in azione perché dopo la tempesta l'aria cambia e si riparta di nuovo"<sup>3</sup>.

La teoria dei Cinque elementi permea di sé tutta la vita, dentro e fuori l'uomo, per cui la ritroveremo a fondamento di moltissime discipline, dalla Medicina (Agopuntura, Shiatsu, Tuina, ecc.), alla Farmacologia e alla Dietetica, alla Filosofia, persino all'arte della disposizione della casa e del suo arredo interno (Feng Shui) e quindi non poteva mancare la sua influenza sulle arti marziali.

Con questa tesi il mio intento è di analizzare dapprima le caratteristiche principali dell'elemento Legno, per trovarne, poi, la corrispondenza all'interno del corpo umano nei Meridiani energetici ad esso associati. Infine, cercare all'interno delle varie forme del Viet Tai Chi i movimenti che possono essere a loro volta ricondotti all'elemento Legno.

---

<sup>3</sup> <http://nuke.tuiilago.it/MTCeFilosofia/I%20Movimenti/tabid/510/Default.aspx>

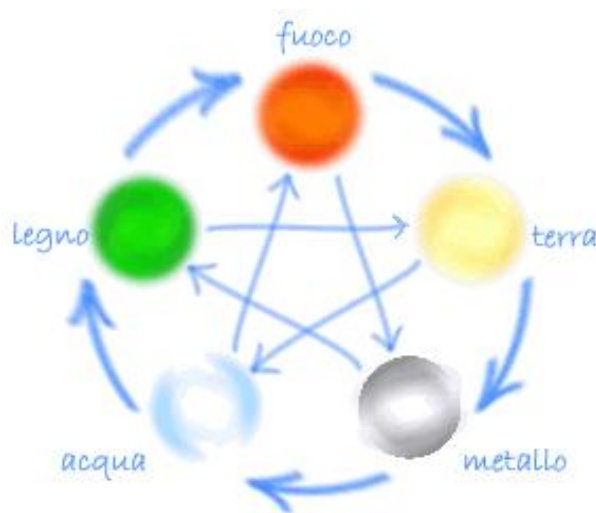
# CAPITOLO I

## L'ELEMENTO LEGNO

### LA TEORIA DEI CINQUE ELEMENTI

Non è mia intenzione, in questo lavoro, analizzare compiutamente la teoria dei cinque elementi, perché è possibile reperirla con estrema facilità in molti lavori svolti prima del mio e anche nel libro "Viet Tai Chi – Quang Lò – La Grande Via".

Ricorderò soltanto che i cinque elementi, Legno, Fuoco, Terra, Metallo e Acqua, interagiscono tra loro seguendo i due cicli di "Generazione" e di "Dominazione", secondo lo schema qui sotto riportato:



Notiamo che ogni elemento nel ciclo di Generazione, rappresentato dalle frecce esterne, agisce per la crescita di quello successivo e viene pertanto indicato come "Madre", mentre nel ciclo di Dominazione, evidenziato dalle frecce interne, svolge la



funzione di controllo di quello che lo segue.

La teoria dei Cinque Elementi ha avuto il merito di formulare in leggi la visione globale dell'uomo visto come parte dell'universo. Tutto è messo in relazione con le cose e gli eventi che presentano analogie e affinità; "stagioni, colori, sapori, odori, pianeti, cibi, organi, visceri, note musicali, istanze psicologiche, ogni cosa è correlata all'altra, per generare, in un costante equilibrio dinamico, l'armonia dell'universo" <sup>4</sup>.

## **CARATTERISTICHE DELL'ELEMENTO LEGNO**

Prima di analizzare le caratteristiche dell'elemento Legno, riporto un breve estratto da *"Il Canone di Medicina Interna dell'Imperatore"*, un antichissimo trattato di medicina tradizionale cinese, che le compendia in modo esemplare:

*"Il quadrante Orientale genera il Vento,  
il vento genera il Legno.  
Il Legno genera l'Acido,  
l'Acido genera il Fegato,  
il Fegato genera la Forza Muscolare,  
la Forza Muscolare genera il Cuore,  
il fegato ha autorità sull'Occhio.*

*Nel Cielo, è il Vento,  
sulla Terra è il Legno,  
nelle strutture corporee sono i muscoli,  
negli Zang (organi) è il fegato,  
negli aspetti colorati, è il verde-azzurro,  
nelle note musicali, è la nota jue,*

---

<sup>4</sup> [www.demetra.org/index.php?...i-cinque-elementi](http://www.demetra.org/index.php?...i-cinque-elementi)

*nei suoni, è il grido,  
nei movimenti reattivi ad un'alterazione,  
è la stretta,  
negli orifizi, è l'occhio,  
nei sapori è l'acido,  
nei voleri è la collera.*

*La Collera reca danno al fegato,  
la Tristezza prevale sulla collera;  
il Vento reca danno alla Forza Muscolare,  
il Secco prevale sul Vento;  
l'Acido reca danno ai Muscoli,  
l'Acre prevale sull'Acido"<sup>5</sup>.*

Nel ciclo di generazione il **Legno** è il primo elemento. E' generato dall'acqua e dà a sua volta origine al fuoco, mentre nel ciclo di dominazione esso controlla la terra ed è controllato dal metallo.

Il Legno rappresenta la forza vitale che sostiene il sistema corpo umano: è il **Qi**.

Corrisponde alla direzione Est, il sorgere del sole, e alla primavera, essendo associato alla crescita e al risveglio; perciò sostiene una crescita o un sorgere moderati, simile a quando il sole sorge ad oriente. Il suo colore è il Verde.

Nel corpo il Legno si manifesta nel Fegato e nella Cistifellea, nei muscoli e nei tendini, negli occhi e nelle lacrime. Il Fegato e la Cistifellea producono le emozioni che si attribuiscono al Legno: irritabilità, aggressività, ira, rabbia.

---

<sup>5</sup> <http://nuke.tuiilago.it/MTCeFilosofia/I%20Movimenti/tabid/510/Default.aspx>

Nello spirito, il Legno provoca il desiderio del movimento e della crescita; è causa del processo creativo, della pianificazione e della decisione e *“fa sorgere in noi il desiderio di nuovi progetti, di fare vela verso nuovi orizzonti e nuove scoperte”* <sup>6</sup>.

É l'elemento che dona forza e inizio alle manifestazioni vitali, dà il primo spunto alla digestione, inizia il movimento dell'energia e delle stagioni.

Uno dei suoi compiti fondamentali consiste nel mantenere l'equilibrio tra le componenti mentali, spirituali e fisiche, coordinando l'emisfero destro e l'emisfero sinistro del cervello.

Il suo potere consiste nel consentire una visione lungimirante e olistica e forse, proprio per questo, è il simbolo cinese della saggezza.

Rappresenta la germinazione, governa i tendini e gli occhi.

L'influenzato da questo elemento è una persona dinamica, ricca d'iniziativa e buona volontà, di grande levatura morale, sempre disposta a migliorarsi.

L'animale associato al legno è la fenice, mentre l'animale celeste è il Drago Verde.

La seguente tabella riassume quanto finora detto sulle caratteristiche dell'elemento Legno, arricchendolo con qualche altra interessante informazione:

<b>Colore:</b>	Verde
<b>Stagione:</b>	Primavera
<b>Organo (YIN):</b>	Fegato (F)
<b>Viscere (YANG):</b>	Vescica Biliare (Colecisti) (VB)
<b>Ora del Giorno:</b>	23.00 – 1.00 Vescica Biliare 1.00 – 3.00 Fegato
<b>Direzione:</b>	Est
<b>Gusto:</b>	Aspro, Acido
<b>Organo di Senso:</b>	Occhi
<b>Emozione:</b>	Rabbia, ira, aggressività

---

<sup>6</sup> A. Ackart, “Manuale pratico di Medicina Cinese – Il potere dei cinque elementi”, Hermes Ediz., pag. 31

<b>Qualità della voce:</b>	Grido
<b>Atteggiamento:</b>	Di chi dice: "Sì!". Il Legno sa esattamente quando una cosa è fattibile e si lancia subito in modo deciso.
<b>Azione Energetica e Fisiologica:</b>	Espansione, Portare Fuori.
<b>Parti del Corpo:</b>	Muscoli e Tendini.
<b>Manifestazione Fisica esterna:</b>	Unghie di Mani e Piedi.
<b>Facoltà:</b>	Controllo, Progettazione, Senso Artistico, Intuito, Sogno.
<b>Facoltà Superiori:</b>	Idee, Creatività, Sogni, Pianificazione.
<b>Fattore climatico:</b>	Vento.
<b>Posizione:</b>	Seduti sulle Ginocchia, direzione Est, legata alle pratiche di risveglio.
<b>Azione della Mano:</b>	Stretta, Presa.
<b>Zone del corpo cui prestare attenzione nella pratica:</b>	Zona della cintura.
<b>Respirazione:</b>	Primaverile: Inspiro Naso, Espiro Bocca.
<b>Animale:</b>	Fenice.
<b>Numero:</b>	8.
<b>Pianeti:</b>	Giove.

*Una curiosità:* essendo il verde associato alla vitalità e alla crescita, quando la Dinastia Ming (1368 – 1644 a.C.) salì al potere in Cina, le tegole dei tetti esterni dei palazzi nella Città Proibita erano dipinte di verde. Fu così fino al periodo di Jiajing (1522-1566 a.C.) nella Dinastia Ming, quando vennero rimpiazzate da tegole dipinte di giallo, colore che, simboleggiando la posizione suprema ed il potere massimo, sottolineava la posizione onorevole del regno imperiale che si estendeva in tutte le direzioni.

Inoltre, poiché il verde è appropriato anche per gli adolescenti che devono crescere vigorosi, perché è associato alla primavera, il palazzo destinato al delfino veniva

chiamato il "Palazzo Orientale" e le tegole che ricoprivano il tetto erano di colore verde <sup>7</sup>.

---

<sup>7</sup> <http://theepochtimes.com/n2/china/forbidden-city-five-elements-ming-qing-dynasty-ancient-china-6523.html>

## CAPITOLO II

### L'ELEMENTO LEGNO IN MEDICINA TRADIZIONALE CINESE (MTC)

E' nella MTC che la teoria dei Cinque Elementi raggiunge la sua espressione più alta. Tradizionalmente, la MTC suddivide le varie parti del corpo secondo sei ORGANI e sei VISCERI.

I sei Organi sono deputati ad accogliere e conservare l'energia, mentre i sei Visceri fungono, potremmo dire, da centro di smistamento della stessa, riempiendosi e svuotandosi in continuazione.

Ciascuno degli organi è correlato ad un viscere ed entrambi ad un elemento secondo lo schema di seguito riportato:

<b>Organi</b>	<b>Visceri</b>	<b>Elemento</b>
Cuore	Intestino tenue	Fuoco
Maestro del cuore	Triplice Riscaldatore	Fuoco
Milza	Stomaco	Terra
Polmone	Intestino crasso	Metallo
Rene	Vescica Urinaria	Acqua
Fegato	Vescica Biliare (o Cistifellea)	Legno

Ogni sistema organo-viscere è in relazione con altre strutture anatomiche: tessuti (tendini, vasi sanguigni, carne, pelle, ossa), organi di senso (occhi, lingua, bocca, naso, orecchio), strutture che evidenziano esternamente lo stato energetico (unghie, colorito del viso, labbra, pelle, capelli); inoltre, esiste una relazione anche tra le varie

sensazioni psicologiche e gli organi, per cui *"nel momento in cui si prova un sentimento di forza rilevante, si avranno riflessi sul relativo organo"*<sup>8</sup>.

Questi sistemi anatomici sono correlati a loro volta con elementi della natura che agiscono in senso di stimolo e di regolazione, evidenziando ancora una volta la strettissima relazione tra l'uomo e il suo universo. I fattori climatici esterni svolgono ciascuno una specifica azione su ogni organo/viscere associato. Così, ad esempio, il vento primaverile stimola l'energia del Fegato.

A livello fisiologico il corretto funzionamento degli organi dipende dal rapporto equilibrato di operatività della legge di generazione e quella di dominazione.

L'energia ed il sangue scorrono poi in tutto il corpo, ma esistono dei punti e dei percorsi, disposti a rete, in cui essi fluiscono in modo preferenziale ben identificabile: i Meridiani.

Essi scorrono lungo il corpo, verso l'alto e verso il basso, con tratti che passano più in superficie ed altri più in profondità e sono collegati ad Organi e Visceri e a tutte le articolazioni.

Vi sono 12 meridiani principali che si originano dagli organi interni e, collocandosi tra i muscoli, i tendini e le articolazioni, li collegano ai Visceri. Essi sono continuamente influenzati dalle energie esterne (vento, calore, freddo, magnetismo terrestre, luce solare, ecc.), dal cibo, dall'aria che si respira, ma anche dalle emozioni e dalle relazioni con gli altri esseri viventi.

Ora, senza scendere ulteriormente nei dettagli, vediamo quali Meridiani sono associati all'elemento Legno.

---

<sup>8</sup> <http://nuke.tuiilago.it/MTCeFilosofia/I%20Movimenti/tabid/510/Default.aspx>

## MERIDIANI ASSOCIATI ALL'ELEMENTO LEGNO

Come si può osservare nella tabella precedente, i meridiani associati al Legno sono il **Fegato** e la **Vescica Biliare o Cistifellea**.

Il Fegato è l'organo Yin dell'elemento Legno. Esso incarna la capacità di pianificare e di considerare la vita tanto sul piano materiale quanto sui piani intellettuale e spirituale.

E' alla base del potere dell'immaginazione e dell'energia creativa. Esso vede il senso totale della vita.

Invece, la Cistifellea è l'organo Yang del Legno ed è alla base delle nostre abilità nel prendere decisioni e affermare le nostre necessità nel mondo esterno.

Come si può vedere, le funzioni dei due organi sono strettamente correlate l'una all'altra. *"Si può paragonare il fegato ad un architetto che progetta una casa, mentre la cistifellea è il costruttore che prende le decisioni e gli accordi necessari perché il progetto divenga realtà".*<sup>9</sup>

Infine, poiché per portare a termine un progetto è necessario muoversi e saper vedere lontano, ecco che all'elemento Legno la MTC abbina tra i tessuti corporei i muscoli e i tendini, tra gli organi di senso gli occhi.

---

<sup>9</sup> A. Ackart, "Manuale pratico di Medicina Cinese – Il potere dei cinque elementi", Hermes Ediz., pag. 33



## MERIDIANO DEL FEGATO

Tratto nuovamente da *"Il Canone di Medicina Interna dell'Imperatore"* troviamo che *"il Fegato ha l'incarico di comandare l'esercito, emana l'analisi della situazione e la progettazione dei piani"*.<sup>10</sup>

Questa splendida immagine fa capire perché associati al Fegato sono il sentimento del coraggio e l'energia, che gli permettono il controllo della forza del corpo.

Le funzioni principali di questo meridiano sono infatti:

- Assicurare e garantire l'armonioso fluire dell'energia in tutto il corpo;
- Immagazzinare il sangue e regolarne continuamente la quantità ed il flusso;
- Governare l'elasticità di tendini e muscoli.
- Governare la capacità visiva;
- Risvegliare l'energia, regolare l'attivazione al mattino ed il riposo la sera;
- Provvedere alle difese immunitarie.

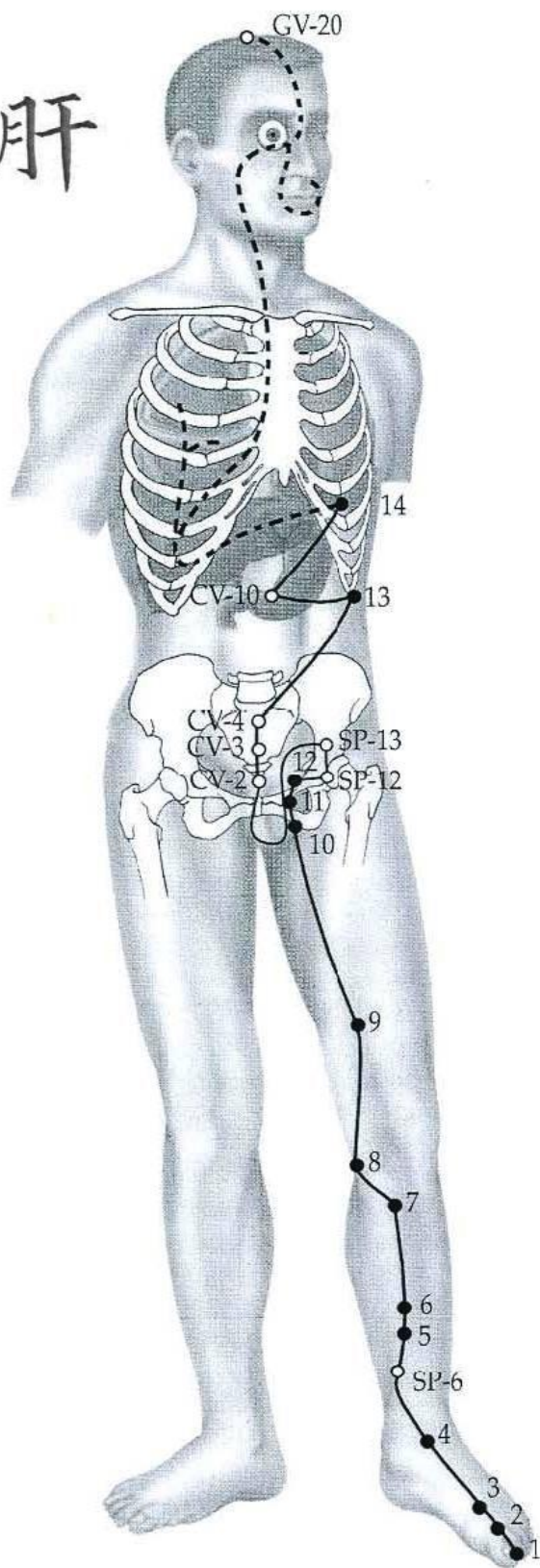
Il fegato si manifesta nelle unghie, per cui se funziona bene esse si presenteranno lunghe, lucide, sane, altrimenti saranno deformate, presenteranno rigature verticali, rotture o altri problemi.

Ha una direzione di flusso ascendente.

---

<sup>10</sup> <http://nuke.tuiilago.it/MTCeFilosofia/I%20Movimenti/tabid/510/Default.aspx>

# 肝



Il meridiano del fegato ha inizio a metà fra l'angolo laterale dell'unghia e l'articolazione interfalangea dell'alluce, passa davanti alla sporgenza del malleolo interno, nella parte mediale del ginocchio, nell'inguine, nel pube, nel sesto spazio intercostale lungo la linea del capezzolo, passa poi attraverso il diaframma e si diffonde nel torace, sale dalla parte posteriore della faringe, fino ad arrivare all'occhio, da lì si dirama sotto la guancia e attorno alle labbra.

La causa principale della sua disfunzione dipende da un conflitto di mancanza o di perdita materiale, come potrebbe avvenire durante guerre, disastri naturali, tutti casi in cui le persone restano senza la possibilità di avere le riserve per il giorno dopo.

La reazione della persona a questo tipo di conflitto può andare dalla chiusura in se stessa a un'esagerata reazione alla perdita.

Per esempio, una persona che ha perso il lavoro, riducendosi alla fame, potrebbe non accettare questa perdita per lungo tempo, e questo fatto porterebbe ad un grave scompenso energetico del meridiano del Fegato, manifestandosi come cancro o metastasi al fegato; se tiene segreta questa perdita e non lo racconta a nessuno, crea uno stato di tensione eccessivo nel meridiano.

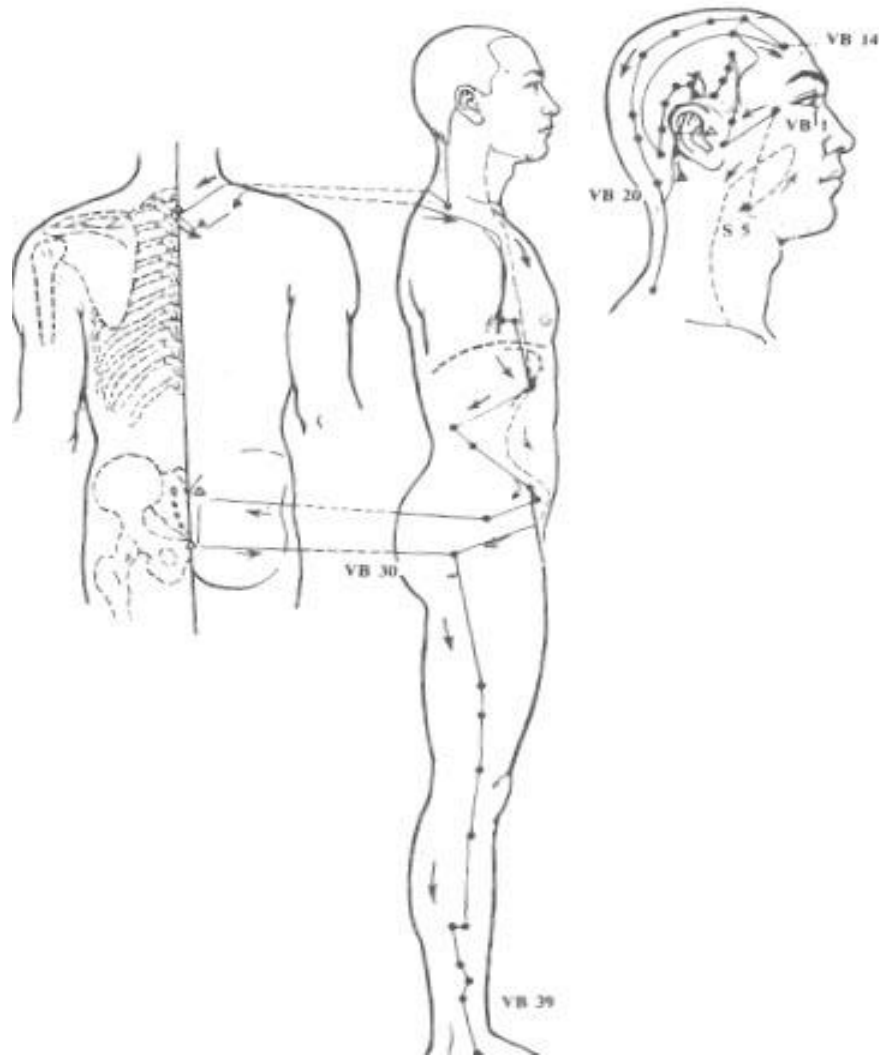
La mancanza di energia dal punto di vista mentale si manifesta come perdita di resistenza alla perseveranza e con la tendenza ad annoiarsi, mentre dal punto di vista fisico si esplicita in perdita della lucentezza degli occhi, vertigini quando ci si alza, impotenza, caduta dell'impulso sessuale, temperatura corporea bassa, tendenza alla stitichezza, debolezza delle articolazioni.

L'eccesso di energia si manifesta dal punto di vista mentale con impazienza, irritabilità, tendenza a essere al limite di un attacco nervoso, rabbia, grande fastidio provocato dai rumori, sensibilità emozionale che porta frequentemente ad alzare la

voce. Sul piano fisico, invece, provoca una tonalità giallastra negli occhi, tendenza all'intossicazione alimentare con nausea e vomito, incapacità di ingrassare, febbre alta per causa non conosciuta, rigidità nei muscoli e del tendine di Achille, emorroidi, ernia e dolore all'inguine, perdita di appetito e dolore di testa.

## MERIDIANO DELLA VESCICA BILIARE O CISTIFELLEA

E' associato, come abbiamo visto, con il fegato. La sua direzione di flusso è ascendente.



Ha inizio dal viso, nell'angolo esterno dell'occhio, davanti all'orecchio, passa sulla parte temporale della testa, dietro l'orecchio, nella parte laterale posteriore del collo, tra la clavicola e la scapola, a lato del torace, nella parte esterna della gamba per

finire nell'angolo esterno dell'unghia del dito.

La funzione fisiologica della cistifellea è quella di immagazzinare la bile e liberarla quando è necessario, per portare alla digestione completa del cibo.

Inoltre, controlla la distribuzione degli alimenti nutritivi del corpo, la quantità e l'equilibrio degli enzimi digestivi (inclusi la saliva, gli enzimi, i succhi pancreatici e intestinali) che sono paragonabili al fuoco necessario per la combustione degli alimenti.

Dal punto di vista mentale si manifesta con la capacità di decidere e di reagire.

Come abbiamo visto parlando del meridiano del fegato, questo è collegato con la capacità di programmare mentre la cistifellea con la capacità di mettere in atto quanto programmato.

Il suo blocco è dovuto all'incapacità di prendere decisioni o di reagire a una determinata situazione, causando frustrazione, timori e paure.

Analogamente questo meridiano sarà mancante di energia se la reazione a una determinata situazione è eccessiva e non proporzionale.

Il comportamento della persona dunque corrisponde allo stato energetico di questo meridiano; quando è bloccato e l'energia è in eccesso, la persona si preoccupa per piccoli dettagli, è tesa, nervosa e le sue reazioni sono impulsive. Quando è mancante di energia sarà incapace di prendere decisioni, perde la forza di volontà e la stanchezza porta all'abbassamento della motivazione.

Dal punto di vista fisico l'eccesso di energia porta a secrezione di bile sproporzionata e di succhi digestivi, causando quindi diarrea, spasmo nei dotti biliari che si manifesta come colica biliare con o senza calcoli, spasmo nel duodeno causando ulcera duodenale ipertrofia della cistifellea, iperacidità, nausea specialmente al mattino mal

di testa, mucosità negli occhi e perturbazione della vista, dolore di testa causato da tensione oculare, colore di pelle giallastra, dolore lungo il meridiano, specialmente lungo le coste, nevralgie costali, Herpes Zoster costale, dolore all'anca e sul lato esterno della gamba, rigidità e dolore nelle articolazioni, tosse con catarro.

La mancanza di energia si manifesta come stanchezza negli occhi, specialmente quando vengono usati in maniera eccessiva, secrezione insufficiente di bile e dei succhi digestivi che porta all'indigestione per mancanza di fuoco digestivo, stitichezza, feci con colore chiaro, tendenza anemica, accumulo di grasso nel corpo anche se si riduce la quantità di grassi nell'alimentazione, dilatazione della cistifellea, colecistite acuta e cronica, tendenza alla degenerazione (cancro) nelle vie biliari.

Ora, prima di concludere la descrizione dei due meridiani associati al Legno, volevo scrivere una breve precisazione sulle emozioni che sono collegate all'elemento, ossia, ira, aggressività e rabbia.

Noi siamo abituati a considerarle emozioni negative, possibilmente da evitare o, quanto meno, da tenere sotto stretto controllo. In realtà delle tre è soltanto la rabbia, a mio avviso, ad essere realmente e completamente negativa.

Infatti, "ira e aggressività sono espressioni di un elemento Legno in salute, mentre permalosità, astio, rabbia e violenza sono segni di squilibrio. La rabbia è l'ira che ha perso il suo scopo ed è diventata senza controllo (infatti viene chiamata furia cieca).

Invece, l'ira è in contrasto con la rabbia, è un'energia che muove dalla parte superiore del corpo, ha una direzione e un obiettivo".<sup>11</sup> Quindi, ha un suo scopo, quello di fungere da valvola di sfogo di una situazione frustrante, che in qualche modo blocca l'impulso a procedere in avanti, a progredire. Pertanto, diventa negativa se va fuori controllo e si trasforma in rabbia.

A sua volta, l'aggressività, come si evince dalla sua radice etimologica che proviene dal latino *adgredior* traducibile sia con avvicinare, sia con affrontare qualcosa o qualcuno, è anch'essa importante come capacità, appunto, di far fronte a situazioni a volte difficili, complesse, problematiche. Se vista in positivo, è l'energia necessaria per superare gli ostacoli, per proseguire. E' un fuoco interiore che ci spinge all'azione e non ci consente di restare a guardare passivamente, di farci spaventare e travolgere dalle difficoltà o dagli impedimenti che incontriamo nella realizzazione dei nostri obiettivi.

Entrambe le emozioni, l'ira e l'aggressività, se vengono bloccate causano "un irrigidimento emotivo che si traduce in tensione muscolare che colpisce soprattutto collo, schiena, spalle, braccia. L'accumulo di aggressività è una delle cause principali dell'insorgere di mal di testa, localizzato tra gli occhi, e dolori al collo e schiena".<sup>12</sup>

Pertanto, il problema non è quello di non provare l'emozione dell'ira o dell'aggressività, ma piuttosto quello di incanalarle nella giusta direzione, evitando, questo sì, di trasformarle in rabbia, rancore, desiderio di vendetta.

---

<sup>11</sup> A. Ackart, "Manuale pratico di Medicina Cinese – Il potere dei cinque elementi", Hermes Ediz., pag. 33

<sup>12</sup> A. Ackart, "Manuale pratico di Medicina Cinese – Il potere dei cinque elementi", Hermes Ediz., pag. 36



Mi piace, a questo riguardo ricordare le parole del nostro grande Maestro Phan Hoang "fare VTC significa imparare a ridurre il tempo delle proprie emozioni negative: posso rimanere arrabbiato per un giorno, e poi per 12 ore e poi solo per un'ora, per arrivare a un tempo di 5 minuti, ma non di meno: anche arrabbiarsi va bene!".

## CAPITOLO III

### L'ELEMENTO LEGNO NELLE FORME DI VIET TAI CHI

Gli esercizi di tai chi sono importanti per rafforzare la circolazione dell'energia nei vari organi, attraverso la sollecitazione sui corrispondenti meridiani. In tal modo vengono potenziate le funzioni non solo fisiologiche, ma anche quelle emotive, mentali e spirituali di tutti gli organi.

Qualsiasi movimento fisico che provoca traspirazione è sempre utile al rafforzamento dell'elemento Legno. Pertanto, sono molti gli sports che sono adatti a questo scopo. Per quanto riguarda le arti marziali "rafforzano in modo particolare un elemento Legno debole e combattono l'eccesso di peso".<sup>13</sup>

Ma perché può essere importante riconoscere, all'interno delle varie forme del Tai Chi, quali siano le tecniche associate ai vari elementi?

Innanzitutto, sarebbe utile poter creare una specie di "libreria" di movimenti alla quale attingere per le più disparate necessità: per risolvere qualche particolare problema di salute, per stimolare i meridiani in corrispondenza con il cambio delle stagioni ad essi collegate, per suscitare riflessioni sui singoli quyen, sul loro simbolismo e sui pensieri e comportamenti che essi possono favorire.

---

<sup>13</sup> A. Ackart, "Manuale pratico di Medicina Cinese – Il potere dei cinque elementi", Hermes Ediz., pag. 46

Imparare, in sintesi, a vedere le cose da diversi punti di vista può aiutare a scoprire particolari ancora sconosciuti, a porre l'attenzione ad aspetti che possono essere stati sottovalutati, ad aprire la mente ad una continua ricerca di significati utili alla nostra crescita interiore.

Con questo scopo, analizzerò le varie forme, o Quyen, del Viet Tai Chi per evidenziare quali sono, all'interno di ciascuna, alcuni elementi riconducibili all'elemento Legno, ossia:

- Energeticamente:
  - punti di contatto posti sui due meridiani del Legno, Fegato e Cistifellea;
  - parti del corpo stimolate da un movimento;
  - Tecniche tipiche dell'elemento: a tal riguardo, le tecniche associate all'elemento legno sono i colpi di taglio della mano e dei piedi.
- Posizioni del corpo;
- Riferimenti vari ad altre caratteristiche dell'elemento, come ad esempio: il colore verde, la direzione est, il riferimento alla primavera, la presenza di animali associati quali la fenice e la rondine (simbolo della primavera), il numero 8.

Non tratterò esaustivamente ogni singolo Quyen, in quanto l'argomento sarebbe veramente vastissimo, ma mi limiterò a rintracciare in ognuno alcuni elementi legati al Legno, che potranno essere, di volta in volta, punti energetici, tecniche, posizioni del corpo o riferimenti di altro genere, che mi sono sembrati significativi.

Il numero delle posizioni è stato tratto direttamente dal libro "Viet Tai Chi – Quang Lo"<sup>14</sup> della Federazione Viet Tai Chi Italia, al quale rimando per consultazione.

## **LUC DIEU – I SEI MOVIMENTI MERAVIGLIOSI**

In questa forma, possiamo rintracciare i seguenti elementi legati al Legno:

- Posizione n. 1 "Offrire un fiore di loto": toccando con il dito indice la punta del primo dito del piede viene stimolato il punto F1 (Meridiano del Fegato);
- Posizione n. 2 "Girare la ruota": è la posizione Than Moc Than (piedi aperti larghezza spalle, poggiati a terra con i talloni sulla stessa linea e la parte anteriore del piede piegata all'interno di 45°, peso del corpo ugualmente ripartito sui due piedi), che è associata proprio al Legno;

## **KHIEM LONG – IL DRAGO VIRTUOSO**

- Posizione n. 3 "L'uomo vero conserva il cuore libero dall'astio": negli inchini toccando con il dito indice la punta del primo dito del piede viene stimolato il punto F1 (Meridiano del Fegato) e toccando il punto VB40 (esterno del piede) viene coinvolto il Meridiano della Cistifellea;
- Posizione n. 4 "il buon combattente si sceglie bravi compagni": il colpo di taglio di mano sulle gambe è una tecnica associata al Legno.

---

<sup>14</sup> M° Bao Lan, "Viet Tai Chi – Quang Lò – La Grande Via", Federazione Viet Tai Chi Italia

## **DAI LAO – LA FORMA DELLA LONGEVITA'**

- Posizioni n. 2 "Il cerchio dei chakra" e n. 3 "Offrire n pezza di seta": è la posizione Than Moc Than, che è associata al Legno;
- Posizione n. 13 "Bagnarsi alla fonte dell'acqua della longevità: il movimento del passare le mani sopra testa stimola i Meridiani del Fegato e della Cistifellea;

## **VAN BA – NUVOLE E ONDE**

- Posizione n. 6 "La spada sacra della rondine colpisce alle gambe": il riferimento è alla rondine, animale che rappresenta la primavera, stagione legata proprio all'elemento Legno;
- Posizione n. 7 "Il calcio nascosto del serpente": come nel Khiem Long, il colpo di taglio di mano sulle gambe è una tecnica associata al Legno.

## **LINH NAM BAT KHI – LE OTTO ENERGIE DELL'ESTREMO SUD**

- Innanzitutto il riferimento al n. 8 che è il numero associato al Legno.
- Posizione n. 4 "Il viaggiatore indica lo specchio dell'acqua": viene toccato il punto F2 (zona tra l'alluce ed il primo dito) sul Meridiano del Fegato;
- Posizione n. 5 "La palma d'acciaio dell'elefante bianco": colpo di taglio di mano sulla gamba è ancora una volta tecnica legata al Legno;
- Posizione n. 7 "Scendere nel profondo del mare a cercare le perle": toccando

la parte esterna del piede si stimolano i punti VB37 e 44 (Mer. della Cistifellea).

### **BAT MA TAN – LE OTTO POSIZIONI DEL CAVALLO**

- Come nel Bat khi, il riferimento, già nel nome della forma, al n. 8 che è il numero associato al Legno.

### **TINH MAT – L'ESSENZA NASCOSTA**

- Posizioni n. 1 "La purificazione" e n. 26 "Purificare il corpo": il concetto di purificazione è strettamente legato alla stagione primaverile, all'organo del Fegato e quindi al Legno;
- Tutte le posizioni che fanno riferimento all'uccello nobile, che altro non è che la Fenice, animale simbolo del Legno (es.: pos. n. 5 "l'uccello nobile in cima alla montagna", pos. n. 7 "La fenice si posa sul ramo che ha scelto", ecc.);
- Posizione n. 10 "Il coraggio annienta la stupidità": stimola il Dan Dien, legato al M. della Cistifellea;
- Posizione n. 12 "La fede profonda": toccando il punto F1 (punta primo dito piede) si stimola il M. del Fegato.

## **LOI HO – LA TIGRE DI TUONO**

- Le posizioni di attacco della tigre (dalla 10 alla 21) sono rivolte verso EST, punto cardinale legato all'elemento Legno.

## **PHI DIEU – LA FORMA DEL FALCO**

- Tutte le posizioni che fanno riferimento alla Fenice, animale simbolo del Legno;
- Posizione n. 13 "La rondine attraversa il fiume in volo": la rondine è simbolo della Primavera e quindi legata al Legno;
- Posizione n. 12 "Esplosione di energia": colpo di taglio delle mani, tecnica del Legno.

## **KHAI MON – APRIRE LA PORTA**

- Posizione n. 1 "Il liocorno si concentra": la posizione del liocorno è in direzione Est, punto cardinale legato al Legno;
- Posizione n. 6 "La tartaruga d'oro fortifica il Dan Dien": il movimento stimola il Dan Dien che è legato al M. della Cistifellea.

## L'ARMA ASSOCIATA AL LEGNO

Per finire, darò un breve cenno alle armi associate ai vari elementi.

Il Taoismo ed il Confucianesimo hanno apportato la loro influenza nelle arti marziali, così che ritroviamo l'influenza della teoria dei cinque elementi nella contrapposizione tra le cinque armi fondamentali (compreso il pugno, quale simbolo del combattimento a mani nude). Le relazioni che ne sono derivate sono le seguenti:

- terra – pugno
- legno – bastone
- metallo – sciabola
- fuoco – lancia
- acqua – spada

Possiamo vedere che, proprio come accade nella teoria dei cinque elementi, ogni arma batte la precedente e viene sconfitta dalla successiva.

Così, si parte dalla terra, che tutto genera, e quindi nell'apprendimento delle arti marziali si parte dalle tecniche a mano nuda.

Il Legno, che domina la terra come la zappa solca il terreno, fa sì che il bastone, l'arma più semplice, sconfigga l'uomo a mani nude.

Il metallo taglia il legno e quindi la sciabola batte il bastone.

Il fuoco forgia il metallo e quindi la lancia vince la sciabola.

L'acqua spegna il fuoco e quindi la spada primeggia sulla lancia.



Infine, a completare il ciclo, la terra batte l'acqua e quindi il pugno ha la meglio sulla spada, a simboleggiare il fatto che chi ha compiuto tutto il ciclo di istruzione è diventato maestro e quindi in grado di battere a mani nude anche l'arma più nobile.

## **CAPITOLO IV**

### **ESEMPIO DI ALLENAMENTO DEDICATO ALL'ELEMENTO LEGNO E ALLA PRIMAVERA**

L'arrivo della primavera rappresenta un momento veramente speciale per tutto il creato: è il momento della rinascita, della rigenerazione, quando tutte le energie conservate durante l'inverno devono essere rimesse in campo per una nuova partenza.

Se osserviamo con attenzione il mondo che ci circonda all'aprirsi della stagione primaverile, scopriremo che è tutto pervaso da un'eccitazione speciale: gli uccelli cantano come se non l'avessero fatto da lungo tempo, le piante si ricoprono, in breve tempo, di mille colori brillanti, la terra stessa si riveste d'erba di un verde luminosissimo.

Eppure, in tutto questo esplodere di vita, proprio noi esseri umani ci sentiamo, spesso, stanchi e quasi incapaci di reggere ad una simile richiesta di energia. Perché accade questo, proprio nel momento in cui avremmo più bisogno di nuova forza vitale?

A mio avviso, i motivi sono soprattutto due.

Da un lato, noi non riusciamo a recuperare le forze durante l'inverno, perché nella nostra vita quotidiana non siamo più capaci di concederci il riposo e la tranquillità che il resto del mondo vivente si consente. Se andiamo con la memoria alle antiche civiltà contadine, constatiamo che la vita delle persone di quel mondo, pur nella fatica

quotidiana, seguiva il corso delle stagioni e, se nel periodo primavera-autunno impegnava proficuamente le proprie energie nel lavoro dei campi, durante l'inverno si concedeva una pausa, godendo i frutti del lavoro del resto dell'anno.

In secondo luogo, noi non conduciamo più una vita naturale, non viviamo mai all'aperto ma sempre rinchiusi all'interno di edifici: casa, lavoro, persino l'attività sportiva, ormai, la svolgiamo essenzialmente in strutture chiuse (palestre, palazzetti, piscine, ecc.) e questo, oltre a non essere naturale, non ci aiuta certamente a mantenerci in buona forma e salute. Infatti, restando sempre all'interno di edifici chiusi, ci precludiamo la possibilità di venire in contatto con frequenze importantissime per il buon funzionamento del nostro corpo: frequenza luce (quella diretta del sole e non quella artificiale delle nostre case), frequenza suono (i suoni naturali, come il canto degli uccelli, lo stormire delle fronde, lo scroscio dell'acqua di un fiume, piuttosto che lo scorrere delle auto nel traffico cittadino, la suoneria sempre più invadente dei cellulari, ecc.), frequenza tatto (il vento e il calore del sole sulla pelle, ad esempio).

A queste motivazioni va aggiunto il fatto che la primavera è una stagione molto "aggressiva" e noi facciamo spesso fatica ad affrontare le espressioni dell'aggressività della natura, sotto tutti i punti di vista.

Ma è il nostro stesso corpo che ci chiede di uscire fuori, anche se a volte non vogliamo ascoltarlo: chi non ha mai provato il desiderio, soprattutto con l'approssimarsi della stagione primaverile, di passare più tempo all'aria aperta?

In primavera, ad esempio, io mi sento "prigioniera" ed è una sensazione molto forte che mi rende, a volte, insopportabile restare all'interno di casa o ufficio; così, mi scopro a guardare fuori dalle finestre con maggiore frequenza, persino durante

l'attività in palestra, e mi accorgo che anche altre persone (colleghi, amici, figli) provano la stessa insofferenza.

Per questo ritengo che l'attività del Tai Chi al parco sia una cosa utilissima e bellissima.

Quest'anno la nostra Federazione ha organizzato l'attività del "Viet Tai Chi al parco", un'iniziativa che coniuga l'utilità ed il piacere di svolgere un'attività sportiva all'aperto con il desiderio di spingere le persone a frequentare i nostri parchi cittadini.

Si tratta di cinque incontri, in altrettanti parchi di Padova, tenuti durante la stagione primaverile, dedicati al tema "Viet Tai Chi e stagioni".

Ogni incontro prevede un allenamento di circa un'ora fondato su una diversa stagione e, di conseguenza, su un diverso Elemento, partendo dalla Primavera e dall'elemento Legno, per concludere con l'Inverno e l'elemento Acqua.

Io illustrerò, di seguito, l'incontro dedicato alla Primavera, collegata all'elemento di questa tesi: il Legno.

Prima, però, illustrerò una serie di esercizi creati dal GM° Phan Hoang per preparare il nostro corpo e la nostra mente ai cambiamenti che la natura ci impone con l'approssimarsi della primavera.

Si tratta di quattro semplici esercizi che il Maestro ha insegnato tramite Lettere inviate dal sito "Viet-chi post" nell'anno 2009.<sup>15</sup>

Mi è piaciuta molto l'idea di riportarli in questo lavoro, perché penso sia importante ascoltare l'insegnamento dei nostri maestri: a volte non siamo pronti a praticare subito quello che ci insegnano, ma dobbiamo conservare tutto come se fossero piccole perle di saggezza da utilizzare nel momento opportuno, quando saremo

---

<sup>15</sup> G.M° Phan-Hoang, Viet-Chi Post nn. 27, 28, 30, 31, 32, Anno 2009

pronti a farle nostre e a viverle nella nostra pratica quotidiana. Allora potremo rivalutarle, studiarle con attenzione e, quindi, proporle agli altri, in un costante lavoro di ricerca che fa parte della vita di ogni istruttore.

## **BAI TIEP-XUAN KHAI-QUAN – RIAPRIRE LE FONTI DI ENERGIA VITALE ALLA PRIMAVERA**

Questa serie è costituita da quattro movimenti, che devono essere eseguiti dapprima separatamente, nove volte ciascuno, poi consecutivamente per più volte, come se si trattasse di un breve Quyen.

I quattro esercizi sono:

- 1. KHOI-A: elevare il suono e l'energia primordiali**
- 2. TUOI-DAO: innaffiare l'albero di pesche**
- 3. SON-TAN KHAI-QUAN: il guardiano della montagna**
- 4. PHI-YEN DAO-VAN: rondine che vola e nuvola che devia bruscamente**

Ad ogni movimento sono collegati cinque aspetti:

1. Forma fisica e funzione fisiologica: il primo riguarda la modalità di esecuzione, il secondo è relativo all'influsso positivo sul corpo.
2. Metodo di respirazione: spiega come va effettuata la respirazione.
3. Energia interna e punti vitali: mostra l'obiettivo dell'esercizio, ossia cosa va a stimolare.
4. Mente e Pensiero: riguarda le emozioni e i pensieri favoriti dall'esercizio.
5. Simbolismo e comportamento: indica che cosa rappresenta l'esercizio e quali comportamenti favorisce.

Di seguito, illustrerò i vari esercizi, dapprima spiegando, anche attraverso l'ausilio di alcune foto, l'esecuzione dei movimenti, quindi illustrando i cinque aspetti sopra indicati.

# 1. KHOI-A – ELEVARE IL SUONO E L'ENERGIA PRIMORDIALI

## ESECUZIONE

Ovviamente, si inizia con il saluto.

Dalla posizione Than Tru Tan (foto n. 1) inizio il movimento di ondeggiamento di mani e braccia verso destra, con la mano destra sopra la sinistra, palmo verso il basso, in posizione di taglio. Mano sinistra con palmo verso l'alto. Movimento di affilare la spada (foto n. 2).

Foto n. 1



Foto n. 2





Quindi, capovolgendo la posizione delle mani, mi sposto verso sinistra, sempre con movimento di affilare la spada, ma abbassandomi leggermente con le gambe (foto n. 3).

Ripeto stesso movimento ancora verso destra, abbassandomi ulteriormente sulle gambe (foto n. 4).

Foto n. 3



Foto n. 4



Da questa posizione, mi sposto verso sinistra, gamba sinistra apre verso sinistra, le mani si spostano verso la stessa direzione, invertendo la posizione (mano sinistra palmo verso l'alto, destra verso il basso) (foto n. 5).

Salendo con le braccia, inverto nuovamente la posizione delle mani (foto n. 6).

Foto n. 5



Foto n. 6



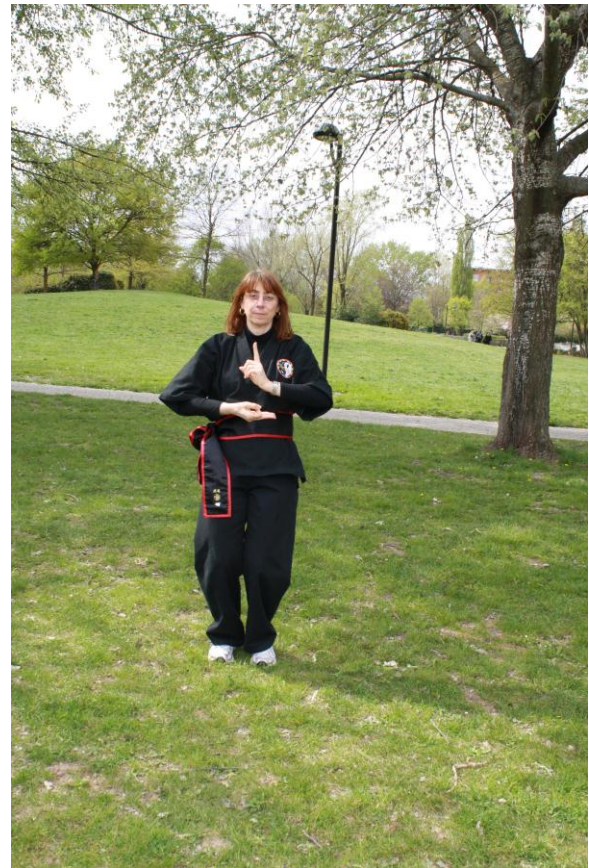
Giunte le mani in estensione, disegno un 8 con le braccia, portandole verso destra e invertendo ancora la posizione delle mani, con il braccio sinistro che passa davanti al corpo (foto n. 7).

Quindi, disegno un sigillo con le braccia, mano sinistra che sta sotto, davanti al Dan Dien, e mano destra sopra che chiude il sigillo (foto n. 8).

Foto n. 7



Foto n. 8



1. FORMA FISICA: l'esercizio deve essere svolto in modo continuativo e scorrevole.

FUNZIONE FISIOLOGICA: rilassa i muscoli, mantiene e stimola il corretto funzionamento di cuore e reni.

2. METODO DI RESPIRAZIONE: inspirazione ed espirazione devono essere naturali, non forzati, con movimenti delicati di muscoli respiratori e torace.

3. ENERGIA INTERNA: stimola la circolazione dell'energia interna, elevando l'energia primordiale e assicurando l'equilibrio fra l'energia superiore-calda e quella inferiore-fredda.

PUNTI VITALI: stimola i meridiani del cuore e dei reni.

4. MENTE E PENSIERO: favorisce la calma e il pensiero positivo.

5. SIMBOLISMO E COMPORTAMENTO: è simbolo della crescita e stimola la capacità di adattamento all'ambiente e di crescita naturale.

Nota: questo movimento ricorda la lettera A dell'alfabeto creato dal Maestro Phan Hoang, Tue TU



## 2. TUOI-DAO – ANNAFFIARE L'ALBERO DI PESCHE

### ESECUZIONE

Partenza: gamba destra avanti in posizione lunga, braccia tese in avanti con i palmi rivolti l'uno verso l'altro (foto n. 1). Inspirando, porto le mani verso la testa, pollice e medio uniti, come nella posizione del "bagnarsi alla fonte dell'acqua della longevità" del Dai Lao, portando il peso del corpo sulla gamba sinistra, ma mantenendo la posizione della destra (foto n. 2).

Foto n. 1



Foto n. 2



Quindi le mani scendono a fianco del corpo mentre si espira (foto n. 3) e, giunte in basso, ritornano lentamente nella posizione in avanti ma con i palmi verso il basso, le gambe contemporaneamente si riportano in posizione lunga (foto n. 4).

Foto n. 3



Foto n. 4



A questo punto, si portano i palmi delle mani di nuovo l'uno verso l'altro. Quindi si ricomincia l'esercizio.

Si ripete il tutto anche dall'altro lato (gamba sinistra in avanti).

1. FORMA FISICA: all'inizio e nell'inspirazione il movimento è dolce, profondo; poi, nella fase espiratoria, diventa più deciso.  
FUNZIONE FISIOLOGICA: stimola il buon funzionamento di polmoni, intestino tenue e grosso intestino.
2. METODO DI RESPIRAZIONE: sia l'inspirazione che l'espirazione devono essere decise, con ampi movimenti del torace e dei muscoli respiratori in fase inspiratoria ed espirando con forte pressione del dan-dien.
3. ENERGIA INTERNA: mantiene l'equilibrio fra l'energia che scorre nella parte alta del nostro corpo e l'energia più profonda, situata nella parte più bassa.  
PUNTI VITALI: stimola il meridiano dei polmoni, quello del grosso intestino e quello dell'intestino tenue.
4. MENTE E PENSIERO: favorisce la serenità, l'ottimismo, il senso di libertà e di felicità.
5. SIMBOLISMO E COMPORTAMENTO: le pesche in Vietnam sono simbolo di longevità, rappresentano la primavera e l'amore. Annaffiare l'albero di pesche insegna che per ottenere le cose importanti nella vita bisogna impegnarsi a fondo, con pazienza, tenacia e molta passione.

### **3. SON-THAN KHAI-QUAN – IL GUARDIANO DELLA MONTAGNA**

#### **APRE IL CANCELLO**

#### ESECUZIONE

L'esecuzione prevede una posizione ferma dell'intero corpo, ad eccezione delle braccia che si muovono verso l'interno e l'esterno, accordandosi con l'inspirazione e la respirazione: si espira quando si allargano le braccia (foto n. 1), si inspira nel movimento di chiusura delle stesse (foto n. 2).

Foto n. 1



Foto n. 2





1. FORMA FISICA: mantenere una posizione ferma, occhi socchiusi. L'esercizio va ripetuto 9 volte, quindi altre 9 dopo una breve pausa.

FUNZIONE FISIOLOGICA: grazie alla particolare tecnica di respirazione sotto descritta, attiva un intenso lavoro di allenamento interno.

2. METODO DI RESPIRAZIONE: utilizza il metodo "**tho voninra**" che si compone di tre momenti: 1) inspirare con il naso, con ampi movimenti del torace, muovendo contemporaneamente le braccia verso l'interno, il corpo rilassato, mani a pugni chiusi; 2) contraendo energicamente i muscoli di tutto il corpo, compresi braccia, gambe e pugni, si trattiene l'aria per un tempo pari a quello impiegato nell'inspirazione. 3) Espirare dalla bocca con forte pressione sul dan dien e sui polmoni, mantenendo fermi i muscoli di tutto il corpo fino alla fine dell'espiazione.

3. ENERGIA INTERNA: facilita un buon fluire del sangue e dell'energia interna in tutto il corpo e costituisce un esercizio importante per Vaso Concezione e Vaso Governatore.

PUNTI VITALI: stimola il due Vasi principali.

4. MENTE E PENSIERO: aiuta il cervello a creare un ordine che favorisce l'equilibrio, difende l'organismo e quindi allontana le malattie. Perciò, rieduca il cervello ad utilizzare le sue potenzialità nascoste. Nell'esecuzione dell'esercizio è importante, non lasciarsi distrarre e restare focalizzati su corpo e mente.

5. SIMBOLISMO E COMPORTAMENTO: il guardiano della montagna rappresenta una divinità famosa in Vietnam che avrebbe regnato su un'alta montagna chiamata Tan Vien, situata a 60 km da Hanoi, per proteggere la propria gente.

Quindi rappresenta protezione, forza, calma. Suggestisce il seguente atteggiamento: sii forte, felice e utile.

## 4. PHI-YEN DAO-VAN – RONDINE CHE VOLA

### ESECUZIONE

Dalla posizione Than Tru Tan, inizio inspirando e descrivendo lentamente un cerchio in senso orario con entrambe le braccia, iniziando con il braccio destro che sale e il sinistro che scende. Quando il braccio sinistro è esteso in alto (foto n. 1), si incrociano le mani davanti al petto, quindi, dopo una brevissima pausa nella quale si trattiene il respiro, con movimento più rapido, si rialza il braccio sinistro e si abbassa quello destro, sollevando contemporaneamente la gamba destra e portandola sopra l'altra gamba in posizione di equilibrio (foto n. 2).

Foto n. 1



Foto n. 2



Terminato il movimento, si ripete tutto dal lato opposto, per cui la posizione finale sarà braccio destro in alto, braccio sinistro verso il basso e gamba sinistra piegata sopra la destra (foto n. 3). Si chiude con il saluto (foto n. 4).

Foto n. 3



Foto n. 4



1. FORMA FISICA E 2. METODO DI RESPIRAZIONE: nella fase inspiratoria, polmonare, il movimento inizia molto lentamente, poi si trattiene il respiro per un momento prima di sollevare la gamba e mettersi nella posizione della rondine (foto n. 2). Nella fase di espirazione, polmonare e ventrale, che inizia

col movimento delle braccia, il movimento è accelerato ma stabile in termini di azione fisica.

FUNZIONE FISIOLOGICA: previene lo stress e la conseguente pressione alta. La posizione assunta alla fine dell'esercizio (in equilibrio su una sola gamba) rinforza i muscoli delle gambe e stimola il cervello, che deve mantenere il corpo in equilibrio.

3. ENERGIA INTERNA: grazie alla particolare forma di respirazione, facilita il fluire dell'energia interna in tutto il corpo. Nella fase inspiratoria l'energia si concentra nel Trung-Dien, zona compresa fra il plesso solare e il ventre. Nella fase espiratoria l'energia depura il corpo dalle sostanze tossiche e rimuove gli ostacoli che si trova davanti. E' importante il ruolo del cervello che impartisce ordini agli organi e ai sistemi del corpo.

PUNTI VITALI: stimola il Meridiano del Cuore e quello dei Reni.

4. MENTE E PENSIERO: favorisce il senso di libertà (come libera è la rondine), di felicità e di equilibrio, dovuti al sentirsi in armonia con se stessi, senza conflitti o paure.
5. SIMBOLISMO E COMPORTAMENTO: la rondine è il simbolo della primavera, dell'amore e del successo. Lo spirito della rondine è la fiducia in se stessi. Quindi, essere rondine significa vivere in un'eterna primavera, felici e pieni di risorse, distaccati dalle preoccupazioni quotidiane, consapevoli di se stessi e senza timore di ciò che pensano gli altri.

## **INIZIATIVA "PRIMAVERA AL PARCO"**

**PARCO IRIS – domenica 1 Aprile 2012. "La primavera" – il risveglio della natura ... il risveglio della nostra energia interna.**

Il primo appuntamento con le domeniche al parco è stato quello dedicato all'arrivo della primavera.

Dopo circa un mese di caldo assolutamente eccessivo e fuori stagione, questo primo giorno di aprile si è presentato a noi con ... nuvoloni cupi e per niente rassicuranti, uniti ad un freddo decisamente pungente e ad un forte vento, che hanno messo a dura prova tutta la nostra capacità di provetti praticanti del Viet Tai Chi di mantenerci "caldi" facendo fluire l'energia interna. Se siamo sopravvissuti, dobbiamo ringraziare gli esercizi del M° Phan Hoang descritti in questo capitolo ed egregiamente eseguiti da tutti i partecipanti, sotto la vigile direzione della M<sup>^</sup> Anna Campo.

Purtroppo non sono stati molti i neofiti che si sono uniti all'allegria compagnia, composta comunque da oltre una sessantina di persone, dato che le condizioni meteorologiche sopra descritte hanno tenuto letteralmente alla larga molti degli assidui frequentatori del parco. Però, dei pochi coraggiosi che si sono avventurati nei paraggi, molti sono rimasti colpiti dalla tenacia e dall'allegria del nostro gruppo, chiedendo informazioni sull'iniziativa e sui prossimi incontri e restando spesso a contemplare i nostri esercizi affascinati e ... congelati.

L'incontro è durato oltre due ore, dalle 10.00 alle 12.30 circa.

Si è iniziato con una mezz'oretta di riscaldamento molto partecipata e sentita, dato il freddo pungente. Quindi si è proseguito con i quattro esercizi del "BAI TIEP-XUAN KHAI-QUAN" sopra descritti, insegnati dalla M<sup>^</sup> Anna Campo ed eseguiti con grande impegno e soddisfazione di tutti i partecipanti.

Alla fine, alcuni intrepidi ed instancabili amici, si sono fermati per ripetere le due forme di spada e alcune tecniche di base della spada.

Molti hanno chiesto di poter ripetere i quattro esercizi del BAI TIEP-XUAN KHAI-QUAN in altre occasioni, segno che sono stati particolarmente apprezzati.

## CONCLUSIONE

Circa un anno fa, parlando con un'amica che frequenta la mia stessa palestra, discutevamo sulla teoria dei cinque Elementi e lei, che è molto più esperta di me sulla Medicina Tradizionale Cinese perché costituisce la sua pratica quotidiana di lavoro, mi spiegò un po' più precisamente il significato dei singoli Elementi.

Erano discorsi che mi affascinavano e sui quali sapevo solo ciò che avevo letto sul libro "Viet Tai Chi – Quang Lò – La Grande Via".

Per curiosità, le chiesi come si capisce da quale elemento ciascuno di noi sia più influenzato e lei, giustamente, mi rispose che ognuno dovrebbe ricercare da sé quello che sente più vicino alla propria natura. Su mia insistenza, mi disse che, almeno all'apparenza, io le sembravo più "legno" .... La risposta mi lasciò perplessa, per non dire un po' delusa, dato che, nella mia infinita ignoranza in materia, mi sarei sentita più onorata di essere avvicinata all'elemento "fuoco".

Così, mi venne in mente un amico che, anni prima, aveva deciso che i segni zodiacali cinesi proprio non facevano per lui dopo aver scoperto che apparteneva al segno del maiale, mentre si sentiva assolutamente "drago" o tutt'al più "tigre".

Io, però, pensai che forse, prima di sentirmi delusa, avrei dovuto conoscere bene le caratteristiche dell'elemento Legno e così, quando la mia maestra Anna propose, tra le varie tesi possibili, quelle sugli elementi, colsi l'occasione per prendere, come si suol dire, due piccioni con una fava: ridurre la mia ignoranza e scoprire se davvero il mio elemento dominante fosse il Legno (chissà mai, se avessi scoperto che invece era il fuoco!).



Adesso devo dire che, non solo mi riconosco pienamente nell'elemento Legno, ma ne sono contenta, perché è un elemento davvero formidabile. Quindi .... Fuoco addio, senza rimpianti!

Scherzi a parte, sono contenta di aver svolto la mia tesi su questo argomento, perché è stato davvero interessante, mi ha aperto gli occhi su un modo di vedere la realtà così diverso dal nostro, eppure così affascinante che mi ha lasciato il desiderio di approfondire ancora l'argomento.

Potere del VTC: oltre a farmi sentire molto meglio fisicamente, a farmi divertire, riesce sempre a far emergere la voglia di imparare cose nuove, di approfondire quelle che in parte già si conoscono, in ultima analisi a crescere continuamente.

D'altra parte, non potrebbe che essere così per me: se davvero mi sento "Legno", come potrei non aver continuamente voglia di ripartire per nuovi orizzonti?

## BIBLIOGRAFIA

- [1] Achim Ackart, "**Manuale pratico di Medicina Cinese – Il Potere dei cinque elementi**", Hermes Edizioni
- [2] M° Bao Lan, "**Viet Tai Chi – Quang Lò – La Grande Via**", Federazione Viet Tai Chi Italia, Maggio 2008
- [3] G. M° Phan-Hoang, Viet-Chi Post N. 27 "**Lettera n. 301 – La Primavera**", 01/04/2009
- [4] G. M° Phan-Hoang, Viet-Chi Post N. 28 "**Lettera n. 302 – La Primavera**", 15/04/2009
- [5] G. M° Phan-Hoang, Viet-Chi Post N. 30 "**Lettera n. 303 – Annaffiando l'Albero di Pesche**", 15/05/2009
- [6] G. M° Phan-Hoang, Viet-Chi Post N. 31 "**Lettera n. 304 – Movement Son-Than Khai-Quan**", 01/06/2009
- [7] G. M° Phan-Hoang, Viet-Chi Post N. 32 "**Lettera n. 305 – Movimento Phi-Yen**", 15/06/2009

## SITOGRAFIA

[1] <http://nuke.tuiilago.it/MTCeFilosofia/I%20Movimenti/tabid/510/Default.aspx>

[2] [www.demetra.org/index.php?...i-cinque-elementi](http://www.demetra.org/index.php?...i-cinque-elementi)

[3] <http://www.theepochtimes.com/n2/china/forbidden-city-five-elements-ming-qing-dynasty-ancient-china-6523.html>

[4] [www.vovietjournal.org](http://www.vovietjournal.org)