

VIET TAI CHI ITALIA
CENTRO VIET TAI CHI PADOVA



L'ELEMENTO TERRA NELLE FORME DI
VIET TAI CHI

Anno accademico 2011 – 2012

Candidato: Paola Bison

Relatore: Maestra Anna Campo

INDICE

ABSTRACT

INTRODUZIONE E CURIOSITA' pag. 6

CAP. I - L'ELEMENTO TERRA

- LA TEORIA DEI CINQUE ELEMENTI pag. 9

- CARATTERISTICHE DELL'ELEMENTO pag. 13

CAP. II - L'ELEMENTO TERRA IN MEDICINA TRADIZIONALE

CINESE

- MERIDIANI ASSOCIATI ALLA TERRA pag. 15

- MERIDIANO DI MILZA - PANCREAS pag. 15

- MERIDIANO DI STOMACO pag. 19

CAP. III - L'ELEMENTO TERRA NELLE FORME DI VIET TAI CHI

- L'ARMA ASSOCIATA ALLA TERRA pag. 23

- I QUATTRO MOVIMENTI MERAVIGLIOSI pag. 25

- LUC DIEU – I SEI MOVIMENTI MERAVIGLIOSI pag. 25

- KHIEM LONG – IL DRAGO VIRTUOSO	pag. 26
- DAI LAO – LA FORMA DELLA LONGEVITA’	pag. 26
- VAN BA – NUVOLE E ONDE	pag. 27
- LINH NAM BAT KHI – LE OTTO ENERGIE DELL’ESTREMO SUD	pag. 28
- BAT MA TAN – LE OTTO POSIZIONI DEL CAVALLO	pag. 28
- TINH MAT – L’ESSENZA NASCOSTA	pag. 28
- LOI HO – LA TIGRE D TUONO	pag. 29
- KHAI MON – APRIRE LA PORTA	pag. 29
- GLI ANIMALI ASSOCIATI ALL’ELEMENTO TERRA: TARTARUGA E SCIMMIA	pag. 30

CAP. IV - ALLENAMENTO DEDICATO ALL’ELEMENTO TERRA E

AD OGNI CAMBIO DI STAGIONE

- TUYEN-CHIEU	pag. 33
---------------	---------

CONCLUSIONE	pag. 49
--------------------	---------

BIBLIOGRAFIA	pag. 50
---------------------	---------

***La terra dà abbastanza per soddisfare il
bisogno di ogni uomo, ma non l'avidità di ogni
uomo.***

" Mohandas K. Gandhi "



ABSTRACT

La tesi vuol essere uno studio dell'elemento Terra secondo la visione di Medicina Cinese e la sua applicazione nei quyen del Viet Tai Chi.

Al primo capitolo, presentazione dell'elemento Terra, la teoria dei cinque elementi e le sue caratteristiche.

Al secondo capitolo, l'elemento terra nella medicina tradizionale cinese e percorso dei suoi meridiani: MILZA – PANCREAS e STOMACO.

Al terzo capitolo, l'elemento terra nelle forme di Viet Tai Chi. Le armi, gli animali (scimmia e tartaruga) associati all'elemento Terra.

Al quarto capitolo, una proposta di allenamento dedicato all'elemento terra ed a ogni cambio stagione. Allenamento proposto: TUYEN-CHIEU da sperimentare in qualsiasi luogo, meglio all'aperto per poter risvegliare, stimolare e raccogliere l'energia che ci circonda. Le foto riportate possono essere da supporto per poter iniziare ad allenare il corpo e la mente.

INTRODUZIONE

Si sta avvicinando un'altra tappa del mio percorso in questa avventura chiamata "Viet Tai chi".

La tesi decisa con Anna Campo, Maestra di V.T.C., vuole prendere in considerazione uno dei 5 elementi "LA TERRA" per completare assieme ad altri compagni di viaggio la loro legge.

Perché TERRA mi sono chiesta, dopo aver scelto il titolo della tesi. È stato d'impulso?? Mi riconosco in questo elemento??? Oppure è uno stato di partecipazione e tristezza, sapendo cosa sta succedendo alla nostra madre TERRA? In questi anni stiamo (noi, uomini dotati di intelligenza) distruggendo tutto ciò che la compone. Distruggendo, sfruttando, sviscerando, intossicando la parte più intima del sottosuolo e la parte più aerea del soprasuolo.

Eppure vi sono discipline definite come scienze della terra, che studiano la struttura interna, la morfologia superficiale e l'atmosfera che circonda la terra, e la sua evoluzione nel tempo. Ma come mai tanto interesse? Incuriosita riporto brevemente alcune discipline che l'uomo sapiens ha voluto approfondire per poter conoscere meglio la nostra terra.

- **Geografia:** scienza che studia, interpreta, descrive e rappresenta la terra nei suoi aspetti fisici antropici;
- **Geodesia:** studio delle dimensioni e della forma della terra, di alcuni dei suoi aspetti di carattere gravitazionale, misura di porzioni della sua superficie (topografia) e loro rappresentazioni sulle mappe (cartografia);

- **Geochemica:** studio della terra attraverso l'analisi delle sue componenti chimiche, dalla crosta fino al nucleo, alla sua componente liquida idrosfera e alla soprastante atmosfera;
- **Geofisica:** studio della terra attraverso l'analisi delle sue proprietà fisiche. Il campo di indagine della geofisica è esteso a tutta la componente solida del pianeta.
- **Climatologia:** studio integrato dell'azione delle varie componenti del pianeta (masse liquide, gassose, biomassa) e del sole sulle condizioni di temperatura, sulle precipitazioni e sulla circolazione atmosferica e oceanica;
- **Idrologia:** scienza che studia la distribuzione, il movimento e la chimica delle masse d'acqua sulla superficie del pianeta;
- **Geologia:** si occupa dello studio della parte rocciosa del pianeta ed è a sua volta suddivisa in numerose sotto discipline (mineralogia, petrologia, geotecnica, vulcanologia);
- **Pedologia:** è la scienza che studia la composizione, la genesi e le modificazioni del suolo;
- **Ecologia:** è la disciplina che studia l'ecosfera, ossia la porzione della terra in cui è presente la vita in ecosistemi;
- **Paleontologia:** studia i resti fossili di esseri viventi nel passato geologico, la loro evoluzione nel tempo.

Ma allora, è così importante conoscere tutto ciò per poi arrivare al punto di ignorare tutto e distruggere l'unico nostro tesoro "la terra"? Grazie anche a questa ricerca mi sono accorta quanto l'uomo sia parte integrante ed ospite gradito di madre terra, ma quanto non potrà mai considerarsi il padrone.

CURIOSITA'

La Terra è uno dei quattro elementi della **filosofia greca antica**. Era comunemente associata alle qualità della praticità, dell'approccio materialista e della moderazione. Era anche attinente agli aspetti fisici e sensuali della vita.

Secondo la **mitologia greca**, Prometeo plasmò i primi uomini dalla terra, a partire da un composto fangoso. Col filosofo Empedocle di Agrigento (495 – 435 a.C.), la terra divenne uno dei quattro elementi classici, insieme al fuoco, all'aria e all'acqua. Empedocle li chiamava "radici".

Platone (427-347 a.C.) accolse nella sua filosofia la dottrina dei quattro elementi di Empedocle. Nel *Timeo*, suo dialogo cosmologico, il solido platonico associato alla terra è il cubo, che è formato da sei facce quadrate.

Allievo di Platone fu **Aristotele** (384 – 322 a.C.), il quale ha fornito una diversa spiegazione per i quattro elementi, basata su coppie complementari. Egli li dispose concentricamente intorno al centro dell'universo, a formare la sfera sublunare. Secondo Aristotele, la terra è sia fredda che secca, e fra le sfere elementali occupa un posto intermedio fra il fuoco e l'acqua. Ai suoi antipodi sta l'aria.

CAPITOLO I

L'ELEMENTO TERRA

LA LEGGE DEI 5 ELEMENTI

La protociviltà cinese fu caratterizzata, come tutte le etnie primitive, dall'evoluzione dallo stato nomade cacciatore a quello contadino stanziale. Ne scaturirono e si evolsero arti e scienze legate al mondo agreste e allo studio della bioecosfera. Parte di questo studio fu la conoscenza dei fenomeni metereologici e astronomici e la loro influenza sui viventi, seppure ancora rudimentale e connessa con credenze astrologico – magiche.

Così l'uomo primitivo iniziò le conquiste del progresso con la conoscenza della natura. Poi dovette superare due ostacoli enormi: classificazione dei dati acquisiti e la loro memorizzazione.

Il problema della classificazione fu risolto con il ricorso ai sistemi matematici:

- Il sistema binario (come nel computer) o Yin – Yang;
- Il sistema simbolico (numerologia "sacra", ci richiama i pitagorici);
- Il sistema denario (in base 5) che si riferisce allo spazio, alla quantità, alla materia, alla "Terra";
- Il sistema duodenario (in base 6) che si riferisce al tempo, alla qualità, alle energie, al "Cielo";
- Il sistema ottonario (in base 8) che si riferisce ai problemi della "perennità" della specie.

Il problema della memorizzazione, è essenziale prima della scoperta della scrittura e fu inizialmente risolto con l'uso di "corde annodate", uso comune anche nelle protoetnie, tra gli isolani dell'Oceania e tra i Persiani, fino ai tempi di Dario. Verso il IV secolo a.C. fu perfezionato un sistema arcaico e complesso detto dei "cinque elementi".

Anche questo sistema fa ricorso a un sistema matematico: l'insiemistica. I cinque "insiemi" sono simbolizzati in cinque "etichette": Legno, Fuoco, Terra, Metallo e Acqua.

E' un errore cercare di tradurre o interpretare i simboli nel loro significato etimologico letterale.

Un detto cinese recita così: " Il Saggio addita gli astri, l'idiota guarda il dito".

In questi simboli fu stipato tutto lo scindibile umano, suddiviso secondo caratteristiche e le affinità comuni.

Questo lavoro immenso non è frutto di una filosofia astratta e remota, ma è un risultato che nasce dalle osservazioni empiriche di migliaia di saggi per secoli e secoli...

Anche in Cina ci fu un'iniziale visione tolemaica secondo la quale la Terra era piatta e il Sole le girava sopra. Secondo questo punto di vista i cinque simboli sono ordinati nella disposizione "statica" detta anche "quattro più uno". Al centro (Terra) vi è l'osservatore che vede succedersi nelle quattro stagioni e nelle ventiquattro ore le vibrazioni della flora, della fauna, degli eventi umani, anche in dipendenza dalle posizioni del sole e degli astri. L'andamento è orario perché la topografia cinese pone il sud in alto e il nord in basso; il sole sorge a sinistra e tramonta a destra. Il Centro referente è il quinto punto cardinale.

In seguito la visione copernicana oggettivò l'osservazione che divenne dinamica: la Terra referente diviene parte integrante del sistema e si sposta, nel grafico, sul quadrante delle 13, tarda estate. Questa posizione è sull'asse terrestre di cui i Cinesi avevano calcolato

l'inclinazione collegandola correttamente con le stagioni, i ritmi circadiani luce-buio e le conseguenti azioni sugli eventi biometabolici.

Ciò significa che i ritmi della Terra (umani) precedono di tre ore i ritmi astronomico-ambientali per anticipare le vibrazioni biologiche atte a preservare l'omeostasi. La disposizione a "cinque" riguarda le trasformazioni dinamiche nel tempo.

I bimbi cinesi imparavano in tenera età la filastrocca:

il Legno genera il Fuoco

il Fuoco genera la Terra

la Terra genera il Metallo

il Metallo genera l'Acqua.

Questa prima parte comprende il "ciclo di generazione" o "ciclo sheng". La poesia proseguiva:

l'Acqua spegne il Fuoco;

il Legno rompe la Terra;

il Fuoco fonde il Metallo;

la Terra argina l'Acqua;

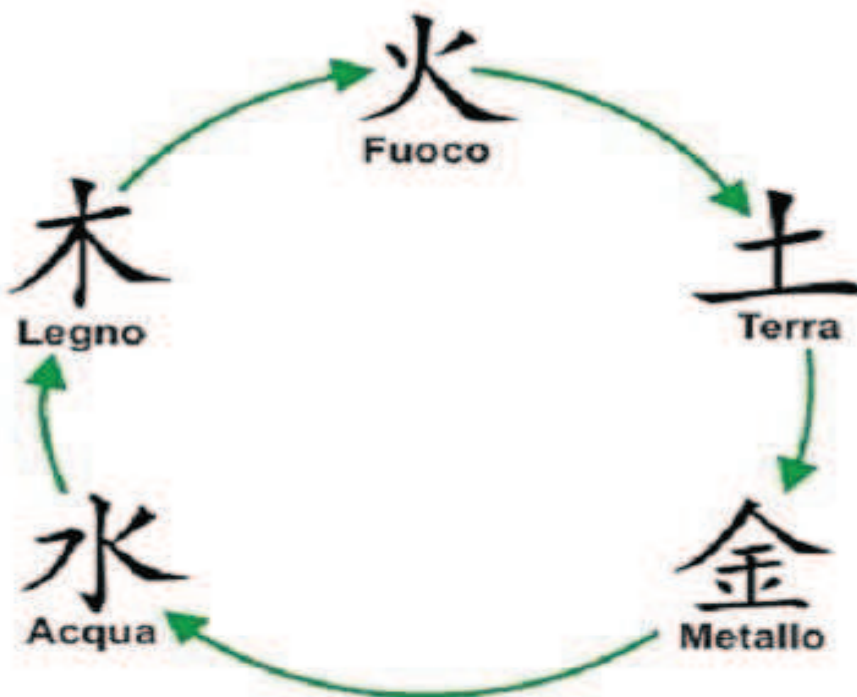
il Metallo taglia il Legno.

Ogni movimento "genera" il figlio e "domina" il nipote. Questa seconda parte comprende il "ciclo di dominazione" o "ciclo Ke" che è ad azione retroinibitoria quanto il ciclo shen è ad azione stimolante.

Per l'uso della Legge dei cinque elementi, si deve dapprima usare la disposizione "statica", mettendo il problema in esame al centro.

In un secondo tempo si esaminano tutte le possibili azioni e le trasformazioni del problema nel tempo e nella sua qualità, usando la disposizione "dinamica".

Da ciò si evidenzia la "totalità" della medicina tradizionale cinese che mai osò scindere psiche e soma, ma sempre considerò l'Uomo come una Unità somatopsichica. L'insieme di queste azioni fisiologiche è detto Qi o Energia vitale e fluisce in tre sistemi intimamente coordinati: il sistema nervoso, il sistema vascolare (ormoni) e il sistema dei meridiani (attivazioni elettromagnetiche).



Ciclo di Generazione (SHENG)

CARATTERISTICHE DELL'ELEMENTO TERRA

L'EMOZIONE è l'empatia e la cura per gli altri, meditazione, ripensamenti ;

L'ESPRESSIONE CANORA è il canto;

IL CLIMA è umido;

LA STAGIONE è la tarda estate, graduali passaggi interstagionali;

IL PERIODO DELLA VITA è l'età adulta intermedia (da 28-42 per la donna, da 32-48 per l'uomo);

IL COLORE è giallo;

IL GUSTO è dolce, insipido. Il gusto dolce rafforza l'elemento Terra e possiede pertanto un'efficacia armonizzante su tutto l'individuo;

IL TESSUTO CORPOREO è la "carne". Carne riempimento del corpo, l'aspetto d'insieme, risultante dal punto di vista anatomico. La pienezza corporea indica come la persona si alimenta, nel senso più ampio del termine e di conseguenza come assimila il nutrimento;

L'ORGANO SENSORIALE è la bocca, labbra;

IL SENSO è il gusto;

ANIMALI: tartaruga e scimmia;

IL FLUIDO CORPOREO è la saliva, prima secrezione del circuito della digestione con cui il cibo entra in contatto nel corpo umano. Una bocca asciutta o una salivazione eccessiva sono conseguenza di uno squilibrio dell'elemento terra.

La Terra possiede anche un'altra prerogativa molto importante: l'elemento è presente in tutte e quattro le stagioni, più precisamente nei primi 18 giorni di ogni stagione. Questa peculiarità corrisponde all'immagine della terra come punto centrale del ciclo delle fasi di trasformazione, in grado di assicurare la stabilità di ognuna delle altre fasi, come anche

della struttura complessiva. La Terra presente in tutte le stagioni significa che ogni periodo porta potenzialmente in sé la possibilità di equilibrio e armonia.

TABELLA DI CONFRONTO TRA I 5 ELEMENTI

Elemento	LEGNO	FUOCO	TERRA	METALLO	ACQUA
Evoluzione	nascita	crescita	trasformazioni	declino	potenzialità
Stagioni	primavera	estate	graduali passaggi interstagionali	autunno	inverno
Energie dal cielo	vento	fuoco e calore	umidità	aridità	freddo
Punti cardinali	Est	Sud	Centro	Ovest	Nord
Colori	verdeblu	rosso	giallo	bianco	nero
Orario	VB 23-1, F 1-3	C 11-13, IG 13-15, MC 19-21,T 21-23	St 7-9, M 9-11	P 3-5, GI 5-7	R 17-19, V 15-17
Sapori	acido	amaro bruciaticcio	dolce insipido	piccante alcalino	salato
Aromi	rancido	bruciato affumicato	profumato	di carne cruda	marcio, muffa, putrido
Cereali	frumento	riso	mais	avena	legumi secchi
Organi	fegato	colecisti	milza/pancreas	polmoni	reni
Visceri	colecisti	intestino tenue	stomaco	colon	vescica
Organi di senso	occhi	lingua	bocca labbra	naso	orecchie
Sensi	vista	elogio e tatto-contatto	gusto	odorato	udito
Emozioni	ira	gratificazione	Meditazione, empatia, ripensamenti	tristezza vulnerabilità	volontà e paure
Sistemi anatomici	motricità	sangue e sist. Vascolare	connettivo	pelle	ossa, midolli e sistema neuro-endocrino
suoni	urla	risa	canto	gemiti e pianti	sospiri

CAPITOLO II

L'ELEMENTO TERRA IN MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

E SUOI MERIDIANI ASSOCIATI

I meridiani associati all'elemento Terra sono **Milza- Pancreas e Stomaco**.

MERIDIANO MILZA – PANCREAS

Questo è il circuito funzionale Yin dell'elemento Terra.

La funzione in sintesi: acquista energia (Qi in cinese, Ki in giapponese) dall'alimentazione.

Assieme ai reni e ai polmoni rappresenta una delle tre fonti d'energia dell'organismo.

Dopo che l'energia-stomaco ha liberato il Ki dall'alimentazione milza-pancreas prende "la pura essenza" e la trasporta nel riscaldatore superiore per un'ulteriore trasformazione. Un sistema MP sano è la premessa indispensabile per una soddisfacente produzione di sangue, il prodotto fondamentale di questa trasformazione.

La produzione equilibrata del Ki proveniente dalla nutrizione, alimenta i reni e conferisce a tutto l'organismo la possibilità di agire e funzionare con l'energia adeguata. Gli assicura inoltre un tessuto sottocutaneo perfettamente funzionale e lo fa apparire armonioso, né magro né grasso. Nel caso di debolezza di MP possono subentrare ad esempio spostamenti degli organi oppure il soggetto si può sentire appesantito e come tirato verso il suolo. Se l'energia di MP di una persona è costituzionalmente debole, o se si è fortemente indebolita nel corso del tempo, anche dall'esterno si può avere l'impressione che la zona del bacino e delle gambe o anche l'intera figura siano stranamente appesantiti.

Milza-Pancreas è il regolatore di tutti i liquidi del corpo.

Il Ki di MP è responsabile del trasporto dei liquidi del corpo, soprattutto di sangue e acqua. Tutti i ristagni straordinari di acqua (edemi) e le condizioni di umidità eccessiva nell'organismo sono espressione di debolezza di MP.

MP è l'organo centrale competente per la formazione del sangue (assieme ai reni che gli forniscono l'energia necessaria e a cuore e polmoni che conferiscono al sangue caratteristiche adatte alla funzione). Il sangue prodotto da MP è la base per il funzionamento della maggior parte degli altri organi, e anche per questo motivo un'energia di MP sana è fondamentale per la salute di tutto l'organismo. MP concorre anche alla corretta circolazione del sangue e all'integrità dei vasi sanguigni. La tendenza a presentare macchie bluastre sulla pelle può essere indicativa di uno stato di debolezza di MP.

Milza – Pancreas si rivela in bocca.

Questo significa che lo stato di salute di MP si rivela in maniera particolarmente chiara sulla bocca e sulle labbra. Se l'organo è sano, la bocca, le mucose e le gengive risultano sane, la saliva viene prodotta nella giusta misura e secondo la necessità e le labbra, non troppo secche né troppo umide, hanno un aspetto armonioso.

Milza –Pancreas garantisce funzioni e capacità intellettive.

S'intende soprattutto la capacità di svolgere lavoro intellettuale, come anche la presenza di una intelligenza "pratica". MP forniscono il giusto equilibrio alle attività corporee e psichiche. Un lavoro intellettuale troppo prolungato, senza equilibrio fisico, indebolisce

l'energia del soggetto. Un eccessivo appesantimento dei pensieri soprattutto il restare fissi su pensieri ricorrenti, può comportare difficoltà per l'elemento terra.

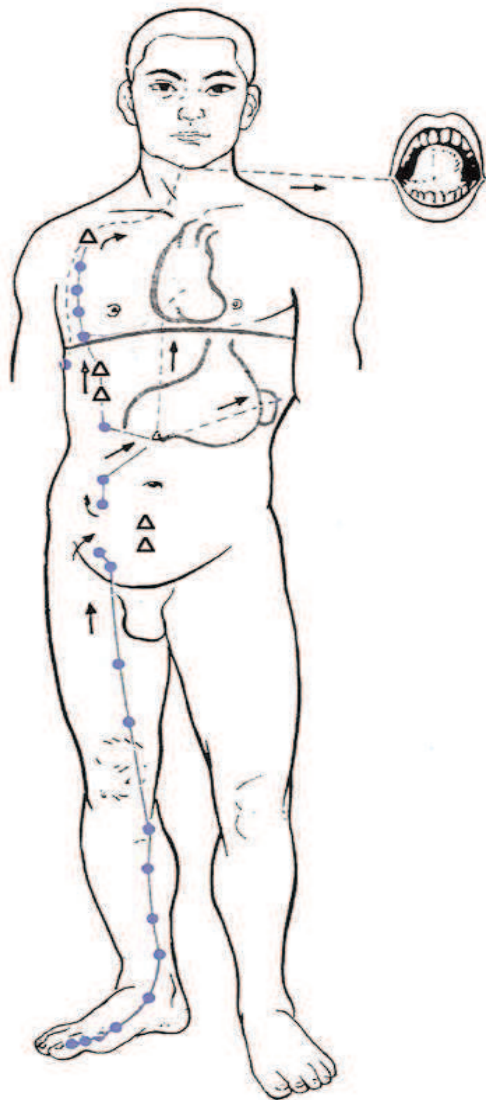
Milza – Pancreas controlla le forze di difesa del corpo.

Questa funzione è svolta assieme ai reni e ai polmoni, le altre due fonti d'energia dell'uomo. Se una o più di queste fonti sono malate, possono presentarsi come conseguenza alterazioni della forza di difesa dell'organismo. Nella fisiologia occidentale alla funzione dell'energia di MP corrisponde, tra l'altro, il tessuto linfatico della milza, dei linfonodi, delle tonsille e anche del cosiddetto sistema reticoloendoteliale (RES), che nell'insieme svolgono un ruolo fondamentale nel sistema immunitario.

Milza – Pancreas è in relazione particolare con gli organi di riproduzione.

MP regola, con l'aiuto di reni e fegato, la funzione degli organi di riproduzione è responsabile, con loro, della fertilità e del concepimento.

PERCORSO CANALE ENERGETICO MILZA - PANCREAS



Canale energetico della Milza- Pancreas

Il Canale energetico della Milza ha inizio dalla punta dell'alluce, scorre lungo la superficie mediale del piede sulla linea di congiunzione della pelle rossa con quella bianca e sale davanti al malleolo interno della gamba. Segue il margine posteriore della tibia. Attraversando poi la faccia mediale anteriore del ginocchio e della coscia penetra nella cavità addominale, entra quindi nella milza, suo Organo di pertinenza e si collega con lo stomaco. Di qui si porta in alto, attraversando il diaframma e corre a fianco dell'esofago.

Quando raggiunge la radice della lingua si apre sulla sua faccia anteriore.

MERIDIANO DI STOMACO

E' il circuito funzionale Yang dell'elemento terra.

La funzione in sintesi: appetito; riuscire ad accogliere il mondo dentro di sé.

La direzione dell'energia dello stomaco va verso il basso (yin). Dopo che il cibo è stato introdotto nella bocca, viene trasportato verso il basso nel percorso della digestione. Questa è la sua direzione naturale. Se lo S non è in equilibrio, non è più in grado di garantire questa direzione e il cibo prosegue il suo cammino in maniera non armonica. Come conseguenza si possono presentare una sensazione di pienezza, eruttazione bruciori di S o addirittura vomito.

Lo Stomaco accoglie il cibo.

Lo S è il "luogo della decomposizione e della maturazione". Con ciò s'intende che lo S scinde il nutrimento in frazioni più semplici, consentendo a MP di acquistare energia. Il concetto non si limita soltanto al cibo, cioè al nutrimento fisico, ma va intenso nel senso più ampio del termine. Praticamente ci si riferisce a qualsiasi tipo di nutrimento: avvenimenti, esperienze, insegnamenti, amori..

Il meridiano di S corre nella parte anteriore del corpo, il lato con cui noi andiamo incontro al mondo, abbracciamo gli amici, il lato che rivolgiamo verso tutto ciò che vogliamo accogliere.

Lo S garantisce questa capacità di accogliere il mondo dentro si sé.

Se lo S è debole e sovraccaricato, può diventare difficile ricevere il nutrimento fisico, ma non solo quello. Espressione della capacità e della disponibilità ad accogliere è l'appetito.

Anche l'appetito può essere inteso in senso ampio, non soltanto riferito al nutrimento fisico: può essere fame di vita, di avvenimenti, di cultura.

Uno S sano, all'interno di un elemento terra sano, garantisce appetito per il mondo e per la vita in misura adeguata.

Lo Stomaco garantisce la formazione del latte.

Il meridiano di S corre lungo il capezzolo. La capacità di allattare un bambino e tutti i problemi che possono presentarsi in fase di allattamento, sono espressione della condizione energetica dello S.

Lo Stomaco garantisce il gusto.

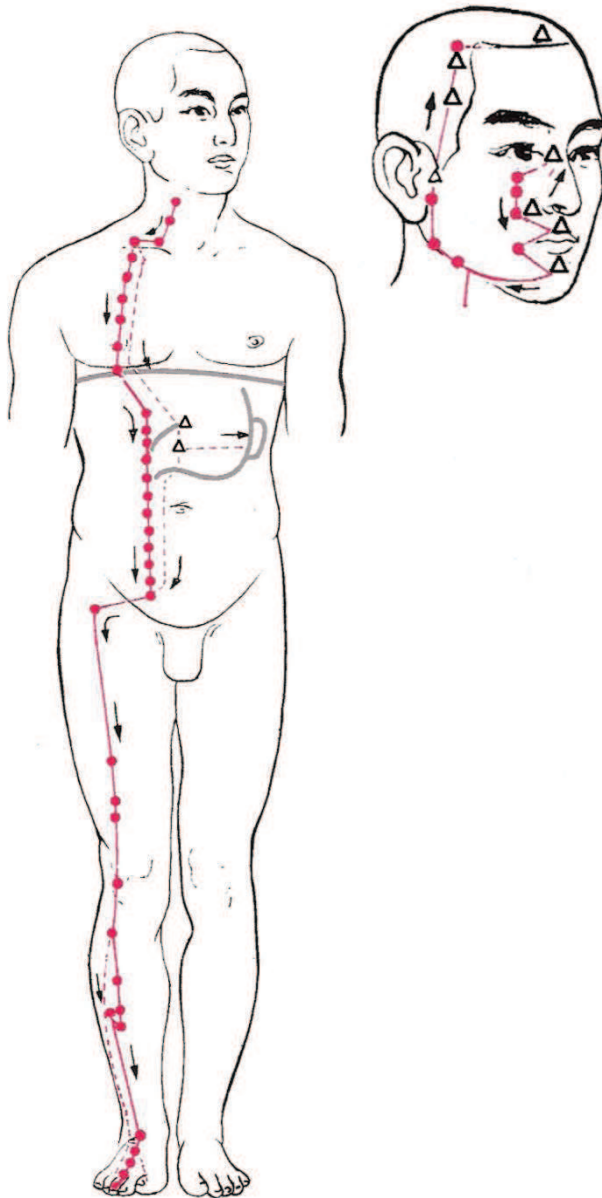
La capacità di gustare è una funzione dell'energia dello S. Anche in questo caso il termine va inteso in senso molto ampio e secondo il linguaggio corrente: dall'arredamento di un'abitazione alla preparazione di un pranzo, al gusto nel vestire; avere gusto è sempre comunque espressione dello S e dell'elemento Terra.

Lo stomaco si rivela sul labbro superiore e nella mucosa orale.

Il labbro superiore rispecchia la situazione energetica dello stomaco. Se il suo disegno è pieno ed armonioso o se invece è sottile, spesso contratto o è arrossato e infiammato ai bordi e agli angoli della bocca, l'aspetto è sempre indicativo dello stato energetico dello S di questa persona e del suo rapporto con l'ambiente, in relazione specialmente all'accettazione dell'ambiente circostante. Uno S equilibrato garantisce la presenza di una mucosa della bocca sana e vitale. Arrossamenti, irritazioni o infiammazioni, spesso anche sulla lingua, sono espressione di una situazione di calore dello S.

PERCORSO ENERGETICO MERIDIANO STOMACO

△



Canale energetico dello stomaco

Il Canale energetico dello Stomaco inizia dal lato esterno dell'ala del naso. Sale alla radice del naso, girando quindi verso il basso scende lungo il bordo laterale del naso e penetra nelle gengive superiori. Emergendo di nuovo, gira attorno alle labbra e discende sino ad incontrare il Canale Vaso Concezione a livello del solco mento-labiale. Quindi scorre, in direzione posterolaterale, attraverso la parte inferiore della guancia. Costeggiando l'angolo della mandibola sale davanti all'orecchio. Segue quindi la linea dell'attaccatura anteriore dei capelli raggiungendo la

fronte. La diramazione facciale che nasce all'angolo della mandibola scorre in basso fino al bordo anteriore dello sternocleidomastoideo, all'altezza del pomo d'Adamo (St9). Da qui si porta lungo la gola e penetra nella fossa sopraclavicolare. Discendendo, passa attraverso il

diaframma, penetra nello stomaco, e si collega con la milza. La porzione rettilinea della Canale energetico che parte dalla fossa sopraclavicolare, scorre in basso, passando attraverso il capezzolo. Discende quindi passando vicino all'ombelico ed entra nel basso addome, lateralmente. La diramazione che parte dall'orifizio inferiore dello stomaco, discende all'interno dell'addome raggiunge la porzione precedente del Canale energetico (St 30). Scorrendo verso il basso raggiunge il ginocchio. Da qui continua sempre verso il basso lungo il bordo anteriore della faccia laterale della tibia, passa attraverso il dorso del piede raggiunge il margine laterale della punta del secondo dito.

CAPITOLO III

L'ELEMENTO TERRA NELLE FORME DI VIET TAI CHI

L'ARMA ASSOCIATA ALL'ELEMENTO TERRA NEL V.T.C.

la spada all'elemento **acqua**;

il bastone all'elemento **legno**;

la lancia all'elemento **fuoco**;

la mano nuda all'elemento **terra**;

la sciabola all'elemento **metallo**.

Come nella teoria degli elementi per cui un elemento ne distrugge uno, e a sua volta viene distrutto da un altro, così ogni arma batte la successiva e viene sconfitta dalla precedente.

Poiché tutto nasce dalla terra, allora si deve sempre partire nell'apprendimento dalle tecniche a mano nuda.

Il legno distrugge la terra, come la zappa solca il terreno, quindi anche l'arma più semplice come il bastone può battere un uomo disarmato.

Il metallo taglia il legno, perciò la **sciabola** batte il bastone.

Il fuoco forgia il metallo, così la lancia vince la sciabola.

L'acqua spegne il fuoco, come la spada, l'arma dai movimenti più fluidi, sconfigge la lancia.

Infine, la **terra** batte l'acqua, quindi il pugno batte la spada; questo a simboleggiare il fatto che chi ha compiuto tutto il ciclo d'istruzione è diventato un maestro ed è in grado di battere a mani nude anche l'arma più nobile.

Ogni movimento nel V.T.C. prevede l'applicazione dei principi di polarità yin e yang collegati alla teoria dei 5 elementi. Pertanto anche nella teoria del Bat quai o dello otto direzioni, si favorisce l'attivazione della buona salute, la concentrazione e l'efficacia del combattimento.

L'origine del movimento è sempre associato ad un elemento:

avanzare all'elemento **metallo**;

ritirarsi all'elemento **legno**;

guardare a sinistra all'elemento **acqua**;

guardare a destra all'elemento **fuoco**;

mantenere l'equilibrio centrale all'elemento **terra**.

È necessario comprendere che, il mettere in pratica questi movimenti con la consapevolezza dell'efficacia del loro utilizzo crea una forte relazione tra loro, un combattimento od un semplice allenamento avrà maggiore energia, apportando in caso di combattimento una vittoria, mentre in caso un semplice allenamento una maggiore salute. Salute vista come: rafforzamento della circolazione dell'energia nei vari organi, attraverso la sollecitazione sui corrispondenti meridiani, potenziando le funzioni non solo fisiologiche, ma anche emotive, mentali e spirituali.

L'elemento Terra caratterizza le tecniche del V.T.C. con posizioni solide, stabili, fisse (si dice: ben piantato per terra), con tenacia, nella resistenza e nel lungo mantenimento della posizione. L'elemento terra in un combattente, quindi, lo si riscontra nella forza e

resistenza, nell'attesa e nella strategia di affrontare l'avversario calcolando i suoi punti deboli e/o scoperti per poi combatterli o annullarli.

Analizzando le forme di V.T.C., l'elemento Terra, a mio avviso è presente in ogni quyen. Nelle posizioni lunghe: sono le braccia che bilanciano il corpo, nelle posizioni ferme: le gambe ben appoggiate in posizione solida e mani nude a taglio sempre pronte e scattanti. Gli stiramenti del corpo: apportano energia lungo i canali associati MP e S.

La caratteristica riscontrata in ogni quyen è proprio la presenza di questo elemento Terra che:

- attraverso il sorriso, piuttosto che uno sguardo duro, secco, rigido;
- la rotondità dei movimenti piuttosto che lo spezzettamento del gesto;
- l'armonia dei gesti e movimenti piuttosto che gli scatti improvvisi e veloci;
- la centratura piuttosto che lo sbilanciamento;

è indice di un buon equilibrio fisico e psicofisico.

Di seguito proverò ad elencare brevemente in quali forme, i punti energetici, gli stiramenti, le tecniche dell'elemento Terra si manifestano.

I QUATTRO MOVIMENTI MERAVIGLIOSI.

- "La pienezza di un cerchio verticale": movimento 2(5-10). Questo esercizio con movimento ampio delle braccia agisce sul meridiano di polmoni e milza pancreas. Aiuta la stimolazione dell'organismo e consente di non accumulare energie negative, stimola gli occhi, e l'apparato digerente.

LUC DIEU - I SEI MOVIMENTI MERAVIGLIOSI.

- “La purezza del fiore di loto”: movimento 1 (1-3). Con l’indice si tocca la punta del primo dito del piede (S45).
- “Girare la ruota”: movimento 2 (4-6). La schiena va inarcata e la testa segue il suo inarcamento stirando il percorso di milza pancreas.
- “Un cuore senza paura”: movimento 6 (22-28). Stiramento meridiano stomaco lungo il percorso delle gambe nonché il primo dito del piede (S45).

KHIEM LONG - IL DRAGO VIRTUOSO.

- “L’uomo che medita è forte come la montagna”: movimento 2 (9-10). Le gambe sono flesse (percorso di stomaco).
- “L’uomo vero conserva il cuore libero dall’astio”: movimento 3 (11-15). Con il secondo inchino si va a toccare con indici e medi, i lati esterno ed interno della caviglia sinistra (MP6).
- Movimento 4: sferrare i calci (ST36).

DAI LAO – LA FORMA DELLA LONGEVITA’.

Questa forma ha le proprietà di allenare il corpo, stimolare gli organi e i punti che permettono di rimanere in equilibrio e quindi rallenta il fenomeno dell’invecchiamento.

VAN BA – NUVOLE E ONDE.

- “L’acqua scende dal cielo e la terra trema”: movimento 3 (11-13), le mani disegnano le cascate d’acqua, le gambe in posizione seduta con schiena ben dritta.

LINH NAM BAT KHI – LE 8 ENERGIE DELL’ESTREMO SUD.

“Le braccia seguono il segno del sigillo”: movimento 3 e 3b(6-11), si assume la posizione lunga a destra e poi a sinistra, la mano stimola di taglio il punto di milza vicino al ginocchio.

BAT MA TAN – LE OTTO POSIZIONI DEL CAVALLO.

Il significato di cavallo è da considerarsi in senso lato, perché rappresenta la guardia nel combattimento e la solidità della base, cioè gambe. Prendendo energia dalla terra il quyen eseguito con calma e grazia permette di muoversi con stabilità ed equilibrio.

TINH MAT – L’ESSENZA NASCOSTA.

Energia ricevuta, ereditata: ENERGIA CELESTE da coltivare in quanto è destinata a diminuire durante l’arco della vita a meno che non utilizziamo dei mezzi per conservarla più a lungo come la stimolazione dei meridiani ed il corretto dispendio della stessa. ENERGIA TERRESTRE va ad integrare l’energia terrestre attraverso l’alimentazione che passa dalla bocca allo stomaco dove prende il nome di ENERGIA PURA. Dallo stomaco assorbita e filtrata dai reni per diventare ENERGIA DI DIFESA per aiutare gli organi in difficoltà.

- “La conoscenza diretta”: movimento 17 (45-46), rimanendo in posizione Duong Minh Tan s’incrociano le mani in avanti e si serrano i pugni ai fianchi dopo aver ruotato i palmi verso l’alto.
- “Il calcio diretto uccide l’avidità”: movimento 20 (53-55), si sferra un calcio secco in avanti con la destra. La mano sinistra colpisce di taglio.

LOI HO – LA TIGRE DI TUONO.

Dal punto di vista tecnico, osserviamo la presenza in tutte le posizioni delle gambe: lunga, media e corta dell’elemento Terra.

PHI DIEU – LA FORMA DEL FALCO.

Nel Phi Dieu, vengono stimolati i meridiani nelle posizioni e nelle tecniche delle gambe, nonché quelle di contatto con le stesse: Milza Pancreas nelle posizioni di equilibrio, Stomaco nelle tecniche di calcio.

- “La fenice scende nell’acqua”: movimento 1 (1-4) si scende con le mani aperte, palmo verso l’alto, lungo l’esterno delle cosce, fino all’altezza del ginocchio.
- “Il ritorno all’equilibrio e esplosione dell’energia”: movimento 11 – 12 (17-20) si assume la posizione Duong Minh Tan e le due braccia si scaricano con forza lateralmente.

KHAI MON – APRIRE LA PORTA.

Questa forma è collegata profondamente con la teoria del Bat Quai o delle 8 Direzioni e insegna il segreto dell’antico libro I Ching. Nel quyen ci sono 8 animali disposti in cerchio

nelle diverse direzioni ricordo a NORD la Tartaruga che corrisponde alla Terra, a NORD-EST la Scimmia che corrisponde alla Montagna.

- "la tartaruga d'oro fortifica il Dan Dien": movimento 6 (41-43) direzione nord, punto cardinale legato alla terra, si fanno scendere le mani verso il basso con le 3 dita ad artiglio: pollice, indice e medio. La schiena rimane dritta, scendono le mani.
- "la venerabile scimmia scala la montagna": movimento 8 (55 -63) direzione nord est.

GLI ANIMALI ASSOCIATI ALL'ELEMENTO TERRA:

LA TARTARUGA E LA SCIMMIA

LA TARTARUGA.

In Oriente è considerata sacra da circa quattro mila anni. Una leggenda descrive la terra come sorretta da quattro tartarughe. I gusci erano usati come strumenti di divinazione sin dalla dinastia Shang (1765 -1122 a.c.) costituendo forse i più antichi oroscopi.

Portatrice di saggezza e conoscenza, il suo carapace raffigura il cielo, mentre il piastrone la terra , rappresentando così il perfetto equilibrio tra il principio maschile yang e il femminile yin.

La tartaruga può rappresentare la madre o una figura di riferimento saggia e comprensiva, con il suo incedere lento e metodico indica la necessità di una maggiore consapevolezza delle sue azioni e di una lentezza vista come riflessione e metodo.

La resistenza e robustezza sono simbolo di una forza, così come la longevità e la leggendaria pazienza la rendono immagine dei valori che abbiamo bisogno di recuperare: una visione a lungo termine con progetti volgendosi al futuro, capacità di spaziare con la mente e una sicurezza e fiducia nel continuare il proprio intento anche in condizioni

avverse.



È anche protettrice dei letterati: nella prima Università vietnamita, nata intorno al 1070, è possibile vedere le Steli di pietra dedicate ai laureati poste sopra delle statue raffiguranti una tartaruga.

LA SCIMMIA.

L'oroscopo cinese è formato da un ciclo di 60 anni (il grande Anno), composto da 5 cicli brevi della durata di 12 anni. Leggenda vuole che ad ogni anno del ciclo breve (12 anni) corrisponda un animale. La scimmia è uno dei dodici segni dell'oroscopo cinese ed è posta al nono anno.

La Scimmia è il segno più versatile dello zodiaco cinese. Queste persone sono spesso inventori, disegnatori, animatori e geni creativi dietro tutte le invenzioni, anche le monellate. Hanno una naturale intelligenza brillante che permette loro di capire cosa sta succedendo e poi prendere una decisione giusta. Anche durante la conversazione, una persona è consapevole di ciò che sta accadendo intorno a lui/lei, e poi fare una nota mentale di chi ha detto qualcosa e conservarla per riferimenti futuri. In generale, con le loro menti agili e talenti diversi, le persone tipo scimmia possono dominare qualsiasi argomento. Le persone scimmie sono molto brave a risolvere i problemi. Sanno ascoltare attentamente ed elaborare soluzioni nello stesso tempo.

In fin dei conti queste persone sono affidabili e difficilmente fanno del male a qualcuno per dispetto, non permetterebbero mai alle persone di scappare se si sono comportati male o hanno danneggiato la loro reputazione di scimmia. La loro resistenza e determinazione per raggiungere i loro obiettivi principali possono far sì che queste persone appaiano presuntuose senza fondamento o manipolative. Vuol dire che le persone di tipo scimmia dovrebbero fare attenzione in modo da non danneggiare le loro amicizie.

La scimmia rappresenta, sin dagli antichi racconti, la furbizia, la malizia, l'inganno, la velocità e l'agilità. Viene rappresentata anche nella decorazione della spada nell'atto di afferrare il riflesso della luna sull'acqua a simboleggiare l'illusione del desiderio del possesso materiale.

La scimmia è sempre stata una figura importante ed onnipresente nelle arti marziali cinesi, nella mitologia e nella cultura, possiede un'immagine colorita ed enigmatica nella tradizione cinese e allo stesso modo nei movimenti fisici legati alle forme della boxe (a mani nude) esemplificata dai propri modi di combattere.

L'ispirazione al suo combattimento proviene dalla dinastia Han (206 d.c -220 a.c). In antichità la scimmia non era solamente un animale dello zodiaco cinese, ma anche l'ispirazione per l'arte marziale che ne prese la forma della boxe danzante.

Durante la dinastia Ming (1368-1644) il Kung-fu della scimmia divenne da subito una delle principali forme della boxe cinese.

Nello scorrere del tempo lo stile della scimmia non ha mai smesso di appassionare gli studiosi ed i praticanti di arti marziali. Lo stile include tecniche di piede e di pugno, salti, acrobazie e rotolamenti sul pavimento simulando attacchi e difese di base.



CAPITOLO IV

ALLENAMENTO DEDICATO ALL'ELEMENTO TERRA AD OGNI CAMBIO DI STAGIONE

Trovare per ognuno di noi un Metodo per coltivare la Salute del corpo e della mente è fondamentale.

La Salute è "la capacità di Osservarsi, Ascoltarsi e di Prendersi Cura di **Se**!":

- **Se** il nostro organismo possiede una buona energia difensiva;
- **Se** osserviamo e seguiamo il ritmo delle stagioni e le stagioni della nostra vita;
- **Se** utilizziamo una corretta alimentazione;
- **Se** dedichiamo una parte della giornata all'esecuzione di esercizi;
- **Se** viviamo la quotidianità con la gioia e la curiosità di un fanciullo.

I processi biologici producono quello che in oriente definiscono il continuo mutamento.

Prima comprendiamo e accettiamo tale Legge e prima riusciremo a trovare la chiave di lettura della nostra esistenza, imparando a coglierne ogni atto, ogni momento come unico e irripetibile.

Una occasione per prendersi cura di **se** è stata l' iniziativa della Federazione Viet Tai Chi Italia – Padova – promuovendo "**Viet Tai Chi al Parco**". Iniziativa che ha preso il via domenica 1 Aprile 2012 per 5 domeniche consecutive, in vari parchi di Padova. Scopo di tale evento: far conoscere e diffondere i benefici del V.T.C. (disciplina della buona salute), allenare il corpo e la mente nell'armonia della natura.

Grazie ad Anna Campo, Maestra IV dang di V.T.C., agli istruttori, agli allievi di varie palestre, ai simpatizzanti e a tutti coloro che vedevano per la prima volta i movimenti armoniosi del V.T.C., l'esperienza è stata ed è tuttora apprezzata. Questa esperienza ha

permesso di avvicinare ed incuriosire nuovi praticanti, nonchè confermare il gruppo di amici già ben collaudato del V.T.C.

Gli incontri della durata di circa 2 ore, iniziano con un buon riscaldamento e poi di seguito il tema conduttore della giornata (respiro, allenamento della forma fisica ed energetica) abbinato ad ogni stagione.

L'occasione della tesi mi permette di riportare sequenze dell'allenamento fatto in un parco meraviglioso "Isola Memmia " incorniciato dal Prato della Valle di Padova, per l'elemento TERRA o Quinta Stagione, che come per la legge dei 5 elementi in ogni stagione troviamo la sua presenza.

La sequenza dell'allenamento proposto viene chiamato TUYEN-CHIEU. Anna Campo con molta attenzione e dedizione ha proposto passo per passo la sequenza ripetendo più volte la stessa aggiungendo di volta in volta altre tecniche a completamento del quyen.

II TUYEN – CHIEU è formato da una serie di movimenti lenti (Tinh Quyen) e flessibili (Nhu Quyen). Per facilitare la memorizzazione della sequenza del Chieu, viene in aiuto la conoscenza del ciclo di generazione che permette di ricordare con più facilità i movimenti, nonché beneficiare di una maggiore mobilità e di un maggior apporto energetico a tutto il corpo fisico e psichico.

TUYEN - CHIEU

La sua sequenza inizia in direzione SUD, dopo TIEU LE (Saluto Semplice) con l'attivazione di:

- Chieu Hoa (sequenza Fuoco);
- Chieu Tho (sequenza Terra);
- Chieu Kim (sequenza Metallo);
- Chieu Thuy (sequenza Acqua);
- Chieu Moc (sequenza Legno).

TIEU LE (Saluto Semplice)

Il saluto Semplice aiuta la mente a tornare calma, dà impulso all'energia interna e libera da ogni preoccupazione.

In piedi, piedi nudi, schiena dritta, spalle rilassate, mano sinistra sulla destra.

Movimenti dalla 1a alla 5a foto, portare le mani verso la vita disegnando un cerchio dal basso verso l'alto; congiungere le mani. Piegare il corpo in avanti. Le mani formano il fiore di loto. Tonare in posizione dritta.

Ipotesi personale: in questo saluto si percepisce la messa in contatto delle proprie energie prima con il cielo e poi con la terra, movimento che dona trasformazione e centratura.



1



2



3



4



CHIEU HOA (Sequenza Fuoco)

Movimenti dalla 6a alla 9a foto

Inspirando, gambe tese e affiancate, alzare le braccia al cielo. Espirando far scendere le braccia formando un cerchio e portarle altezza vita tenendo le mani aperte a taglio. Far scendere le mani lungo le gambe piegate (meridiano di stomaco) sino al ginocchio. Inspirare e riportare le mani ai fianchi, espirare e scendere sino alle ginocchia per 3 volte.

Ipotesi personale: con il movimento ascensionale, tipico del Fuoco, si stirano i meridiani di Cuore e Intestino Tenue. Acquistando una connotazione più yin contatto il canale della Vescica Biliare (Fuoco del Fegato). Alla fine della sequenza l'energia del Fuoco così elaborata nutre la Terra.





7



8



9

CHIEU THO (Sequenza Terra)

Movimenti dalla 10° alla 13a foto

Braccia tese e mani unite al centro, gamba sinistra si allarga e si piega sostenendo nuovo baricentro, mentre la gamba destra rimane tesa, dando stabilità. Inspirando, braccia tese ravvicinate, in rotazione verso sinistra sino sopra la testa. La schiena ben inarcata all'indietro. Espirando abbassare le braccia in rotazione verso destra, ed inspirando ripetere il movimento cambiando posizione delle gambe. Ripetere la sequenza a sinistra.

Ipotesi personale: i movimenti rotondi, tipici della Terra portano il corpo ad estendersi per 3 volte evidenziando i canali dello Stomaco e della Milza e portando così lo yang alla sua massima espressione ed inizio di trasformazione verso lo yin.



10



11



12



13

CHIEU KIM (Sequenza Metallo)

Movimenti dalla 14a alla 16a foto

Dalla posizione di sinistra, faccio scendere le braccia altezza spalle, girarsi in posizione corta ed avanzare verso destra, la gamba destra tesa in avanti. Breve passo in avanti (verso destra) con gamba sinistra piegata e piede destro appoggiato sulle dita. Le braccia ai fianchi si stendono in avanti. Braccio destro leggermente piegato in avanti (altezza seno) e dita racchiuse ad artiglio, braccio sinistro parallelo al braccio destro più corto dita sempre ad artiglio

Ipotesi personale: le braccia che tornano ai fianchi danno il senso della raccolta e della messa a magazzino tipico del Metallo. Il piede sulla punta, pronto ad intervenire, come nei casi di necessità non annunciata, una gelata precoce. Il gesto delle braccia perde l'aspetto "rotondo" della Terra e diventa essenziale, "asciutto", come l'autunno.



14



15



16

CHIEU THUY (Sequenza Acqua)

Movimenti dalla 17a alla 21a foto

Portare con una inspirazione braccia e mani ravvicinate verso l'addome. Espirare, portare la gamba destra in posizione corta ben tesa (sinistra leggermente piegata dietro). Piegare il busto in avanti e scendere con le braccia tese e mani sovrapposte lungo la gamba destra tesa. Piegati, portare in avanti il corpo scaricando il peso sulla gamba destra tesa. Braccia aperte e ben stese altezza spalle. Gamba sinistra tesa e allungata all'indietro. Ritornare in posizione corta scambiando la gamba. Gamba sinistra tesa in avanti e gamba destra piegata in posizione corta. Ripetere, piegando il busto in avanti e scendere con braccia tese e mani sovrapposte lungo la gamba sinistra tesa. Piegati, portare in avanti il corpo scaricando il peso sulla gamba sinistra tesa. Braccia aperte e ben stese altezza spalle.

Ipotesi personale: la messa a magazzino ora si trasforma e vengono utilizzate le risorse accumulate. Il gesto iniziale evidenzia l'andare verso la Terra, verso il basso, manifestando la natura dell'Acqua di penetrare. Nella sequenza, mi sembra però di scorgere anche sottolineata la metafora del puntino bianco nel pesce nero dello yin. In qualche modo il germe della ri-nascita è già presente nel momento del riposo. Ecco che il corpo si distende, orizzontalmente, ancora non si eleva verso lo yang ma non è più contratto in un yin al massimo. Mentre nella discesa verso l'estremo yin, viene messo in stiramento il canale della Vescica Urinaria nel suo tratto dorsale e lungo le gambe, nella distensione del corpo orizzontalmente è il canale di Rene che lo sorregge. Ben radicato a terra, il corpo sa di potersi abbandonare alla sua forza.



17



18



19



20



21

CHIEU MOC (Sequenza Legno)

Movimenti dalla 22a alla 28a foto

Sempre girati a destra, avvicinare a terra i piedi e portare il corpo in posizione eretta. Alzare il piede sinistro ed appoggiarlo al ginocchio destro internamente (meridiano milza-pancreas) alzare le braccia, con gomiti leggermente piegati, palmi verso il cielo (posizione del cigno). Abbassare gamba sinistra ruotare il bacino verso sinistra e braccia tese dal basso verso l'alto per preparare la posizione "il volo del gabbiano" (Duong Duy Tan), espirare. Ripetere il movimento a destra. Appoggiare i piedi a terra tenendoli paralleli e ravvicinati, schiena eretta, alzare gamba sinistra e eseguire "posizione della gru": braccia aperte, i polsi piegati e mani chiuse a becco. Ripetere con gamba destra.

Ipotesi personale: ed ecco la vita ergersi nuovamente verso lo yang, verso il Cielo. Il movimento disegna bene l'ascesa. Le gambe più volte sottolineano il percorso della Vescica Biliare o stirano, piegandosi, quello del Fegato. I movimenti delle braccia diventano folate di Vento che finiscono con il rappresentare la gru.



23



24



25



26



27



28

TIEU LE (Saluto Semplice)

Movimenti dalla 29° alla 33° foto

Far scendere le mani ed abbassare la gamba destra. Portare le mani verso la vita disegnando un cerchio dal basso verso l'alto; congiungere le mani. Piegare il corpo in avanti. Le mani formano il fiore di loto. Tonare in posizione diritta.



29



30



31



32



33



34

CONCLUSIONE

Le parole non possono descrivere la ricchezza inestimabile di quest'arte.

L'analisi precedente dei benefici "energetici", che sono insiti in quest'arte e che la contraddistinguono e la grande importanza della respirazione che caratterizza e/o accompagna le forme del VTC in Armonia con il movimento, l'Estetica e la bellezza delle forme che risaltano dai movimenti stessi, basti guardare semplicemente il praticante che esegue lentamente qualche movimento, fanno capire la profondità del VTC.

L'uomo è in comunione con la natura ed osservarla permette di migliorare la propria esistenza. Nella libertà, nella morbidezza del movimento, vi è dinamismo, potenza, un'azione precisa sui Meridiani ed una comunicazione con l'ambiente circostante. Ci si può allenare dappertutto e in qualsiasi momento della giornata. Può essere sufficiente qualche minuto per fare i saluti, le quattro tecniche di respirazione, i sei meravigliosi movimenti, che contribuiranno a riprendere le forze, ristabilire l'energia, prevenire lo stress e le malattie.

Un grazie di cuore a tutti gli amici del VTC che assieme a me hanno condiviso momenti di felicità, di scoperta e di passione. Grazie a tutti coloro che direttamente ed indirettamente hanno supportato e condiviso le mie difficoltà nell'affrontare questa tesi Michele per le foto, Simonetta, Antonio per la ricerca di materiale di studio ed infine Valentina, Antonella, Marina per la fiducia.

Un grazie particolare ad M° Anna che con grande fuoco e stabilità "di montagna" non perde mai la fiducia di chi vuol "coltivare l'energia per elevarsi", dando sempre una ulteriore possibilità offrendo sempre una nuova strada.

Un GRAZIE particolare a M° Bao Lan per aver continuato a trasmettere, in questi 20 di Vita del Viet Tai Chi in Italia, insegnamenti di tecniche che hanno origini antiche e a nuove tecniche di meditazione in movimento.

BIBLIOGRAFIA

- Riflessoterapie. L'interpretazione unitaria di terapie orientali e occidentali. Jochen M. Gleditsch . Edizioni RED;
- I 5 elementi e i 12 meridiani .Wilfried rappenecker. Edizioni Mediterranee;
- Fonte: <http://it.wikipedia.org/wiki/>;
- Zen per immagini. Edizioni Mediterranee;
- Viet Tai Chi: La Grande Via. M° Bao Lan;
- Viet tai Chi: La Via della Spada. M° Bao Lan;
- Fonte: <http://www.salutemigliore.it>
- Tao te Ching il libro del principio e della sua azione – Lao Tzu ediz.Mediterranee