



ASD VIET TAI CHI ITALIA



TITOLO DELLA TESI

VAN THU
APPROFONDIMENTI TECNICI E
APPLICAZIONI PRINCIPALI
(tutto inizia con una camminata)

ANNO ACCADEMICO 2012-2013

CANDIDATE
ANTONELLA DAL PALU'
MARINA LAZZARO

RELATORE
Ma Anna Campo

ASD VIET TAI CHI ITALIA



TITOLO DELLA TESI

VAN THU
APPROFONDIMENTI TECNICI E
APPLICAZIONI PRINCIPALI
(tutto inizia con una camminata)

ANNO ACCADEMICO 2012-2013

CANDIDATE
ANTONELLA DAL PALU'
MARINA LAZZARO

RELATORE
Ma Anna Campo

INDICE

Presentazione

Prima parte: aspetto generale

- a) Cenni storici
- b) Aspetto filosofico
 - introduzione al poema
 - i simboli
 - una interpretazione del poema
- c) Aspetto energetico

Seconda parte: Le 24 tecniche

- a) introduzione
 - la musica
 - il corpo
 - le mani
 - il movimento
 - la respirazione

Terza parte: Le applicazioni

- a) introduzione
- b) le applicazioni

Quarta parte: La forma

- a) Van thu di Antonella
- b) Van thu di Marina

Ringraziamenti

PRESENTAZIONE

Gli antichi dicevano:

“ quando non comprendi il tuo corpo guarda l’universo, quando non comprendi l’universo, guarda il tuo corpo”

Nella pratica del Viet Tai Chi ad ogni movimento verso l’alto si contrappone un movimento verso il basso, ad ogni movimento in avanti, un movimento indietro, in perfetto equilibrio e in totale armonia degli opposti.

In queste semplici parole si racchiudono i segreti di una delle più belle forme del VTC “ mani di nuvole”, che ci insegna a coltivare l'equilibrio attraverso il passaggio da posizioni alte a posizioni basse, la circolarità dei movimenti e la precisione dei gesti.

Questa tesi si propone di affrontare l'aspetto tecnico della forma e di analizzarne alcune applicazioni, introducendo tale studio da cenni storici e da una breve analisi dell'aspetto filosofico ed energetico per dimostrare che dietro a tanta morbidezza si nasconde una potente arte di difesa personale

PRIMA PARTE *IL POEMA*

Mani in posizione di apertura
il cavallo selvaggio scuote la criniera
la gru bianca sbatte le ali
sfioramento del ginocchio e passo in rotazione
le mani pizzicano il liuto
passo indietro a far retrocedere la scimmia
la mano sinistra afferra la coda del passero
la mano destra afferra la coda del passero
colpo di frusta singolo
mani di nuvole
colpo di frusta singolo
accarezzare la criniera del cavallo
calcio della rana a destra
cime gemelle penetrano le orecchie
girare il corpo, calcio della rana a destra
il serpente striscia a destra
il serpente striscia a sinistra
la fanciulla di giada infila la spola
l' ago in fond al mare
apertura delle braccia a ventaglio
girare il corpo, deviata, parata, pugno
come si chiudesse una porta
incrociare le mani
posizione di chiusura

CENNI STORICI

Il Van tu nasce in Vietnam negli anni '60 ispirandosi al Qyuen di Tai Chi Chuan conosciuta come la "24 di Pechino" chiamata anche Danza dei cerchi, codificato nel 1956 dalla Commissione per la Cultura Fisica e lo Sport della Cina Popolare.

la nascita di questa forma è fatta risalire all'eremita Zhang San Fang (1247-1460) che durante uno dei suoi viaggi, casualmente aveva osservato la lotta tra una gru ed un serpente.

Meditando su quello che aveva visto inventò un Qyuen che combinava i movimenti agili della gru con quelli morbidi e flessuosi del serpente.

Cheng Wang Ting (1580-1660) e successivamente Yang Lu Chan (1779-1842) introdussero nella forma i concetti Taoisti di Yin e Yang elaborando un'arte marziale "interna" che incorporasse la saggezza dell'antica filosofia orientale, con speciali tecniche di respirazione ed una profonda compensazione dei principi usati dalla medicina tradizionale cinese

Il Qyuen originale consta di 108 movimenti ed era insegnata nei monasteri taoisti come forma di disciplina e di difesa personale. Se ne conoscevano 2 versioni: una con posizioni di difesa alte (prevalentemente utilizzata dalle donne) ed una con posizioni basse (usata dai maschi)

Con la nascita della Repubblica Popolare Cinese, la disciplina ha una grande diffusione, infatti tra i piani di sviluppo del partito Comunista Cinese c'era quello di mantenere la popolazione in salute con poco dispendio economico. E questo era reso possibile grazie alle antiche tecniche, privandole della loro componente marziale ed esaltando gli aspetti salutistici.

A questo scopo viene semplificata la forma originale e

viene portata a 24 tecniche. I più vecchi di noi ricordano piazza Tien an men affollata di gente davanti alle porte della città proibita che eseguivano all'unisono quella che allora, a noi occidentali, sembrava una danza.

ASPETTI FILOSOFICI

Introduzione al poema

Se guardiamo eseguire la forma notiamo che il movimento ampio e morbido delle braccia disegna nell'aria dei cerchi.

Il cerchio per i taoisti rappresenta l'interezza dell'universo e l'essere umano raggiungerà la serenità nel momento in cui entrerà in sintonia con l'universo.

Il principio di ciclicità ne rappresenta la base, la vita stessa corre su una circonferenza tutto è ciclico, l'universo è ciclico. Yin e Yang sono i responsabili della ciclicità e quando uno dei 2 raggiunge il suo massimo essa comincia gradualmente o inevitabilmente a ritirarsi cedendo all'avanzamento dell'altro.

Il mondo filosofico che si apre è quello del mutamento e mani di nuvole o Van Thu lo rappresenta

La sfera è l'evoluzione tridimensionale del cerchio, gli fornisce il volume, la consistenza, la superficie sulla quale l'uomo rappresenta il tempo ed l'eterno riprodursi delle cose.

La sfera che noi creiamo con le mani fin dai primi movimenti ci riporta all'unione tra cielo e terra. L'uomo è un corpo tra cielo e terra e ne è parte integrante.

Una massima cinese dice " non puoi comprendere il tuo corpo se non comprendi l'universo che ti circonda"

Il movimento centrale della forma "mani di nuvole" che da' il suo nome al Quyen vuole esaltare (evidenziare) questo rapporto Cielo-Terra. le mani che si muovono come nuvolespinte dal vento nel cielo e il nostro corpo è il vento che le fa viaggiare nell'universo.

I SIMBOLI

Alcune tecniche del Van thu prendono i loro nomi da animali ampiamente citati in tutte le forme di Viet Tai Chi. Questi sono animali in parte realmente esistenti e in parte mitologici, che nella filosofia orientale sono carichi di significati simbolici.

Vale comunque la pena di citare brevemente i significati correlati ai vari animali, agli oggetti e ai fenomeni naturali citati nella forma per comprendere il poema

CAVALLO: rappresenta la forza e la rapidità. E' anche un mezzo di trasporto strettamente connesso all'uomo. L'accarezzare la criniera del cavallo può essere letto come l'uomo che avendo trovato il proprio equilibrio spirituale interiore può padroneggiare ed essere in armonia con la natura ed il mondo animale.

GRU: simbolo di longevità ed amore parentale, di saggezza ed elevazione spirituale e di allegria. Bisogna ricordare che la 108 e poi la 24 di Pechino nascono dall'osservazione dei movimenti della lotta fra una gru ed un serpente. La sua eleganza ed equilibrio vinceranno lo strisciante serpente.

SCIMMIA: simbolo di duplicità. Da un lato è associata alla carnalità ed alla malizia alla trasformazione, dall'altro al successo. Portatrice di scompiglio nella vita è capace di condurre, in modo disordinato e originale, all'illuminazione.

PASSERO: esprime leggerezza, liberazione dalla gravità. Il richiamo ad afferrare la coda di un uccello che vola vuole indicare la difficoltà dell'uomo a liberarsi delle cose materiali per approfondire la sua ricerca di spiritualità. Nella 108 "afferrare la coda del passero" viene ripetuta 8 volte per ricordare quanto possa essere difficoltoso questo cammino e di non desistere da esso

NUVOLE: simbolo di trasformazione continua e di evoluzione. Il movimento circolare delle mani interessa la parte alta del corpo sede della testa e del torace. Si potrebbe ipotizzare che questo movimento indichi la necessità di trasformare i pensieri e le emozioni negative presenti nel cervello e nel cuore (desideri, egocentrismo, lusso, superficialità) in qualcosa di positivo ed elevato (amore, gioia, disponibilità, spiritualità).

RANA: i significati simbolici della rana nelle diverse culture sono innumerevoli. Nella cultura orientale è simbolo di fertilità, rigenerazione e rinascita anche spirituale. Custode di segreti e poteri preziosi e anche animale ben augurale. non poteva mancare in questa forma dove tutto tende a indicare la necessità del cambiamento dell'uomo ed ad una sua rinascita spirituale.

SERPENTE: è legato alle origini della vita. L'uomo è il risultato evolutivo di cui il serpente è l'inizio. E' anche simbolo di fertilità nella sua forma di Urobos (serpente che si mangia la coda), di trasformazione continua fra la vita e la morte

LIUTO: simbolo dell'energia cosmica. Nell'antica Cina era costruito con 5 corde, corrispondenti ai 5 elementi: legno, fuoco, terra, aria, metallo. Nella medicina cinese il liuto a 5 corde aveva la funzione di armonizzare l'attività del CHI dell'organismo e equilibrare gli eccessi di energia Yang.

VENTAGLIO: in Cina e Giappone è simbolo dell'imperatore. Per i filosofi taoisti esso evoca il "volo" verso il paese degli immortali in quanto associato al vento e all'aria.

GIADA: la giada ha una struttura solida, un colore magnifico, un suono gradevole se la si batte delicatamente al tatto, per questi motivi Confucio (551-479 a.c.) concluse che la giada possedeva le 11 virtù tra cui la benevolenza (essendo dolce e lucida), la fedeltà (non irrita la pelle), la sincerità (un difetto nella giada non si nasconde), l'onestà, la credibilità, l'educazione, il rispetto ecc.

Secondo un antico proverbio cinese "l'oro ha un prezzo la giada no".

AGO/SPOLA entrambi strumenti dell'arte del cucito. Noi tessiamo con i nostri gesti la trama della nostra vita. Sono entrambi simboli di vita, di una vita vera in cui l'uomo è al centro dell'universo.

INTERPRETIAMO IL POEMA

Entriamo nel poema e proviamo ad applicare quanto appena enunciato

1 - Mani imposizione di apertura.

Apriamo una porta, la porta che ci porta verso il nostro universo quello interiore.

2 - Il cavallo selvaggio scuote la criniera. Vuole rappresentare la parte interna di noi che non siamo riusciti ancora a domare il nostro io più profondo.

3 - La gru bianca sbatte le ali. La gru si eleva verso il cielo su una gamba e sbatte le ali alla ricerca di un equilibrio tra il mondo interiore e quello esteriore.

4 - Sfioramento del ginocchio e passo in rotazione. L'uomo che si libera con una spinta di tutto ciò che è nocivo e corrotto.

5 - Le mani pizzicano il liuto. La ricerca di armonia nella nostra vita i 5 elementi rappresentati dalle corde dello strumento che ci guidano.

6 - Passo indietro e far retrocedere la scimmia. la scimmia è un simbolo che indica ambiguità , la scimmia sfrutta la furbizia per cogliere i punti deboli dell'avversario. Respingere la scimmia guardare avanti e indietro potrebbe simboleggiare l'uomo che avendo più fiducia in se stesso e nel suo cambiamento in atto, guarda fiducioso al futuro e alla possibilità di collegarsi all'inconscio superiore quello delle intuizioni. Retrocedere non significa arrendersi, può dimostrarsi segno di saggezza sapere quando è più utile combattere che ritirarsi.

7 - 8 - Afferrare la coda del passero. il passero è simbolo di leggerezza e della liberazione della pesantezza costituita dalla gravità. ci insegna ad affrontare la vita con sensibilità con attenzione senza violenza. Afferrare un passero che vola è quasi impossibile, ma non per questo non bisogna provare a farlo.

10 - Mani di nuvole: le mani imitano il movimento delle nuvole. le nuvole ci insegnano come affrontare la vita per essere sereni, sorvolando sulle cose.

12- Accarezzare il cavallo, per accarezzare un cavallo bisogna aver instaurato con lui un buon rapporto. Se il cavallo selvaggio (quello che non si fa toccare) è il mio sé interiore, accarezzarlo significa che ho raggiunto un'armonia con me stesso.

13 - 15 -Il calcio della rana. più che un calcio è una spinta con cui allontanano da me tutto ciò che è malvagio.

14 - Le cime gemelle penetrano le orecchie. Le nostre braccia racchiudono in loro il significato di Yin (braccio sinistro) e Yang (braccio destro). Le braccia che si muovono e colpiscono all'unisono mostrano l'armonia e le affinità esistenti tra i due elementi. la parola gemelle in questa situazione significa affini.

16 - 17- Il serpente striscia a sinistra simbolo della terra ci dimostra che raggiunto il fondo non devo aver paura di rialzarmi, Talvolta solo dopo aver toccato il fondo si riesce a rialzarsi rigenerati.

18 - La fanciulla di giada infila la spola. la giada pietra di grande valore in Cina indica la purezza, l'innocenza da cui fuoriesce la vita infila spola pronta a tessere la trama di se stessa. spesso vicino all'immagine del Buddha è rappresentata una fanciulla di giada con la mano rivolta in avanti a simboleggiare il tener lontano il male che ci circonda.

19 - L'ago in fondo al mare, nelle nostre tradizioni troviamo un proverbio che penso abbia lo stesso significato "cercare l'ago in un pagliaio". Il mare è immenso e l'ago è piccolissimo. Trovarlo è una impresa ardua e molto pericolosa, una volta trovato però questo strumento è importante per ricucire intorno a noi la nostra vita.

22 - Come si chiudesse una porta, siamo alla fine della forma e possiamo richiudere su di noi i nostri pensieri.

ASPETTO ENERGETICO

Dai Classici apprendiamo " il Chi penetra nell'osso e diventa puro acciaio. Non c'è nulla di così duro che non possa distruggere".

Nella cultura cinese il corpo si nutre oltre che di alimenti anche di energia yang che trae dall'universo attraverso la respirazione, con ogni espirazione, si espelle l'energia negativa yin. L'equilibrio tra i movimenti esterni e gli organi interni del corpo permette lo scorrimento corretto dell'energia (chi)

Il dan dien è il punto (4 dita sopra l'ombelico) dove si accumula energia.

Una caratteristica di Mani di Nuvole è di far sprofondare il Chi nel dan Dian ed è importante sviluppare il CHI per sviluppare flessibilità.

La flessibilità aiuta a mantenere in equilibrio tra loro il fuoco del cuore e l'acqua dei reni.

Quello che in medicina orientale si chiama troppo fuoco nella medicina occidentale si chiama infiammazione. Senza fuoco poi avremmo una cattiva digestione e senza acqua il nostro corpo si asciugherebbe.

Lo studio dei Vasi (una serie particolare di Meridiani) ci permette di studiare il percorso della circolazione dell'energia interna.

Il Vaso Concezione (che passa per il Dan Dien) situato nella parte anteriore del nostro corpo, il Vaso Governatore situato nella parte posteriore del nostro corpo e il Vaso Cintura sono i canali più importanti della circolazione interna del Chi.

Le loro funzioni sono:

- di riserva di energia

- di regolazione dei cambiamenti nei cicli biologici

- di regolazione della circolazione energetica nei 5 "organi ancestrali" cervello, spina dorsale, fegato e cistifellea, midollo osseo, utero e sistema sanguigno.

Quando il chi è forte gli organi interni ne traggono quindi beneficio.

SECONDA PARTE

LE TECNICHE

Dai Classici apprendiamo che

- bisogna usare la mente per mettere in moto il nostro corpo***
- rilassare l'addome internamente, perché l'intero corpo sia leggero e agile***
- usare cento grammi per deviare quattrocento chili***

Introduzione alle tecniche

Il Van tu si compone di 24 tecniche distinte formate da 20 movimenti

Tre tecniche vengono eseguite sia a dx che a sn (coda del passero, il calcio della rana, il serpente che striscia) e una si ripete due volte (il colpo di frusta)

Ad ogni tecnica è stato dato un nome di tipo associativo . Cioè il nome è evocativo del movimento che stiamo eseguendo e ci aiuta a memorizzarlo.

Ad esempio la tecnica "il calcio della rana" richiama il movimento di rannicchiarsi, la rana prima di saltare si rannicchia come facciamo noi durante l'esecuzione della forma, la tecnica "le mani pizzicano il liuto" indicano la posizione delle finale delle mani che devono essere messe come se pizzicassero le corde di un liuto

La musica

La durata della forma è scandita dalla musica ed ha una durata di 4,20 min .

Il corpo

All'inizio della forma il corpo deve essere rilassato, le spalle devono essere abbassate le braccia distese lungo i fianchi.

La testa deve essere diritta e sospesa verso l'alto come ci fosse un filo immaginario che lo tiene sospeso.

Di conseguenza mentre il corpo si ancora saldamente al terreno il capo tende verso il cielo.

Le mani

Le mani vanno sempre tenute a forma leggermente concava, devono essere forti, ma morbide. In questo modo la mano contiene, porta e sposta energia.

I movimenti

I movimenti devono essere lenti e uniformi, morbidi, mai forzati, ma estremamente precisi. La velocità non cambia mai e il movimento non risente mai di interruzioni. se noi pensiamo che l'aria è come l'acqua non vuota, possiamo muoverci come se nuotassimo.

Per eseguire correttamente la forma è necessario distinguere il vuoto dal pieno.

Nel taoismo la terra rappresenta il Vuoto, l'immobilità e il Cielo rappresenta il Pieno, il movimento.

Il Cielo nel Libro dei Mutamenti è rappresentato da 3 linee Yang --- che corrispondono al carattere 1 e alla Gru con le ali rivolte in alto, e la Terra da 3 linee Yin - - che corrispondono al carattere 0 il serpente che si arrotola prima di un attacco.

Se il peso è appoggiato alla gamba dx si dice che questa è piena mentre la sn è vuota e viceversa.

La differenziazione fra pieno e vuoto ci permette di eseguire senza sforzo movimenti agili e leggeri. In caso contrario gli spostamenti diventano pesanti e goffi ed il corpo manca di stabilità. E' inoltre importante ricordare che ad ogni movimento verso l'alto se ne contrappone uno verso il basso come ci ricorda sempre il Mo Bao Lan

La respirazione

Ogni movimento di respirazione che si compie, si compone di 2 fasi: Assorbimento dell'energia dalla Terra e dal Cielo e restituzione dell'energia al Cielo e alla Terra.

La RESPIRAZIONE deve essere il più naturale possibile, senza sforzo, facendo respiri né troppo profondi né troppo superficiali.

Se si respira correttamente si rallenta la forma, si tranquillizza l'organismo e si trasmette maggiore calma interiore.



Foto 1-1



Foto 1-2



Foto 1-3
1 /

1) MANI IN POSIZIONE DI APERTURA

foto	nome	descrizione
1-1	Mani in posizione di apertura	Si parte in posizione eretta (THAN TRU TAN) , rivolti a sud. I piedi sono uniti e le braccia cadono rilassate lungo il corpo con i palmi delle mani rivolti verso l'interno, le gambe sono solo leggermente flesse, le spalle rilassate, lo sguardo rivolto in avanti. La respirazione è regolare. Si flettono le gambe e si sposta il peso del corpo verso dx per permettere di sollevare la gamba sn; si divarica la gamba sn aprendo l'anca verso l'esterno in modo tale che i piedi siano posizionati all'altezza delle spalle. Durante lo spostamento si appoggia prima la punta e poi il tallone del piede sn. Si inspira. Una volta distribuito il peso omogeneamente su entrambe le gambe si espira. Le braccia, durante lo spostamento restano nella posizione originale
1-2	Mani in posizione di apertura	Si alzano entrambe le braccia fino all'altezza delle spalle senza superarle. Le braccia sono rilassate ed i gomiti leggermente flessi, i palmi delle mani sono rivolti verso il basso. L'inspirio è lento e progressivo. A questo punto le mani scendono naturalmente verso il basso sino a raggiungere il DAN DIEN con i palmi rivolti in avanti mentre si espira.
1-3	Mani in posizione di apertura	Si continua il movimento ruotando il busto leggermente verso dx. il peso del corpo viene spostato sulla gamba dx che si flette. La gamba sn si sposta in posizione corta, il piede in punta è vicino al dx (THIEU AM TAN). con un movimento rotondo si sposta il braccio sn a livello del fianco dx con il palmo della mano rivolto verso l'altro; contestualmente il braccio dx si posiziona a livello della spalla con il palmo della mano rivolto verso il basso. Le due mani sembrano tenere una palla. Le spalle sono rilassate, lo sguardo è rivolto alle mani. Si inspira profondamente



Foto 2-1



Foto 2-3



Foto 2-2



Foto 2-4

2) IL CAVALLO SELVAGGIO SCUOTE LA CRINIERA

Questa tecnica prevede tre serie di movimenti due verso sinistra ed uno verso destra. Durante tutta la tecnica il busto è eretto, le spalle rilassate, lo sguardo tranquillo segue sempre il movimento delle mani. I movimenti di braccia a gambe sono morbidi e circolari. Si deve sempre cercare di mantenere la stessa altezza rispetto al suolo.

fot o	nome	descrizione
2-1	Il cavallo selvaggio scuote la criniera	La gamba sn si sposta in posizione corta, il piede in punta è vicino al dx (THIEU AM TAN). con un movimento rotondo si sposta il braccio sn a livello del fianco dx con il palmo della mano rivolto verso l'altro; contestualmente il braccio dx si posiziona a livello della spalla con il palmo della mano rivolto verso il basso. Le due mani sembrano tenere una palla. Le spalle sono rilassate, lo sguardo è rivolto alle mani. Si inspira profondamente
2-2	Il cavallo selvaggio scuote la criniera	Peso del corpo sulla gamba dx. Il piede sn compie un passo facendo un semicerchio e si dirige verso est con una angolazione di 45°, appoggiando a terra prima il tallone e poi il resto della pianta del piede. Si sposta quindi il peso del corpo sulla gamba sn sino ad ottenere la posizione lunga (THAI DUONG TAN) . Le mani si muovono insieme come se accarezzassero la criniera di un cavallo. Il braccio sn va obliquamente verso l'alto fermandosi disteso con la mano tesa a livello degli occhi. Contestualmente il braccio dx si muove, anch'esso obliquamente, scivolando con la mano sopra quello sn e fermandosi a livello del fianco dx , con il palmo rivolto verso il basso. Lo sguardo è rivolto in avanti. L'espiazione è lenta e progressiva durante tutto il movimento
2-3	Il cavallo selvaggio scuote la criniera	si sposta il peso del corpo sulla gamba dx e si solleva il piede sn sul tallone facendolo ruotare di 45° per poi poggiarlo completamente a terra si avanza con la gamba dx sino a portare il piede dx davanti al sinistro in posizione corta in punta (THIEU AM TAN). Si ruota il busto leggermente verso sn per giungere ad una posizione speculare a quella di partenza del precedente movimento. Durante questa fase si inspira profondamente
2-4	Il cavallo selvaggio scuote la criniera	Il piede dx compie un semicerchio e si sposta con angolazione di 45° avanzando di un passo e poggiando prima il tallone e poi tutta la pianta del piede. Il peso è sulla gamba sx. Spostando il peso in avanti sino ad ottenere la posizione lunga (THAI DUONG TAN), il braccio dx va obliquamente verso l'alto ed il sx verso il basso con un movimento speculare rispetto al precedente.



Foto 3-1



Foto 3-2

3) LA GRU BIANCA SBATTE LE ALI

Le due foto mostrano due diverse inquadrature della stessa tecnica per mostrare con maggior precisione la posizione delle mani

foto	numero	descrizione
3-1	La gru bianca sbatte	Si sposta la gamba dx in modo da porla in linea con la sn spostando leggermente il peso del corpo in avanti per poi riportarlo sulla gamba dx flessa. La gamba sn invece sarà tesa in posizione corta con la pianta del piede completamente poggiata a terra (THIEU DUONG TAN).
3-2	le ali	Si fa ruotare il busto verso dx. il braccio sx compie un ampio movimento circolare davanti al volto per terminare la sua corsa, scendendo, a livello del DAN DIEN con il palmo parallelo al terreno . Contemporaneamente il braccio dx, con movimento circolare da dx verso sn, sale portando la mano dx in posizione di parata davanti al volto con il palmo disteso rivolto ad esso



Foto 4-1



Foto 4-2



Foto 4-3



Foto 4-4

4) SFIORAMENTO DEL GINOCCHIO E PASSO IN ROTAZIONE

Questa tecnica prevede tre serie di movimenti due verso sinistra ed uno verso destra

foto	tecnica	descrizione
4-1	Sfioramento del ginocchio e passo in rotazione	Si ruota leggermente il busto verso dx restando in posizione corta, piede in punta (THIEU AM TAN). Il braccio sn compie un movimento circolare e va a posizionarsi davanti al petto all'altezza della spalla con il palmo rivolto verso il basso mentre il braccio dx viene sollevato all'altezza delle spalle all'indietro con un'angolazione di 45° con il palmo rivolto verso l'alto. Mantenendo il peso sulla gamba dx flessa, si porta il piede sn in punta davanti a quello dx, posizione corta. Lo sguardo è rivolto alla mano dx. si inspira
4-2	Sfioramento del ginocchio e passo in rotazione	Si compie un passo in avanti con angolazione di 45° verso sn, poggiando prima il tallone e poi la pianta del piede e spostando tutto il peso del corpo sulla gamba sn in posizione lunga (THAI DUONG TAN). Sempre guardando il movimento della mano dx, questa si sposta in avanti, sfiorando il volto, in posizione di spinta con il palmo rivolto in avanti, all'altezza degli occhi. La mano sn, invece, passa davanti al busto, sfiorando il ginocchio e va a terminare la sua corsa al fianco sn con il palmo rivolto verso il basso. Il busto, dopo la torsione, è eretto, lo sguardo rivolto in avanti. Si espira.
4-3	Sfioramento del ginocchio e passo in rotazione	Si sposta il peso del corpo sulla gamba dx, si solleva il piede sn sul tallone e lo si fa ruotare di 45°, per poi poggiarlo a terra. Contemporaneamente il braccio dx rientra ruotando leggermente verso l'alto fino a raggiungere il corpo all'altezza delle spalle sempre con il palmo rivolto verso il basso. Il braccio sn si muove circolarmente verso dietro e di lato a 45° con il palmo rivolto verso l'alto. Il corpo segue il movimento con una leggera torsione verso sn e lo sguardo si rivolge alla mano sn. Si va in posizione corta con il piede dx in punta davanti al sn (THIEU AM TAN). Si inspira
4-4	Sfioramento del ginocchio e passo in rotazione	Si esegue un passo in avanti a 45° con la gamba dx, andando in posizione lunga dx (THAI DUONG TAN). La mano dx passa davanti al corpo e va a sfiorare il ginocchio per portarsi al fianco dx; la mano sn spinge in avanti, con il braccio teso. Si espira

Si esegue il movimento ancora una volta verso sinistra.

Il movimento è fluido e le mani durante gli spostamenti eseguono sempre movimenti rotondi.

Lo sguardo segue la mano che da dietro spinge in avanti



Foto 5-1

5)LE MANI PIZZICANO IL LIUTO

foto	tecnica	descrizione
5-1	Le mani pizzicano il liuto	Spostando il peso sulla gamba sn si allinea la gamba dx ad essa. Si sposta nuovamente il peso sulla gamba dx , il piede sn è poggiato sul tallone con la punta rivolta verso l'alto (THIEU THUI TAN). Le mani compiono due cerchi, la sn più in alto e la dx più in basso ed in leggero ritardo rispetto all'altra. Al termine del movimento sembra abbiano in mano un liuto. Si esegue una respirazione completa.



Foto 6-1



Foto 6-2



Foto 6-3



Foto 6-4

6) PASSO INDIETRO A FAR RETROCEDERE LA SCIMMIA

Questa tecnica prevede quattro serie di movimenti due verso sinistra e due verso destra

foto	tecnica	descrizione
6-1	Passo indietro a far retrocedere la scimmia	Mantenendo la stessa posizione prima si poggia a terra il piede sn e poi lo si porta davanti al dx in punta, in posizione corta (THIEU AM TAN). Il braccio dx, compiendo un semicerchio verso il basso, si sposta all'indietro teso, leggermente più alto delle spalle, con il palmo rivolto verso l'alto, lo sguardo lo segue. Contemporaneamente il palmo della mano sx si rivolge verso l'alto. Si inspira
6-2	Passo indietro a far retrocedere la scimmia	La gamba sn compie un passo all'indietro mentre il peso del corpo si sposta progressivamente su di essa; la gamba sn resta in posizione corta, tesa con la pianta poggiata a terra (KIM PHONG TAN). Si spinge la mano dx in avanti facendola scorrere vicino all'orecchio fino a farla scivolare sulla mano sn all'altezza della metà del torace. Il braccio dx si tende con il palmo rivolto in avanti. Contestualmente la mano viene portata all'indietro e termina la sua corsa al fianco sx con il palmo rivolto verso l'alto. Sguardo rivolto in avanti Si espira
6-3	Passo indietro a far retrocedere la scimmia	Ruotando leggermente il busto verso sn prima si poggia il piede dx a terra e poi lo si avvicina in punta davanti al sn, posizione corta (THIEU AM TAN). Il braccio sn facendo un semicerchio verso il basso si sposta all'indietro teso leggermente più alto delle spalle con il palmo della mano rivolto verso l'alto. Il palmo della mano dx si sposta all'insù. Lo sguardo segue la mano sn. Si inspira.
6-4	Passo indietro a far retrocedere la scimmia	La gamba dx esegue un passo all'indietro mentre il peso del corpo si sposta progressivamente su di essa; la gamba sn resta in posizione corta, tesa con la pianta del piede poggiata a terra (KIM PHONG TAN). Si spinge la mano sn in avanti facendola scorrere vicino all'orecchio fino a farla scivolare sulla mano dx all'altezza della metà del torace. Il braccio sn si tende con il palmo rivolto in avanti. Contestualmente la mano viene portata all'indietro e termina la sua corsa al fianco dx con il palmo rivolto verso l'alto. Sguardo rivolto in avanti Si espira

Si eseguono ancora un passo verso sinistra ed uno verso destra

La fine di questa sequenza è un importante punto di riferimento durante l'esecuzione della forma. Infatti in questo momento ci si dovrebbe ritrovare fisicamente nel punto in cui si è



Foto 7-1



Foto 7-2



Foto 7-3



Foto 7-4

7) LA MANO SINISTRA AFFERRA LA CODA DEL PASSERO

foto	tecnica	descrizione
7-1	La mano sinistra afferra la coda del passero	Si porta il piede sn in posizione corta in punta davanti al dx (THIEU AM TAM). Ruotando leggermente il busto verso dx le braccia compiono un movimento circolare in modo da portare la mano sn sotto la mano dx come a tenere una palla. Lo sguardo è rivolto alle mani. Si inspira.
7-2	La mano sinistra afferra la coda del passero	Il piede sn compie un passo facendo un semicerchio e si dirige verso est con una angolazione di 45°, appoggiando a terra prima il tallone e poi il resto della pianta del piede. Si sposta quindi il peso del corpo sulla gamba sn sino ad ottenere la posizione lunga (THAI DUONG TAN) . Le mani si muovono insieme come se accarezzassero la criniera di un cavallo. Il braccio sn va obliquamente verso l'alto fermandosi disteso con la mano tesa a livello degli occhi. Contestualmente il braccio dx si muove, anch'esso obliquamente, scivolando con la mano sopra quello sn e fermandosi a livello del fianco dx , con il palmo rivolto verso il basso. Lo sguardo è rivolto in avanti. L'espiazione è lenta e progressiva durante tutto il movimento
7-3	La mano sinistra afferra la coda del passero	La mano dx raggiunge la sn in avanti all'altezza del volto, si inspira
7-4	La mano sinistra afferra la coda del passero	Ruotando leggermente il busto verso dx si fanno scendere le mani al fianco con i palmi affrontati spostando tutto il peso del corpo all'indietro, si espira.



Foto 7-5



Foto 7-6



Foto 7-7



Foto 7-8

7)LA MANO SINISTRA AFFERRA LA CODA DEL PASSERO

foto	tecnica	descrizione
7-5	La mano sinistra afferra la coda del passero	Arrivati al fianco il braccio dx continua ancora la sua corsa all'indietro per poi riportarsi in avanti.
7-6	La mano sinistra afferra la coda del passero	Si ricongiungono le mani affrontate portandole davanti al petto.
7-7	La mano sinistra afferra la coda del passero	Il peso comincia a spostarsi in avanti Si aprono quindi a ventaglio con i pollici ravvicinati e i palmi rivolti verso il basso, come afferrassero qualche cosa e si fanno prima spingere in avanti (posizione lunga, peso in avanti, THAI DUONG TAN)
7-8	La mano sinistra afferra la coda del passero	Si ritirano all'indietro verso il basso (peso all'indietro), inspirando profondamente



Foto 7-9



Foto 7-10

7)LA MANO SINISTRA AFFERRA LA CODA DEL PASSERO

foto	tecnica	descrizione
7-9	La mano sinistra afferra la coda del passero	Si ritirano all'indietro verso il basso (peso all'indietro), inspirando profondamente
7-10	La mano sinistra afferra la coda del passero	Si spinge nuovamente in avanti obliquamente dal basso verso l'alto terminando la corsa all'altezza degli occhi (posizione lunga, peso in avanti). Si espira. Le mani non superano mai l'altezza delle spalle, i palmi sono rivolti in avanti Durante tutta la tecnica le piante dei piedi restano saldamente ancorate al terreno. .Lo sguardo segue sempre il movimento delle mani.



Foto 8-1



Foto 8-2



Foto 8-3



Foto 8-4

8) LA MANO DESTRA AFFERRA LA CODA DEL PASSERO

foto	tecnica	descrizione
8-1	La mano destra afferra la coda del passero	Si sposta gradualmente il peso sulla gamba dx in modo da poter sollevare il piede sn e farlo ruotare verso dx di 45°
8-2	La mano destra afferra la coda del passero	- si riporta quindi il peso a sn ruotando il corpo verso dx, il piede dx avvicina la punta al sx. le braccia sono tese,ma morbide e seguono il movimento del corpo. Lo sguardo segue il movimento delle braccia. Si inspira.
8-3	La mano destra afferra la coda del passero	- Si compie un passo in avanti con il piede dx a 45°, si assume la posizione lunga (THAN DUONG TAN) espirando. Contemporaneamente le braccia si posizionano orizzontalmente allineate con le gambe, parallele al terreno, con i palmi in posizione di spinta.
8-4	La mano destra afferra la coda del passero	Si retrocede il peso del corpo sulla gamba sx, si assume la posizione corta e si recuperano le braccia al fianco sn con la mano sn sopra e quella dx sotto come a sostenere una palla. Si inspira



Foto 8-5



Foto 8-6



Foto 8-7



Foto 8-8

8) LA MANO DESTRA AFFERRA LA CODA DEL PASSERO

foto	tecnica	descrizione
8-5	La mano destra afferra la coda del passero	Il piede dx compie un semicerchio e si sposta con angolazione di 45° avanzando di un passo e poggiando prima il tallone e poi tutta la pianta del piede. Il peso è sulla gamba sx. Spostando il peso in avanti sino ad ottenere la posizione lunga (THAI DUONG TAN), il braccio dx va obliquamente verso l'alto ed il sx verso il basso.
8-6	La mano destra afferra la coda del passero	La mano sn raggiunge la dx in avanti all'altezza del volto, si inspira
8-7	La mano destra afferra la coda del passero	ruotando leggermente il busto verso sn si fanno scendere le mani al fianco con i palmi affrontati spostando tutto il peso del corpo all'indietro, si espira. Arrivati al fianco il braccio sn continua ancora la sua corsa all'indietro per poi riportarsi in avanti.
8-8	La mano destra afferra la coda del passero	Si ricongiungono le mani affrontate portandole davanti al petto.



Foto 8-9



Foto 8-10



Foto 8-11

8) LA MANO DESTRA AFFERRA LA CODA DEL PASSERO

foto	tecnica	descrizione
8-9	La mano destra afferra la coda del passero	Il peso comincia a spostarsi in avanti. Si aprono quindi a ventaglio con i pollici, con i palmi rivolti verso il basso, ravvicinati come afferrassero qualche cosa e si fanno prima spingere in avanti (posizione lunga, peso in avanti THAI DUONG TAN)
8-10	La mano destra afferra la coda del passero	Si ritirano all'indietro verso il basso (peso all'indietro), inspirando profondamente.
8-11	La mano destra afferra la coda del passero	Si spingono nuovamente in avanti (posizione lunga, peso in avanti) con un movimento obliquo dal basso verso l'alto, per arrestarsi a livello degli occhi, si espira. Le mani non superano mai l'altezza delle spalle, i palmi sono rivolti in avanti. Durante tutta la tecnica le piante dei piedi restano saldamente ancorate al terreno. Lo sguardo segue sempre il movimento delle mani.



Foto 9-1



Foto 9-2



Foto 9-3



Foto 9-4

9) COLPO SINGOLO DI FRUSTA

foto	tecnica	descrizione
9-1	Colpo singolo di frusta	Mantenendo le braccia alla stessa altezza, si sposta il peso sulla gamba sn, si solleva la punta del piede dx (THIEN THUI TAN)
9-2	Colpo singolo di frusta	Si ruota sul tallone di 90° verso sn. Le braccia restano tese in posizione e seguiranno la rotazione del corpo.
9-3	Colpo singolo di frusta	Il peso passa quindi sulla gamba dx; il piede sn ruota e si pone in posizione corta in punta davanti al dx (THIEN AM TAN). Contemporaneamente il braccio dx si pone all'altezza delle spalle con il palmo ancora rivolto verso l'alto, mentre il braccio sn, con il palmo rivolto verso il basso si avvicina alla piega del braccio. Ora il braccio ruota leggermente verso l'alto e la mano dx si richiude a becco di gru. Lo sguardo finora ha sempre seguito la mano dx. per tutta la durata di questa fase si inspira lentamente.
9-4	Colpo singolo di frusta	Il braccio sn ruota in avanti sino a posizionarsi davanti al volto, la gamba sn si solleva leggermente e compie un passo in avanti. Si assume la posizione lunga (THAI DUONG TAN) mentre il braccio sn spinge in avanti con il palmo rivolto all'esterno. Le braccia hanno ora un'apertura di 120° l'una rispetto all'altra. Lo sguardo segue il tragitto della mano sn. Si espira.



Foto 10-1



Foto 10-2



Foto 10-3



Foto 10-4

10) MANI DI NUVOLE

Questa tecnica prevede la ripetizione dello stesso movimento per tre volte

foto	tecnica	descrizione
10-1	Mani di nuvole	- Si ruota il corpo di 180° a dx e si assume la posizione lunga dx (THAI DUONG TAN) . Il braccio dx si posiziona flesso all'altezza delle spalle mentre il sn si avvicina alla piega del gomito, le mani sono in posizione di guardia. Durante la rotazione si compie una respirazione completa.
10-2	Mani di nuvole	Si ruota il braccio dx in senso orario verso il basso, mentre il sn ruota verso l'alto in senso antiorario. I palmi delle mani sono rivolti al volto quando passano davanti ad esso. Le mani non superano mai l'altezza dello sguardo ruotandogli davanti. Il peso del corpo si sposta progressivamente da dx verso sn passando per la posizione dell'uomo che sorregge la montagna (DUONG MINH TAN).
10-3	Mani di nuvole	- Nel suo spostamento da dx verso sinistra il braccio dx viene seguito dalla gamba, sino a trovarsi a piedi uniti con le mani davanti al torace con i palmi affrontati a sostenere una palla. Si inspira
10-4	Mani di nuvole	- La gamba sn compie quindi un passo lungo verso sn. Si ritorna in posizione lunga di partenza. Si espira * -

Si esegue questo movimento ancora due volte.

Lo sguardo segue costantemente il movimento delle mani, i polsi sono morbidi e ruotano, insieme alle braccia, durante il movimento a disegnare cerchi nell'aria. Le ginocchia sono flesse. Bisogna mantenere la stessa altezza del corpo per tutta la durata della tecnica



Foto 11-1



Foto 11-2



Foto 11-3



Foto 11-4

11) COLPO SINGOLO DI FRUSTA

foto	tecnica	descrizione
11-1	Colpo singolo di frusta	Si sollevano le braccia al di sopra della testa e si sposta il peso sulla gamba sn, si solleva la punta del piede dx (THIEN THUI TAN)
11-2	Colpo singolo di frusta	Si ruota sul tallone di 90° verso sn. Le braccia restano tese in posizione e seguiranno la rotazione del corpo.
11-3	Colpo singolo di frusta	Il peso passa quindi sulla gamba dx; il piede sn ruota e si pone in posizione corta in punta davanti al dx (THIEN AM TAN). Contemporaneamente il braccio dx si pone all'altezza delle spalle con il palmo ancora rivolto verso l'alto, mentre il braccio sn, con il palmo rivolto verso il basso si avvicina alla piega del braccio. Ora il braccio ruota leggermente verso l'alto e la mano dx si richiude a becco di gru. Lo sguardo finora ha sempre seguito la mano dx. per tutta la durata di questa fase si inspira lentamente.
11-4	Colpo singolo di frusta	Il braccio sn ruota in avanti sino a posizionarsi davanti al volto, la gamba sn si solleva leggermente e compie un passo in avanti. Si assume la posizione lunga (THAI DUONG TAN) mentre il braccio sn spinge in avanti con il palmo rivolto all'esterno. Le braccia hanno ora un'apertura di 120° l'una rispetto all'altra. Lo sguardo segue il tragitto della mano sn. Si espira.



Foto 12-1



Foto 12-2

12) ACCAREZZARE LA CRINIERA DEL CAVALLO

foto	tecnica	descrizione
12-1	Accarezzare la criniera del cavallo	Mantenendo la posizione lunga si allinea la gamba dx con la sinistra, quindi si sposta il peso sulla gamba posteriore. Ci si trova così in posizione corta con il piede sn completamente appoggiato al terreno (THIEU DUONG TAN) . Si inspira. Ruotando leggermente il busto verso dx, si fa compiere ad ambedue le braccia un cerchio dal basso verso l'alto.
12-2	Accarezzare la criniera del cavallo	Durante la risalita il sinistro si ferma all'altezza del volto con il palmo rivolto a noi, mentre il destro, dopo aver terminato il cerchio, scende dal basso verso l'alto mimando il gesto di accarezzare la criniera di un cavallo. Lo sguardo segue il movimento delle braccia. Si espira.



Foto 13-1



FOTO 13-2



FOTO 13-3



FOTO 13-4

13)CALCIO DELLA RANA A DESTRA

foto	tecnica	descrizione
13-1 13-3	Calcio della rana a destra	Sollevandone la punta si ruota il piede sn di 45° a sn, si poggia il peso in avanti e si avvicina il piede dx, flettendo le ginocchia(QUYET AM TAN). Il corpo segue il movimento di rotazione. Le braccia ruotano verso l'esterno e l'alto fino ad incrociarsi davanti agli occhi. I palmi delle mani sono rivolti al volto, mano dx esterna e sn interna. Mentre le mani risalgono verso il volto vengono seguite dalla gamba dx che si flette. Il busto si rannicchia leggermente in avanti. Si inspira.
13-2 13-4	Calcio della rana a destra	Si calcia la gamba dx tesa con il piede a martello in avanti, la gamba sn si distende, il peso del corpo leggermente sbilanciato all'indietro. Le braccia spingono lateralmente all'altezza delle spalle con i palmi rivolti all'esterno. Si espira.



FOTO 14-1

14)CIME GEMELLE PENETRANO LE ORECCHIE

foto	tecnica	descrizione
14-1	Cime gemelle penetrano le orecchie	<p>Si piega la gamba dx senza poggiarla a terra. Le braccia eseguono un movimento circolare verso il basso. Le mani si chiudono a pugno e si arrestano, affrontate, a livello del petto. Si inspira</p> <p>Si scende in posizione lunga dx (THAI DUONG TAN), mantenendo la stessa direzione. Le braccia disegnano un movimento circolare orizzontale per poi dirigersi verso l'alto, sempre con i pugni chiusi e le nocche affrontate. Le mani si arrestano poco oltre la linea dello sguardo, mantenendo fra loro una distanza di circa 15 cm, come colpissero alle orecchie un avversario. Si espira.</p>



FOTO 15-1



FOTO 15-2



FOTO 15-3
53

15)GIRARE IL CORPO CALCIO DELLA RANA A SINISTRA

foto	tecnica	descrizione
15-1	Girare il corpo calcio della rana a sinistra	Si sposta il peso sulla gamba sn permettendo al piede dx di ruotare di 90° a sn.
15-2	Girare il corpo calcio della rana a sinistra	Si riporta il peso sulla gamba sn e si avvicina il piede dx ,ruotandolo di 180°, in punta in posizione corta con le ginocchia flesse . Il busto ruota insieme ad esso. Le braccia si flettono, le mani si aprono. Si inspira.
15-3	Girare il corpo calcio della rana a sinistra	Ci si porta in posizione lunga sn compiendo un passo, mentre le braccia si aprono lateralmente, in posizione di spinta, con i palmi rivolti all'esterno. Si espira



FOTO 15-4



FOTO 15-5

15) GIRARE IL CORPO CALCIO DELLA RANA A SINISTRA

foto	tecnica	descrizione
15-4	Girare il cospo calcio della rana a sinistra	Si riprende la posizione frontale caricando il peso sulla gamba dx(QUYET AM TAN).Mentre le mani si portano ai fianchi si flette la gamba dx e ci si rannichia, la gamba sx è flessa.
15-5	Girare il cospo calcio della rana a sinistra	Si calcia la gamba sn tesa con il piede a martello in avanti, la gamba dx si stende, il peso del corpo leggermente sbilanciato all'indietro. Le braccia spingono lateralmente all'altezza delle spalle con i palmi rivolti all'esterno. Si espira.



Foto 16-1



Foto 16-2



Foto 16-3

16) IL SERPENTE STRISCIA A SINISTRA

foto	tecnica	descrizione
16-1	Il serpente striscia a sinistra	Si porta la gamba sn piegata vicino al corpo senza poggiarla a terra e, mantenendosi in equilibrio, si ruota il busto a dx di 90°. Il braccio dx si solleva in alto con la mano chiusa a becco di gru. Il braccio sn si avvicina al dx con il palmo aperto rivolto all'altezza della piega del gomito (DUONG DUY TAN). Si inspira
16-2	Il serpente striscia a sinistra	La gamba dx si flette completamente mentre la sn si allunga verso sn con la pianta del piede poggiata a terra con un angolazione posteriore di 45° (LAC AM TAN).
16-3	Il serpente striscia a sinistra	La mano sn si abbassa lentamente e striscia aperta verso il ginocchio piegato e poi lungo la parte anteriore del corpo e della gamba sn .



Foto 16-4



Foto 16-5

16) IL SERPENTE STRISCIA A SINISTRA

foto	tecnica	descrizione
16-4	Il serpente striscia a sinistra	Raggiunto il piede sn il peso del corpo si sposta a sn, mantenendo la posizione più bassa possibile. A spostamento avvenuto, la mano sn si troverà ,davanti al volto in posizione di guardia mentre la dx sarà,posteriormente, con il becco di gru rivolto verso l'alto. Si espira durante tutto il movimento.
16-5	Il serpente striscia a sinistra	Si raccoglie la gamba dx flessa e la si porta verso l'alto mentre ci si solleva da terra. La mano dx si porta davanti al volto in posizione di guardia mentre la sn, con movimento circolare si troverà all'altezza dell'addome (DAN DIEN), con il palmo, sotto il gomito dx, rivolto verso il basso . In questa fase si esegue una respirazione completa



Foto 17-1



Foto 17-2



Foto 17-3

17) IL SERPENTE STRISCIA A DESTRA

Foto	tecnica	descrizione
17-1	Il serpente striscia a destra	Mantenendo il peso e l'equilibrio sulla gamba sn, si ruota tutto il corpo di 90° verso dx. Il braccio sn esegue un movimento circolare verso sn e si porta teso verso l'alto con il palmo a becco di gru. La mano dx si avvicina all'altro braccio con il palmo aperto all'altezza della piega del gomito (DOUNG TUY TAN). Si inspira
17-2	Il serpente striscia a destra	La gamba sn si flette completamente mentre la dx si allunga verso dx con la pianta del piede poggiata a terra con un angolazione posteriore di 45° (LAC AM TAN).
17-3	Il serpente striscia a destra	La mano dx si abbassa lentamente e striscia aperta lungo la parte anteriore del corpo e della gamba dx



Foto 17-4



Foto 17-5

17) IL SERPENTE STRISCIA A DESTRA

Foto	tecnica	descrizione
17-4	Il serpente striscia a destra	Raggiunto il piede dx il peso del corpo si sposta a dx, mantenendo la posizione più bassa possibile. Avvenuto il completo spostamento la mano dx si troverà davanti al volto in posizione di guardia, mentre la sn sarà, posteriormente, con il becco di gru rivolto verso l'alto. Si espira durante tutto il movimento.
17-5	Il serpente striscia a destra	Si raccoglie la gamba sn flessa e la si porta verso l'alto mentre ci si solleva da terra. La mano sn si porta davanti al volto in posizione di guardia mentre la dx, con movimento circolare si troverà all'altezza dell'addome (DAN DIEN), con il palmo, sotto il gomito sn, rivolto verso il basso. In questa fase si esegue una respirazione completa



Foto 18-1



Foto 18-2



Foto 18-3

18) LA FANCIULLA DI GIADA INFILA LA SPOLA

foto	tecnica	descrizione
18-1	La fanciulla di giada infila la spola	Si assume la posizione corta, peso del corpo sulla gamba dx, piede sn davanti al dx in punta, busto rivolto a dx (THIEU AM TAN). Le mani ruotando si trovano a dx come a sostenere una palla, dx in alto e sn in basso. Si inspira
18-2	La fanciulla di giada infila la spola	La gamba sn avanza di un passo a 45° . Si assume la posizione lunga sn (THAI DUONG TAN). Il braccio sn si sposta obliquamente e circolarmente a sn con il palmo rivolto verso l'alto fermandosi al di sopra della testa spostato verso l'esterno. Il braccio dx scende e si arresta a livello del fianco dx con il palmo rivolto verso il basso. Si espira.
18-3	La fanciulla di giada infila la spola	Ruotando il busto verso sn si recuperano le braccia per ritrovare la posizione di sostenere la palla speculare alla precedente. Si ritorna in posizione corta, questa volta dx. Si inspira



Foto 18-4



Foto 18-5



Foto 18-6

18) LA FANCIULLA DI GIADA INFILA LA SPOLA

foto	tecnica	descrizione
18-4	La fanciulla di giada infila la spola	La gamba dx compie un passo verso dx a 90°. Si va in posizione lunga dx..Il braccio dx compie un movimento circolare con il palmo rivolto verso l'esterno e si ferma sopra la testa. Il braccio sn lo segue, in leggero ritardo e spinge in avanti all'altezza del petto . Si espira
18-5	La fanciulla di giada infila la spola	Si ruota il corpo nuovamente verso dx, si raccolgono le braccia nella posizione di reggere una palla. Posizione corta dx. Si inspira
18-6	La fanciulla di giada infila la spola	La gamba sn compie un passo in avanti a 45°. Si assume la posizione lunga in avanti, peso sulla gamba sn. Il braccio sn si sposta obliquamente verso l'alto e si ferma sopra la testa leggermente laterale a sn; il braccio dx contemporaneamente spinge direttamente verso avanti, davanti al volto all'altezza degli occhi, con il palmo rivolto all'esterno. Si espira



Foto 19-1

19) L'AGO IN FONDO AL MARE

foto	tecnica	descrizione
19-1	L'ago in fondo al mare	<p>Compiendo brevi spostamenti del peso del corpo, porto la gamba dx in linea posteriormente con la sn e assumo la posizione corta sn, gambe flesse, piede sn in punta (THIEU AM TAN). Il braccio sn si abbassa verso il fianco ruotando intorno al vaso cintura e finisce la sua corsa a livello del fianco sn, con il palmo aperto rivolto verso il basso. Il braccio dx descrive un cerchio posteriormente sino ad arrivare a livello del volto con il palmo rivolto ad esso. Il busto ruota leggermente verso dx. Si inspira.</p> <p>A questo punto mantenendo la posizione corta, la mano dx si dirige con decisione verso il basso in direzione del piede sn, il palmo aperto, le dita tese, il braccio resta leggermente flessso in modo che la mano si arresti a livello del ginocchio sn. Si espira.</p>



Foto 20-1



Foto 20-2



Foto 20-3

20) APERTURA DELLE BRACCIA A VENTAGLIO

foto	tecnica	descrizione
20-1	Apertura delle braccia a ventaglio	Si mantiene il peso del corpo sulla gamba dx e si raccolgono le braccia , flesse davanti al petto (QUYET AM TAN). Durante il movimento le mani si chiudono progressivamente a pugno. La gamba sn si solleva contemporaneamente alle braccia . Si inspira profondamente
20-2	Apertura delle braccia a ventaglio	Si scende in posizione lunga sn.
20-3	Apertura delle braccia a ventaglio	Il pugno dx rimane fermo a livello del volto, mentre quello sx scende verso il basso come mimasse l'apertura di un ventaglio. Il busto è leggermente girato verso dx. Si espira



Foto 21-1



Foto 21-2



Foto 21-3

21) GIRARE IL CORPO, DEVIARE, PARATA, PUGNO

foto	tecnica	descrizione
21-1	Girare il corpo parata, deviare pugno	Si sposta il peso sulla gamba dx. Le due braccia, mantenendo i pugni chiusi, disegnano due cerchi completi incrociandosi davanti al petto, il dx in senso orario ed il sn in senso antiorario. Contestualmente il corpo inizia una rotazione verso dx di 180 °. Si inspira.
21-2	Girare il corpo parata, deviare pugno	Si sposta ora il peso del corpo sulla gamba sx, si solleva leggermente la gamba dx, si termina la rotazione del corpo. Ora si poggia il piede dx a terra a piatto con decisione avanzando di un passo corto (KIM PHONG TAN) e contemporaneamente il braccio dx flessso con il pugno chiuso segue la gamba. Il braccio sn, sempre con la mano chiusa a pugno termina la sua corsa vicino al fianco sn. Si espira
21-3	Girare il corpo parata, deviare pugno	Si avanza di un passo in posizione corta sn, piede a terra peso sulla gamba dx (KIM PHONG TAN). Il braccio sn avanza anch'esso con il palmo aperto in posizione di guardia. Il dx sempre con il pugno chiuso si posiziona a livello del fianco dx. Si compie una respirazione completa



Foto 21-4



Foto 21-4

21) GIRARE IL CORPO, DEVIARE, PARATA, PUGNO

foto	tecnica	descrizione
21-4	Girare il corpo parata, deviare pugno	Avanza ora la gamba sn, si assume la posizione lunga sn, mentre il braccio dx, teso in avanti, sferra un pugno frontale. La mano sn indietreggia e si arresta a livello della piega del gomito dx. Si esegue una respirazione completa
21-5	Girare il corpo parata, deviare pugno	La mano sn con il palmo sempre aperto scorre all'interno del braccio dx fino alla piega del gomito per poi passare sul lato esterno del braccio e scorrerlo sino alla mano. Quando i polsi si incrociano le due mani si aprono, pollici ravvicinati, palmi rivolti verso il basso.



Foto 22-1



Foto 22-2



Foto 22-3

22) COME SI CHIUDESSE UNA PORTA

foto	tecnica	descrizione
22-1	Come si chiudesse una porta	Mantenendo la posizione lunga le mani si separano, con i palmi rivolti verso il basso, per aprirsi alla stessa larghezza delle spalle. Il peso del corpo si sposta sulla gamba sn. Corpo e braccia si spostano all'indietro. Si inspira
22-2	Come si chiudesse una porta	Spostando il peso da sn a dx ritorno in posizione lunga dx (THAI DUONG TAN), le mani con i palmi rivolti in avanti spingono frontalmente dal basso verso l'alto, obliquamente, fino ad arrivare all'altezza delle spalle. Si espira
22-3	Come si chiudesse una porta	Si sposta il peso all'indietro sulla gamba dx



Foto 22- 4



Foto 22- 5



Foto 22- 6



Foto 22- 7

22) COME SI CHIUDESSE UNA PORTA

foto	tecnica	descrizione
22-4	Come si chiudesse una porta	Si esegue una rotazione di 120° verso dx.
22-5	Come si chiudesse una porta	Riportando il peso a sn, avvicino la gamba dx per riprendere la posizione lunga dx. Le braccia seguono il movimento e si ritrovano distese parallele alle gambe, palmi rivolti verso l'esterno. Si espira.
22-6	Come si chiudesse una porta	Si avvicina ora il piede sn al dx, in modo che siano alla stessa larghezza delle spalle (THAN MOC TAN). Le braccia si flettono leggermente, seguendo il movimento delle gambe.
22-7	Come si chiudesse una porta	Le braccia poi svenderono lungo i fianchi con i palmi rivolti verso il corpo.



Foto 23-1



Foto 23-2



Foto 23-3



Foto 23-4

23) INCROCIARE LE MANI

Foto	tecnica	descrizione
23-1 23-2	Incrociare le mani	Si sollevano le braccia incrociando le mani davanti al volto con i palmi rivolti verso il basso. La mano dx va sopra la sn.
23-4 23-5	Incrociare le mani	Con un movimento circolare si portano le braccia verso l'esterno ed il basso. Si esegue una respirazione completa



Foto 25-1



Foto 25-2

24) CHIUSURA

Foto	tecnica	descrizione
25-1 25-2	chiusura	Si abbassano le mani con una leggera rotazione dei polsi. Si lasciano cadere le braccia lungo il corpo e si uniscono i piedi per tornare alla posizione di partenza (THAN TRU TAN).

Si è ora ritornati nello stesso punto da cui si è partiti.

TERZA PARTE

LE APPLICAZIONI

La cosa più naturale sembra irreal.

Il morbido vince il duro

Il debole vince il forte

Sii vuoto e sarai riempito

Da LAO TE CHING- LAO TZE

Introduzione

Il morbido vince il duro è il principio che sta alla base delle antiche arti marziali, in cui invece di contrapporre forza alla forza, si tende ad unirsi all'avversario modificando la direzione dell'attacco e mutandone circolarmente l'equilibrio

I movimenti circolari e continui sono da preferire a quelli in linea retta. La natura è maestra in questo.

L'acqua è morbida, ma una tempesta in mare provoca danni, l'aria è impalpabile, ma il vento scatena uragani, sradica alberi, ma la flessibile canna ondeggia senza spezzarsi.

La flessibilità o la morbidezza possono suggerirci un'inedita strategia per affrontare le difficoltà.

In questa terza parte scopriamo come le tecniche morbide e flessibili ci insegnano a difenderci dagli attacchi esterni.

Sotto l'aspetto di tecniche morbide, simili ad una danza si nascondono applicazioni di difesa e di attacco.

LA CRINIERA DEL CAVALLO SELVAGGIO



E' una risposta ad un attacco di pugno. La mano che scende verso il basso prende il polso dell'aggressore e lo trascina verso il basso. L'altra mano, andando verso l'alto, colpisce al collo. La gamba che avanza sbilancia l'avversario

LA GRU BIANCA SPIEGA LE ALI



E' una parata in risposta ad un pugno.

La mano sinistra para l'attacco dell'avversario mentre la destra lo tiene lontano riparando il volto

SFIORARAMENTO DEL GINOCCHIO E PASSO IN ROTAZIONE



E' una parata in risposta ad un calcio.

La mano che spazzola il ginocchio para il calcio sbilanciando l'avversario all'esterno, mentre l'altra lo spinge lontano da noi all'indietro

AFFERRARE LA CODA DEL PASSERO 1



Questa applicazione si divide in tre parti. La prima è uguale ad "accarezzare la criniera del cavallo selvaggio". La seconda (qui esemplificata) è una difesa ad un calcio. Si afferra il piede dell'aggressore e si manda in torsione il piede per poi spingerlo lontano da noi

AFFERRARE LA CODA DEL PASSERO 2



La terza è una difesa da un attacco a doppio pugno sferrato al volto (cime gemelle); dopo aver afferrato i polsi dell'avversario, lo si trascina verso di noi per poi respingerlo all'indietro

COLPO SINGOLO DI FRUSTA



E' una risposta ad un attacco contemporaneo da parte di due avversari.

La mano a becco di gru uncina l'eventuale pugno di uno dei due aggressori bloccandolo; l'altra mano respinge ed allontana un attacco frontale con un pugno dell'altro avversario.

MANI DI NUVOLE



E' una serie di parate in risposta ad uno o più avversari che possono attaccare o con i pugni o con i calci. Il continuo movimento circolare delle mani e delle braccia unito allo spostamento del corpo permettono di schivare più avversari mandando a vuoto i loro attacchi

IL CALCIO DELLA RANA



E' una risposta ad un attacco al collo, o comunque ad un attacco frontale alto. Prima ci si libera delle braccia dell'aggressore e poi, dopo aver piegato la gamba lo si colpisce al torace

IL SERPENTE STRISCIA



Risposta ad un attacco con calcio laterale.

Ci si abbassa per schivare il calcio e poi risalendo, si colpisce
l'avversario all'inguine e poi al volto

LA FANCIULLA DI GIADA



Sono risposte ad attacchi portati con il bastone corto.

Nella prima parte della tecnica ci si limita a parare con la mano laterale il colpo mentre, nelle altre due la parata viene seguita o accompagnata da una spinta all'altezza del torace

L'AGO IN FONDO AL MARE



Risposta ad un attacco di pugno.

Con la mano sinistra si intercetta il pugno trascinando l'avversario verso il basso mentre, con la mano destra, lo si colpisce con il taglio della mano alla nuca

APERTURA DELLE BRACCIA A VENTAGLIO



Parata ad attacco con doppio pugno

GIRARE IL CORPO, DEVIATA, PARATA E PUGNO



Si compone di tre fasi in sequenza.

Nella prima, girandosi, si para il pugno dell'avversario mentre con il piede si colpisce con forza il suo (pestone).

Nella seconda si mantengono le distanze dall'avversario che attacca.

Nella terza si sferra un pugno, all'altezza del torace.

COME CHIUDERE UNA PORTA



Difesa da due avversari che ti afferrano ai polsi.

Prima si avvicinano le braccia al corpo per sbilanciare l'avversario e poi si spingono verso l'esterno per farli cadere



VAN THU
ANTONELLA





















VAN THU
MARINA

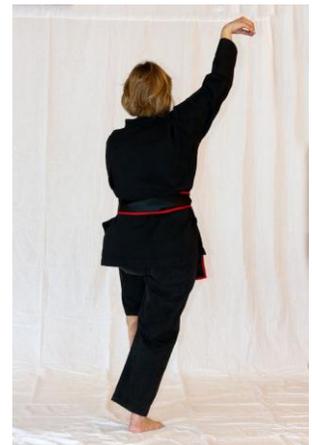


















BIBLIOGRAFIA

- Viet Tai Chi Quang Lo, M° Bao Lan
- Van Thu, tesi Il dang di Cristina Faggiotto
- Tai Cuc Quyen Doung Gia, tesi Il dang di Loreta Pedò
- I movimenti del silenzio di Gregorio Manzur ed. De Vecchi
- Esercizi di T'ai Chi Ch'uan di Walter Lorini ed. de Vecchi
- Tredici saggi sul T'ai Chi Ch'uan di Cheng Man Ch'ing ed. Oriente Universale economica Feltrinelli
- Ttang "la più piccola scuola di Tai Chi Chuan di Saverio Ferri - internet

RINGRAZIAMENTI



Quando la Maestra Anna ci ha affidato l'argomento di questa tesi abbiamo pensato fosse meraviglioso poterci addentrare nella forma più importante dell'esame di secondo Dang insieme.

La sua stesura ci ha però mostrato quanto complessa e impegnativa essa fosse. Ci ha richiesto molta fatica e impegno sia intellettuale che fisico. La soddisfazione che ci ha dato vedere il lavoro terminato ci ha ripagato di ogni sforzo fatto, e per noi questa forma è diventata, ancora di più, la più bella forma che noi conosciamo.

Ringraziamo innanzitutto Antonio, Marco Maria, Alberto, Dario e Gaia per averci concesso tutto il tempo necessario a praticare il nostro sport preferito.

Grazie a tutti i nostri amici della palestra che ci hanno aiutato e supportato nel nostro percorso.

Un grazie immenso a Benedetta Biscaro nostra fotografa per la tesi che è riuscita a fare miracoli con i soggetti che aveva a disposizione, e a Cristina Faggiotto che ci ha seguito e indirizzato durante la produzione del book fotografico. Un grazie speciale al Maestro Bao Lan, che mai come quest'anno, ci ha introdotto ai segreti tecnici e filosofici del Van Thu, aiutandoci tantissimo nella stesura della tesi.

GRAZIE, GRAZIE, GRAZIE alla Maestra Anna che ci ha seguito, sostenuto, supportato e stimolato durante tutti questi bellissimi anni.

