



THAI CUC KIEM GIAN HOA

Prove tecniche di combattimento

Viet Tai Chi Italia ASD
Centro Bao Loi Ho



***Relatore: Anna Campo, Maestra IV
Dang***

Candidato: Francesco Dainese

Anno Accademico 2014

Indice

Abstract.....	1
Introduzione.....	2
1. Quyen.....	2
2. Combattimento.....	13
3. Utilità del praticare le forme a mani nude.....	37
4. Forma della spada.....	39
5. Utilità del praticare le forme in coppia.....	45
6. Song Luyen.....	47
6.1 Thai Cuc Kiem Gian Hoa.....	50
6.2 Considerazioni e riflessioni personali delle allieve (Giorgia e Susanna) che hanno collaborato nell'ideazione del combattimento	80
- dal punto di vista tecnico.....	80
- dal punto di vista personale.....	81
Ringraziamenti.....	83
Bibliografia.....	84

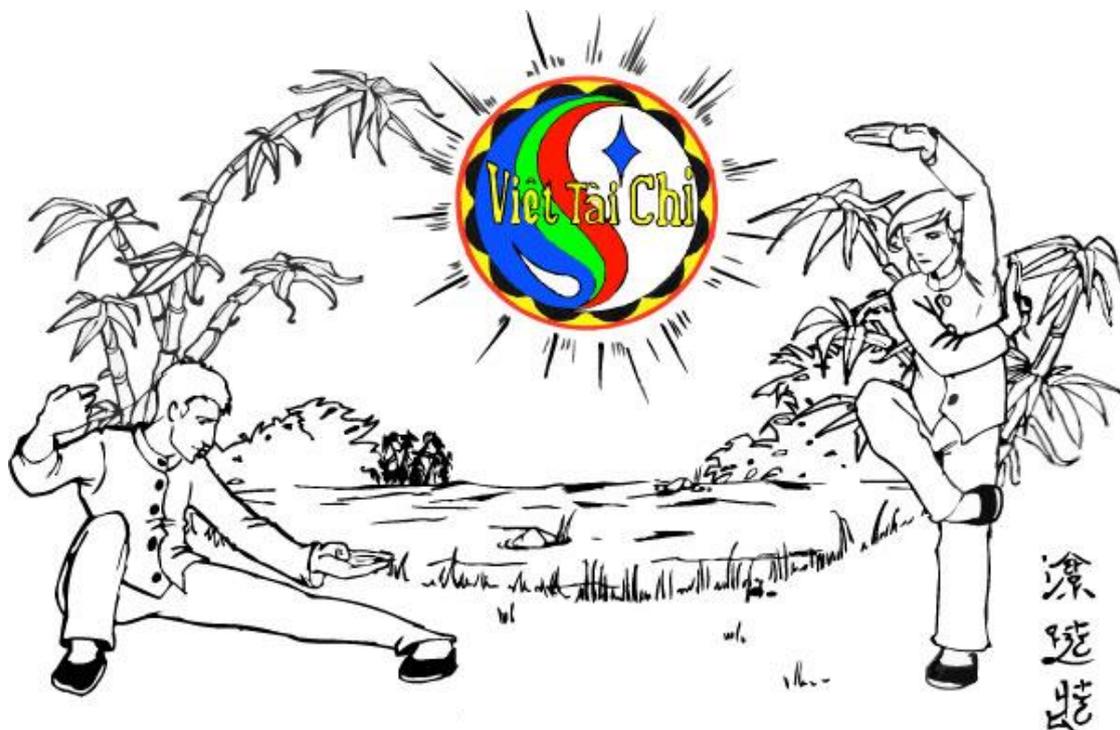
Abstract

In questo lavoro si parlerà delle sequenze di tecniche di difesa e di contrattacco organizzate secondo un ordine logico, i Quyen, forme create immaginando avversari ipotetici che ci contrastano. Grazie ad un continuo studio ed allenamento, le tecniche basi dei Quyen possono essere applicate, in seguito, durante un combattimento reale tra due o più soggetti.

Nelle diverse arti marziali, il combattimento tra due allievi è considerata la tipica forma di allenamento per un eventuale scontro; tra le diverse discipline esistono delle reali ed incisive differenze che li caratterizzano.

In questa tesi ho analizzato e creato, con particolare attenzione, un Song Luyen, associando la forma tradizionale della spada di Viet Tai Chi con le tecniche base di combattimento del Viet Vo Dao. Il lavoro svolto ha richiesto una lunga elaborazione e progettazione. Con la calma, la determinazione e il sostegno dei miei allievi sono riuscito a dare vita ad una forma che risultava irraggiungibile.

Introduzione



1. Quyen

Nelle arti marziali, in particolare nel Viet Tai Chi e nel Viet Vo Dao (arti marziali vietnamite), un quyen è una sequenza di tecniche di difesa e di contrattacco organizzate secondo un ordine logico. Le forme sono create immaginando una serie di avversari che si muovono intorno a noi e che dobbiamo contrastare. L'esecuzione di una forma ci permette di imparare e di conseguenza crescere sotto molteplici aspetti: conoscere le diverse tecniche, avere maggior equilibrio negli spostamenti, la consapevolezza dello spazio che ci circonda, la memoria, la respirazione, il controllo e il potere di concentrazione. Ogni quyen vuole essere, tuttavia, non solo un insieme di tecniche, ma anche un insegnamento di strategia, un allenamento spirituale e un messaggio di saggezza.

Dal Viet Vo Dao, in particolare, impariamo che per eseguire correttamente un quyen bisogna che coesistano cinque criteri fondamentali (Figura1):

- ***Tecnica***

Con la tecnica si osserva il contenuto della forma. Ogni singolo movimento prende forma nello spazio e nel tempo, ed è il risultato di una completa condivisione di tutte le parti dell'atleta. La tecnica viene eseguita in base ad un modello ideale. La posizione del corpo, a seconda del tipo di forma che si sta eseguendo, deve mantenere la stessa altezza dal suolo. Il movimento del bacino, sia che venga impiegato per l'uso di calci sia per sferrare un pugno, deve effettuare una rotazione tenendo conto dell'asse verticale immaginario che attraversa il nostro corpo, in modo da far evidenziare e comprendere meglio l'efficacia della tecnica eseguita. L'equilibrio dell'atleta, sia negli spostamenti sia nei cambi di direzione, è determinante nell'esecuzione della forma, se eseguiti correttamente il punto di partenza corrisponderà a quello di arrivo.

- ***Biomeccanica***

L'esecuzione di una qualsiasi forma, garantita da un insieme di contrazioni muscolari che mettono in moto muscoli ben precisi o tal volta anche l'intero corpo, determina la produzione di energia cinetica (energia posseduta da un corpo in seguito ad un suo movimento. E' il lavoro che si deve compiere per far muovere un corpo, inizialmente fermo, ad una determinata velocità di movimento) che nelle arti marziali è generalmente indirizzata verso l'avversario.

La potenza che si trasmette in una tecnica è data dalla formula $P = F \times V$ dove P è la potenza, F è la forza che consente di spostare una massa nello spazio e V è la velocità di spostamento di una massa. Se nell'esecuzione della forma applichiamo forza, potenza e velocità otteniamo una miscela omogenea che renderà la tecnica precisa e facilmente distinguibile. Un altro elemento fondamentale per garantire un'esecuzione corretta della tecnica è una respirazione appropriata. Se durante una forma l'atleta entra in apnea le

conseguenze risulteranno ben visibili e porteranno ad una serie di risultati negativi quali la perdita di equilibrio, la mancanza di posizione e una minore precisione nell'esecuzione delle tecniche.

- *Ritmo*

Il ritmo è la combinazione in successione di un insieme di tecniche motorie di differente significato, ampiezza, velocità e pausa. Questo criterio è determinato in particolare dall'ampiezza e dalla rapidità dei movimenti, dagli intervalli di tempo e dal legame significativo che si forma tra i diversi gruppi di azioni. Il ritmo si crea dai legami significativi e razionali che si formano tra le varie tecniche, dà realismo e forza di espressione alla comunicazione gestuale creando l'illusione che l'allievo stia combattendo contro un avversario. È importante evidenziare e tenere presente che senza adeguate fasi di studio e di allenamento l'allievo non può sostenere un reale combattimento.

- *Espressività*

Durante l'esecuzione della forma l'allievo deve trasmettere, tramite i diversi movimenti (posture e tecniche codificate), la qualità delle tecniche e degli spostamenti, la quantità di energia espressa e tutti quei fattori comprensibili solo a coloro che sono in grado di decodificare e comprendere il significato vero e proprio della forma. In questo sistema di comunicazione, la personalità e l'energia interiore dell'allievo imprimono al movimento una caratteristica personale, ben percepibile che ne determina la forza e l'efficacia della comunicazione. Questa capacità non deve essere però confusa con un atteggiamento teatrale e falso.

- *Sincronizzazione*

È una capacità richiesta nel momento in cui all'interno di una forma si presentano più elementi e tecniche. La sincronizzazione è un parametro fondamentale nelle competizioni. Ogni allievo deve conoscere ed applicare i parametri relativi alla tecnica e

al ritmo, deve essere inoltre capace di incorporarli ed esprimerli. Nel corso degli anni di allenamento, ho notato che con la musica il sincronismo risulta difficile ma allo stesso tempo garantisce un ritmo più forte e un'esecuzione più determinata. Come si può notare in qualsiasi attività sportiva, compresa la danza, se il sincronismo è applicato in modo corretto e ottimale, l'energia che viene trasmessa è grande e garantisce un maggior coinvolgimento e partecipazione di chi osserva, trasmettendo una bellissima sensazione ed entusiasmo.



Figura 1. Armonia nell'eseguire un quyen

Nelle forme di Viet Tai Chi non sono solo presenti tecniche di attacco e di difesa ma anche movimenti da cui traspare una forte carica di energia, importante non solo per affrontare le diverse situazioni di difficoltà che ci si presentano ma anche per coltivare la nostra energia interiore.

Nel Viet Tai Chi esistono *forme antiche* e *forme moderne*. Le prime sono tramandate dalla storia antica e dalle diverse tradizioni, mentre le seconde sono state create dai Maestri con uno scopo didattico bene preciso.

Le prime forme ad essere state create sono state le Forme Madri, ognuna di queste racchiudeva i significati e le conoscenze del suo creatore. Le forme originali come il Tai Chi Chuan per le mani nude e il Tai Chi Chien per il bastone, erano forme molto lunghe

che nel tempo divennero molto difficili da tramandare alle generazioni future di allievi. Per tale motivo i Maestri decisero che sarebbe stato utile introdurre una nuova fase di allenamento, basata meno sulle tecniche ma più sui concetti significativi (forme moderne).

Ciascun quyen ha un fondamento scientifico e filosofico (Figura 2).

Gli otto principi (Bat Nguyen) sui quali si fondano i quyen del Viet Tai Chi sono:

1. *la circolazione dell'energia interna:* l'energia interna circola nel corpo umano seguendo una rete fluviale, i Meridiani, che nutre i vari organi interni, principali e periferici.
2. *l'estetica non separata dalla scienza;*
3. *la via della medicina;*
4. *le arti marziali;*
5. *l'armonia;*
6. *la comunicazione, il comportamento non disgiunto dal simbolo;*
7. *la trasformazione, la mutazione, l'evoluzione;*
8. *la spiritualità, la cultura.*



Figura 2. Spiritualità, cultura, arti marziali e comunicazione dei quyen

Ogni Quyen si basa su tre pilastri principali:

- **Pensiero iniziale:**

Volontà o il bisogno di dire e trasmettere qualcosa agli allievi.

- **Fondo filosofico:**

Base significativa che si nasconde dietro l'insegnamento che un Maestro vuole trasmettere ai propri allievi. Dal Maestro Phan Hoang abbiamo appreso la conoscenza sull'origine della vita nel Van Ba, l'importanza di essere maestri di se stessi nel Ki Mon, l'introduzione di elementi importanti come l'esistenza dell'energia interna nel Tinh Mat o le leggi che governano il mondo nel Khai Mon Quyen.

- **Tecnica:**

Le tecniche del Viet Tai Chi sono numerose e molto ricche. Esse sono state elaborate in maniera scientifica secondo il codice di Bat Nguyen (gli otto principi dell'arte) e trovano la loro applicazione nella vita quotidiana.

La classificazione dei quyen è piuttosto difficile e complessa, si possono adottare diversi criteri per cui uno stesso quyen può rientrare in più categorie. Per distinguerli ci possiamo basare sull'origine, contenuto, lunghezza e presenza di tecniche specifiche. Da un punto di vista generale, le forme possono essere classificate a seconda della loro suddivisione interna e per questo vengono distinte in **Am e Duong** (divisa in due parti), **Tu Tuong** (suddivisa in quattro parti) e **Bat Quai** (divisa in otto parti). Nel Viet Tai Chi, circa l'80% delle forme è Am e Duong perché i termini "avanti e indietro" sono parole semplici e funzionali per l'illustrazione di molti concetti.

A seconda del loro ritmo i quyen si distinguono in **lenti** (Tinh Quyen), **flessibili** (Nhu Quyen) e **dinamici** (Hung Quyen). Nel primo caso ci si riferisce a forme più lente caratterizzate da elementi di staticità, nel secondo a quyen che più rappresentano la qualità del Viet Tai Chi, mentre nell'ultimo caso si considera i quyen con un carattere marziale più marcato ed evidente (Tabella 1).

Tabella 1. Illustrazione dei quyen lenti, flessibili e dinamici

TINH QUYEN	NHU QUYEN	HUNG QUYEN
Dai Lao	Le Bo	Loi Ho
Huu Vo	Khiem Long	Thien Long
Tuyet Phong	Van Ba	Phi Dieu
Khai Hoat	Tu Dieu	Than Xa
Truong Mien	Ngu Bo	Thach Hau
Minh Khong	Luc Dieu	Kim Loc
Van Phap	Tinh Mat	Sinh Lo
Tinh Cau	Bat Khi	Khai Mon
Tue Tinh	Tue Mon	Mat Mon
Ngoc Dinh	Bat Nha	Dai Bi

I trenta quyen del programma ufficiale del Viet Tai Chi vengono così a formare una tabella in cui le colonne rappresentano in sequenza i quyen lenti, flessibili e dinamici, mentre le righe il numero che caratterizza ogni quyen (1 per Dai Lao, Le Bo e Loi Ho; 2 per Huu Vo, Khiem Long e Thien Long e così via procedendo lungo tutta la tabella).

Dal punto di vista tecnico ogni quyen ha una struttura specifica:

- **Inizio:**

La prima tecnica di qualsiasi forma è il saluto ed è una componente fondamentale perché ci prepara fisicamente e spiritualmente. Si passa dall'essere fermi all'azione. Il saluto può essere presente anche a metà della forma e a volte capita che non sempre si inizia e si finisce con lo stesso saluto (es. Loi Ho, Tinh Mat). Nel Viet Tai Chi esistono diversi saluti ma quello predominante è il saluto semplice (Tieu-Leu). Ques'ultimo aiuta la mente a tornare calma, dà impulso all'energia interna e libera da ogni

preoccupazione. È un saluto che viene eseguito all'inizio e alla fine di ogni forma e allenamento in segno di rispetto nei confronti del Maestro, dei compagni e di sé stessi.

- ***Tecnica di apertura:***

Dopo il saluto la prima tecnica è sempre di difesa. Un concetto fondamentale alla base di tutte le arti marziali è che la difesa è sempre più importante dell'attacco.

- ***Evoluzione:***

Sviluppo della forma con tutte le tecniche previste.

- ***Esplosione:***

Momento massimo e incisivo della forma.

- ***Cambio di direzione ed inizio della seconda parte:***

Può iniziare o meno con il saluto e poi prosegue con l'evoluzione e l'esplosione. La seconda parte, in qualche modo, deve essere diversa dalla prima parte, perché altrimenti non siamo di fronte ad una forma ma a delle ripetizioni. La diversità tra le due parti può riguardare elementi di simmetria, tecnica o velocità nell'esecuzione.

- ***Chiusura:***

Ogni *quyen* deve iniziare e finire nello stesso punto. Nel caso in cui alla fine della forma non si ritorni al punto di partenza si ricorre a tecniche di ritorno, come per esempio passi o saluti (Figura 3).

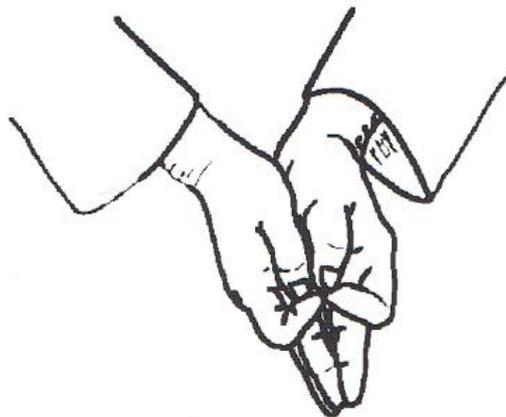


Figura 3. Saluto semplice aiuta la mente a tornare calma

All'interno dei quyen di tradizione vietnamita è presente una parte fondamentale costituita dai *poemi*, i Thieu (Figura 4). Ogni forma è associata ad un componimento poetico, le cui frasi sono legate alle tecniche.



Figura 4. il poema è la chiave nascosta di ogni quyen

Nelle arti marziali, i poemi sono costituiti da parole in codice atte a tramandare tecniche e significati comprensibili solo agli allievi di quella determinata disciplina, poiché vista la molteplicità di Maestri e scuole era fondamentale celare le proprie tecniche e i loro significati.

Il Viet Tai Chi è una disciplina caratterizzata oltre dai tradizionali significati simbolici, anche dalla ricerca della meditazione, dal tentativo di creare una consapevolezza che permetta di garantire un maggior sostegno utile per poter affrontare qualsiasi difficoltà di tipo fisico e spirituale. Il Maestro Phan Hoang, con le sue ricerche, ci ha trasmesso tanto: con il Dai Lao la volontà di vivere una vita lunga e serena nella sua interezza, con Loi Ho la capacità di capire come siamo tramite un viaggio all'interno di noi stessi e con Phi Dieu la determinazione di imparare dalle altre creature le diverse strategie d'azione.

Un poema può presentare diversi livelli di lettura: livello tecnico (la spada della rondine colpisce alle gambe), livello energetico (coltivare il punto Than Du), livello filosofico (il pensiero è maestro del mondo fenomenico esteriore), livello strategico (la fenice si coltiva e raccoglie le ali), e così via.

I poemi sono fonte continua di ispirazione e riflessione, perché spesso dalle innumerevoli traduzioni dei poemi dalla lingua vietnamita a quella italiana viene perso qualche concetto o significato filosofico.

Il Viet Tai Chi come il Viet Vo Dao non insegna solo le tecniche ma nello stesso tempo anche i diversi atteggiamenti e i comportamenti da tenere nel corso della vita. Nella vita, l'allievo ha quattro tipi di "contatto":

- *Se stesso*

l'allievo deve mantenere e aumentare le conoscenze, e tendere ad un continuo progresso. A tal fine il praticante ha a sua disposizione molti modi di apprendere, tramite i Maestri, gli amici, dalla vita e in maniera autodidatta, ma anche semplicemente osservando, tramite l'autocritica e le possibili discussioni con gli altri. L'allievo deve essere maestro di se stesso qualunque sia la situazione nella quale egli si trovi. A questo scopo, la cultura della respirazione aiuterà considerevolmente gli allievi a progredire tanto quanto lo studio dei quyen. Dopo una lunga pratica si constaterà un cambiamento profondo nella personalità.

- *Prossimo*

l'allievo deve essere leale e sincero con il prossimo. Essere sincero è un segno di forza di spirito.

- *Uomo*

con uomo ci si riferisce ad un concetto generale, ovvero a colui che l'allievo è portato ad incontrare nella vita. L'allievo dovrà dimostrarsi pieno di umiltà. Con gli altri deve mostrare tolleranza e pazienza, cercando di capirli e ponendosi al loro posto.

- *Società*

la possibilità di sbocciare non può giungere fino a quando l'allievo non si sentirà a suo agio nella società stessa, libero da ogni complesso e sicuro del suo scopo. Avere uno scopo è la condizione primaria per una vita significativa. Gli individui formano la società e operare per i posteri denota un animo molto nobile.

2. Combattimento



Figura 5. Il combattimento è una forma tipica di allenamento nelle diverse arti marziali

Nell'attività e negli addestramenti sportivi (Figura 5), la denominazione arti marziali comprende le varie discipline di combattimento e autodifesa di origine orientale, che hanno in comune la stessa radice etico-religiosa. L'obiettivo principale di tutte queste discipline non era tanto l'addestramento alle tecniche di guerra, quanto il miglioramento delle capacità spirituali oltre che fisiche dei praticanti. Oggi esistono due livelli di pratica: uno più diffuso, specie in Occidente, in cui prevalgono gli aspetti sportivi e agonistici (il Judo, per es., è disciplina olimpica dal 1980), l'altro più tradizionale, volto principalmente ad una migliore conoscenza della propria realtà psicofisica.

L'elemento che forse caratterizza in maniera più marcata la differenza tra la nostra cultura occidentale moderna e quella orientale tradizionale, culla delle arti marziali, sta nella diversa concezione del corpo umano e delle sue potenzialità. In Occidente assistiamo a una separazione netta tra il corpo e la mente; il campo fisico e quello spirituale sono completamente distinti. In Oriente, invece, mente e corpo sono considerati assolutamente indissolubili, due aspetti della stessa sostanza. La conoscenza non ha molta importanza quando è solamente pensata o capita intellettualmente; essa deve essere sentita con il corpo. Nelle arti marziali, la comprensione tecnica o mentale

di un movimento è solo l'elemento di base che permette di eseguire i movimenti, ma di per sé ha un valore veramente funzionale. Le arti marziali non possono, quindi, essere correttamente interpretate e praticate se non viene risolta, almeno in parte, la separazione tra il corpo e la mente, tra il fisico e lo spirituale. In Oriente, questa dicotomia è illustrata e spiegata attraverso i concetti dello *yin* e dello *yang*, considerati il fondamento della struttura concettuale del pensiero e della cultura tradizionale cinesi (Figura 6).



Figura 6. *Yin* e *Yang*, due aspetti opposti che si completano.

Tale teoria sostiene che ogni elemento o fenomeno dell'universo consiste di due aspetti opposti, detti appunto *yin* e *yang*, che sono assolutamente interdipendenti e che regolano il mondo materiale e spirituale, il principio e la fonte dell'esistenza di ogni cosa, la causa prima del loro prosperare e morire. L'opposizione di *yin* e *yang* descrive la contraddizione e la lotta tra due aspetti opposti all'interno di un fenomeno, che anticamente venivano simboleggiati con il lato in ombra e il lato in luce di una montagna, oppure, rispettivamente, con l'acqua e con il fuoco. *Yin* è, quindi, il freddo, il basso, l'oscurità, l'interno, l'inibizione, ciò che è materiale, l'ombra, la luna, la terra, il principio femminile; *yang*, invece, è il calore, l'alto, il movimento, l'esterno, la luminosità, l'eccitazione, la rapidità, tutto ciò che è immateriale, il sole, il cielo, il principio maschile (Figura 7).

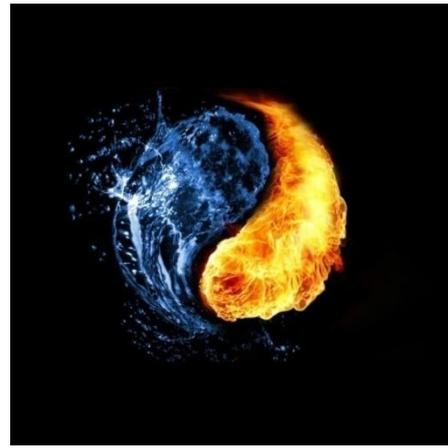


Figura 7. l'opposizione di *yin* e *yang* descrive la lotta tra due aspetti opposti all'interno di un fenomeno: luminosità vs. oscurità; acqua vs. fuoco.

La loro assoluta interdipendenza esprime che ciascuno dei due aspetti è la condizione per l'esistenza dell'altro: il giorno non potrebbe esistere senza la notte, l'alto senza il basso, l'ombra senza la luce, il forte senza il debole (Figura 8).

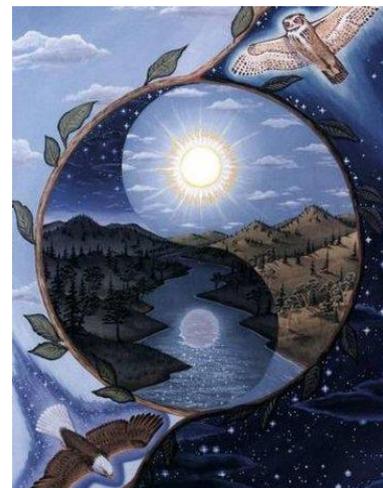


Figura 8. l'opposizione di *yin* e *yang* descrive la lotta tra due aspetti opposti all'interno di un fenomeno: giorno vs. notte

Nella cultura occidentale, si tende spesso a dare, nelle diverse situazioni che la vita offre, un valore assoluto, positivo o negativo, a questi due aspetti della realtà, il che implicitamente spinge a ricercarne uno rifiutando l'altro, aprendo così la via ad uno stato di eccesso di uno dei due e quindi di disequilibrio. Secondo la concezione orientale,

l'equilibrio è nell'integrazione dei due, ma questo stato di integrazione non è dato solamente dall'alternanza dei due aspetti presi separatamente, né dalla somma della metà dell'uno e della metà dell'altro o dall'utilizzazione dell'uno prima e dell'altro dopo.

È, piuttosto, l'emergere di una nuova condizione, di un diverso stato dell'essere.

L'aspetto esterno della pratica marziale è, ovviamente, quello più appariscente e familiare; consiste nella posizione e nel movimento degli arti e del corpo, nella tecnica corretta, nella forza muscolare, nella velocità di esecuzione e così via. L'aspetto interno, più nascosto, non ha nulla di spettacolare, anche se può produrre risultati spettacolari. Esso riguarda fattori come la respirazione, il corretto equilibrio delle tensioni interne del corpo, lo sviluppo e l'utilizzazione dell'energia interna, nota in cinese con il termine *ki*, e, infine, l'atteggiamento mentale o la prontezza di spirito. Gli elementi interni sono difficili da comprendere senza un'esperienza personale e hanno bisogno di quelli esterni per manifestarsi; a loro volta, quelli esterni hanno bisogno di quelli interni per avere forza vitale. La forza vitale (Figura 9), diversamente da quella muscolare, che può facilmente essere allenata, ma è localizzata, e quindi non utilizzabile dal resto del corpo, è immagazzinata in modo centralizzato e può essere diretta dovunque sia necessaria. Essa integra il corpo in una sola unità coordinata e può accrescerne tutte le funzioni. Il suo libero fluire, infatti, è il fattore primario per conservare il corpo e la mente in buona salute e costituisce il cardine intorno a cui si sviluppa ogni intervento della medicina tradizionale cinese.



Figura 9. Forza vitale localizzata all'interno di noi stessi

L'energia interna è sviluppata in molti modi diversi, che, però, hanno in comune il principio secondo il quale essa non può essere acquisita meccanicamente, ma va lasciata emergere dal profondo della più intima natura dell'uomo (Figura 10).



Figura 10. *Ki* è l'energia emerge dal profondo della natura umana

Formalmente, si tende a suddividere le arti marziali in due gruppi: quelle che utilizzano in prevalenza la forza fisica e quelle in cui l'accento è più sull'energia interna. Le prime, come per es. il Karate, prediligono tecniche lineari, che producono movimenti penetranti, angolari, improvvisi; le seconde, come per es. l'Aikido o il Taiji quan, adottano movimenti circolari, in cui l'energia è prevalentemente tangenziale, spazzante e continua. Nel primo caso, con l'aiuto di una forte concentrazione emotiva e mentale, si cercherà di creare un violento impatto fisico con l'avversario, nel secondo prevarranno atteggiamenti di rilassamento ed elasticità, con un'attenzione calma ed aperta. Naturalmente, anche l'energia interna può essere concentrata e scaricata in un punto sul corpo dell'avversario, in modo da provocare un forte squilibrio energetico interno. Molte arti marziali prevedono anche l'uso di armi e alcune sono caratterizzate solamente dall'uso di un'arma senza tecniche a mani nude: il Kyudo, per es., utilizza l'arco tradizionale giapponese, il Kendo la spada ricurva. Le tecniche di utilizzo delle armi,

comunque, rispondono agli stessi principi che regolano quelle a mani nude. Il punto chiave di tutti i sistemi, infatti, è fondere sé stessi con l'arma, per renderla un'estensione del proprio corpo, come una mano o un piede, in modo che la propria energia interna possa fluire fin dentro di essa.

Indipendentemente dal fatto che siano morbide o dure, interne o esterne, tutte le arti marziali sono sistemi di pratica e di utilizzo del *ki*. Cambiano solamente la metodologia di allenamento e l'importanza data ai fattori che caratterizzano la pratica. Il *ki* è un'energia strettamente connessa con la vita e la coscienza e può avere effetti diretti sull'energia fisica e spirituale (Figura 11). Nelle arti marziali, esso viene prodotto e accumulato nel corpo, al fine di aumentare la capacità generale del praticante di controllare con la volontà e l'intento qualsiasi tipo di situazione. Il *ki* può essere diretto consapevolmente all'interno del proprio corpo o intorno a esso e, ad alti livelli di pratica, può influire sugli stati mentali e fisici propri e altrui. Nel mondo delle arti marziali, il *ki* viene sviluppato dall'interazione consapevole tra movimento fisico, respirazione e attenzione focalizzata. Al di là dello studio e della pratica dei movimenti specifici di ogni stile marziale, la pratica sul *ki* viene effettuata attraverso esercizi particolari. Nel Taiji quan, per es., si assumono delle posizioni statiche, che favoriscono il rilassamento e l'accumulo del *ki* nella zona del dantian, posta sotto l'ombelico, considerato il serbatoio del *ki* nel corpo umano, e si eseguono alcuni semplici movimenti dinamici, per avviare e sviluppare la circolazione a spirale, che conduce il *ki* dal dantian alla periferia del corpo e viceversa. Secondo la filosofia orientale, il *ki* è il vero mattone della realtà; dalla terra alle galassie più lontane, dalla materia inorganica al corpo umano, ai pensieri, allo spirito, tutto è *ki*; ciò che cambia è solo la sua intensità e qualità. Al di là del semplice combattimento con un avversario, l'obiettivo che si prefiggono le arti marziali è non solo la coltivazione e l'utilizzo del *ki*, ma anche il processo di raffinazione con cui lo si aumenta di intensità e qualità, in modo da

raggiungere livelli di coscienza più alti e profondi. Con lo sviluppo e l'espansione del *ki*, la distinzione fra sé e l'avversario cade e il combattimento diventa una danza armoniosa, finché, dopo anni di pratica, l'illuminazione spirituale apre lo studente di arti marziali alla comprensione profonda della realtà e non vi è più combattimento alcuno. Il praticante ha acquisito la fluidità dell'universo e l'avversario deve rompere questa armonia, per cui, nel momento in cui gli viene l'idea di lottare, è già battuto.



Figura 11. con lo sviluppo e la maggior espansione del *ki* otteniamo una comprensione profonda della realtà e del nostro essere.

Le tecniche basi che si imparano ed acquisiscono individualmente nel corso degli anni di allenamento vengono poi applicate ed inserite durante uno scontro con un ipotetico/i avversario/i. Nel Viet Tai Chi ma soprattutto nel **Viet Vo Dao** i combattimenti tecnici prestabiliti da eseguire in coppia sono denominati Song Luyen (Figura 12).



Figura 12. Song Luyen nel Viet Vo Dao

Il Song Luyen è una forma a mani nude molto dinamica, che richiede anni di pratica, esercizio e studio (Figura 13). Prima di eseguire un combattimento di questa tipologia è fondamentale imparare bene e in modo approfondito le tecniche base, per poi ottenere un risultato finale eccellente ma soprattutto armonico. Se non si possiedono tali requisiti, le conseguenze ottenute saranno incisive sulla stabilità, equilibrio, forza e potenza. La preparazione di un combattimento (Song Luyen) è come l'edificazione di una casa; se non si costruiscono delle buone ma soprattutto stabili fondamenta, tutta la struttura ne risentirà e si andrà a perdere molte delle proprietà fondamentali.

Le difficoltà a cui si va incontro nell'esecuzione di un Song Luyen sono molte. Si richiede: una massima concentrazione nell'esecuzione delle tecniche perché altrimenti una minima distrazione può portare a seri danni a sé stessi o al proprio avversario; un buon affiatamento tra i due allievi intenti nel combattimento così che da poter individuare e successivamente correggere gli eventuali errori; tenere correttamente le posizioni sia nelle parate sia negli attacchi in modo da creare un'armonia nel combattimento e quindi ottenere un risultato finale eccellente ed equilibrato.





Figura 13. Song Luyen tra alcuni allievi di Viet Vo Dao e il Maestro Francesco

Nelle arti marziali esistono varie forme di combattimento e in seguito vedremo le diverse particolarità che li differenzia dalle tecniche del Viet Tai Chi e Viet Vo Dao.

- **Kung Fu:** con il termine “Kung Fu” si fa riferimento, in Occidente, all’insieme delle arti marziali cinesi. Il suo significato letterale è più ampio e fa riferimento alla maestria, all’abilità cui si giunge attraverso lo studio di un’arte in generale. Il Kung Fu ha una tradizione antichissima e nel corso della sua evoluzione ha incorporato i principi delle filosofie orientali (in particolar modo taoismo e confucianesimo), della medicina tradizionale cinese e dei movimenti tradizionali (come il Tai Chi Chuan ed il Qi Gong). I tre principi su cui si basa il Kung Fu sono: la difesa personale; la conservazione e il miglioramento della salute; la conoscenza e il miglioramento di sé stessi attraverso lo studio e l’applicazione della disciplina.

All’interno del Kung Fu, il Tang Lang Quan occupa un posto di grande rilievo. È uno degli stili più praticati in Cina ed è nato dall’osservazione e dall’imitazione dei movimenti e delle strategie che utilizza la feroce mantide religiosa per attaccare le sue prede. Lo stile è caratterizzato da movimenti molto veloci e potenti, repentini cambi di posizione e colpi di mani, piedi, ginocchia e gomiti, ma anche di testa, anca e spalle,

prese con leve articolari e proiezioni a terra dell'avversario. Le tecniche di combattimento devono essere praticate ripetutamente per innumerevoli volte, finché non divengono parte delle reazioni inconsce e istintive dell'allievo; solo a quel punto non ci sarà più spazio tra l'attacco dell'avversario e la propria reazione (che risulterà molto precisa), perché non ci sarà bisogno di ricorrere ai lenti processi della mente razionale per pensare al da farsi. Tutto accadrà spontaneamente e il tempo e lo spazio muteranno di significato (Figura 14).



Figura 14. Tecniche di combattimento Kung Fu.

- Il Giappone ha influito maggiormente sull'addestramento allo scontro a mani nude. Il *Ju-Jutsu* o arte della flessibilità, fu una delle prime arti giapponesi riconosciute in occidente. È un'arte marziale giapponese il cui nome deriva da ju (flessibile, cedevole, morbido) e jutsu (arte, tecnica, pratica); talvolta veniva chiamato anche taijutsu (arti del corpo). Il jūjutsu era praticato dai bushi (guerrieri), che se ne servivano per annientare fisicamente i propri avversari, provocandone anche la morte, a mani nude o con armi. Il jujutsu è un'arte di difesa personale che basa i suoi principi sulle radici del nome originale giapponese: Hey yo shin kore do, ovvero "Il morbido vince il duro". In molte arti marziali, oltre all'equilibrio del corpo, conta molto anche la forza di cui si dispone. Nel jujitsu, invece, la forza della quale si necessita proviene proprio

dall'avversario. Più si cerca di colpire forte, maggiore sarà la forza che si ritorcerà contro. Il principio, quindi, sta nell'applicare una determinata tecnica proprio nell'ultimo istante dell'attacco subito, con morbidezza e cedevolezza, in modo che l'avversario non si accorga di una difesa e trovi, davanti a sé, il vuoto.

Questa disciplina prevede due tipi di specialità di gara: il fighting system (combattimento uno contro uno) e il duo system (simulazione di difesa a coppie).

Il Fighting System (Figura 15) è un combattimento che si svolge sul Tatami tra due atleti che indossano solamente il judogi (protezioni paratibia) e, per facilitare tutte le fasi del combattimento, le protezioni alle mani (sottili ed aperte), in modo da effettuare al meglio le prese sia nella lotta in piedi che in quella a terra. All'inizio del combattimento, gli atleti si affrontano con atemi (colpi a distanza con calci o pugni), sino a quando uno dei due allievi effettua una presa sul judogi dell'avversario passando così alla Seconda Fase. In questo passaggio l'obiettivo di ciascun atleta diventa effettuare una proiezione dell'avversario utilizzando tecniche opportune. Una volta che uno dei due contendenti o entrambi finiscono a terra, il combattimento continua nella Terza Fase in cui l'obiettivo è immobilizzare l'avversario al suolo (osae-komi) o costringerlo alla resa tramite leve articolari (kansezu-waza) o strangolamento (shime-waza). Il combattimento dura 3 minuti e viene interrotto solo se necessario. Tutto ciò permette a questo sport di mantenere un ritmo altissimo durante i combattimenti, conferendogli grande spettacolarità ed obbligando gli atleti ad avere un'approfondita preparazione non solo tecnica ma anche atletica.

Il Duo System è una specialità del jujitsu in cui una coppia (maschile, femminile o mista) simula una difesa da attacchi codificati in tutto il mondo. Le serie sono così suddivise: prese; avvolgimenti; calci e pugni; armi (coltello o bastone). La gara è un confronto tra 2 coppie dove si valuta l'attitudine, l'efficacia, la velocità, il controllo, la potenza, il realismo e la varietà.

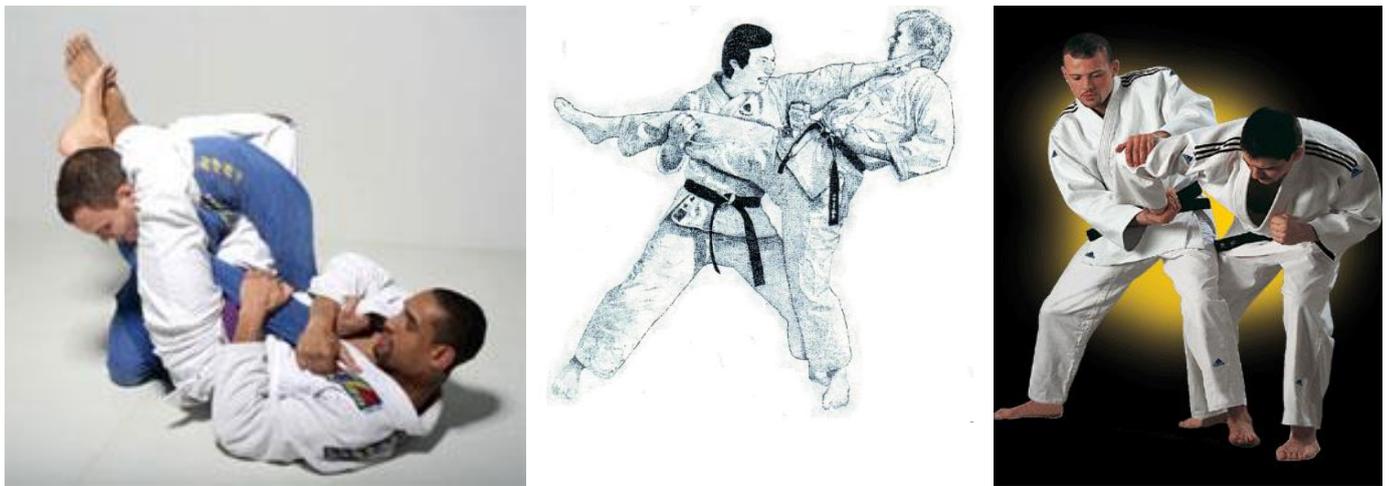


Figura 15. Tecniche di combattimento Fighting System nel jujitsu

- **Judo:** molti metodi militari di combattimento hanno origine da questa disciplina.

Il Judo è la via più efficace per utilizzare la forza fisica e mentale. In questa disciplina si raggiunge la perfetta conoscenza dello spirito attraverso l'addestramento attacco-difesa e l'assiduo sforzo per ottenere un miglioramento fisico-spirituale. Il perfezionamento dell'io così ottenuto dovrà essere indirizzato al servizio sociale, che costituisce l'ultimo obiettivo del judo.

È una disciplina che consiste fondamentalmente nell'esercitare la tecnica di combattimento e nella ricerca teorica, entrambe azioni elaborate dal principio "yawara" che significa adeguarsi alla forza avversaria al fine di ottenere il pieno controllo. Esempio: se vengo assalito da un avversario che mi spinge con una certa forza, non devo contrastarlo, ma in un primo momento debbo adeguarmi alla sua azione e, avvalendomi proprio della sua forza, attirarlo a me facendogli piegare il corpo in avanti.

Il Go-kyo (Cinque Principi o Cinque Gruppi) è il metodo di insegnamento del judo che classifica 40 tecniche classiche in 5 classi, in base alla difficoltà di esecuzione del movimento e alla violenza della caduta. Il Judo è un arte basata su tecniche di proiezioni, aventi lo scopo di sbilanciare l'avversario per farlo cadere al suolo. L'arte di proiettare l'avversario al suolo partendo dalla posizione eretta è definita Tachi waza e si suddivide in tre categorie di tecniche: tecniche di gamba, di braccio ed anca. Le tecniche

di proiezione dove l'allievo accetta di perdere il suo equilibrio per fare cadere il suo avversario vengono definite Sutemi waza o tecniche di sacrificio. Queste a loro volta sono suddivise in: tecniche di sacrificio sul dorso, tecniche di sacrificio sul fianco e tecniche di sacrificio in avvolgimento.

Kuzushi significa "rompere" o "deformare la posizione". Poiché si possa manovrare con un minimo di forza l'avversario e farlo oggetto di una proiezione (ma anche di una lussazione e uno strangolamento) è necessario rompere la sua posizione naturale. Un individuo privo di equilibrio non può resistere ed attaccare. Esistono otto direzioni principali in cui rompere la posizione di equilibrio e corrispondono agli otto punti cardinali e ordinali di un'ipotetica "rosa dei venti" del kuzushi. Per applicare efficacemente una proiezione su un avversario, questi dovrà essere perfettamente squilibrato nella direzione giusta. Ogni tecnica necessita del suo squilibrio specifico (Figura 16).



Figura 16. Tecniche per rompere l'equilibrio dell'avversario

Le posizioni fondamentali per le tecniche di proiezione si dividono in posizioni naturali (shizen tai, divaricare le gambe di una lunghezza uguale circa all'ampiezza delle spalle) e posizioni di difesa (jigo tai, divaricare maggiormente le gambe). Esse si eseguono in

tre modi: fondamentale, destra, e sinistra. Dalle posizioni naturali e difensive si eseguono le prese sulla casacca, partendo dalle quali generalmente si applicano le tecniche di proiezione. Una parte importante del Judo è il combattimento a terra, detto anche “grappling”. Una volta portato a terra l’avversario con una tecnica di proiezione, il judoka può applicare tre tipi di tecniche: una immobilizzazione al suolo o “presa” (osae komi waza), una tecnica di lussazione o “leva” sul gomito (kansetsu waza) o uno strangolamento (shime waza). Il regolamento sportivo del Judo impedisce di applicare lussazioni che non siano al gomito. Nella difesa personale e nei Kata, invece, si possono utilizzare anche leve ai polsi, alle gambe, alle spalle, al collo sia a terra sia in posizione eretta (Figura 17).



Figura 17. Tecniche di combattimento nel judo.

- **Karate** o via della mano vuota: ebbe origine sull’isola giapponese di Okinawa e venne gradualmente influenzato dai metodi e sistemi di combattimento cinesi. Attualmente viene praticato in versione sportiva e in versione arte marziale tradizionale per difesa personale.

Kara significa vuoto e Te significa mano; questi concetti suggeriscono che l’allievo deve allenare la propria mente affinché sia sgombra e vuota da pensieri di orgoglio, vanità, paura e desiderio di sopraffazione; dovrebbe aspirare a svuotare il cuore e la mente da tutto ciò che provoca preoccupazioni, non solo durante la pratica marziale ma

anche nella vita. Il karate è un'arte, una disciplina che si applica a mani nude, di origine giapponese, che rafforza il corpo e lo spirito.

Nel karate, il combattimento (kumite, Figura 18) rappresenta il momento dello scontro tra due avversari. Entrambi gli allievi possono sferrare attacchi isolati o in successione o in combinazione, con lo scopo di superarsi a vicenda senza, tuttavia, colpirsi con deliberata volontà di procurare un danno fisico. Ciò significa saper controllare i colpi; è questo l'aspetto più interessante ma più complesso dell'allenamento nel combattimento libero, poiché il concetto di controllo del colpo non ha semplicemente un significato fisico ma rappresenta un esercizio di controllo mentale ovvero un esercizio di alta intensità e di concentrazione psichica. Nel karate sono presenti cinque metodi di allenamento nel kumite: Gohon kumite (combinazione di attacchi diretti in successione di cinque passi. È utile all'acquisizione di potenza, capacità reattiva all'attacco ed elasticità nei movimenti); Sanbon kumite (combinazione di attacchi diretti in successione di tre passi. È utile per acquisire maggiormente la capacità di scelta del tempo degli attacchi); Kihon ippon kumite (combattimento ad un passo, eseguendo una sola tecnica di attacco. I due atleti, posti ad una distanza corrispondente all'estensione del loro braccio, prestabiliscono l'area verso la quale indirizzeranno l'attacco: viso, tronco o bacino. Quindi alternativamente e senza finte, attaccano e parano. È utile per mantenere sotto controllo il livello emozionale, mantenendo la mente sempre calma e pronta ad ogni evenienza); Jiyu ippon kumite (si avvicina al combattimento libero, in questo caso i contendenti si pongono in guardia a distanza libera, normalmente però viene stabilita a tre metri. L'attaccante dichiara l'area su cui porterà la tecnica, il difensore esegue una parate libera e contrattacca) e Jiyu kumite (combattimento libero, dove non c'è distinzione tra attaccante e difensore. In esso nulla è prestabilito, i due atleti si affrontano, esprimendo le proprie capacità tecniche e psicologiche). Nella

maggior parte degli stili, il controllo rimane l'elemento fondamentale, consiste nella capacità di portare la tecnica con potenza e precisione a pochi millimetri dal bersaglio.



Figura 18. Tecniche di combattimento (kumite) nel karate.

- **Aikido** è nota come la via dell'armonia ed è basata sul ki (fonte mistica di energia vitale). La finalità dell'aikido non è rivolta al combattimento né alla difesa personale, pur utilizzando per la sua pratica uno strumento tecnico che deriva dal Budo, l'arte militare dei samurai giapponesi. L'aikido mira infatti alla "corretta vittoria" che consiste nella conquista della "padronanza di se stessi", resa possibile soltanto da una profonda conoscenza della propria natura interiore. In questa disciplina trova piena applicazione il tipico concetto orientale del "principio di non resistenza" nella sua più alta espressione. È importante però evidenziare come il concetto di non resistenza non significhi restare inermi nei confronti di un ipotetico avversario, ma significa invece che la scelta fondamentale e prioritaria fra tutte le opzioni possibili, volte alla risoluzione di un conflitto, consiste innanzitutto nella ricerca della massima conservazione della propria integrità fisica. Quest'ultima è resa possibile solamente quando si fa scivolare di dosso il peso del conflitto, senza subire le conseguenze che derivano dalla contrapposizione forza contro forza. Il tipico esempio orientale del ramo del salice che flettendosi sotto il peso della neve abbondante se la fa scivolare di dosso, lasciando che cada a terra per effetto della stessa azione del suo peso, e in questo modo si mantiene

ben integro e vegeto. Questo esempio simboleggia il principio di non resistenza, al contrario del ramo della quercia che invece, non potendo sopportare lo stesso carico di neve e non volendosi piegare, si spezza e muore. Nel combattimento a mani nude (Figura 19) si cerca di neutralizzare gli attacchi dell'avversario attraverso movimenti fluidi e circolari. Si dice che il praticante di aikido assomigli all'occhio del ciclone: resta tranquillo dentro di sé ma è difficile vincerlo a causa dell'energia circolare che lo avvolge.

Vi è molta grazia nelle movenze fluide che un allievo esegue per evitare un attacco: ad esempio quando prende il braccio dell'assalitore e lo fa girare con un movimento circolare prima di atterrarlo ed immobilizzarlo con uno dei suoi numerosi arresti.

Nel combattimento si tende ad attaccare i punti sensibili del corpo dell'avversario, eseguiti generalmente con il bordo esterno della mano (Tegatana). Ai movimenti di base si aggiungono i principi di squilibrio dell'avversario e le tecniche di immobilizzazione.



Figura 19. Tecniche di combattimento nell'aikido

Nonostante la Cina e il Giappone siano stati determinanti per lo sviluppo delle arti marziali, molti altri paesi hanno sviluppato propri stili di combattimento. Le Filippine hanno creato diverse forme di lotta a mani nude decisamente letali: l'Escrima è uno dei più popolari, si tratta di un allenamento ultra realistico del combattimento con i bastoni

(aste di legno duro, lunghe circa 75 cm). Nel corso delle esercitazioni, i colpi sono inflitti con il massimo della forza senza che gli allievi indossino protezioni.

- Il **Muay Thai**, noto anche come thai boxe, boxe thailandese o pugilato thailandese, è uno sport da combattimento a mani nude a contatto pieno (Figura 20), che ha le sue origini nella Mae Mai Muay Thai, antica tecnica di lotta thailandese. Essa utilizza una vasta gamma di percussioni in piedi e di tecniche di clinch (posizione di contatto corpo a corpo in piedi, tipicamente utilizzando delle prese sulla parte superiore del corpo). La disciplina è nota come "l'arte delle otto armi" o "la scienza degli otto arti", consente ai due contendenti di utilizzare combinazioni di pugni, calci, gomitate e ginocchiate, quindi otto parti del corpo utilizzate come punti di contatto, rispetto ai due del pugilato o ai quattro della kickboxing. Queste tecniche sono associate ad un' intensa preparazione atletica e mentale. Il muay thai originale divenne popolare nel XVI secolo in patria, ma si diffuse internazionalmente solo nel XX secolo, dopo alcune modifiche regolamentari e quando diversi pugili thailandesi si confrontarono con successo con i rappresentanti di varie arti marziali.



Figura 20. Tecniche di combattimento nel muay thai.

- La **Kick boxing** è uno sport da combattimento che combina le tecniche di calcio tipiche delle arti marziali orientali ai colpi di pugno propri del pugilato inglese (Figura

21). La kick boxing è nata in Giappone negli anni sessanta, prevede l'utilizzo di tecniche di pugno e di calcio. Le tecniche di pugno sono le stesse del pugilato occidentale: diretti (colpo sferrato stendendo completamente il braccio in avanti, a colpire il volto o il busto dell'avversario. È un pugno fondamentale e viene portato sfruttando la torsione della gamba d'appoggio, della schiena e delle spalle), ganci (pugno sferrato mantenendo il braccio piegato, ad uncino, ruotando la spalla) e montante (colpo sferrato dal basso verso l'alto a cercare solitamente il mento dell'avversario, può essere diretto anche al busto o all'addome). Esistono diverse tecniche di calcio nella kickboxing; di queste alcune vengono considerate fondamentali, altre sono varianti o tecniche speciali che possono essere utilizzate nel combattimento. Le tecniche fondamentali di gamba sono il calcio frontale (sferrato portando la gamba al petto e poi stendendola in avanti, per colpire con l'avampiede, o più raramente, il tallone), il calcio laterale (simile al calcio frontale ma sferrato da posizione laterale, ruotando la gamba d'appoggio di 90° e andando a colpire con l'altra utilizzando il taglio del piede), il calcio circolare (o rotante, sferrato muovendo la gamba con una traiettoria circolare, colpendo con la tibia o con la montata del piede. Viene realizzato torcendo tutto il corpo a partire dal piede d'appoggio che, nell'esecuzione, ruota di 90° in avanti nella direzione del movimento. Può essere diretto o alle gambe dell'avversario, in questo caso si parla di calcio basso, o al fianco detto calcio medio, o al volto definito calcio alto), calcio ad ascia. Altre tipologie di calci comprendono: il calcio incrociato (la gamba compie un movimento laterale ascendente a colpire il volto); il calcio discendente (il movimento è opposto a quello del calcio incrociato, il piede cade dall'alto verso il basso e lateralmente, usato solitamente per aprire la guardia avversaria); il calcio ad uncino (consiste nel colpire con una traiettoria di rientro effettuando una rotazione di 90° della pianta del piede o del tallone); i calci ruotati (la gamba svolge una rotazione di 360°, sferrando alla fine il calcio); i calci ad elevazione o saltati (contemporaneamente ad un salto sferra il calcio) e

i calci ruotati saltati. Nella versione americana della kickboxing, si sono sviluppate tre formule fondamentali: il Semi-contact, il Light-contact e il Full-contact. Per sfruttare al meglio il regolamento, la tecnica che caratterizza ognuna di queste versioni si è evoluta tanto da rendere completamente diversa l'impostazione e la preparazione degli atleti che la praticano.

Il *Semi-contact o point fighting*, significa "contatto limitato" o "combattenti al punto"; è una formula della kickboxing che prevede un combattimento non continuato a punti. I due atleti combattono su un tatami e si trovano uno di fronte all'altro, posti ad una certa distanza, mantenendo una posizione di guardia laterale rispetto all'avversario. Il combattimento dura due minuti per round e consiste nell'avanzare frontalmente, seguendo una linea immaginaria, entrare a contatto con l'avversario e nella frazione di un secondo (in modo fulmineo e rapidissimo così da privilegiare la velocità e la prontezza ad altre doti) assestare al bersaglio una tecnica di pugno o di calcio, e dunque, in una delle zone "legali" del corpo dell'avversario.

Il *Light-contact*, che letteralmente significa "contatto leggero", è inteso anche come un "contatto controllato" ed è una formula della kickboxing che prevede un combattimento continuato a punti. I due atleti combattono su un tatami, ma a differenza del semi-contact, sono liberi di muoversi sul quadrato di gara a loro piacimento e senza che l'arbitro interrompa il combattimento dopo l'esecuzione di una tecnica portata a segno.

Il *Full-contact*, che significa "contatto pieno", è la formula più impegnativa della kickboxing, riconosciuta universalmente come la "formula principe" di questo sport. Prevede un combattimento continuato e a pieno contatto e infatti, a differenza del semi-contact e del light-contact, il contatto va portato con forza e potenza, privilegiando la forza e l'incisività dei colpi, che tuttavia devono essere portati in maniera pulita e precisa.



Figura 21. Tecniche di combattimento nella kickboxing

- Il **Pugilato** (in inglese: boxing e in francese: boxe) è uno sport da combattimento (Figura 22). A livello competitivo, esso si svolge all'interno di uno spazio quadrato (ring) tra due atleti che si affrontano colpendosi con i pugni chiusi (protetti da appositi guantoni), allo scopo di indebolire e atterrare l'avversario. Questo sport è conosciuto, a partire dal XI secolo, anche come la nobile arte, richiedendo ai suoi praticanti caratteristiche come coraggio, forza, ed intelligenza.

I principi fondamentali della boxe sono: l'uso obbligatorio dei guantoni; il round (l'incontro è diviso in più riprese di tre minuti, l'una con un intervallo di un minuto); il KO (situazione in cui pugile viene mandato a terra. Se non si riprende dai colpi ricevuti, entro 10 secondi, perde. Durante questo limite di tempo, il pugile avversario deve aspettare il comando dell'arbitro per riprendere a colpire) e le categorie di peso (i pugili sono divisi in classi di peso. Non possono avvenire incontri tra atleti di categorie differenti. Le categorie erano inizialmente soltanto tre: leggeri, medi e massimi). Le nuove regole rendevano il pugilato molto meno violento e lo trasformavano in uno sport di abilità, destrezza e velocità.

Nel pugilato non esistono due pugili con uno stile che possa essere considerato identico.

Nella pratica esistono, tuttavia, dei modi di definire alcuni stili:

- Il *classico pugile* boxa rimanendo all'esterno della guardia dell'avversario, cerca di tenere a distanza l'antagonista colpendolo con pugni veloci, che arrivano da lontano, distruggendo gradualmente la resistenza e le forze dell'avversario fino a ridurlo in propria balia.

- Il *puncher* è un pugile con una dotazione tecnica completa, abile nel boxare a distanza ravvicinata unendo la tecnica alla potenza e alla velocità. È un pugile che ha spesso la capacità di mettere fuori combattimento l'avversario con combinazioni di pugni o anche con un unico colpo.

- Il *picchiatore*, in inglese "slugger", è solitamente un pugile carente di tecnica e di gioco di gambe, che compensa queste carenze con la pura potenza dei propri pugni. Molti picchiatori ricercano la stabilità dell'assetto per favorire la potenza, e per questo tendono ad essere insufficientemente mobili e ad avere difficoltà ad inseguire i pugili veloci di gambe, di cui possono anzi diventare un facile bersaglio. I picchiatori a volte tendono a trascurare le combinazioni, privilegiando le ripetizioni di colpi singoli, a volte portati con una sola mano e con grande potenza (per lo più ganci e uppercut).

- L'*aggressore, o incalzatore*, boxa dall'interno della guardia dell'avversario; è un pugile dall'aggressione continua, per questo chiamato anche "pressure fighter", che tenta di rimanere addosso all'avversario, aggredendolo con continue raffiche ed intense combinazioni di ganci e uppercut. Un buon incalzatore necessita di buone doti di incassatore, perché questa tecnica lo espone ad essere colpito da serie di diretti prima di riuscire ad entrare nella guardia dell'avversario. Gli in-fighter o aggressori agiscono meglio a distanza ravvicinata perché generalmente sono di statura più bassa della media degli avversari e hanno un minore allungo, e perciò sono più efficaci ad una distanza in cui le più lunghe braccia dei loro avversari sono svantaggiate nel colpire rispetto alle loro.

Nel pugilato viene ravvisata una certa somiglianza con la scherma per il particolare tipo di studio preparatorio fra i contendenti in funzione del successivo scambio di colpi. Fondamentalmente il pugilato si basa su tre colpi: diretto (colpo più importante per il pugile tecnico. A seconda dell'uso può essere un colpo di disturbo, di arresto, di preparazione al diretto successivo, oppure un colpo potente, portato mediante dalla rotazione del corpo. Si attua avanzando leggermente e si colpisce con la mano che sta davanti nella guardia, oppure facendo ruotare tutto il corpo nel senso del pugno, colpendo con la mano posteriore); gancio (colpo potente e demolitore che basa la sua potenza sulla leva fornita dalla spalla e dalla posizione ad angolo retto del braccio; è il colpo di chiusura per eccellenza. Il gancio per essere efficace deve essere eseguito a corta distanza) e montante (colpo dato dal basso verso l'alto, di solito si usa nel corpo a corpo. Si attua ruotando la spalla in modo da imprimere potenza al pugno). Questi colpi, portati in rapida sequenza e con varietà, generano le "serie" o le "combinazioni". Anche se la fase offensiva ha un ruolo decisivo, due sono le tecniche per evitare di prendere colpi: schivare e parare, per ogni tipo di colpo vi siano differenti tipi di schivate e di parate.



Figura 22. Tecniche di combattimento nella boxe

3. Utilità del praticare le forme a mani nude



Figura 23. armonia e pace nell' eseguire una forma a mani nude di Viet Tai Chi

Creare ed applicare una forma a mani nude (Figura 23) è piuttosto complicato e richiede un lungo lavoro di ricerca ed allenamento. È fondamentale adottare i criteri e i principi base quali la tecnica, il ritmo, l'espressività, la biomeccanica e il sincronismo. L'allievo deve analizzare accuratamente ogni tecnica sia che si tratti di una parata, sia di un attacco, fuga o inseguimento: una parata è sempre seguita da un attacco, dopo un attacco c'è sempre una parata; una fuga diventa un inseguimento (da preda a predatore) e un inseguimento può diventare una fuga (da predatore a preda).

Il ritmo è fondamentale per trasmettere stabilità ed armonia alla forma applicata e molto spesso il sincronismo ne influisce l'esecuzione. In qualsiasi tipo di forma, l'allievo deve eseguire le tecniche con calma e fluidità, respirando e cercando di liberare la mente da tutti i problemi che lo circondano. Solo applicando i principi base, potrà trasmettere il giusto significato che una forma racchiude e raggiungere la giusta concentrazione e determinazione per affrontare uno o più avversari.

I movimenti direzionali che si applicano in una forma sono molteplici; spesso determinati o da una parata o un attacco o dal tentativo di schivare gli attacchi di uno o più avversari. In quest'ultimo caso si crea una situazione combattiva molto dinamica, che può portare allo spostamento del combattente e quindi alla manifestazione di diverse difficoltà: la presenza di un avversario alle proprie spalle porta ad una situazione di pericolo per la propria integrità fisica. Per evitare ciò, è indispensabile avere una buona conoscenza non solo delle tecniche basi ma anche della direzione degli spostamenti, mantenendo la giusta distanza dall'avversario.

Oltre alla capacità di spostamento, un altro punto di forza è l'attacco. All'interno di un combattimento gli attacchi possono essere più di uno.

L'esecuzione individuale di una forma a mani nude richiede molta pratica e studio, è indispensabile che l'allievo acquisisca la sicurezza in sé stesso e la tranquillità interiore, in modo da trasmettere, tramite i movimenti e le varie tecniche, armonia.

L'applicazione in coppia di una forma a mani nude (combattimento) è ancor più complicata di quella eseguita individualmente. I due allievi devono trovare, oltre al loro equilibrio interiore, anche quella affinità che li lega, che li porterà nel corso degli allenamenti a perfezionare le tecniche e a risolvere e migliorare i punti ombra di un combattimento. In una qualsiasi forma eseguita in coppia bisogna evitare di creare danni a se stessi e al proprio compagno, mantenendo una costante concentrazione, in modo da entrare quasi in contatto con i pensieri del proprio avversario.

4. Forma della spada

L'arte marziale è nata con la spada; in molte scuole il simbolo delle discipline marziali è raffigurato da spada e ventaglio: il corpo e la mente, dunque, la piena armonia (Figura 24).



Figura 24. Armonia completa tra corpo e mente

La spada (Figura 25) nella tradizione orientale, elegante e di grande bellezza era ed è considerata la regina delle armi, agisce, protegge e diventa la coscienza dell'uomo.

“Come una spada affilata può tagliare tutto ma non se stessa” anche lo spirito, l'anima del guerriero ha bisogno di essere forgiato tramite duri allenamenti. All'inizio la spada è un semplice pezzo di ferro ma diventa un'arma nobile con il fuoco, l'acqua e la battitura della lavorazione; così pure l'uomo con il lavoro e l'applicazione, ma per quanto diventi forte non riuscirà mai a vincere se stesso.



Figura 25. Spada a doppio lato tagliente di Viet Tai Chi

In tutte le culture la spada è valutata un'arma nobile, il suo uso è considerato una raffinatezza non solo esteriore ma intimamente legata alla nobiltà d'animo umano. L'uso della spada richiede un costante esercizio ed allenamento che aiutano a forgiare la pazienza, la volontà, l'umiltà e la dedizione; quindi l'arte della spada aiuta a rafforzare la forza spirituale. Le sue tecniche sono difficili da imparare perché la pratica richiede qualità morali e spirituali; il guerriero che intraprende lo studio della spada deve avere già una buona conoscenza della pratica a mani nude (Figura 26).



Figura 26. Il combattimento con la spada richiede nobiltà di spirito

L'uso della spada richiede una strategia di calma nell'azione diversa da quella necessaria per altre armi. Per conseguire questa qualità il guerriero deve avere la pazienza, la pacatezza e il controllo di sé, oltre che il coraggio necessario al fine di

conseguire la calma. Spesso i Maestri praticano la meditazione per raggiungere la quiete interiore (Figura 27).

Tutte le armi, compresa la spada, possiedono una loro energia intrinseca, una sorta di anima che si avverte nel momento in cui se ne viene a contatto. È importante imparare non a maneggiare ma a vivere l'arma, entrando in sintonia con l'energia che sprigiona.



Figura 27. entrare in sintonia con l'arma e viverla

Con l'arte della spada, l'individuo coltiva la sua interezza, intendendo l'unificazione della mente e dello spirito con il corpo. La spada è intesa come arma intesa non solo ad essere rivolta all'avversario, ma anche a se stessi come mezzo di elevazione attraverso la pratica costante. Attraverso la via della spada, il praticante impara a sfidare costantemente sé stesso e a conoscersi a fondo, raccogliendo molte informazioni e riflessioni sul significato della vita.

Le forme con le armi tradizionali (spada,...) sono costituite da sequenze prestabilite che simulano un reale combattimento con uno o più avversari ombra, in cui si mettono in pratica tutte le tecniche di un combattimento: attacchi, parate, trascinamenti della spada dell'avversario per deviare la direzione del suo movimento, camminate, azioni di taglio e affondi.

L'allenamento assiduo e costante di una forma (quyen) con la spada, implica un'ottima conoscenza di tutte le tecniche base ed un livello di interiorizzazione elevato delle stesse, in modo che queste diventino parte integrante del nostro modo di agire, non

scollegate dai movimenti del corpo. L'energia che si sviluppa dall'interno mette in sintonia movimenti e sentimenti, che si producono in un esercizio armonioso e leggero, apportando benefici fisici e spirituali, con l'acquisizione di agilità e fluidità, armonia nell'equilibrio e coordinazione nei movimenti (Figura 28).



Figura 28. Armonia e completa sintonia con la spada.

L'utilità di applicare e sviluppare un "fencing", esercizio di scherma ad uno o più elementi, introduce una serie di difficoltà che sono quelle proprie della forma, unite a quelle tipiche del combattimento.

Dal punto di vista tecnico è necessario seguire alcuni passi ben precisi. Per eseguire un esercizio di fencing è importante avere una buona preparazione fisica, sviluppando forza

e resistenza, scioltezza, agilità e velocità nei movimenti, stabilità e coordinazione. A tutto ciò bisogna unire un ottimo equilibrio mentale. Quest'ultima è già la prima difficoltà che si incontra nell'applicazione della forma. Spesso si pensa che all'interno di un fencing, la forza sia l'elemento fondamentale e vincente, ma in realtà la forza intesa come elemento fisico è importante ma non determinante. È molto più importante e decisivo saper coordinare i muscoli e di conseguenza i movimenti, in modo da ottenere il massimo risultato con il minimo sforzo. Per superare questo scoglio è necessario analizzare ed esercitare a lungo ogni singola tecnica, con costante dedizione e passione, facendo in modo che tutti i movimenti diventino parte integrante di noi stessi, diventando spontanei e liberi da qualsiasi blocco o impedimento.

In un combattimento con la spada (Figura 29) troviamo molti elementi importanti a partire dalla percezione spazio-tempo (tempo, velocità, misura e precisione) e alla conoscenza delle tecniche vere e proprie (guardia, parata, attacco e spostamenti).

- *Scelta del tempo*

In un combattimento, la scelta del tempo significa saper individuare e valutare la mossa dell'avversario e scegliere il momento più adatto per agire e preparare la contromossa.

- *Velocità*

In un combattimento la velocità è rappresentata dalla rapidità con cui si porta a termine un colpo o una tecnica, deve adattarsi con le mosse e le tecniche dell'avversario.

- *Misura*

Nella forma la misura indica la distanza che si deve tenere dall'avversario.

- *Precisione*

La precisione è il grado più o meno alto con cui si eseguono e si portano a buon fine le tecniche.

- *Guardia*

La guardia è la posizione di preparazione alla difesa o all'attacco, da cui partono tutti i movimenti del corpo. In questa fase il busto deve essere eretto e rilassato, mentre le ginocchia leggermente piegate, in modo da dare stabilità e velocità ai movimenti.

○ *Parata*

La parata è un'azione che tende ad annullare l'effetto di un attacco dell'avversario e in genere deve proseguire in azioni offensive secondo lo schema parata - attacco - parata.

Ci sono tre tipi di parate: parata ai lati; parata verso il basso ed in alto.

○ *Attacco*

L'attacco è un'azione offensiva rivolta all'avversario e può essere eseguito con la punta della spada (stoccata), di taglio, di piatto, dritto o rovescio.

○ *Spostamenti*

Gli spostamenti consistono in passi eseguiti in tutte le direzioni (avanti, indietro, di lato) ed è necessario avere un buon controllo dei propri movimenti ma anche di quelli dell'avversario.



Figura 29. combattimento con la spada tra due allievi di Viet Tai Chi

5.Utilità del praticare le forma in coppia

Le difficoltà che si incontrano durante gli allenamenti in coppia sono molti, sia nelle forma a mani nude che in quelle che richiedono l'ausilio di un arma, nel nostro caso specifico la spada. La valutazione delle mosse dell'avversario e le contromosse da applicare, implica un'agilità mentale e fisica che deve essere coltivata con un allenamento assiduo e continuo, in un processo di apprendimento senza fine, in modo che tutte le azioni possano influire istintivamente. È importante osservare attentamente l'avversario ed agire di conseguenza: gli occhi sono lo specchio dell'anima e delle intenzioni.

Nell'esecuzione individuale della forma con la spada tutte le tecniche sono dirette ad un avversario ombra, mentre nel combattimento in coppia è necessario interagire con l'avversario e quindi avere un rapporto con una persona e non con un fantasma o un personaggio immaginario. Il relazionarsi con l'avversario porta ad un'osservazione attenta delle sue mosse, spostando l'attenzione da noi stessi agli altri. È fondamentale prestare attenzione all'allievo che ci sta di fronte, ascoltarlo e interpretare con prontezza tutte le sue intenzioni e mosse, in modo da attaccare nel momento più opportuno. Tutte queste indicazioni producono un atteggiamento mentale che sviluppa capacità preziose per la vita di tutti i giorni.

Ogni giorno l'uomo si relaziona con gli altri, viene messo alla prova, deve affrontare mille difficoltà e cercare le soluzioni che possano migliorare il suo status. Le risposte a tutte queste problematiche vanno ricercate dentro ognuno di noi, cercando di capire come reagire agli stimoli esterni e controllando le nostre reazioni. Il confronto-scontro e quindi il combattimento, ci prepara a valutare le situazioni e a cercare risposte immediate con uno sguardo al futuro nel rispetto proprio ed altrui. Non è importante vincere ma imparare a combattere, conoscendo le proprie risorse per rispondere in maniera adeguata a qualsiasi attacco esterno.

Dal punto di vista personale, lavorare e rapportarsi con gli altri mi ha aiutato molto, soprattutto a conoscere i pregi e i difetti dei miei allievi e riuscire insieme a loro a migliorare e a superare tutti gli ostacoli che ci si presentavano nel corso degli anni.

6. Song Luyen

Nel Viet Vo Dao esistono i Song Luyen, quyen in cui due avversari si affrontano con tecniche prestabilite (Figura 30).



Figura 30. Combattimento utilizzando tecniche prestabilite.

Un Song Luyen è una forma estremamente codificata, si svolge secondo uno schema preciso:

- *Attacco*
- *Parata*
- *Contrattacco*

Nel Viet Tai Chi, i Song Luyen non esistono ancora ma una forma a più esecutori è stata ideata in occasione di una dimostrazione, utilizzando l'intera forma della spada (TCKGM-32 tecniche) e creando delle tecniche complementari a quelle proprie della forma. L'ideazione di questo progetto si è basata sulle forme della spada di Viet Vo Dao (Figura 31) e Viet Tai Chi.



Figura 31. Combattimento con la spada (Song Luyen) nel Viet Vo Dao

Con questa tesi, andrò a mostrare una riproduzione di un Song Luyen di Viet Vo Dao, dove le tecniche base verranno poste all'interno della forma della spada di Viet Tai Chi. Questo particolare combattimento è stato introdotto e mostrato per la prima volta dalla Maestra Anna Campo e dai suoi allievi, durante una dimostrazione avvenuta a Pesaro nel 2013.

È un argomento che mi appassiona molto e per questo ho voluto, insieme alla Maestra Anna Campo, approfondire e migliorare. Studiando ed allenandomi da diversi anni nella disciplina del Viet Vo Dao, sono riuscito ad avere una maggior sicurezza e visione tecnica nell'applicazione delle tecniche basi in un combattimento con la spada, considerando la presenza di più avversari.

Contemporaneamente all'esecuzione della tipica forma della spada di Viet Tai Chi eseguo un combattimento contro degli avversari, senza modificare le tecniche basi.

La forma che ho eseguito, ha coinvolto due mie allieve (Susanna e Giorgia) nei panni dei due avversari. È stato un lavoro duro e difficile, non solo per me ma anche per le mie allieve, che hanno dovuto capire la mia idea e poi rappresentarla realmente. L'inizio è stato complicato e caratterizzato da diverse problematiche: difficoltà nel contatto con la spada; capire e poi riprodurre gli spostamenti nel corso di parate, attacchi e schivate;

adeguare i maneggi nei momenti di pausa e creare nel gruppo quel collegamento che ci avrebbe permesso l'esecuzione di una forma realistica ed emozionante.

Con una costante pratica e l'acquisizione di una buona affinità tra di noi siamo riusciti a mettere nero su bianco le nostre idee ed applicarle nella forma, in modo adeguato ed armonico. Dall'inizio dell'allenamento fino ad oggi siamo maturati insieme e abbiamo superato molti ostacoli. Come il Viet Tai Chi ci insegna, bisogna avere pazienza e costanza, di fronte ad una problematica risolverla a testa alta e nel caso di una caduta rialzarsi subito dopo e riprovare senza aver paura di sbagliare.

6.1 Thai Cuc Kiem Gian Hoa

<i>Poema</i>	<i>Giorgia (avversario 1)</i>	<i>Francesco</i>	<i>Susanna (avversario 2)</i>
	Saluto	SALUTO	Saluto



<i>Poema</i>	<i>Giorgia (avversario 1)</i>	<i>Francesco</i>	<i>Susanna (avversario 2)</i>
	<ul style="list-style-type: none"> • Passaggio della spada nella mano destra; • Guardia alta a sinistra; • Attaccare dall'alto 	<p>APERTURA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Passaggio della spada nella mano destra; • Guardia alta a sinistra; • Maneggio dritto e spostamento a Nord; • Bloccare l'apertura



<i>Poema</i>	<i>Giorgia (avversario 1)</i>	<i>Francesco</i>	<i>Susanna (avversario 2)</i>
La libellula sfiora l'acqua	<ul style="list-style-type: none"> • Arretrare 	TECNICA 1: puntare la spada a piedi uniti	<ul style="list-style-type: none"> • Maneggio dritto; • Spostamento a Sud; • Bloccare la spada dell'avversario con due mani, spada di taglio (fendente) in posizione lunga sinistra



<i>Poema</i>	<i>Giorgia (avversario 1)</i>	<i>Francesco</i>	<i>Susanna (avversario 2)</i>
L'orsa maggiore	<ul style="list-style-type: none"> • Parata verso il basso a destra a gambe incrociate 	TECNICA 2: in guardia su una gamba	<ul style="list-style-type: none"> • Maneggio libero controllando l'avversario



<i>Poema</i>	<i>Giorgia (avversario 1)</i>	<i>Francesco</i>	<i>Susanna (avversario 2)</i>
La rondine attraversa lo specchio d'acqua	<ul style="list-style-type: none"> • Parare verso il basso in posizione lunga • Maneggio libero controllando l'avversario; • Posizione di guardia 	TECNICA 3: arretrare e attacco circolare all'indietro e in avanti	<ul style="list-style-type: none"> • Spostamento a Nord; • Bloccare la spada dell'avversario, spada di taglio (fendente) in posizione lunga destra



<i>Poema</i>	<i>Giorgia (avversario 1)</i>	<i>Francesco</i>	<i>Susanna (avversario 2)</i>
Ampio movimento a destra	<ul style="list-style-type: none"> • Maneggio libero controllando l'avversario • Posizione di guardia 	TECNICA 4: verso destra, taglio mezza luna	<ul style="list-style-type: none"> • Maneggio libero; • Guardia alta sinistra; • Arretrare la gamba destra; • Taglio a mezza luna verso sinistra



<i>Poema</i>	<i>Giorgia (avversario 1)</i>	<i>Francesco</i>	<i>Susanna (avversario 2)</i>
Ampio movimento a sinistra	<ul style="list-style-type: none"> • Girare e attaccare, scontrando le spade in alto 	TECNICA 5: verso sinistra, taglio mezza luna	<ul style="list-style-type: none"> • Arretrare con la gamba destra; • Taglio a mezza luna verso destra

<i>Poema</i>	<i>Giorgia (avversario 1)</i>	<i>Francesco</i>	<i>Susanna (avversario 2)</i>
Esplorando il mare	<ul style="list-style-type: none"> • Arretrare • Posizione di guardia 	TECNICA 6: su un piede colpo di frusta verso il basso	<ul style="list-style-type: none"> • Guardia corta a destra; • Affondare in posizione lunga a destra; • Parare verso il basso deviando la spada avversaria da sinistra verso destra
			Numero 9 (fare cerchi) delle 13 tecniche base di spada



<i>Poema</i>	<i>Giorgia (avversario 1)</i>	<i>Francesco</i>	<i>Susanna (avversario 2)</i>
Abbracciare la luna	<ul style="list-style-type: none"> • Posizione di guardia 	TECNICA 7: arretrando parata indietro	<ul style="list-style-type: none"> • Maneggio libero controllando l'avversario
Gli uccelli tornano al nido al tramonto	<ul style="list-style-type: none"> • Posizione di guardia • Maneggio libero controllando l'avversario 	TECNICA 8: su un piede colpisci verso l'alto	<ul style="list-style-type: none"> • Parare e deviare la spada avversaria con la tecnica del pendolo



<i>Poema</i>	<i>Giorgia (avversario 1)</i>	<i>Francesco</i>	<i>Susanna (avversario 2)</i>
Il drago scuote la coda	<ul style="list-style-type: none"> • Maneggio libero controllando l'avversario 	<p>TECNICA 9: in posizione di passaggio parata verso il basso</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Affondo destro con il braccio sinistro disto a bilanciare • Affondo sinistro con entrambe le mani



<i>Poema</i>	<i>Giorgia (avversario 1)</i>	<i>Francesco</i>	<i>Susanna (avversario 2)</i>
Il drago verde emerge dall'acqua	<ul style="list-style-type: none"> • Attaccare con fendente dall'alto • Ricezione di un colpo al collo con l'elsa della spada 	TECNICA 10: attacco a destra (elsa) e a sinistra (punta)	<ul style="list-style-type: none"> • Maneggio • Spostamento a Nord • Bloccare la spada dell'avversario e spingerla



<i>Poema</i>	<i>Giorgia (avversario 1)</i>	<i>Francesco</i>	<i>Susanna (avversario 2)</i>
Il vento fa sollevare le foglie del loto	<ul style="list-style-type: none"> • Arretrare di un passo • Girare la spada davanti al viso (ruota, forma vietnamita) per evitare la spazzata alta (taglio orizzontale) 	TECNICA 11: girandosi taglio orizzontale	<ul style="list-style-type: none"> • Maneggio libero controllando l'avversario



<i>Poema</i>	<i>Giorgia (avversario 1)</i>	<i>Francesco</i>	<i>Susanna (avversario 2)</i>
Il leone scuote la testa	<ul style="list-style-type: none"> • Attacco frontale all'addome 	TECNICA 12: parate durante lo spostamento	<ul style="list-style-type: none"> • Maneggio libero controllando l'avversario



<i>Poema</i>	<i>Giorgia (avversario 1)</i>	<i>Francesco</i>	<i>Susanna (avversario 2)</i>
La tigre alza la testa	<ul style="list-style-type: none"> • Secondo attacco frontale 	TECNICA 13: su una gamba abbraccio la spada	<ul style="list-style-type: none"> • Maneggio libero controllando l'avversario



<i>Poema</i>	<i>Giorgia (avversario 1)</i>	<i>Francesco</i>	<i>Susanna (avversario 2)</i>
Il cavallo selvaggio salta attraverso il torrente	<ul style="list-style-type: none"> • Indietreggiando, due parate a ruota • Arretrando, tre parate basse (fanciulla di giada) 	<p>TECNICA 14: assalto, all'inseguimento dell'avversario</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Maneggio libero controllando l'avversario
		<p>Francesco percependo una contrazione nell'esecuzione della forma ha voluto aggiungere 3 attacchi per renderla più fluida ed estenderla</p>	



<i>Poema</i>	<i>Giorgia (avversario 1)</i>	<i>Francesco</i>	<i>Susanna (avversario 2)</i>
Orsa minore	<ul style="list-style-type: none"> • Girare • Attaccare con un affondo al petto 	TECNICA 15: parata (deviare) a sinistra	<ul style="list-style-type: none"> • Maneggio libero controllando l'avversario



<i>Poema</i>	<i>Giorgia (avversario 1)</i>	<i>Francesco</i>	<i>Susanna (avversario 2)</i>
Scoprire il fondo del mare per la luna	<ul style="list-style-type: none"> • Maneggio libero controllando l'avversario • Posizione di guardia 	TECNICA 16: deviare a destra	<ul style="list-style-type: none"> • Maneggio libero controllando l'avversario



<i>Poema</i>	<i>Giorgia (avversario 1)</i>	<i>Francesco</i>	<i>Susanna (avversario 2)</i>
Sparare all'oca selvatica	<ul style="list-style-type: none"> • Evitare fendente dall'alto • Parare con blocco in posizione seduta 	TECNICA 17: girarsi e affrontare alle spalle	<ul style="list-style-type: none"> • Arretrare per evitare un colpo con l'elsa



<i>Poema</i>	<i>Giorgia (avversario 1)</i>	<i>Francesco</i>	<i>Susanna (avversario 2)</i>
La scimmia bianca offre la frutta	<ul style="list-style-type: none"> • Maneggio libero controllando l'avversario 	TECNICA 18: stoccata a piedi uniti	<ul style="list-style-type: none"> • Spostare la spada dell'avversario con un movimento circolare da destra verso sinistra con spada perpendicolare e terminare in guardia alta destra
		Tecniche prese dal Viet Vo Dao	



<i>Poema</i>	<i>Giorgia (avversario 1)</i>	<i>Francesco</i>	<i>Susanna (avversario 2)</i>
Vortice di polvere nel vento verso sinistra	<ul style="list-style-type: none"> • Posizione di guardia • Maneggio libero controllando l'avversario 	TECNICA 19: maneggio a sinistra	<ul style="list-style-type: none"> • Arretrare la gamba sinistra • Fiore di loto verso sinistra



<i>Poema</i>	<i>Giorgia (avversario 1)</i>	<i>Francesco</i>	<i>Susanna (avversario 2)</i>
Vortice di polvere nel vento verso destra	<ul style="list-style-type: none"> • Maneggio libero controllando l'avversario 	TECNICA 20: maneggio a destra	<ul style="list-style-type: none"> • Arretra la gamba destra • Fiore di loto verso destra



<i>Poema</i>	<i>Giorgia (avversario 1)</i>	<i>Francesco</i>	<i>Susanna (avversario 2)</i>
Vortice di polvere nel vento verso sinistra	<ul style="list-style-type: none"> • Maneggio libero controllando l'avversario 	TECNICA 21: maneggio a sinistra	<ul style="list-style-type: none"> • Arretrare la gamba sinistra • Fiore di loto verso sinistra



<i>Poema</i>	<i>Giorgia (avversario 1)</i>	<i>Francesco</i>	<i>Susanna (avversario 2)</i>
Spingere la barca lungo la corrente del fiume	<ul style="list-style-type: none"> Parare alto a colonna 	TECNICA 22: avanzando stoccata indietro e avanti	<ul style="list-style-type: none"> Maneggio Spostamento a Nord Colpire con la lama di taglio (mano rovescia) (tecnica uncino)
	Numero 3 (sollevare) delle 13 tecniche base di spada		



<i>Poema</i>	<i>Giorgia (avversario 1)</i>	<i>Francesco</i>	<i>Susanna (avversario 2)</i>
La cometa vola intorno alla luna	<ul style="list-style-type: none"> • Indietreggiare 	TECNICA23: fendente ruotando il corpo	<ul style="list-style-type: none"> • Maneggio libero controllando l'avversario
Il destriero celeste galoppa attraverso il cielo	<ul style="list-style-type: none"> • Parare alto a destra a gambe incrociate 	TECNICA 24: posizione di passaggio e stoccata	<ul style="list-style-type: none"> • Maneggio libero controllando l'avversario



<i>Poema</i>	<i>Giorgia (avversario 1)</i>	<i>Francesco</i>	<i>Susanna (avversario 2)</i>
Alzare la tenda con la spada	<ul style="list-style-type: none"> • Girare la spada intorno alla testa 	<p>TECNICA 25: su una gamba parata verso l'alto</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A Sud, in posizione lunga destra affondare sui piedi dell'avversario • Sulla gamba destra in equilibrio parare e deviare la spada dell'avversario verso l'alto
			<p>Numero 11 (dividere) delle 13 tecniche base di spada</p>



<i>Poema</i>	<i>Giorgia (avversario 1)</i>	<i>Francesco</i>	<i>Susanna (avversario 2)</i>
Taglio circolare con la spada	<ul style="list-style-type: none"> • Maneggio libero controllando l'avversario • Deviare il colpo dell'avversario con la parata verso l'alto 	TECNICA 26: colpire in rotazione	<ul style="list-style-type: none"> • A Nord, maneggiare e deviare il colpo dell'avversario con la parata bassa da sinistra verso destra
			Numero 11 (dividere) delle 13 tecniche base di spada



<i>Poema</i>	<i>Giorgia (avversario 1)</i>	<i>Francesco</i>	<i>Susanna (avversario 2)</i>
Taglio circolare con la spada	<ul style="list-style-type: none"> Parare, sollevando la spada in alto verso sinistra (gancio) 	<p>TECNICA 27: in posizione di passaggio, attacco dinamico</p>	<ul style="list-style-type: none"> Maneggio libero controllando l'avversario a Nord



<i>Poema</i>	<i>Giorgia (avversario 1)</i>	<i>Francesco</i>	<i>Susanna (avversario 2)</i>
La fenice allarga le ali	<ul style="list-style-type: none"> • Arretrare di un passo • Posizione di guardia su una gamba 	TECNICA 28: colpo mortale all'indietro	<ul style="list-style-type: none"> • Arretrare allargando le braccia per schivare la spada dell'avversario



<i>Poema</i>	<i>Giorgia (avversario 1)</i>	<i>Francesco</i>	<i>Susanna (avversario 2)</i>
L'ape ritorna al favo	<ul style="list-style-type: none"> • Parata a pendolo per evitare l'attacco diretto 	TECNICA 29: affondo decisivo	<ul style="list-style-type: none"> • Maneggio libero controllando l'avversario



<i>Poema</i>	<i>Giorgia (avversario 1)</i>	<i>Francesco</i>	<i>Susanna (avversario 2)</i>
Abbracciare la luna	<ul style="list-style-type: none"> • Preparare l'attacco finale nascondendo la spada dietro la schiena 	TECNICA 30: parata sinistra arretrando	<ul style="list-style-type: none"> • Maneggio libero controllando l'avversario

<i>Poema</i>	<i>Giorgia (avversario 1)</i>	<i>Francesco</i>	<i>Susanna (avversario 2)</i>
Il vento mormora tra i fiori del pruno	<ul style="list-style-type: none"> • Indietreggiare, evitando il colpo 	<p>TECNICA 31: muovendosi in cerchio, attacco a 360°</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Preparare l'attacco finale nascondendo la spada dietro la schiena • Ricevere un colpo all'addome



<i>Poema</i>	<i>Giorgia (avversario 1)</i>	<i>Francesco</i>	<i>Susanna (avversario 2)</i>
L'ago della bussola punta a sud	<ul style="list-style-type: none"> Ricevere il colpo mortale 	TECNICA 32: stoccata finale in posizione lunga	<ul style="list-style-type: none"> Ricevere il colpo mortale con l'elsa della spada



<i>Poema</i>	<i>Giorgia (avversario 1)</i>	<i>Francesco</i>	<i>Susanna (avversario 2)</i>
	<ul style="list-style-type: none"> Caduta e posizione a terra 	CHIUSURA	<ul style="list-style-type: none"> Caduta e posizione a terra



6.2 Considerazioni e riflessioni personali delle allieve (Giorgia e Susanna) che hanno collaborato nell'ideazione del combattimento

Dal punto di vista tecnico:

Non è stato facile costruire questa particolare forma di spada pensando di avere un reale avversario da combattere. All'inizio non capivamo e faticavamo molto a ragionare e mettere in atto la forma vista da fuori come avversari.

È notevolmente diverso il fatto di eseguirla (esserne l'artefice, l'attore) rispetto a colui che "la subisce". Almeno all'inizio dei nostri allenamenti, per costruire questa forma a tre, la pensavamo così.

In seguito, con gli allenamenti, abbiamo cominciato ad intravedere non solo la forma tradizionale di spada che conoscevamo bene, bensì un avversario davanti a noi che aveva il preciso compito di attaccarci o difendersi dai nostri attacchi. Qui è cominciata la parte divertente e più creativa se vogliamo, cioè il pensare di come poter attaccare il nostro avversario e di come poterci difendere dai suoi attacchi. Ancor di più divertente, e quasi una sfida, diventava il fatto che spesso ci accorgevamo che facevamo un po' le stesse cose, stessi attacchi e stesse parate ripetute nelle diverse situazioni; questo ci irritava non poco perchè ci rendevamo conto di quanto fosse meraviglioso il mondo del combattimento con la spada e di quanto poco ne fossimo a conoscenza. Davvero nulla in realtà. Per non parlare poi della scioltezza e dell'armonia nei movimenti che si ottiene da un lungo, costante e per questo preziosissimo allenamento.

Abbiamo notato e apprezzato l'importanza fondamentale del ritmo e della sincronizzazione che va tenuta in considerazione in un combattimento a due o ancor più a tre persone. Difficile accordarsi quando si perde il filo e la memoria della sequenza,

anche il ripetere poi in maniera continuativa diveniva pesante a tratti, ma serviva a tracciare il solco e a far sedimentare queste sequenze pensate e stabilite da noi.

Dal punto di vista personale:

La sensazione di essere impacciate e poco adatte non ci abbandonava mai quando facevamo questa forma a tre. Pur avendo molte energie ci si presentavano davanti numerosi limite dovuti a pochi allenamenti e flessibilità fisica, nonché scarsa potenza delle spalle che spesso si stancavano subito e sentivano ahimè il peso della spada. La flessibilità fisica e la resistenza si affievoliscono con il passare degli anni, nonostante tutti i continui sforzi di svolgere esercizio ed attività fisica quasi quotidiana. La memoria o la capacità di concentrazione spesso non ci accompagnava e ciò ci irritava fortemente, inoltre essere stanche la sera quando ci sono gli allenamenti potrà anche essere comprensibile, ma ciò non aiutava bensì rallentava. Tutto questo però influiva poco nell'esecuzione delle forme individuali, diverso è stato proprio nel costruire e pianificare passo dopo passo questo combattimento a tre. Tutto questo ha ostacolato non poco la nostra disponibilità ad eseguire e sviluppare questa forma particolare passo dopo passo, anche se tenevamo riservata per noi la cosa.

Nonostante la indiscussa pazienza e costanza del maestro Francesco, unita anche ad un sua inossidabile perseveranza nel darci stimolo ed energia, i nostri limiti ci ostacolavano, forse perché ci ostinavamo a volerli vedere a tutti i costi.

Questa forma ha stimolato un ulteriore lavoro personale, proprio perché prevedeva la presenza contemporanea anche di altre persone e questo faceva decisamente la differenza. Implicava inoltre uno studio dell'avversario, accrescendo la capacità di osservazione dell'altro (stimola ulteriormente l'osservazione anche su di sé), dei suoi movimenti, dei suoi ritmi, del suo respiro e delle sue espressioni del volto. In altre parole incita la comprensione di se attraverso la comprensione dell'altro. Per cui, da

questo semplice e basico punto di vista, crediamo diventi davvero un lavoro importante ed utile sotto tutti i punti di vista.

Bibliografia

- Maestro Bao Lan “Viet Tai Chi Quang Lo – La Grande Via”
- Maestro Bao Lan “Viet Tai Chi Kiem Thuat – la Via della Spada”
- www.Treccani.it
- www.Wikipedia.org

Ringraziamenti

Voglio dire grazie a tutte le persone che hanno reso possibile questo mio traguardo:

- Maestra Anna Campo, che con la sua passione e sollecitazione mi ha seguito nel lavoro ed ha chiarito tutti i miei dubbi.
- Le mie allieve, Susanna e Giorgia, che con pazienza, determinazione e una costante incitazione mi hanno aiutato nella realizzazione di questo particolare progetto.
- L'allieva Serena, che con la sua arte fotografica ha immortalato tutte le interminabili tecniche di allenamento.
- L'allieva Sara e tutti gli altri miei allievi che con la loro presenza e forza d'animo mi hanno appoggiato e sostenuto costantemente, anche semplicemente con una battuta o un sorriso.
- La mia Famiglia che mi sostiene e mi aiuta nei momenti più difficili.

Ci sono poi altre persone a cui devo esprimere gratitudine per il loro aiuto in questo percorso. Anche se non possono essere tutte nominate, gratificano con la loro amicizia il mio presente e sono da me ricambiate nel modo più assoluto.