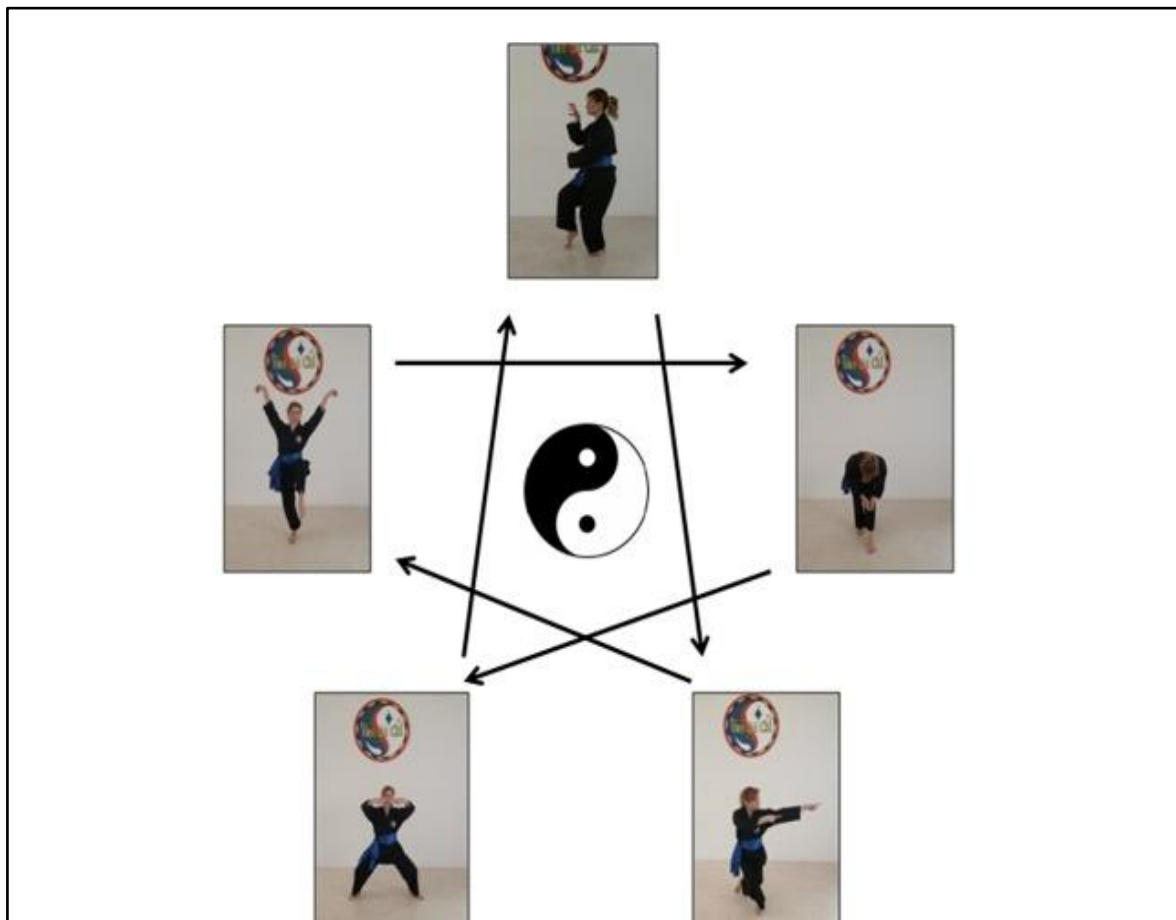




ASD VIET TAI CHI ITALIA

## QUYEN TUYEN KHAC E IL CICLO DI CONTROLLO DEI CINQUE ELEMENTI







ASD VIET TAI CHI ITALIA

CENTRO THIEN MON

QUYEN TUYEN KHAC E  
IL CICLO DI CONTROLLO

Candidata: Oriella Narsi  
Relatore: M. Anna Campo

ANNO ACCADEMICO 2017-2018



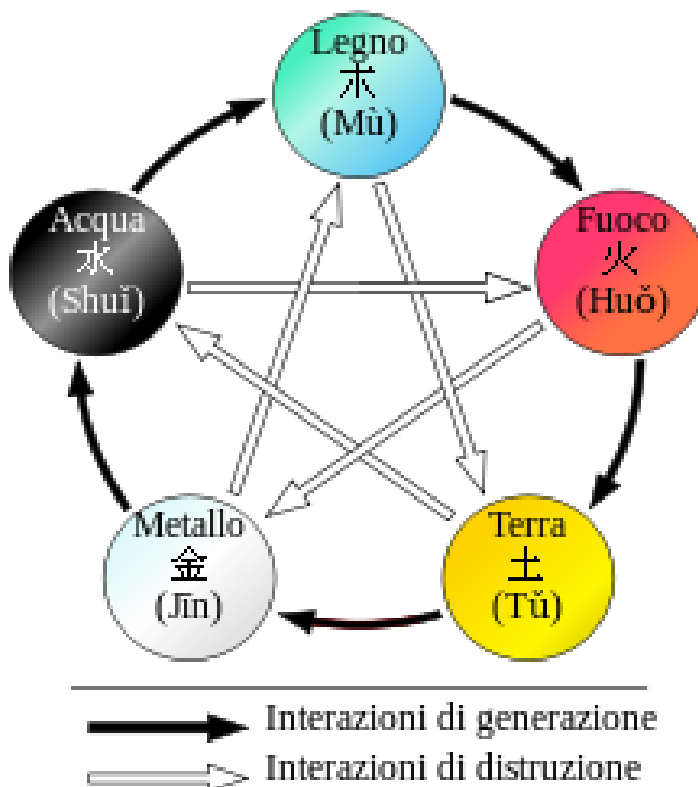
## Sommario

Sommario .....	5
1. INTRODUZIONE (Abstract) .....	7
2. I CINQUE ELEMENTI.....	8
3. IL CICLO DI CONTROLLO O CICLO DI DOMINAZIONE.....	11
4. Quyen Tuyen Khac: poema e raggruppamento in 18 tecniche .....	12
1. La gru apre le ali e guarda lontano (SUD).....	13
5. Simbologia e significato del poema .....	25
6. Via della medicina del Tuyen khac .....	33
7. Elementi dentro la forma .....	51
8. Sequenza tecniche quyen Tuyen khac .....	61
9. Conclusioni.....	67
10. Bibliografia.....	68



## 1. INTRODUZIONE (Abstract)

Il quyen Tuyen Khac (il cancello celeste) che ho conosciuto ed appreso la prima volta tre anni fa all'edizione Viet Tai Chi al Parco 2015 a Cadoneghe contiene un prezioso insegnamento ovvero permette di trasmettere agli allievi la conoscenza del ciclo di controllo dei cinque elementi. Lo scopo di questo ciclo assieme al ciclo di generazione è quello di armonizzare ed equilibrare i 5 elementi – Legno Fuoco Terra Metallo Acqua – che danno vita all'universo. Nel ciclo di controllo i cinque elementi sono interconnessi tra di loro da una serie di legami in cui un elemento domina sull'altro, precisamente ogni elemento influenza l'equilibrio dell'elemento successivo a quello vicino: il “nonno” controlla il “nipote” evitando che questo si fortifichi troppo. Questo impedisce o elimina ristagni di energia. Quindi dal perfetto equilibrio fra generazione e dominazione nasce l'armonia. La pratica di questa forma permette perciò di portare armonia e benessere al corpo e alla mente.



## 2. I CINQUE ELEMENTI

I cinque elementi o cinque movimenti per la caratteristica della loro energia di mutare l'uno nell'altro sono Legno Fuoco Terra Metallo e Acqua. Si generano l'uno con l'altro ma anche si controllano per evitare che uno prenda il sopravvento nel sistema squilibrandolo. La teoria dei cinque elementi prende origine molto anticamente e fonda le sue basi sull'osservazione diretta della natura e dell'uomo. Si applica sia al Macrocosmo che al Microcosmo ovvero quello che troviamo nell'immensamente grande lo troviamo anche nell'immensamente piccolo. E ovviamente questi stessi meccanismi e leggi che regolano tutte le cose si ritrovano anche all'interno dell'Uomo. Ogni elemento è associato ad un organo e ad un viscere di appartenenza e di conseguenza a tessuti ed organi di senso.

Il principio del Legno è associato all'organo del Fegato e al viscere Cistifellea, ai muscoli, alle unghie e agli occhi e perciò al senso della Vista. La direzione cardinale è l'est e la stagione la primavera, il colore energetico è il verde e l'emozione associata è la collera. Il principio del Legno come la primavera è associato alla capacità di avviare qualsiasi progetto od azione. Il senso dell'etica e del rispetto delle leggi interiori appartengono al principio del Legno. La collera è una manifestazione di questo stesso Principio quando viene minacciato o è squilibrato. Sul piano psicologico è associato al senso della giustizia e del coraggio.

Il principio del Fuoco è associato all'organo Cuore e al viscere Intestino tenue, ai vasi sanguigni, al colorito, alla lingua e alla Parola. Al Fuoco sono correlati anche due meridiani che non corrispondono ad organi o visceri e sono il Maestro del Cuore e il Triplice Riscaldatore. La direzione cardinale è il Sud e la stagione l'estate, il colore energetico è il rosso e l'emozione associata è la gioia. Il principio del Fuoco è associato all'intelligenza della mente e alla comprensione delle cose, esso dona la lucidità. Il mondo delle emozioni dipende dal principio del Fuoco: da esso derivano gioia, piacere, slanci di natura emotiva; la passione che suscita può trasformarsi in violenza se è in eccesso.

Il principio della Terra è associato all'organo Milza-Pancreas e al viscere Stomaco, alla carne e ai tessuti connettivi, alle labbra e di conseguenza al senso del gusto. La direzione cardinale è il Centro e l'energia stagionale corrisponde al "fine stagione", il colore energetico è il giallo e l'emozione associata è la preoccupazione e i pensieri ossessivi. Il principio della Terra ci permette di digerire ed assimilare sia sul piano fisico che



psicologico tutto ciò che riguarda il mondo tangibile e materiale (le esperienze). Presiede al pensiero, alla riflessione, alla memoria. Tutte le inquietudini, le insicurezze ed angosce nei confronti del mondo materiale ed al suo possesso sono governati dalla Terra.

Il principio del Metallo è associato all'organo Polmone e al viscere Intestino crasso, alla pelle, ai peli e al naso e di conseguenza al senso dell'odorato. La direzione cardinale è l'Ovest e la stagione l'autunno, il colore energetico è il bianco e l'emozione associata è la tristezza. E' il principio che coordina tutto ciò che riguarda il nostro rapporto col mondo esterno. La capacità che abbiamo di proteggerci, la capacità di gestire le aggressioni provenienti da tale mondo. Il Metallo concerne la capacità di recidere le cose, di scegliere. Le scelte forti necessarie che richiedono un taglio netto dipendono dal Metallo.

Il principio dell'Acqua è associato all'organo Rene e al viscere Vescica urinaria, alle ossa, al midollo, ai capelli, ai denti e alle orecchie e di conseguenza al senso dell'udito. La direzione cardinale è il nord e la stagione l'inverno, il colore energetico è il nero e l'emozione associata è la paura. Il principio dell'Acqua governa tutto ciò che concerne le nostre energie più profonde, ad esso sono associate le energie "ancestrali" e di conseguenza il nostro potenziale di longevità. Corrisponde a tutti i ricordi inconsci che sono iscritti in noi. Governa la nostra capacità di "passare all'azione", il nostro senso dell'ascolto, il nostro potenziale d'accettazione affinché le varie esperienze possano integrarsi in noi; anche tutte le nostre paure viscerali sono governate da esso.

I cinque elementi sono altresì collegati ad energie climatiche. Il vento primaverile stimola l'energia del fegato, la calura estiva ha un'azione stimolante sul cuore, l'umidità agisce sulla milza, il secco sul polmone mentre il freddo invernale sul rene.

Legno e Fuoco sono di natura Yang, il Fuoco rappresenta lo Yang assoluto. Metallo e Acqua esprimono lo Yin, con l'Acqua che equivale allo Yin assoluto. La Terra contiene sia lo Yang che lo Yin perché vi si ritrovano tutti gli altri elementi. Yin e Yang sono manifestazioni della stessa realtà, l'una non può sussistere senza l'altra.

Sia in natura che nel nostro organismo l'energia si mette in moto in primavera (Legno) si espande in estate (Fuoco) si destruttura in tarda estate (Terra) poi rientra e prende forma in autunno (Metallo) e arriva al massimo approfondimento in inverno (Acqua). Allo stesso

modo l'energia circola all'interno dell'organismo passando per tutti gli organi che sono rappresentati dai cinque elementi.

Ai cinque elementi sono associati anche gli otto animali e gli otto trigrammi del simbolo del Bat Quai, le otto Forze che governano l'universo. Al principio del Legno è associata la Fenice e perciò il trigramma del vento. Al principio della Terra è associata la Tartaruga con il trigramma della terra e la Scimmia con il trigramma della montagna. Al principio dell'Acqua è associato il Serpente con il trigramma dell'acqua e la Gru con il trigramma del lago. Al Principio del Fuoco è associato il Liocorno con il trigramma del fuoco e la Tigre con il trigramma del Tuono. Al principio del Metallo è associato il Drago con il trigramma del cielo.

### 3. IL CICLO DI CONTROLLO O CICLO DI DOMINANZA

Il ciclo di controllo rappresenta le Forze con funzione di contrappeso per equilibrare il ciclo Creativo o di Generazione, per impedire che un elemento diventi talmente forte da riuscire a prendere il dominio nel sistema. Si basa sul principio che i cinque elementi non possono esistere l'uno senza l'altro ed hanno la tendenza ad influenzarsi a vicenda. Nel ciclo di Generazione ogni elemento è generato da quello che lo precede ed è la sorgente dell'elemento successivo. Nel ciclo di Controllo ogni elemento influenza l'equilibrio di quello successivo al suo elemento figlio, in termini più semplici il “nonno” controlla e frena il “nipote” affinché quest'ultimo non diventi troppo forte. Questo permette di impedire od eliminare eventuali ristagni di Ki nel sistema. Il Legno domina la Terra perchè ne assorbe tutti i fattori per la sua crescita e nutrimento; la Terra domina l'Acqua perchè la assorbe; l'Acqua domina il Fuoco perchè lo spegne. Il Fuoco domina il Metallo perchè lo fonde e il Metallo domina il Legno perchè lo taglia. Dal perfetto equilibrio fra Generazione e Dominazione nasce l'Armonia.

Per esempio se la Forza del Fuoco cresce troppo perchè nutrito dal Legno interviene l'elemento Acqua , madre del legno e nonna del Fuoco, per spegnerlo ed indebolirlo per mantenere l'equilibrio di tutto il sistema.

Un'applicazione pratica del ciclo di controllo si manifesta per esempio nel campo dell'alimentazione giacchè ogni Principio si può associare anche ad un sapore: il sapore acido del Legno indebolisce la Terra cioè muscoli e tessuto connettivo; il sapore amaro del Fuoco asciuga il Metallo rendendo secca la pelle; il sapore dolce della Terra distrugge l'Acqua e fa ammalare i denti; il sapore piccante del Metallo danneggia il Legno spingendolo all'iperattività con accelerazione del metabolismo; il sapore salato dell'Acqua limita le attività del Fuoco influenzando negativamente la circolazione sanguigna.



## **4. Quyen Tuyen Khac: poema e raggruppamento in 18 tecniche**

Questo quyen è stato creato dal Maestro Phan Hoang per trasmettere a tutti i suoi allievi la conoscenza del Ciclo di Controllo dei cinque elementi. Non è stato consegnato il poema “ufficiale”, la mia è una libera interpretazione delle diciotto tecniche individuate che compongono la forma.

### **TUYEN KHAC**

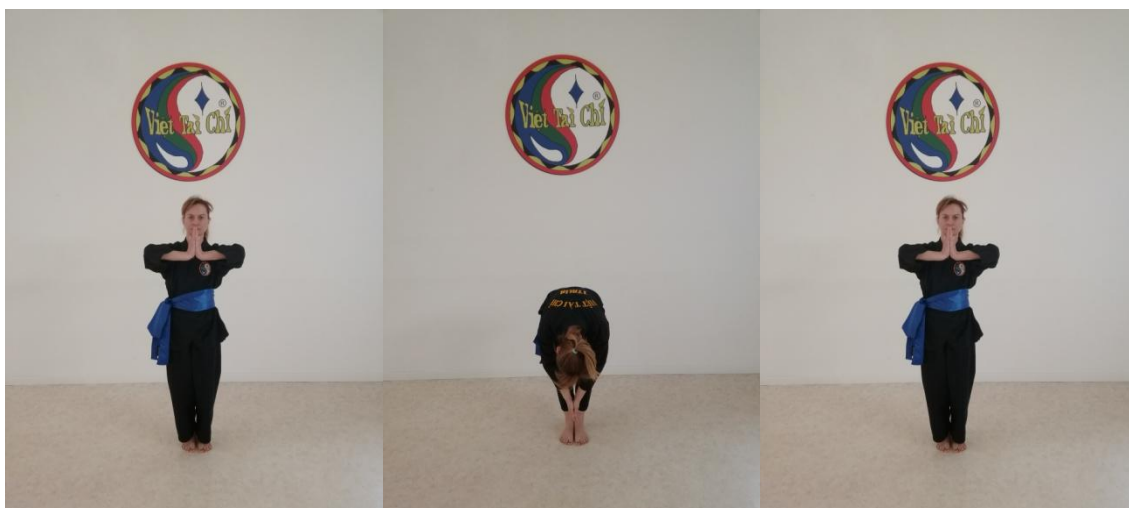
#### **IL CANCELLO CELESTE**

Saluto d'inizio

1. La gru apre le ali e guarda lontano
2. Il nobile uccello si inchina verso la terra
3. Le lame d'acciaio tagliano l'indecisione
4. La sciabola del cielo colpisce la terra
5. L'agilità della gru combattente
6. La respirazione di tuono fortifica il Dan Dien
7. La stabilità del venerabile orso
8. Meditazione cielo terra coltivare l'energia
9. Palma d'acciaio dell'elefante bianco
10. L'agguato della tigre
11. Lasciar andare fatiche e dolori
12. Le lame di metallo innalzano il coraggio
13. Offrire una pezza di seta
14. Il volo del gabbiano
15. Le lame d'acciaio colpiscono l'attaccamento
16. Un cuore vuoto indica la via
17. Fortificare la base
18. Ritorno al grande centro e saluto al Fondatore

## Sequenza

### Saluto d'inizio



#### 1. La gru apre le ali e guarda lontano (SUD)

Dalla posizione del saluto si allungano le braccia verso l'alto, chiudiamo il cerchio delle braccia piegando le ginocchia e incrociando le braccia davanti noi. Ci si porta nella posizione della Gru. Le braccia sono aperte e i polsi piegati, spostando il peso sulla gamba destra si solleva la gamba sinistra.



#### 2. Il nobile uccello si inchina verso la terra (SUD)

Dalla posizione della Gru scendiamo portando la gamba davanti a noi e toccando con le mani il centro del ginocchio. Ci alziamo compiendo con le braccia un cerchio e scendiamo toccando il ginocchio sinistro ai lati.



### **3. Le lame d'acciaio tagliano l'indecisione**

Ci portiamo in posizione lunga di destra direzione a 45° mentre con le braccia compiamo un giro attorno al capo con i palmi paralleli, spingiamo le braccia in avanti terminando così con le braccia lunghe e i palmi paralleli (posizione Leng Duong: andare lontano).



### **4. La sciabola del cielo colpisce la terra**

Ci portiamo nella posizione dell'arciere a 45°. Gambe flesse con peso del corpo al 60% sul piede destro, il quale è a 45° e perpendicolare al sinistro rivolto in avanti; talloni sulla stessa linea.



### 5. L'agilità della gru combattente (Nord-Est)

Colpo di taglio interno della mano destra a 45° portandosi in posizione lunga di sinistra. Si esegue successivamente una parata con la mano sinistra verso la coscia destra con gamba sinistra avanti tesa e gamba destra leggermente flessa, talloni sulla stessa linea piede avanti orientato in avanti e piede dietro a 45° mentre la mano destra si porta al fianco destro. Segue una spinta con la mano destra aperta, e il polso piegato a 90° portandosi in posizione lunga di sinistra. Gamba avanti piegata, gamba dietro tesa, talloni aperti per una distanza pari a una e mezza la larghezza delle spalle, piedi orientati obliquamente in avanti peso ripartito fra le due gambe.



### 6. La respirazione di tuono fortifica il Dan Dien (SUD)

Rientro portando il piede destro vicino al sinistro e aprendo nella posizione del cavaliere. Piedi appoggiati al suolo talloni sulla stessa linea aperti di due volte la larghezza delle

spalle, gambe piegate ginocchia orientate verso l'esterno peso ripartito ugualmente tra le gambe. Espirare abbassando le mani scendendo davanti ed internamente alle cosce.



### **7. La stabilità del venerabile orso (SUD)**

Portarsi nella posizione dell'orso. Incrociare il braccio sinistro davanti al destro, inspirando si chiudono le mani a pugno. Mentre si aprono le braccia con i pugni che guardano verso l'esterno si espira, i gomiti sono ravvicinati.

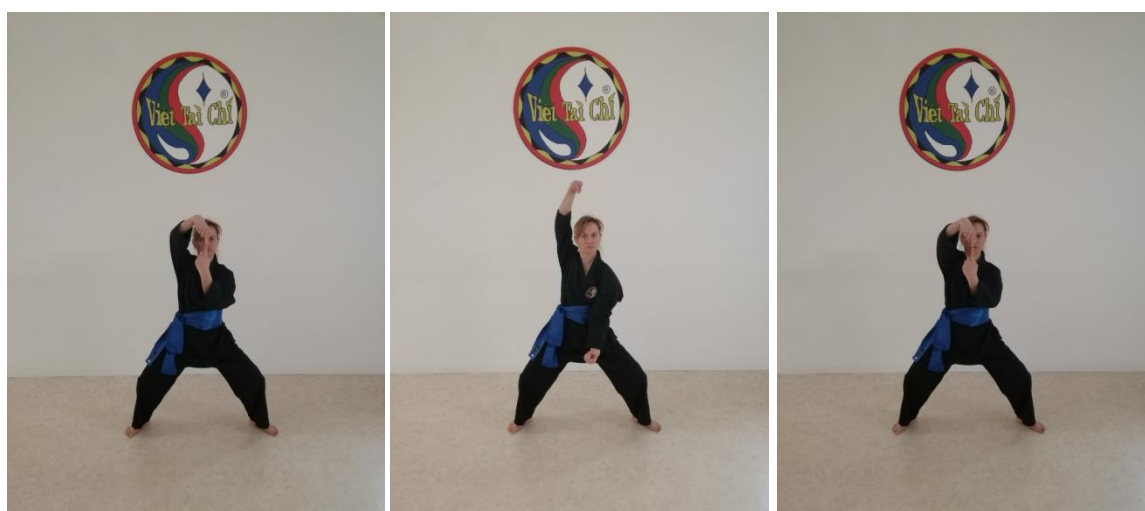


### **8. Meditazione cielo terra coltivare l'energia (SUD)**

Nella posizione del cavaliere si tirano le braccia verso il basso con le mani a taglio verso l'esterno, quindi si portano le braccia aperte parallele al suolo. Palmo delle mani rivolto in avanti verso sud. Da questa posizione formare un cerchio orizzontale con le braccia e far toccare i due indici davanti al volto. Ruotare le due braccia con le mani che si toccano in posizione perpendicolare al suolo. Staccare gli indici portando il braccio destro in alto



sopra al capo e il sinistro verso il basso, successivamente ricongiungerli facendo avvicinare le mani davanti al volto.



### **9. Palma d'acciaio dell'elefante bianco (EST)**

Portarsi nella posizione dell'arciere di sinistra ed effettuare un colpo di taglio con la mano dx mentre si porta il peso del corpo in avanti per l'80% sulla gamba sinistra flessa. Piede sinistro in avanti che poggia completamente al suolo mentre il destro dietro solo sulla punta. Da questa posizione le braccia oscillano lateralmente al corpo verso sinistra poi destra ed infine sinistra, quindi sollevare il ginocchio destro davanti a sé e colpire con il pugno sinistro a circa quattro dita dal ginocchio mentre il braccio destro si porta al fianco. Scendere e portare il peso del corpo sulla gamba destra in avanti, quindi ripetere la tecnica simmetrica alla precedente.



## 10. L'agguato della tigre (OVEST)

Con il peso del corpo sulla gamba sinistra in avanti ruoto il corpo di 90 gradi portandomi in direzione ovest nella posizione dell'attacco della tigre. Gambe flesse in posizione corta peso del corpo al 90% sulla gamba sinistra con piede appoggiato al suolo mentre il piede destro è appoggiato solo sulle punte. Mani ad artiglio con la destra in alto e la sinistra in basso in parata.



## 11. Lasciar andare fatiche e dolori

Dalla posizione precedente oscillare le braccia lateralmente al corpo prima verso destra poi verso sinistra quindi ci si porta in posizione lunga di destra. Mentre si spinge in avanti il palmo della mano destra la sinistra si porta verso il fianco. Tecnica simmetrica alla precedente con il braccio sinistro e ancora con il braccio destro terminando in posizione lunga di destra.





## 12. Le lame di metallo innalzano il coraggio

Da questa posizione portarsi in posizione Len Duong eseguendo con le braccia e le mani con i palmi paralleli un cerchio attorno al capo mentre si oscilla il peso del corpo prima indietro e poi in avanti.



## 13. Offrire una pezza di seta

Dalla posizione precedente eseguire un secondo cerchio attorno il corpo passando sopra la testa e portando i palmi delle mani verso l'alto davanti a noi, sempre oscillando il peso del corpo durante il movimento indietro ed in avanti portandosi alla fine nella posizione lunga di destra.





#### 14. Il volo del gabbiano (SUD)

Ruotare il corpo in direzione sud ruotando le braccia con movimento orizzontale davanti a noi portandosi nella posizione del gabbiano di sinistra. Corpo appoggiato sulla sola gamba sinistra leggermente flessa mentre si solleva la destra piegata, con il piede all'altezza del ginocchio della gamba d'appoggio. Braccio sinistro in alto toccato dalla mano destra in corrispondenza del punto MC8. Entrambe le mani sono nel sigillo dell'osservazione: pollice e medio si toccano in corrispondenza del meridiano Maestro del Cuore; indici puntati in alto. Ripetere la tecnica simmetricamente per la gamba destra.



#### 15. Le lame d'acciaio colpiscono l'attaccamento e 16. Un cuore vuoto indica la via

Dal volo del gabbiano di destra scendere in posizione Len Duong in lunga di sinistra in direzione est. Mentre si ruotano le braccia ci si porta nella posizione del “cuore senza paura” ruotando il corpo verso Nord. Gambe incrociate e flesse con la sinistra davanti alla destra e il ginocchio destro che preme contro il sinistro. Entrambi i piedi sono rivolti in avanti. Braccia distese parallele al suolo, le mani sono entrambe nel sigillo dell'osservazione con gli indici puntati in avanti. Tecnica simmetrica alla precedente per la

parte destra del corpo. La posizione precedente viene infatti sciolta portandosi nella posizione Leng Duong in lunga di destra, quindi ruotando il corpo verso Sud ci si porta nella posizione del “cuore senza paura”.



### 17. Fortificare la base (SUD)

Ruotando il corpo di 180 gradi portarsi nella posizione del cavaliere e incrociando le braccia davanti al corpo colpire col dorso della mano la parte interna delle cosce.



## 18. Ritorno al grande centro e saluto al Fondatore (SUD)

Chiudere le gambe in quattro tempi eseguendo un cerchio con le braccia e portando le mani nel sigillo del Fiore di Loto: le mani sono unite davanti allo sterno a livello dei palmi e indice e pollice si toccano. Saluto al Fondatore: dalla posizione eretta si inspira e successivamente si espira inchinandosi e tirando indietro il più possibile la pancia. Inspirare raddrizzando il corpo e riportando le mani nella posizione di partenza.





## 5. Simbologia e significato del poema

### **Tecnica 1: La gru apre le ali e guarda lontano**

La gru è simbolo di longevità, saggezza, equilibrio e buona salute. Seppur un uccello migratore vive molto vicino alla terra, infatti lo stormo si posa su aree umide per riposarsi e rifocillarsi. Come insegnato anche nella forma del Van Ba nella vita quotidiana dobbiamo procurarci i mezzi di sostentamento necessari alla sopravvivenza e viviamo in basso nella materia, nella società ma giacchè siamo esseri spirituali dobbiamo elevare il nostro spirito al di sopra delle difficoltà quotidiane.



### **Tecnica 2: Il nobile uccello si inchina verso la terra**

Come trasmesso dal Khiem Long e anche dal saluto semplice Tieu Le una grande qualità da coltivare nella vita è l'umiltà perchè è il massimo segno di elevazione dello spirito. Lo spirito umile è lo spirito liberato dall'orgoglio e consente di riconoscere negli altri “un maestro esteriore” che ci può aiutare a percorrere il cammino tramandandoci la sua esperienza finchè non riusciamo a trovare in noi stessi il “maestro interiore”.



### **Tecnica 3: Le lame d'acciaio tagliano l'indecisione**

La vita è sempre piena di sfide e problemi da superare che vanno affrontati con una precisa strategia. Come appreso nella forma del Van Ba dobbiamo dare una soluzione ferma e decisa in ciò che decidiamo di fare, una volta scelta la strada siamo taglienti nelle azioni senza rimpianti. E come insegnato dal Dai Lao un grosso problema (la Montagna) può essere fronteggiato ridimensionandolo, questo aiuta anche a comprimere paure e preoccupazioni. Questo è molto importante per la nostra longevità e per mantenere intatta la nostra energia.



#### **Tecnica 4: La sciabola del cielo colpisce la Terra**

C'è un forte richiamo al poema del Van Ba “L'acqua cade dal cielo e la terra trema: questo è terribile” ovvero nella nostra esperienza di vita quotidiana possono accadere delle cose terribili, possiamo essere abbattuti dalle difficoltà quotidiane ma dobbiamo trovare in esse e in noi la forza per non farci travolgere, per elevarci al di sopra degli ostacoli mantenendo intatta la nostra energia, giacchè il nostro capitale in dotazione di energia celeste non può aumentare nel corso dell'esistenza ma anzi è destinato a calare, a meno che non utilizziamo dei metodi per conservarlo più a lungo.

#### **Tecnica 5: L'agilità della gru combattente**

La tradizione vuole che le tecniche di combattimento siano nate dall'osservazione di una gru che combatteva contro un serpente. Gli animali in natura hanno grande consapevolezza delle strategie sia di attacco che di difesa; con gli avversari sanno quando nascondersi, quando correre e quando affrontare il combattimento. I grandi Maestri incitano ad avere un cuore puro per fare un buon combattimento con aggressività ma senza cattiveria.





### **Tecnica 6: La respirazione di tuono fortifica il Dan Dien**

Una delle tecniche che possiamo usare per mantenere intatto il nostro bagaglio energetico è proprio la pratica della respirazione consapevole, certamente assieme alla pratica del Tai chi, del Chi kung, dell'attività fisica in generale per permettere lo scorrere dell'energia lungo i meridiani.



### **Tecnica 7: La stabilità del venerabile orso**

L'orso simboleggia la solidità e la stabilità e ci insegna a bilanciare l'attività con il riposo infatti si prepara ad affrontare l'inverno che porta freddo e carenza di cibo andando in letargo. Bisogna trovare il tempo per meditare e coltivare il proprio mondo interiore

riuscendo a distaccarsi dalla vita frenetica e mondana. La giusta via, come insegnato dal Tai chi, è sempre la via di mezzo per il proprio benessere.

### **Tecnica 8: Meditazione cielo-terra**

Le mani si trovano nel sigillo “senza paura”: distaccarsi ovvero non avere paura di perdere ciò che si ha e liberarsi da ogni preoccupazione permette di ottenere uno spirito calmo. Il distacco ti fa guadagnare in lucidità e se sei lucido e senza paura prendi le decisioni giuste perchè sei più obiettivo e puoi agire con più determinazione (questo è un importante insegnamento trasmesso anche dal Tieu Le).

### **Tecnica 9: Palma d'acciaio dell'elefante bianco**

L'elefante è il simbolo per eccellenza della pazienza in quanto riesce a stare in equilibrio su una zampa sola pur essendo una creatura veramente grossa e pesante. Una delle qualità più importanti da coltivare nella vita è proprio l'arte della pazienza. Con pazienza possiamo coltivare qualcosa di prezioso che è in noi e che ci è stato donato per affermarci nella vita e sempre con pazienza possiamo cercare quella “perla” che si trova dentro di noi nata da momenti di difficoltà o dolore che però ci hanno insegnato qualcosa.





### **Tecnica 10: L'agguato della tigre**

Il carattere della tigre è fondato sulla determinazione e sulla forza, ha la capacità di attaccare in maniera improvvisa e devastante come il tuono. La tigre insegna che per vincere è necessario usare la propria forza naturale per attaccare un punto debole del nemico ma insegna altresì ad usare la propria energia aggressiva solo quando serve. La tigre infatti sa sempre quando tirare fuori gli artigli e quando attaccare e difendersi, la sua azione è sempre appropriata



### **Tecnica 11: Lasciar andare fatiche e dolori**

Come trasmesso dalla strategia del Dai Lao bisogna trovare il modo di scacciare fatiche e dolori. E' importante scaricare lo stress così si toglie la stanchezza e la fatica acerrimi nemici della longevità, della propria salute e del proprio benessere. In questo modo si possono allontanare le malattie e si può vivere il presente nel modo migliore.

### **Tecnica 12: Le lame di metallo innalzano il coraggio**

Per compiere nella vita una scelta forte, necessaria, riuscire a dare un taglio netto bisogna distaccarsi da ogni preoccupazione per calmare lo spirito, questo fa guadagnare in lucidità. Le cose vengono viste in maniera più obiettiva grazie al distacco e la propria azione può essere più lucida e determinata.

### **Tecnica 13: Offrire una pezza di seta**

Coltivare la propria energia per offrire al mondo sempre la parte migliore di sé, rappresentata in questo caso da un oggetto molto prezioso, una pezza di seta



### **Tecnica 14: Il volo del gabbiano**

Il gabbiano è il massimo simbolo della trascendenza: scende nel mare per raccogliere il nutrimento necessario ma poi risale verso il cielo; così noi viviamo nel basso di una società materiale per procurarci i mezzi di sostentamento ma cerchiamo di elevarci spiritualmente.



### **Tecnica 15 e 16: Le lame d'acciaio colpiscono l'attaccamento e un cuore vuoto indica la via**

Liberare il proprio cuore da ogni forma di attaccamento e perciò paura perchè

l'attaccamento è la prima fonte di dolore e paura, la paura di perdere ciò che si ha. Le preoccupazioni fanno perdere un sacco di energie e limitano le nostre azioni rendendoci impotenti. Liberarsi dalle proprie paure permette di assumere il controllo della propria vita ed agire con determinazione.

### **Tecnica 17: Fortificare la base**

Non solo abbiamo bisogno di strutture mentali che ci sostengano ma è necessario anche fortificare il nostro corpo fisico, coltivare e lasciar fluire l'energia per il proprio benessere.

### **Tecnica 18: Ritorno al grande centro e saluto al Fondatore**

La chiusura si effettua in quattro tempi come nel Khai Mon Quyen. Il quattro è sempre simbolo della terra, del mondo fisico come i quattro punti cardinali e le quattro stagioni; quindi bisogna agire consapevolmente in questo mondo materiale, vivere la quotidianità ed essere sempre coscienti di ciò che si fa.



## 6. Via della medicina del Tuyen khac

Gli otto principi sui quali si fondano tutti i Qyuen del Viet Tai Chi sono:

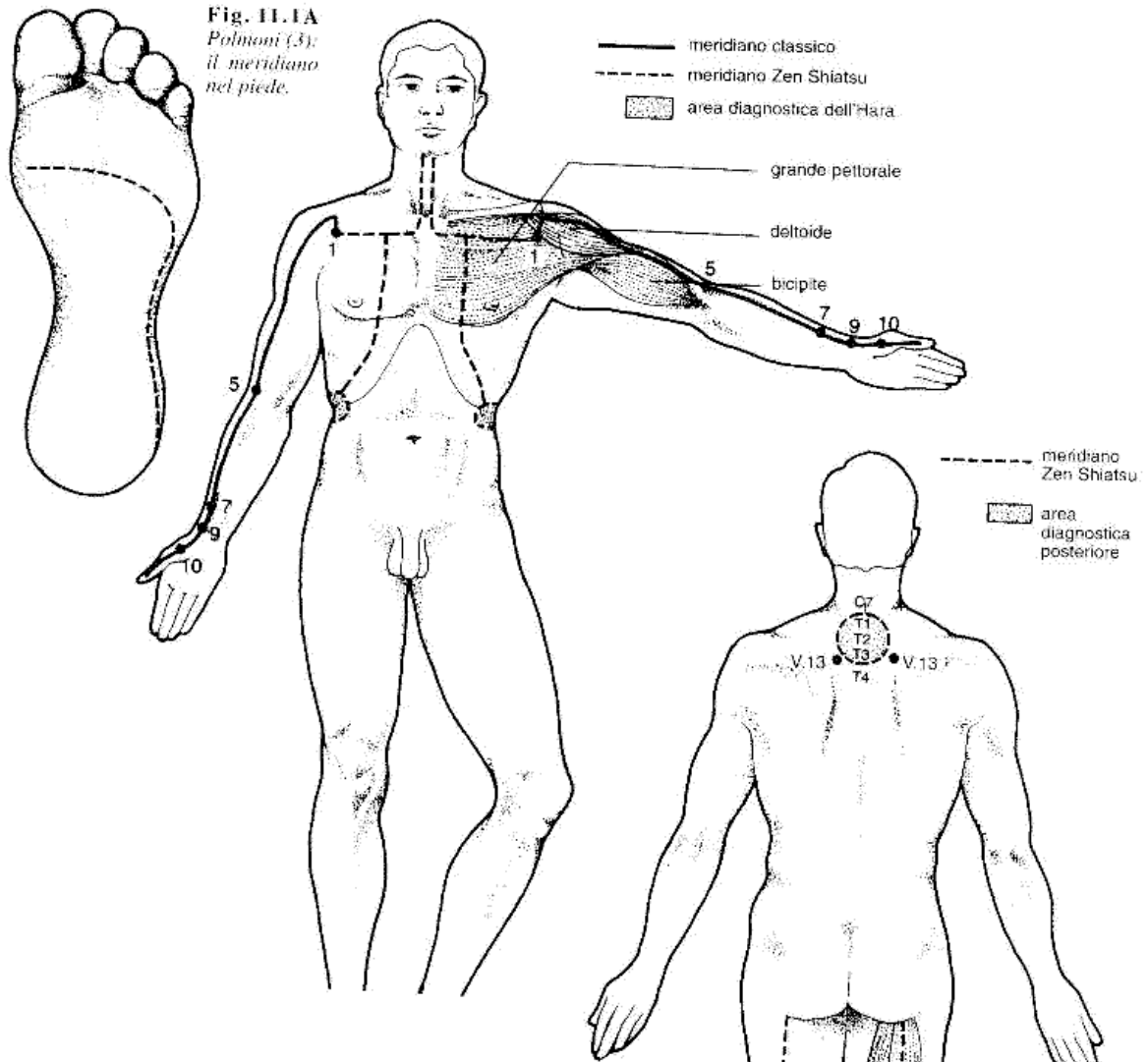
1. la circolazione dell'energia interna
2. l'estetica non separata dalla scienza
3. la via della medicina
4. le arti marziali
5. l'armonia
6. la comunicazione, il comportamento non disgiunto dal simbolo
7. la trasformazione, la mutazione, l'evoluzione
8. la spiritualità, la cultura

Ho scelto in particolare di analizzare la via della medicina del qyuen Tuyen Khac cercando di trovare le connessioni energetiche fra le tecniche proprie della forma e i meridiani coinvolti.

I Meridiani sono i canali entro i quali scorre l'Energia nel nostro corpo. Ogni organo principale (Meridiano Yin) si accoppia ad un viscere (meridiano Yang) quindi abbiamo Polmone ed Intestino Crasso, Milza-Pancreas e Stomaco, Cuore ed Intestino Tenue, Reni e Vescica urinaria, Maestro del Cuore e Triplice Riscaldatore, Fegato e Cistifellea.

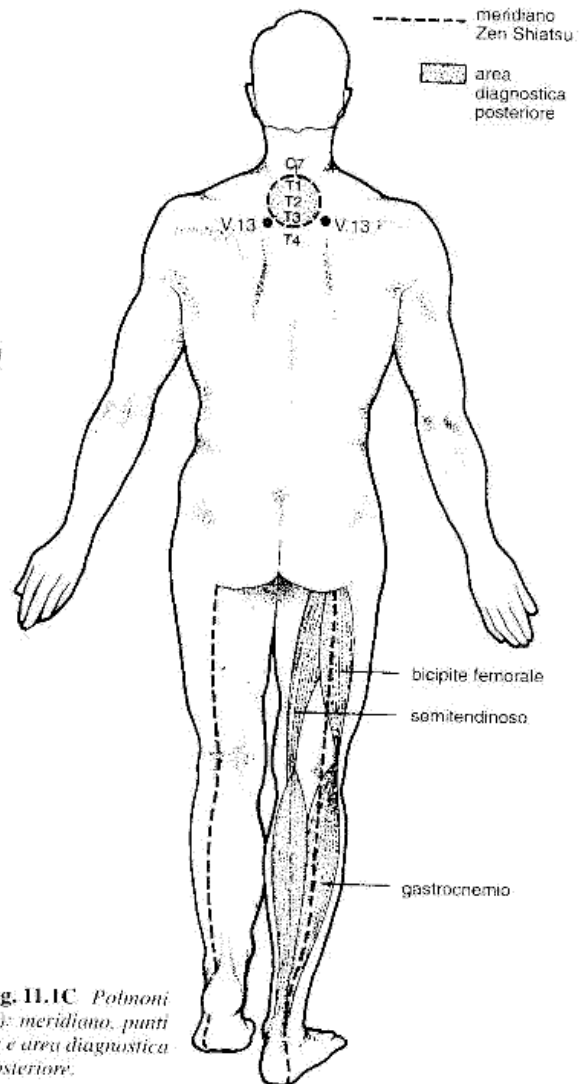
I Meridiani Yin della Mano (che corrono sul palmo della mano) sono:

Polmone



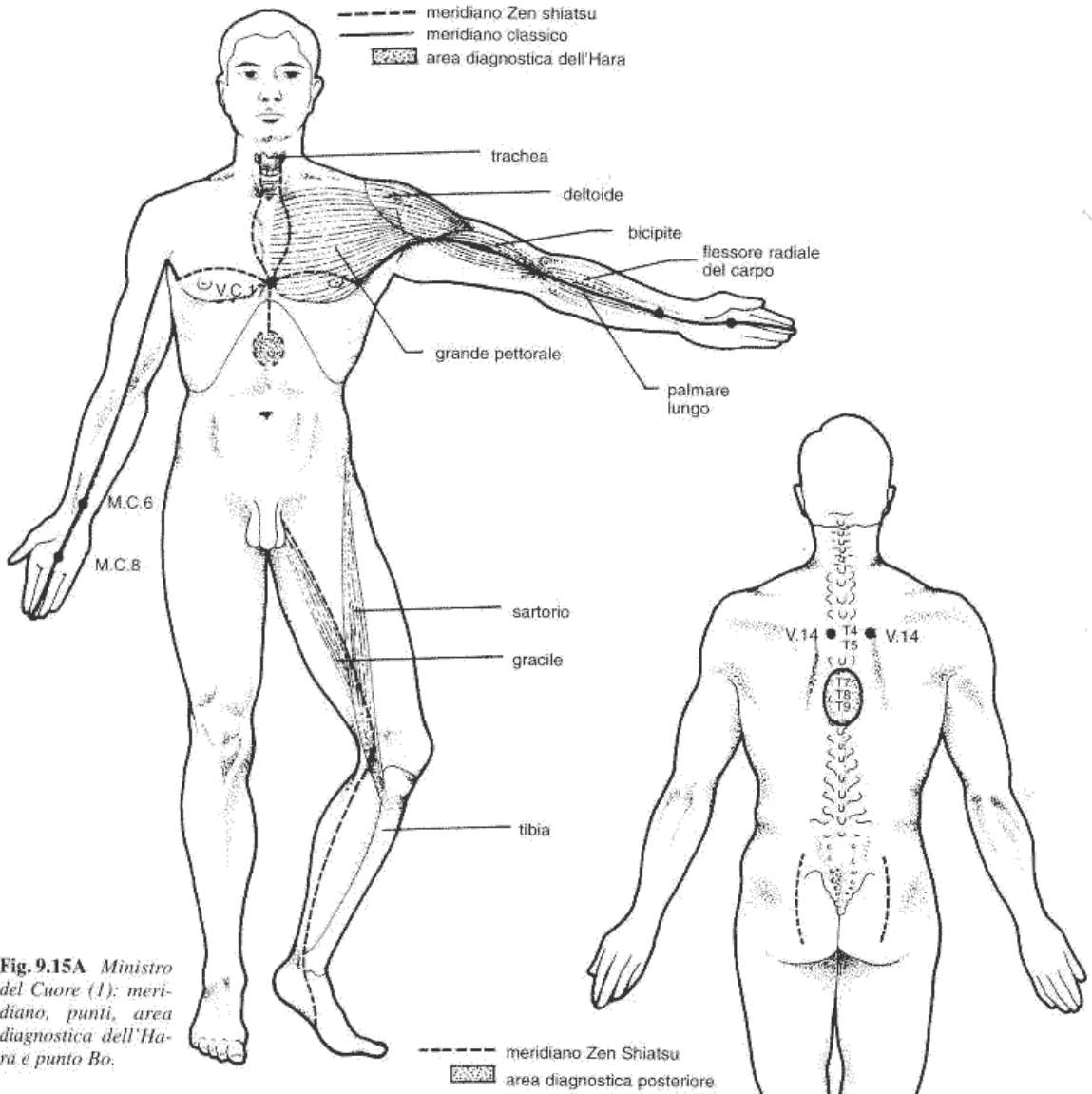
**Fig. 11.1A** Polmoni (3): il meridiano nel piede.

**Fig. 11.1B** Polmoni (1): meridiano, punti, area diagnostica dell'Hara e punti Bo.



**Fig. 11.1C** Polmoni (2): meridiano, punti Yu e area diagnostica posteriore.

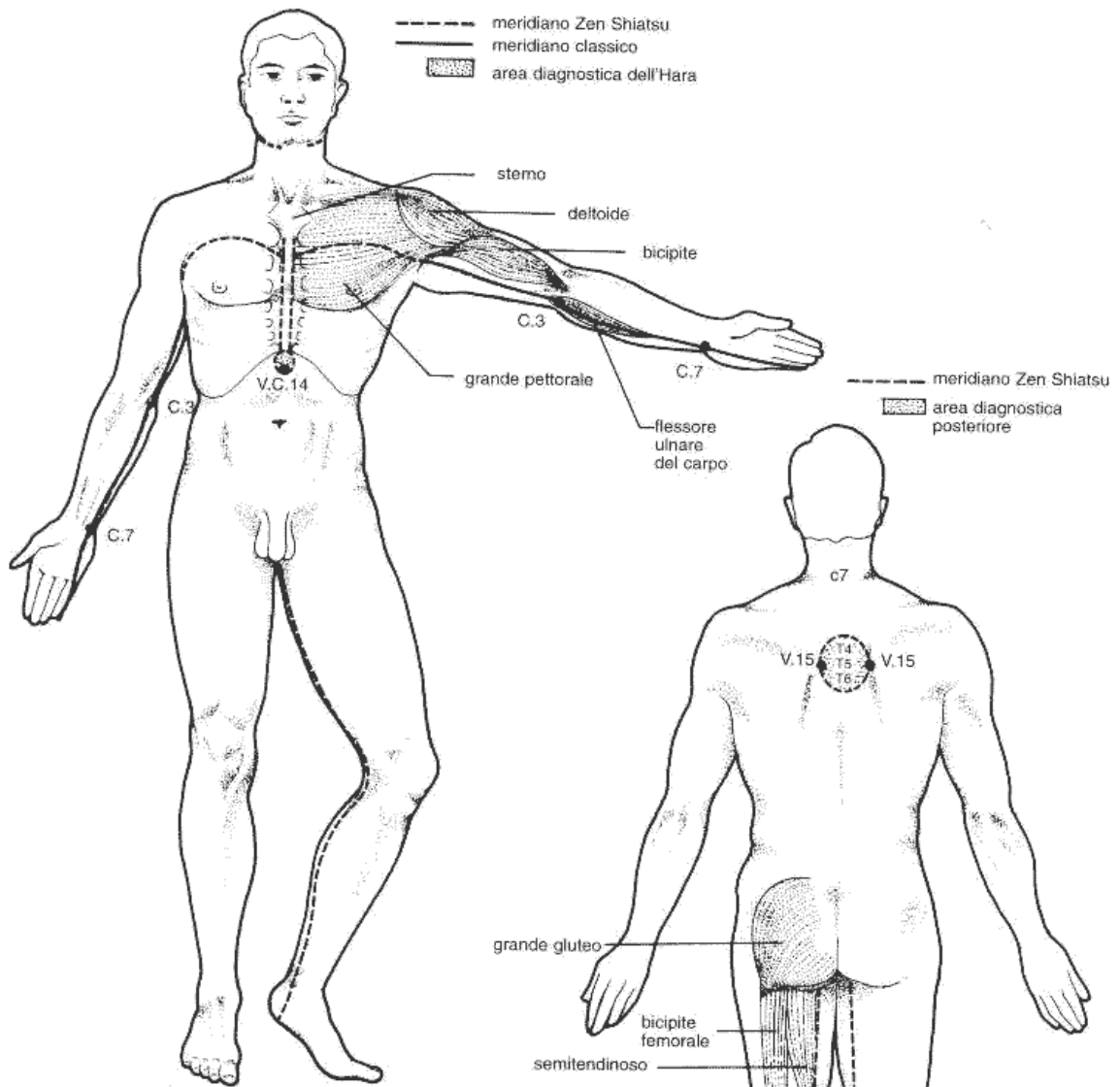
Maestro del cuore



**Fig. 9.15A** Ministro del Cuore (1): meridiano, punti, area diagnostica dell'Hara e punto Bo.

**Fig. 9.15B** Ministro del Cuore (2): meridiano, area diagnostica posteriore e punti Yu.

Cuore



**Fig. 9.2A** Cuore (1): meridiano, punti, area diagnostica dell'Hara e punto Bo.

**Fig. 9.2B** Cuore (2): meridiano, area diagnostica posteriore e punti Yu.

I Meridiani Yang della Mano (che corrono sul dorso della Mano) sono:

- Intestino Crasso

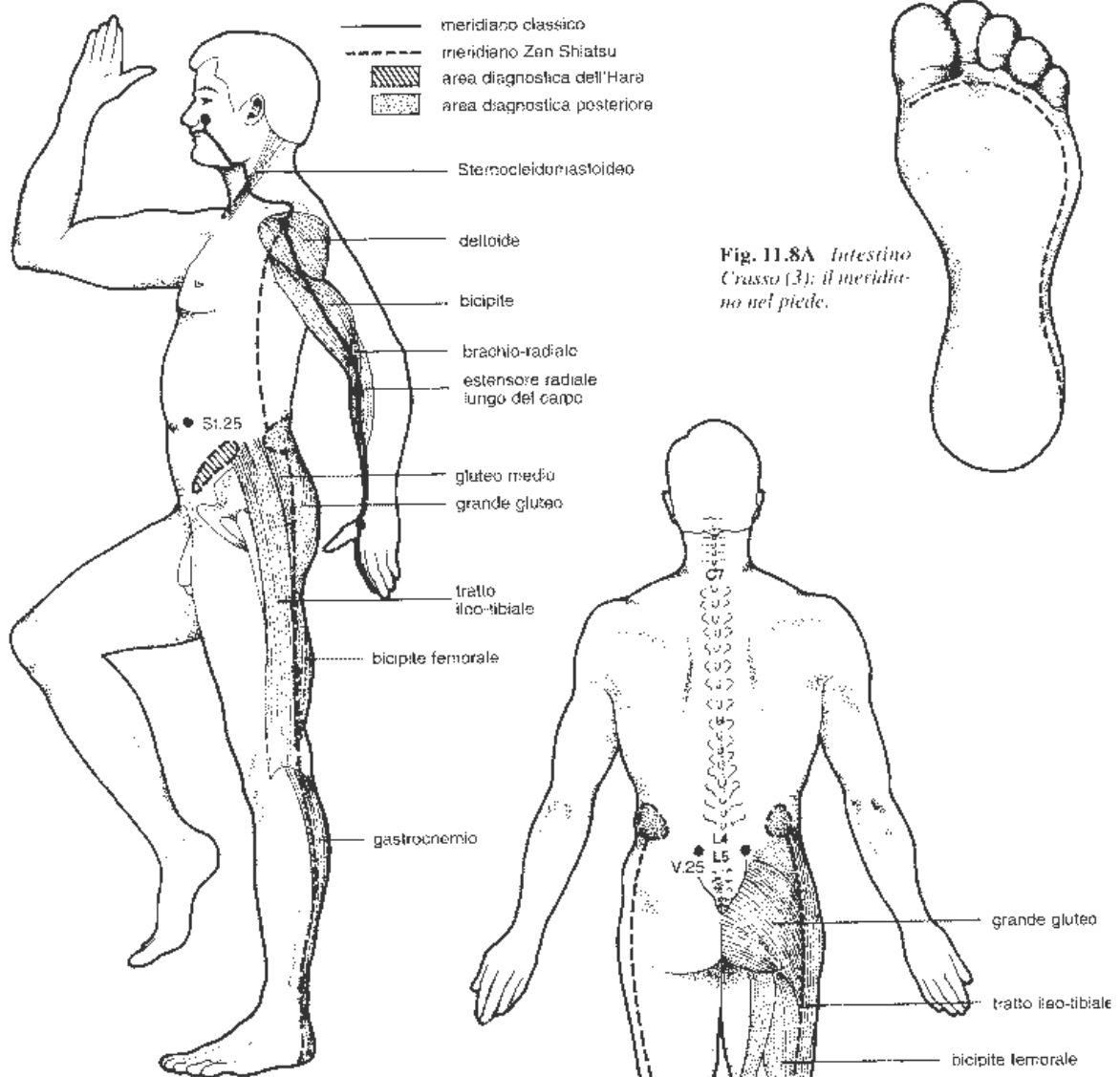
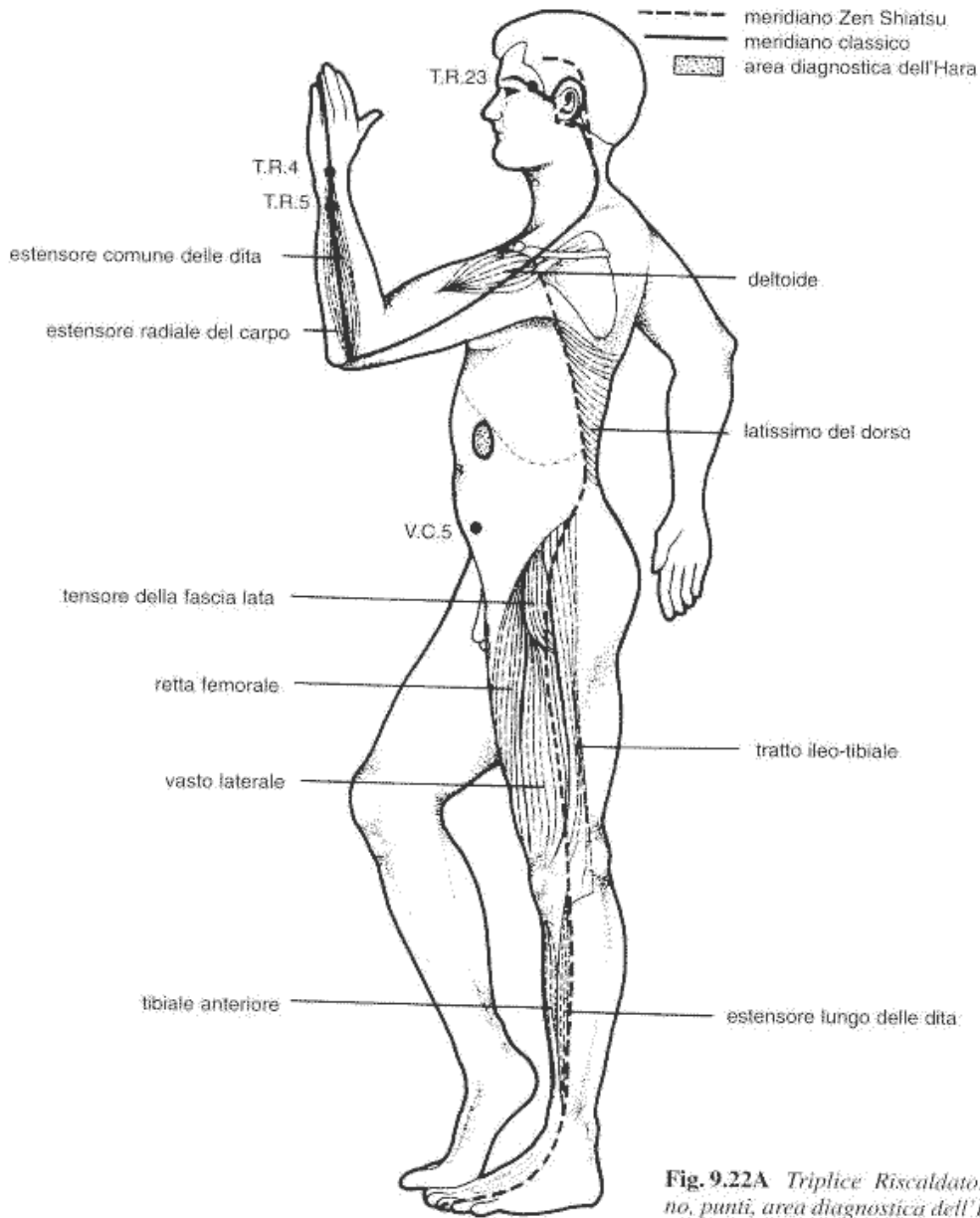


Fig. 11.8A Intestino Crasso (3): il meridiano nel piede.

Fig. 11.8B Intestino Crasso (1): meridiano, punti, aree diagnostiche dell'Hara e posteriore, punti Ba.

Fig. 11.8C Intestino Crasso (2): meridiano, area diagnostica posteriore e punti Yu.

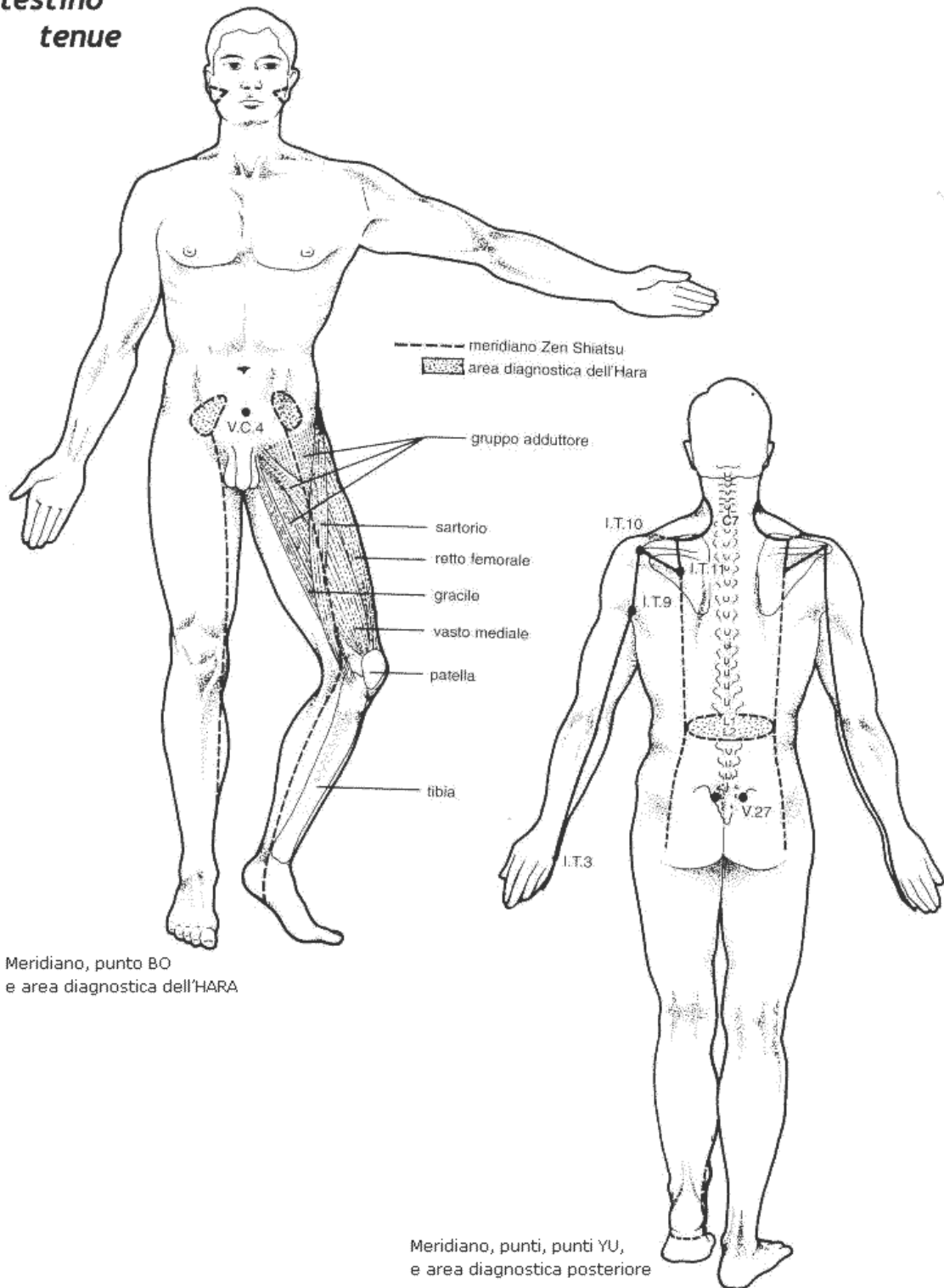
- Triplice Riscaldatore



**Fig. 9.22A** *Triplice Riscaldatore (1): meridiano, punti, area diagnostica dell'Hara e punto Bo.*

- Intestino Tenue

## Intestino tenue



I Meridiani Yin delle Gambe (che salgono internamente) sono:

- Milza- Pancreas

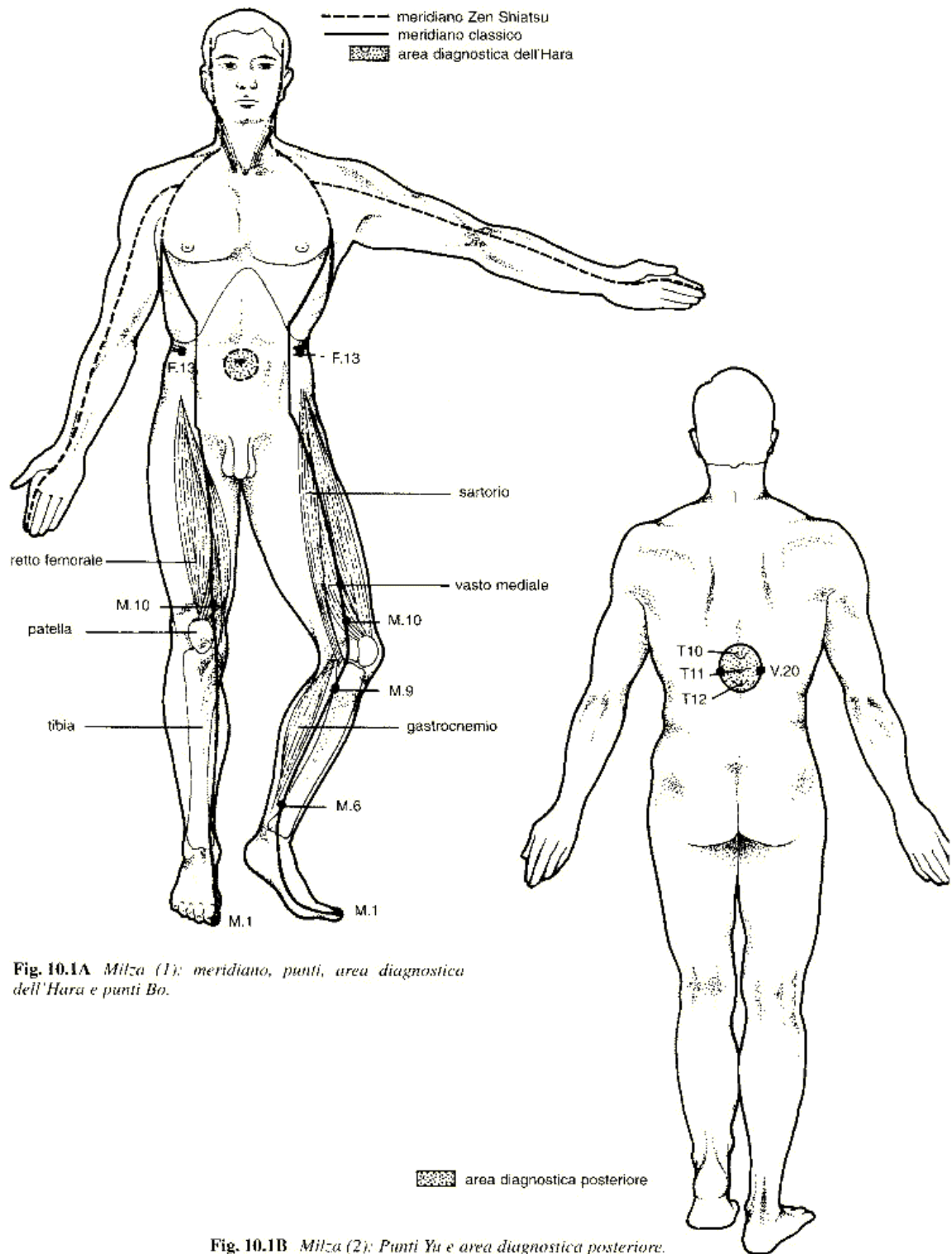
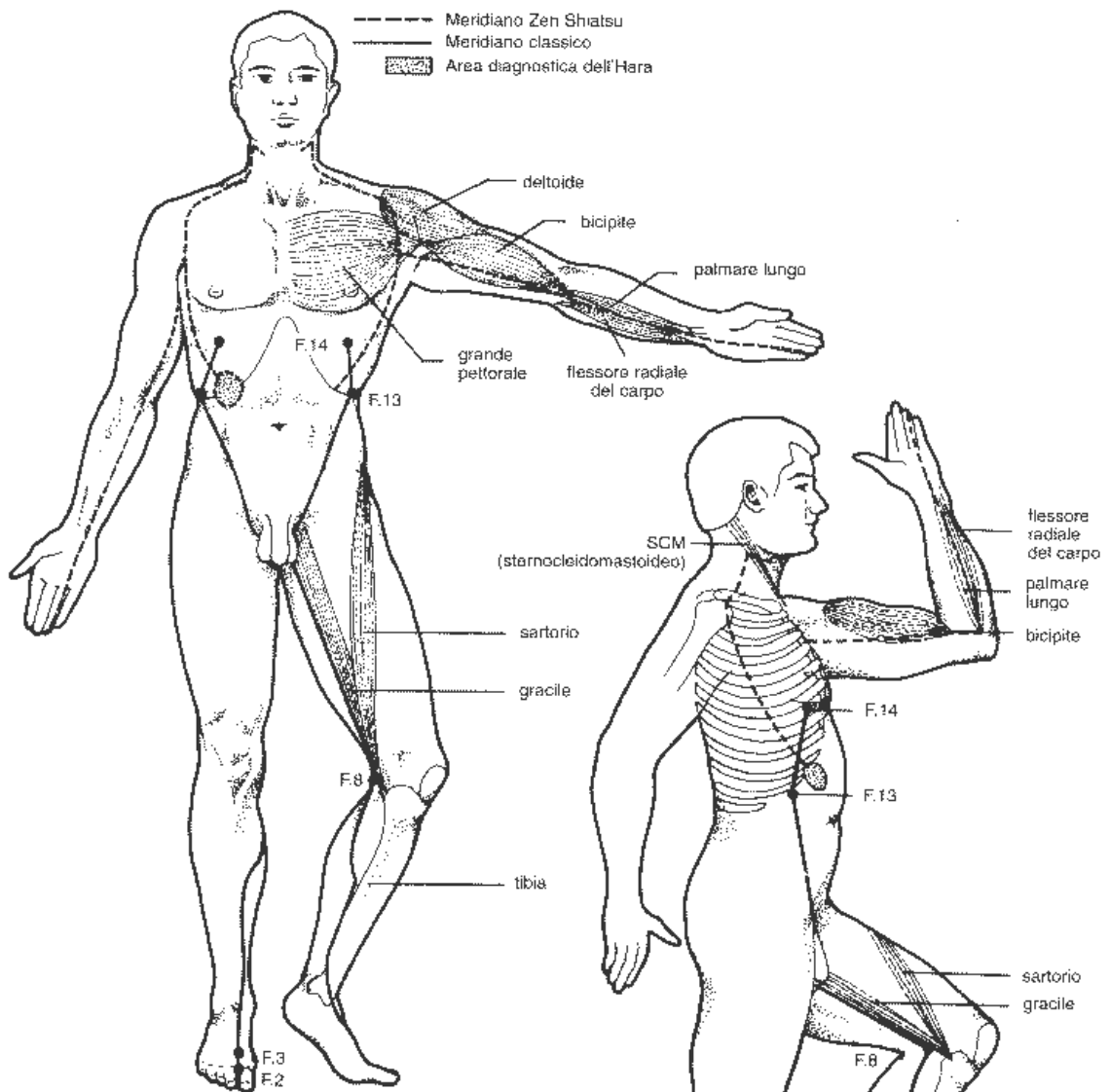


Fig. 10.1A Milza (1): meridiano, punti, area diagnostica dell'Hara e punti Bo.

Fig. 10.1B Milza (2): Punti Yu e area diagnostica posteriore.



# Fegato

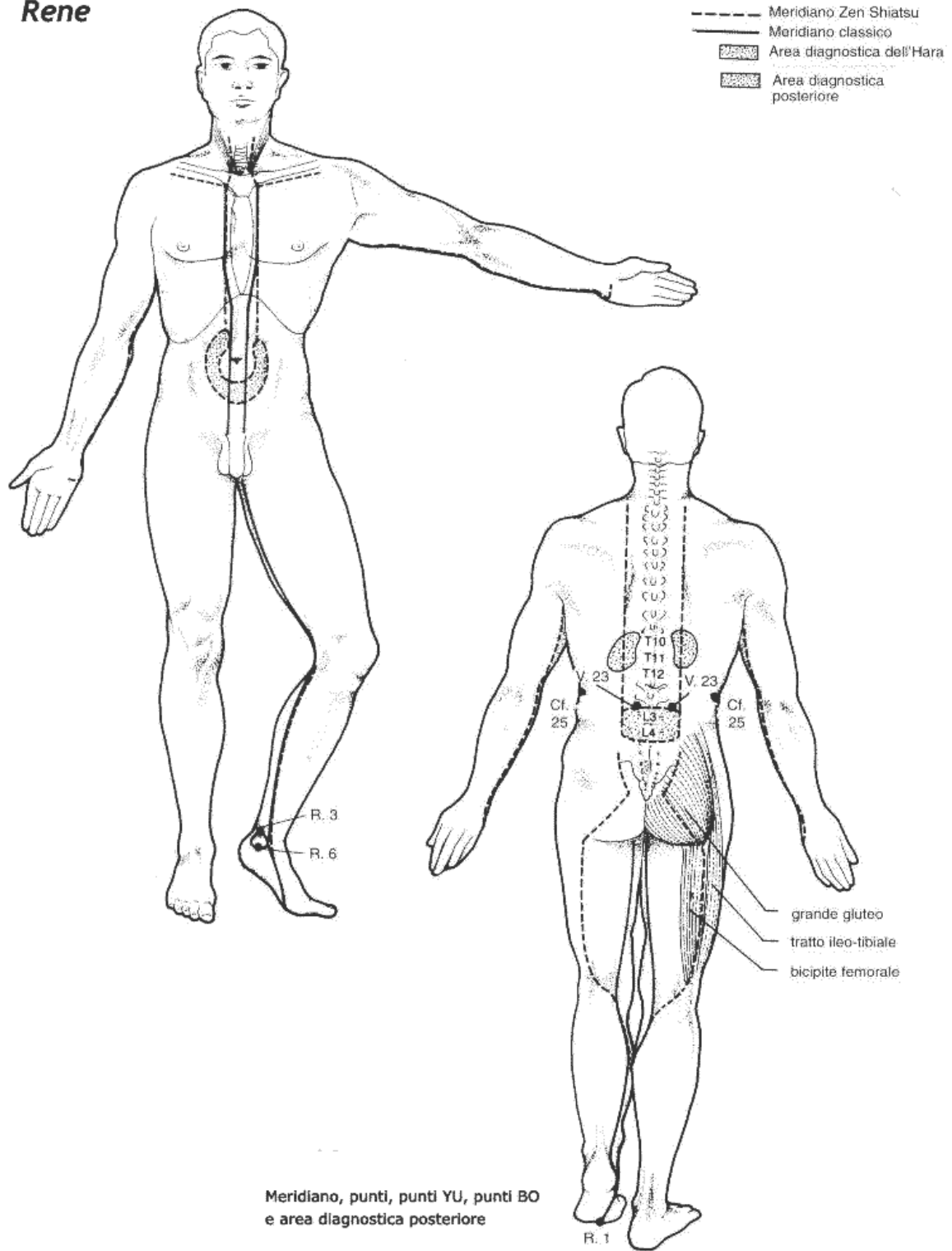


**Fig. 8.1A** Fegato (1): meridiani, punti, area diagnostica dell'Hara e punti Bo.

**Fig. 8.1B** Fegato (2): meridiani, punti, area diagnostica dell'Hara e punti Bo.

Rene

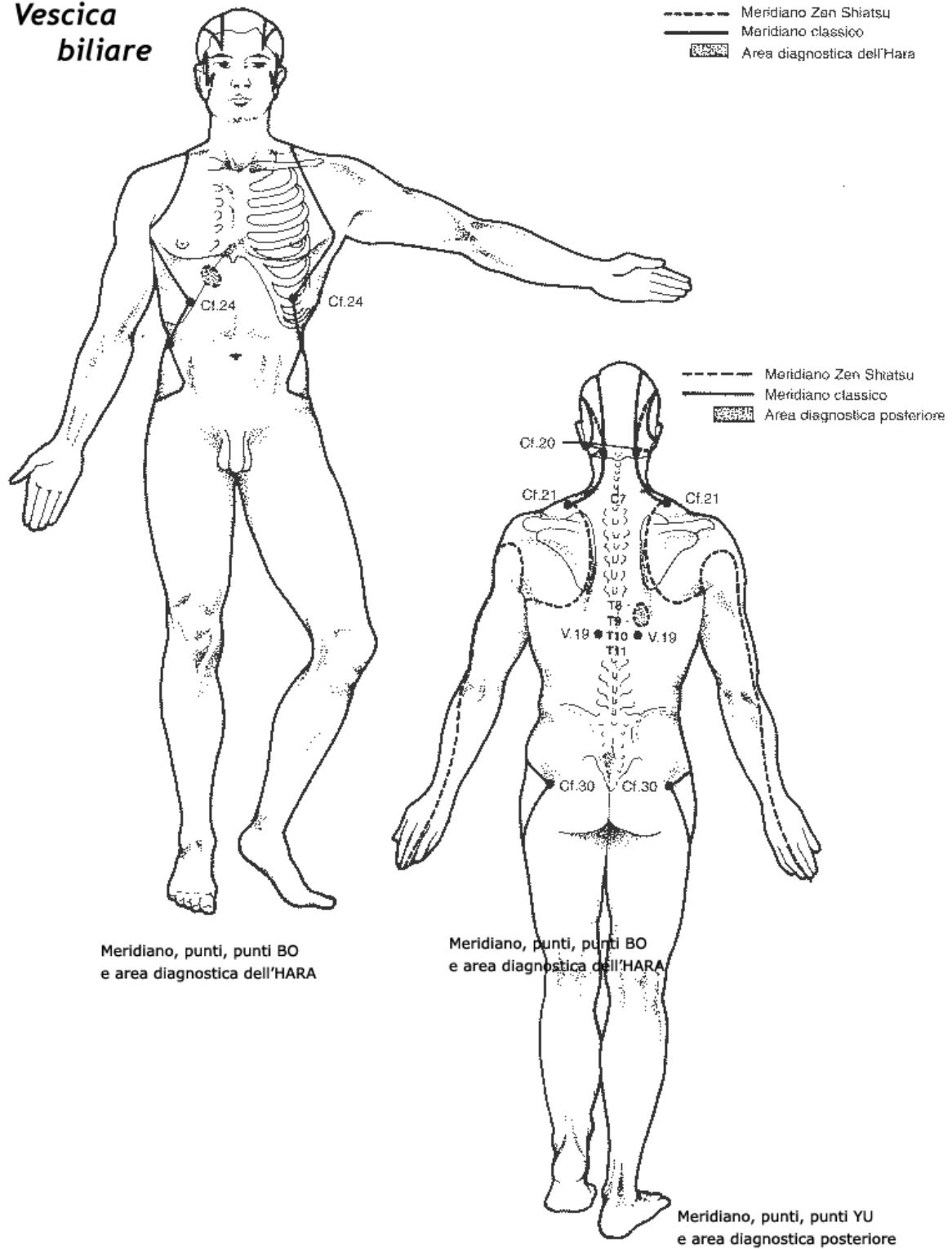
**Rene**



I Meridiani Yang delle Gambe (che scendono centralmente o esternamente) sono:

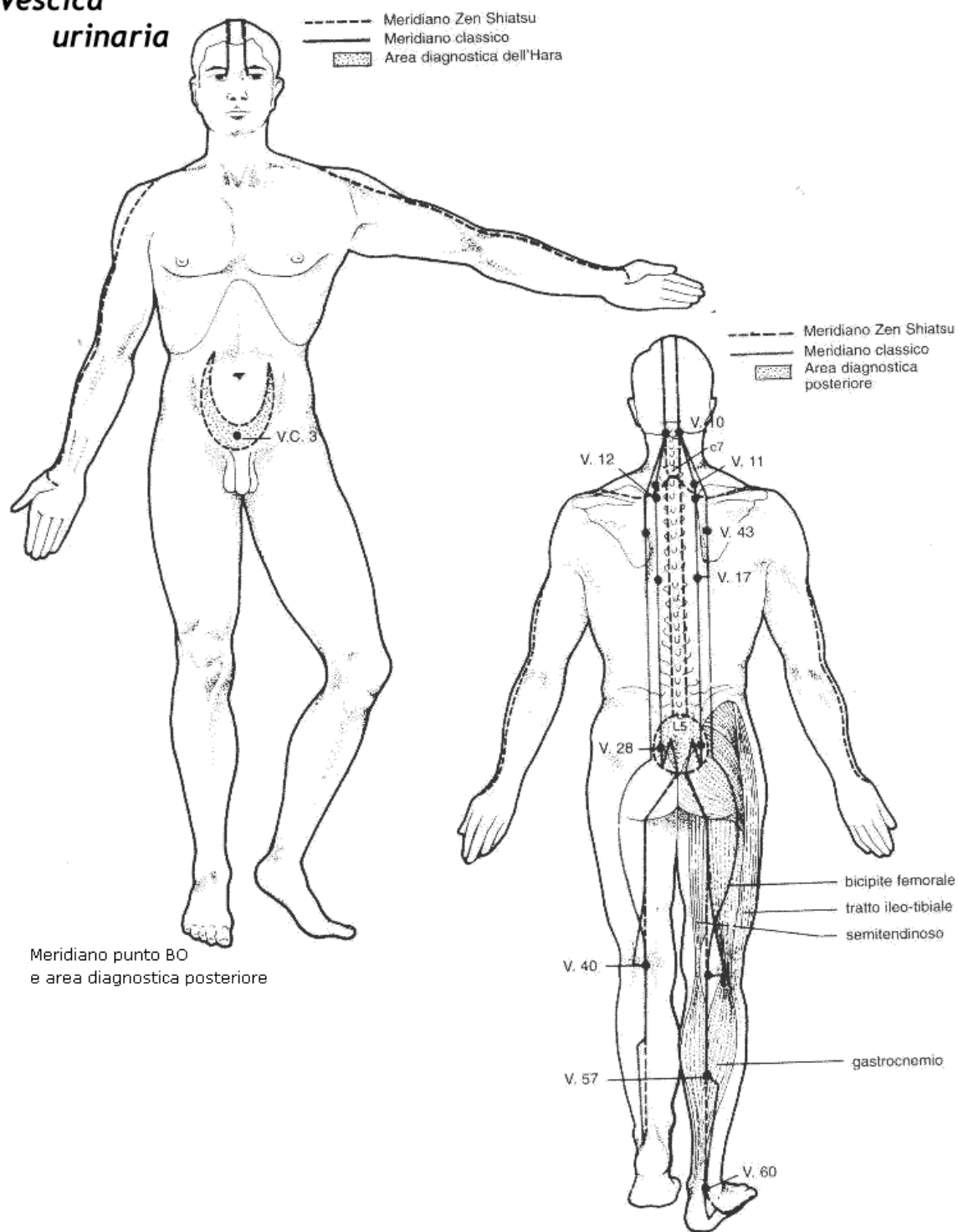
Vescica biliare

**Vescica  
biliare**



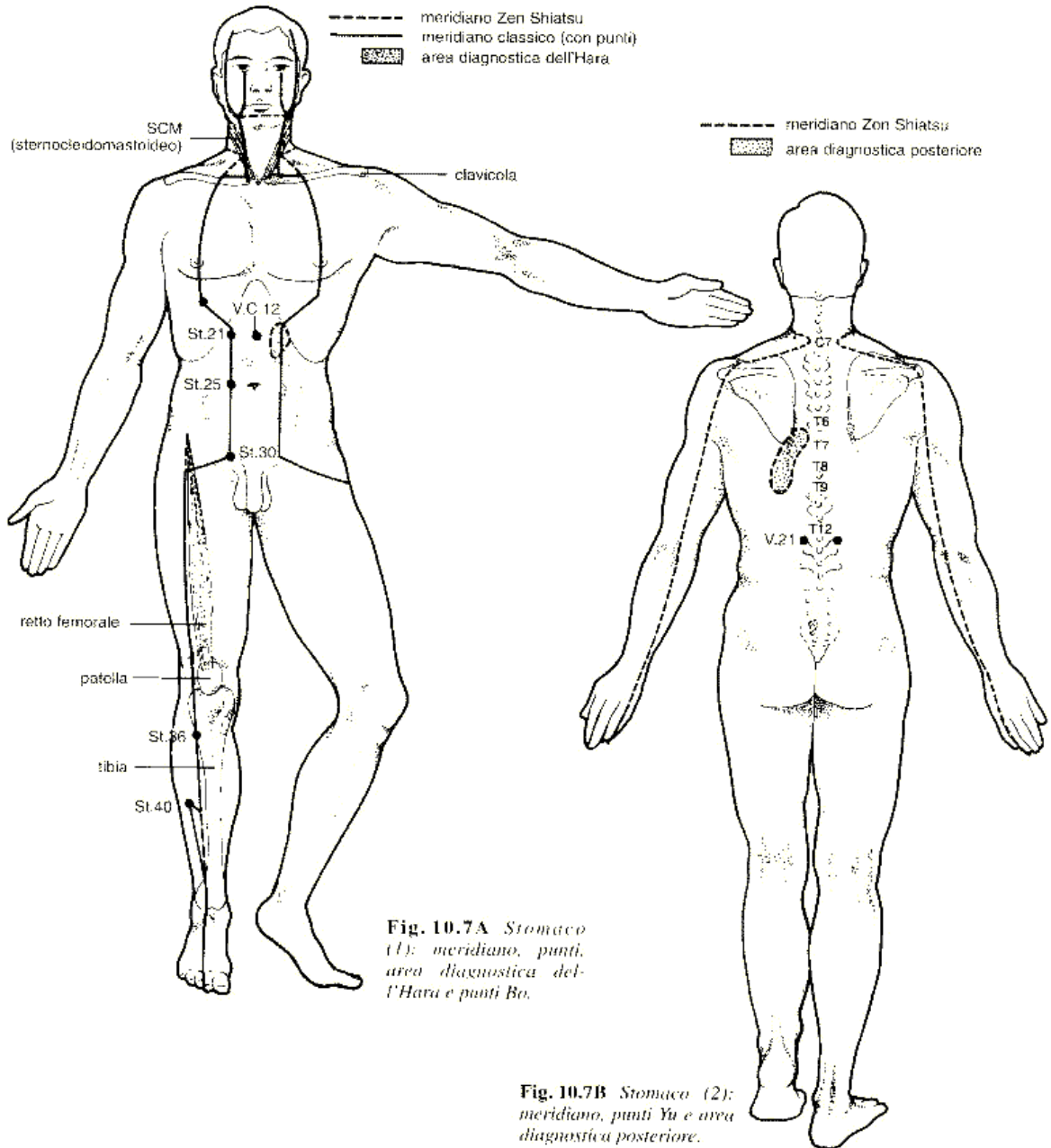
Vescica urinaria

**Vescica  
urinaria**

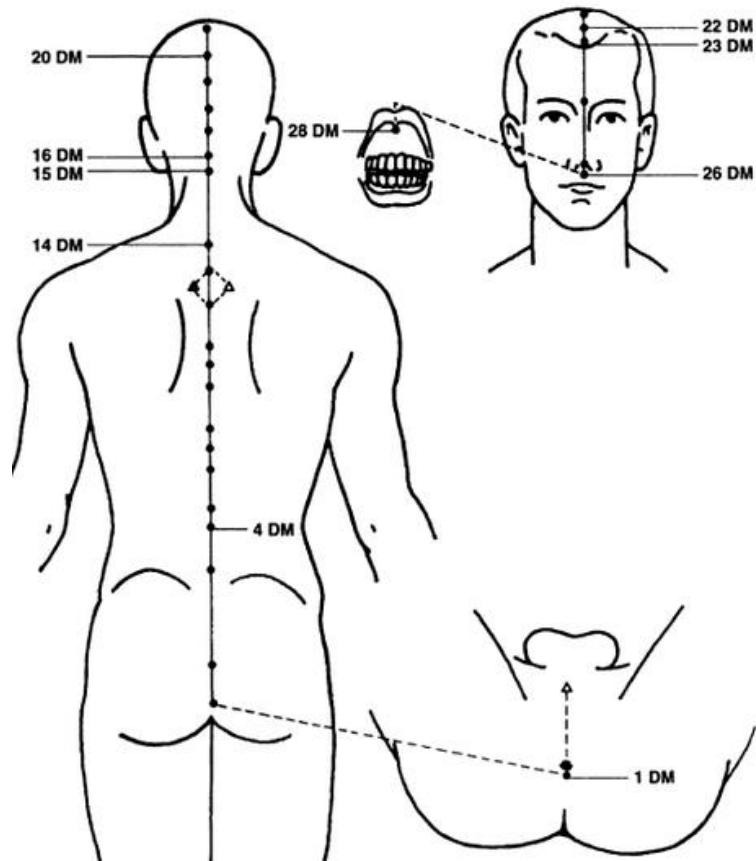


**Fig. 7.10B** Vescica (2): meridiano, punti, punti Yu e area diagnostica posteriore.

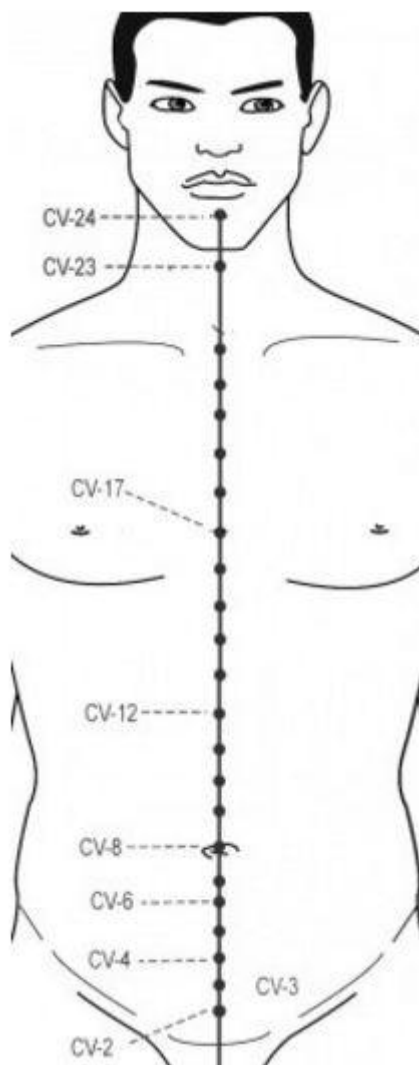
# Stomaco



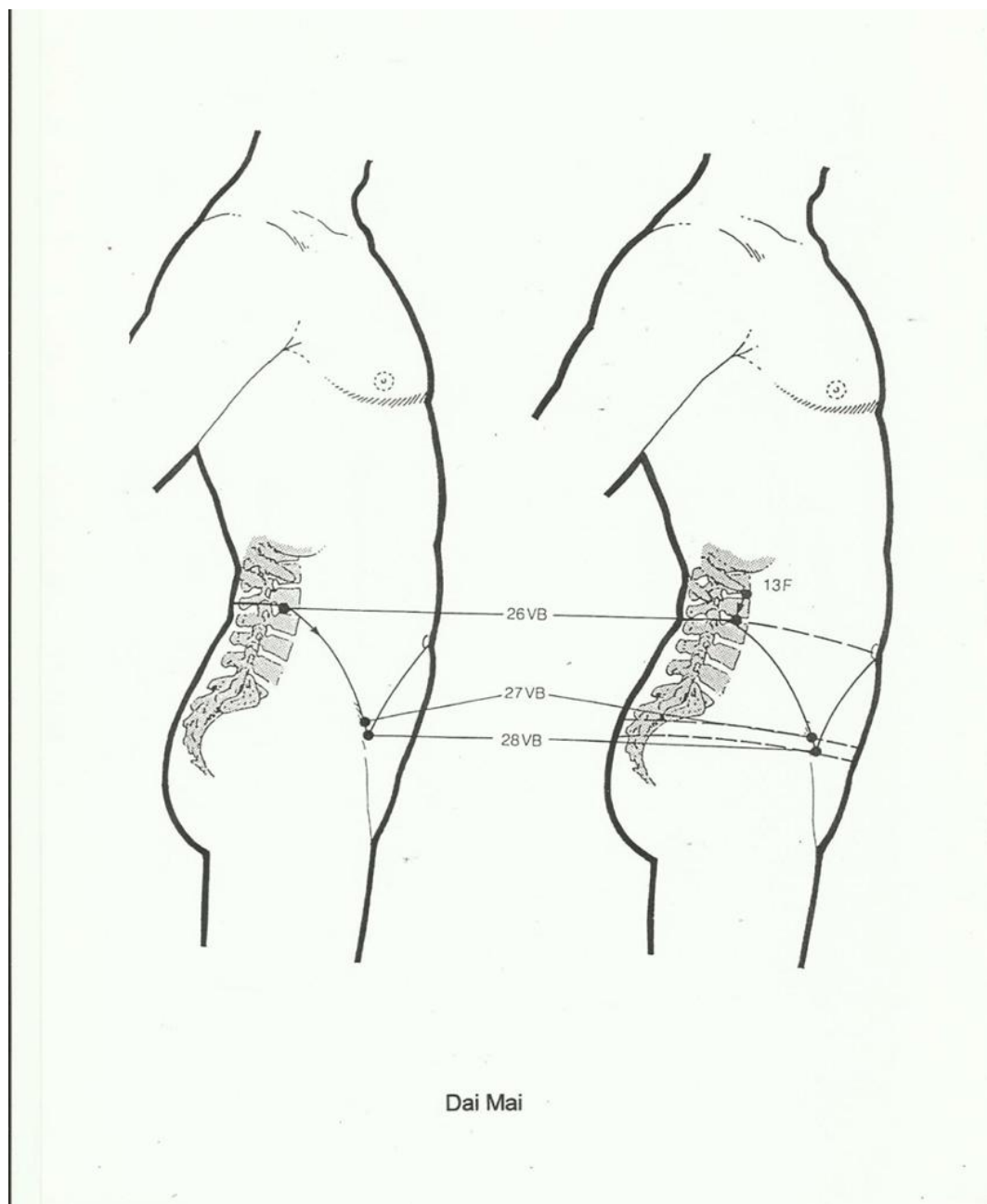
Vi sono poi i tre Vasi principali ovvero il Vaso Governatore che inizia dal perineo, passa per il cocchige, sale lungo la linea mediana della colonna vertebrale fino alla testa, passa al centro della fronte , del naso e del labbro superiore terminando sulla gengive. Lungo il suo percorso sulla sommità del capo troviamo il punto VG20 BA HOI.



Il Vaso Concezione che inizia dal perineo, passa per il pube, segue la linea mediana dell'addome, del torace e termina nella fossetta situata al centro del solco mentolabiale. Lungo il suo percorso troviamo quattro dita sotto l'ombelico il punto VC6 KHI HAI.



Infine il Vaso Cintura che fa il giro della vita incrociando numerosi meridiani.





## **Energia nel Tuyen Khac**

Nella tecnica 1 *La gru apre le ali e guarda lontano* il meridiano principalmente stimolato è quello del Milza-Pancreas essendo una posizione di equilibrio ma viene anche stimolato il meridiano dei Reni con il punto R1 che si trova sulla pianta dei piedi sulla linea mediana a circa un terzo della lunghezza partendo dalle dita. Questo punto viene stimolato ogni volta che ci radichiamo al suolo con i piedi e mette in comunicazione l'Uomo con la Terra (polo negativo).

Nella tecnica 2 *Il nobile uccello si inchina verso la Terra* vi è un inchino in cui tocco con consapevolezza l'interno e l'esterno del ginocchio quindi i punti del meridiano dello Stomaco e del Milza-Pancreas.

La tecnica 3 *Le lame d'acciaio tagliano l'indecisione* termina nella posizione finale Len Duong il cui punto energetico maggiormente stimolato è MC8 lungo il Maestro del Cuore. Si trova al centro del palmo delle mani nel punto in cui il dito medio piegandosi tocca la mano. Altro importante punto di scambio di Energia tra l'Uomo e l'Universo.

Nella tecnica 4 *La sciabola del cielo colpisce la terra* si assume la posizione dell'arciere, come insegnato anche dalla forma di Chi Kung “Le Otto Pezze di Broccato” nella posizione di tiro con l'arco il meridiano maggiormente stimolato è quello dei Polmoni, viene stimolato anche il meridiano Triplice Riscaldatore che scorre lungo le spalle.

Nella tecnica 5 *L'agilità della gru combattente* ho un colpo circolare di taglio segue una parata nascosta infine vi è una spinta diretta veloce con la mano aperta in cui sono principalmente stimolati i meridiani del Maestro del Cuore ed Intestino tenue.

Nella tecnica 6 *Respirazione di tuono* tutta l'energia accumulata con la respirazione posso intenzionalmente dirigerla verso il Dan Dien inferiore che si trova lungo il Vaso Concezione quattro dita sotto l'ombelico nella linea mediana dell'addome.

Nella tecnica 7 *La stabilità dell'orso* e nella tecnica 8 *Meditazione cielo-terra* sono stimolati i meridiani che corrono lungo le spalle: il Triplice Riscaldatore e il meridiano dell'Intestino Tenue. Nelle posizioni “sedute” sono stimolati anche il Vaso Concezione e Vaso Governatore.

Nella tecnica 9 *Palma d'acciaio dell'elefante bianco* con ginocchiata e pugno viene principalmente stimolato il meridiano dello Stomaco nel punto S32, nella zona sopra il ginocchio.

Nella tecnica 10 *L'agguato della tigre* vi è la stimolazione del meridiano Rene sulla gamba che regge il 90% del peso del corpo e dei meridiani Yin (Polmone Cuore Maestro del cuore) e Yang ( Intestino crasso e tenue e Triplice riscaldatore) che corrono sulle mani chiuse ad artiglio.

Nella tecnica 11 *Lasciar andare fatiche e dolori* ci si trova in posizione lunga finale in cui viene stimolato principalmente il meridiano della vescica. Il braccio è teso e la mano aperta con stimolazione del punto MC8.

Nella tecnica 12 *Le lame di metallo innalzano il coraggio* viene stimolato il punto energetico MC8 nella posizione finale in cui i palmi delle mani sono paralleli.

Nella tecnica 13 *Offrire una pezza di seta* si esercita un movimento circolare ascendente con i palmi aperti della mano che ricorda il cerchio dei chakra del Dai Lao, vi è una stimolazione di questi vortici di energia posizionati lungo la colonna vertebrale.

Nella tecnica 14 *Il volo del gabbiano* viene principalmente stimolato il punto energetico MC3 lungo il meridiano Maestro del Cuore.

Nella tecnica 15 *Le lame d'acciaio colpiscono l'attaccamento* predomina la stimolazione energetica del punto MC8.

Nella tecnica 16 *Un cuore vuoto indica la via* viene principalmente stimolato il meridiano della vescica nell'incrocio delle ginocchia e nel sigillo senza paura il punto energetico Hop Coc IC4 che si trova nella fossetta tra pollice ed indice.

Nella tecnica 17 *Fortificare la base* vengono rinforzati principalmente tutti i meridiani Yin delle gambe che salgono internamente ovvero Milza-Pancreas Fegato e Rene.

Nella tecnica 18 *Ritorno al grande centro e saluto al Fondatore* la posizione Than Tru Tan si può considerare la posizione che fa centro, capostipite di tutte le posizioni, da cui tutte partono ed arrivano. Nel saluto finale metto in comunicazione il Ba Hoi con R1, punti di connessione con l'energia celeste e terrestre rispettivamente. Inchinandosi il più possibile nel saluto si stimola il punto Than Du V23 del meridiano della vescica ed espirando e tirando indietro la pancia si stimola il Dan Dien VC6.

## 7. Elementi dentro la forma

Premessa: Dallo studio delle schede tecniche “Macrocosmo e Microcosmo” della mia relatrice la M° Anna Campo, dalle nozioni apprese alle lezioni e dagli appunti ricavati dall'esperienza del “Viet Tai Chi al Parco” ho compreso che esiste un legame, una connessione molto stretta fra Elementi e tecniche proprie delle forme in base alle caratteristiche intrinseche degli Elementi stessi. Ovvero ogni tecnica si può associare ad un Principio in base alle sue connotazioni:

Le tecniche di *Legno* sono tecniche circolari, di taglio con mano e piede perchè il Legno è per principio flessuoso e circonda.

Le tecniche di *Fuoco* sono tecniche ascendenti con gomito, polso, tallone o ginocchia perchè il Fuoco sale ed è veloce, sono tecniche di fuoco anche tutte le tecniche ondegianti fluttuanti.

Le tecniche di *Terra* sono tecniche nascoste con palmo di mano o pianta di piede.

Le tecniche di *Metallo* sono dirette, pugni, calci, tecniche che intercettano perchè il Metallo è diretto e colpisce di lato.

Le tecniche di *Acqua* sono tecniche discendenti con la punta di mani e piedi perchè l'Acqua scende ed è veloce, altresì scivola e cambia direzione.

Riporto di seguito alcuni esempi di Tecniche che mi sono state proposte dalla mia relatrice, la Maestra Anna Campo, dallo stage che il Maestro Phan Hoang ha tenuto in Italia sui cinque Elementi.

Esempi di tecniche di LEGNO:





Esempi di tecniche di TERRA:



Esempi di tecniche di ACQUA:





Esempi di tecniche di FUOCO:







Esempi di tecniche di METALLO:





## IL CICLO DI CONTROLLO NEL TUYEN KHAC

Tutte le figure degli uccelli appartengono al Principio del Legno perchè hanno in sé l'energia creativa ed esplosiva della primavera, quindi ho associato l'elemento Legno alla Tecnica 1. (*il Legno domina la Terra*)

Alla Tecnica 2 ho associato l'elemento Terra, caratteristica di questo Elemento è la centratura: la Tecnica si compone di due inchini verso il ginocchio, il movimento è nascosto con i palmi delle mani. (*la Terra domina l'Acqua*)

Da Tecnica 3 a Tecnica 8 ho associato l'Elemento Acqua perchè vi è un veloce cambio di direzione. La meditazione (Tec 8) è caratterizzata da movimenti effettuati con la punta delle mani. Nella sequenza vi sono figure come l'arciere o le lame che richiamano il Principio del Metallo che è la Madre dell'Acqua, ed elementi come l'orso che richiamano la Terra la quale la sottomette. (*l'Acqua domina il Fuoco*)

Da Tecnica 8 a Tecnica 14 ho associato il Principio del Fuoco. Abbiamo le tecniche ascendenti con ginocchia dell'elefante bianco. Vi è l'agguato della tigre che è associata al trigramma del tuono e perciò a questo Elemento. Appare la figura del gabbiano legata all'Elemento Legno dal quale è generato. (*il Fuoco domina il Metallo*)

Da Tecnica 15 a Tecnica 18 ho associato il Principio del Metallo perchè si evidenzia la posizione del cuore vuoto associata per eccellenza a questo Elemento. Compagno sul finale posizioni legate alla centralità della Terra (Tec 17 e 18) che è la sorgente del Metallo. (*il Metallo domina il Legno*)

Tec 1	La gru apre le ali e guarda lontano	Legno
Tec 2	Il nobile uccello si inchina verso la terra	Terra
Tec 3	Le lame d'acciaio tagliano l'indecisione	Acqua
Tec 4	La sciabola del cielo colpisce la terra	
Tec 5	L'agilità della gru combattente	
Tec 6	La respirazione di tuono fortifica il Dan Dien	
Tec 7	La stabilità del venerabile orso	
Tec 8	Meditazione cielo terra coltivare l'energia	Fuoco
Tec 9	Palma d'acciaio dell'elefante bianco	
Tec 10	L'agguato della tigre	
Tec 11	Lasciar andare fatiche e dolori	
Tec 12	Le lame di metallo innalzano il coraggio	
Tec 13	Offrire una pezza di seta	Metallo
Tec 14	Il volo del gabbiano	
Tec 15	Le lame d'acciaio colpiscono l'attaccamento	
Tec 16	Un cuore vuoto indica la via	
Tec 17	Fortificare la base	
Tec 18	Ritorno al grande centro	

## 8. Sequenza tecniche quyen Tuyen khac

















## 9. Conclusioni

Tutto parte sempre dalla mente e dall'intenzione, quindi è molto importante scegliere di praticare la forma. Lavorando in sanità nei laboratori analisi sono predisposta alle sperimentazioni pratiche. Partendo da questa mia deformazione professionale unita alla mia esperienza quadriennale nel Chi Kung, dove ho potuto apprezzare alcune forme di Chi Kung medico create dai grandi Maestri con intenzioni terapeutiche, ho deciso di vivere la forma in maniera esperienziale. Ho deciso così di praticare la forma 108 volte in un giorno seppur suddividendola in tre cicli da 36. Innanzitutto perchè avevo sempre sognato un giorno di praticare una forma con questo numero dal significato mistico che richiama un ciclo naturale indicato dal numero 12 e la pienezza data dal numero 9 (12x9). In secondo luogo ho utilizzato questa forma a scopo terapeutico un giorno in cui stavo poco bene perchè avevo un attacco di mal di testa con torcicollo ed effettivamente ho avuto dei benefici fisici con risoluzione completa dei sintomi dopo le prime 36 ripetizioni. I benefici a livello mentale si possono apprezzare nei giorni seguenti e nelle settimane successive. Effettivamente ogni Principio ha sia un piano organico e fisiologico che un piano psichico ed energetico quindi è possibile percepire un cambiamento nel controllo dei propri pensieri e della propria energia. Certamente non è necessario sempre praticare la forma 108 volte per avere dei riscontri a livello del proprio benessere fisico e mentale, la giusta Via è sempre la Via di mezzo, trovare un equilibrio come trasmesso dai grandi Maestri. Si può praticare poche volte ma con costanza, questo permette comunque di incamerare energia e svuotare la mente recitando il poema e tramite l'uso di una respirazione consapevole. Come tutte le forme di Viet Tai Chi permette di allenare il corpo fisico, coltivare ed equilibrare l'energia interna e aiuta a liberarsi dallo stress. La pratica può portare pace armonia e controllo dentro di noi per poter vivere bene con se stessi e in mezzo agli altri. Certamente ogni persona sceglie la propria Via: sceglie se combattere oppure no, sceglie se coltivare l'umiltà e la pazienza, sceglie se vivere di rimpianti o passare all'altra sponda con accettazione, sceglie se liberarsi da ogni forma di attaccamento, sceglie se usare la propria forza interna per non farsi travolgere ed affrontare le avversità. Ritornando al presupposto iniziale: tutto parte sempre dalla propria mente e dall'intenzione.

## 10. Bibliografia

M° Bao Lan : *Viet Tai Chi Quang Lo – La Grande Via* , 2008

M° Anna Campo: *Macrocosmo e Microcosmo* – Schede a tema a supporto del programma didattico dell'Associazione VTC Italia, 2017

M° Anna Campo: *Calendario Thien Mon*; Edizione 2018

M. Odoul: *Dimmi dove ti fa male e ti dirò il perchè – Elementi di psicoenergetica*, Edizioni Il Punto d'Incontro, 2001

<http://www.demetra.org> - *La teoria dei 5 elementi nella MTC-medicina allopatrica*

<http://www.iobenessere.it> – *La teoria dei 5 elementi nella MTC*

<http://www.immaginimeridianiMTC.it>