



AM DUONG

Ossevazioni e considerazioni sulla forma Am Duong Kiem
Tesi per il passaggio a III Dang



CANDIDATO: **MARTA BACCHIN** - ISTRUTTORE II DANG

RELATORE: **MAESTRA ANNA CAMPO**

ASD VIET TAI CHI ITALIA

THIEN MON
Cadoneghe (PD)



AM DUONG

Osservazioni e considerazioni sulla forma Am Duong Kiem
Tesi per il passaggio a III Dang

CANDIDATO: **MARTA BACCHIN** - ISTRUTTORE II DANG

RELATORE: **ANNA CAMPO** - MAESTRO V DANG

Anno Accademico 2021-2022

INDICE

INTRODUZIONE	5
1 - AM E DUONG	7
1.1 - <i>CENNI DI FILOSOFIA TAOISTA</i>	8
1.2 - <i>BAT QUAI</i>	13
1.2.1 - <i>Cielo anteriore</i>	14
1.2.2 - <i>Cielo Posteriore</i>	15
2 - LA PRATICA DELLA SPADA NEL VIET TAI CHI	17
2.1 - <i>NOTE INTRODUTTIVE</i>	17
2.2 - <i>CARATTERISTICHE DELLA SPADA</i>	18
3 - AM DUONG KIEM	21
3.1 - <i>IL POEMA</i>	21
3.2 - <i>LA FORMA: SEQUENZA FOTOGRAFICA DELLE TECNICHE</i>	23
3.3 - <i>APPROFONDIMENTI SUL POEMA</i>	40
3.3.1 - <i>Mai Hoa</i>	41
3.3.2 - <i>Nguyet</i>	42
3.3.4 - <i>La gru bianca</i>	43
3.3.5 - <i>Dai Bang</i>	43
3.3.6 - <i>Il drago</i>	43

3.3.7 - <i>Il fulmine colpisce l'albero</i>	44
3.3.8 - <i>La fanciulla</i>	44
3.3.9 - <i>La mantide</i>	45
3.3.10 - <i>Il vento</i>	46
3.3.11 - <i>Il viaggiatore</i>	46
3.3.12 - <i>Calcio d'acciaio contro il cielo</i>	47
3.3.13 - <i>Dividere la spada</i>	47
3.3.14 - <i>Spada volante</i>	47
3.4 - <i>ALCUNE CONSIDERAZIONI SULLA FORMA</i>	48
3.4.1 - <i>Il ritmo</i>	48
3.4.2 - <i>Le direzioni</i>	50
3.4.3 - <i>Movimenti di braccia e gambe</i>	53
3.4.4 - <i>Lo sguardo</i>	54
3.4.5 - <i>La Concentrazione</i>	56
3.5 - <i>OSSERVAZIONI DURANTE LO STUDIO DI AM DUONG KIEM</i>	57
4 - CONCLUSIONI	59
5 - RINGRAZIAMENTI	63
6 - BIBLIOGRAFIA	65

INTRODUZIONE

Lo studio della forma Am Duong Kiem, che fa parte del programma d'esame per il conseguimento del III Dang, suggerisce l'approfondimento di alcune nozioni proprie del Viet Tai Chi, per comprendere meglio questa forma e il suo significato.

Dopo aver conosciuto i concetti di Am e Duong, siamo portati a cercare nella realtà che ci circonda e nelle forme stesse del Viet Tai Chi questi due aspetti, ma non sempre è così facile operare una distinzione: si tratta di concetti complessi che troppo spesso vengono semplificati per poter essere compresi; di qui, la necessità di soffermarsi a riflettere sulla filosofia del Tao.

Am Duong Kiem non è la prima forma di spada che un praticante di Viet Tai Chi conosce nel suo percorso e questo suo nome deve avere un significato particolare e probabilmente un insegnamento da trasmettere a coloro che la studiano e la praticano.

Cercherò di analizzare la forma da un punto di vista tecnico, e successivamente di studiare il poema e le immagini che richiama, in modo da capire quale possa essere il motivo per cui alla forma è stato dato questo nome e quale insegnamento io possa trarre.

1 - AM E DUONG

DUONG	Positivo	< - >	Negativo	AM
	Maschile	< - >	Femminile	
	Dinamico	< - >	statico	
	Caldo	< - >	freddo	
	Luce	< - >	buio	
	Estate	< - >	inverno	
	primavera	< - >	autunno	
	Duro	< - >	morbido	
	Veloce	< - >	lento	
	esterno	< - >	interno	
	quadrato	< - >	cerchio	
	alto	< - >	basso	
	pieno	< - >	vuoto	
	sole	< - >	luna	
	Cielo	< - >	Terra	
	Attivo	< - >	passivo	
	verticale	< - >	orizzontale	
	Convesso	< - >	Concavo	
	_____	< - >	— —	
	+	< - >	-	
	attacco	< - >	difesa	
	yang	< - >	yin	
	rigido	< - >	flessibile	
	chiuso	< - >	ricettivo	
	attivo	< - >	passivo	
	sud	< - >	nord	
	rosso	< - >	nero	
	fuoco	< - >	acqua	
	moto	< - >	quiete	
	giorno	< - >	notte	

1.1 - CENNI DI FILOSOFIA TAOISTA

Ho iniziato il lavoro cercando di comporre un elenco di ciò che comunemente viene indicato come Duong e ciò che invece è considerato Am, senza un ordine particolare, cercando nella mente quello che i due termini suggeriscono, in modo da avere fin dal principio un riassunto di alcune caratteristiche.

Am e Duong sono molto più che degli elenchi di nomi e caratteristiche contrapposte: sono i due principi attraverso i quali tutta la realtà si manifesta. Per comprendere il loro significato dobbiamo rifarci alla filosofia taoista.

“Dal Tao nasce l’Uno; dall’Uno nasce il Due; dal Due nasce il Tre; dal Tre nascono le diecimila cose”. (Lao Tzu, Tao Teh Ching, n. 42)

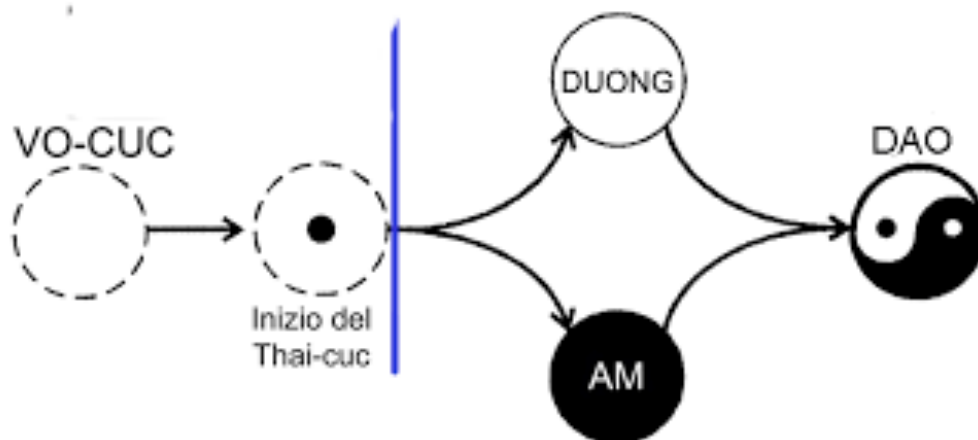


Fig.1 - AM e Duong

Nella concezione taoista della realtà, il Cosmo nasce dal Vuoto, concepito come una realtà suprema; il Vuoto è indifferenziato, tutto e niente. Con la comparsa dei primi segni di differenziazione, il vuoto viene chiamato Cosmo. Il

Cosmo è la fonte di tutto il moto e di tutta la quiete. Con la differenziazione nascono Am e Duong, i due principi fondamentali, caratterizzati da una potenza uguale ed equilibrata. Nessuno dei due è completo in sé, né può stare da solo: è solo la loro reciproca cooperazione e combinazione che genera il complesso della Natura.

Abitualmente consideriamo due entità contrapposte in modo tale che la presenza di una implichi l'esclusione dell'altra: se una situazione è "bianca", non può essere "nera" (il modo di dire "o bianco o nero").

Am e Duong superano questa visione: i due principi, pur contrapposti, sono tra loro connessi, in modo tale che l'esistenza di uno implica l'esistenza dell'altro, e la loro relazione richiede armonia, così che un principio non possa prevalere sull'altro.

Scrive Lao Tzu in Tao Teh Ching, n.2

*"Tutti sanno che il bello è bello,
e da ciò conoscono il brutto;
tutti sanno che il buono è buono,
e da ciò conoscono il non buono; perché
Essere e non-essere si generano l'un l'altro,
difficile e facile si completano l'un altro,
lungo e corto si confrontano l'un l'altro,
alto e basso si invertono l'uno nell'altro,
suono e voce si armonizzano l'un l'altro,
prima e dopo si seguono l'un l'altro."*

Queste parole ci rivelano che Am e Duong sono diversi ma inseparabili, come le facce di una medaglia; possiamo comprendere cosa è il silenzio solo se sappiamo cosa è il suono, cosa è la luce solo se conosciamo il buio, cosa è morbido se sperimentiamo il duro...Quando usiamo le espressioni “cielo”, “alzare”, “alto”, esse hanno significato solo se le mettiamo in relazione con le parole “terra”, “abbassare”, “basso”.

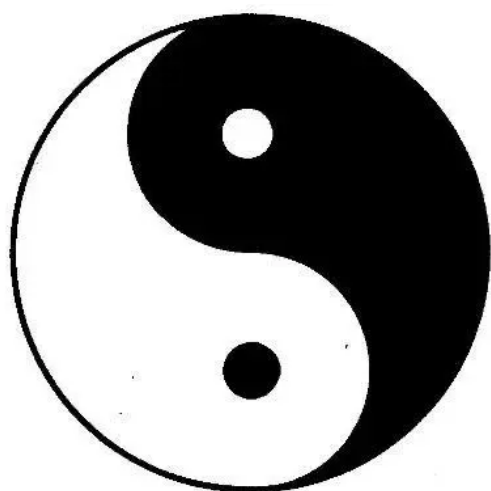


Fig. 2 - simbolo del Tao

Se osserviamo la rappresentazione del Tao, abbiamo subito la percezione di due entità interconnesse e complementari; appare evidente che dove Duong è massimo, Am è minimo, e viceversa; inoltre Duong contiene in sé il seme di Am, e viceversa. Va notato che le due entità non sono separate da una linea retta, ma da una linea curva, che dà la sensazione del movimento anziché della staticità.

Può capitare di considerare un certo aspetto come assolutamente Duong. Facciamo l'esempio del cielo: esso è indubbiamente Duong se considerato

rispetto alla terra. Ma anche il cielo può essere Am , se si tratta di cielo buio e lo mettiamo in relazione al cielo luminoso del giorno; e potremmo fare considerazioni analoghe anche considerando altri fattori. Questo allora ci porta a concludere che le caratteristiche Am o Duong non sono assolute ma relative, e questa consapevolezza ci deve accompagnare sempre quando valutiamo delle situazioni. Se siamo abituati a vedere le cose per categorie distinte, è facile che ci lasciamo traviare dai nostri preconcetti. Sapere invece che tutto può essere relativo ci costringe ad un'analisi più attenta delle situazioni.

Approfondendo la concezione taoista ci si rende conto di come tutta l'esistenza sia vista come qualcosa di ciclico. Il legame con la natura è un aspetto fondamentale del Taoismo e la natura è caratterizzata dalla ciclicità (basti pensare alle stagioni, al susseguirsi di alba – tramonto - nuova alba, al ripetersi delle fasi lunari).

Nel Tao Te Ching, al n.25, si dice:

“Il ritorno è il movimento caratteristico del Tao”

e poi:

“Andare avanti significa andare lontano. Andare lontano significa tornare”.

E' una visione completamente diversa rispetto a quella occidentale, per la quale la morte sembra porre fine a ogni cosa e costituisce un momento di rottura e di distacco drammatico, e ogni inizio implica necessariamente una fine (Tempo lineare). Il tempo lineare, limitato, finito, trova la sua rappresentazione nel

quadrato; simbolicamente il quadrato rappresenta la Terra, ciò che è statico, l'ordine e la legge.

Il tempo ciclico invece è rappresentato dalla sfera, dal cerchio; simbolicamente il cerchio rappresenta il cielo, ma è anche immagine della perfezione, del rinnovamento, del cambiamento, è espressione delle infinite possibilità. Indica un eterno ritorno, per cui la morte stessa perde il suo potere e l'aura di terrore che la accompagna.

Cominciando a vedere l'esistenza in un sistema ciclico, siamo portati ad uscire da una visione che mette al centro l'individuo per entrare in una visione della realtà più ampia, cosmica: ogni evento, ogni cosa, ogni situazione, è ciò che è solo se viene visto nella sua relazione con tutto il resto. Noi stessi e la natura siamo lo stesso processo, siamo un unico, costituito dal Tao.

Ogni essere vivente ha il suo posto all'interno della Natura, e partecipa al principio Am e al principio Duong. L'uomo si trova in una posizione particolare: sta in mezzo tra Cielo e Terra, ed è suo compito fare da mediatore di essi, garantirne l'equilibrio. L'uomo stesso deve cercare di raggiungere l'armonia tra i due principi sia dentro di sé che nel mondo esterno. È straordinario considerare l'uomo come colui che ha la possibilità di comunicare sia con il Cielo che con la Terra, li può osservare nel loro contrasto ma anche nella loro unità e, soprattutto, può portare in terra l'elemento spirituale e sollevare la terra fino all'elemento spirituale. Questo può avvenire evitando le posizioni estreme, cercando di raggiungere equilibrio e armonia tra gli opposti; il primo passo da compiere è proprio quello di riconoscere gli opposti.

1.2 - BAT QUAI

Si diceva che i due principi fondamentali Am e Duong generano, combinandosi tra loro, tutta la realtà.

Per comprendere questa affermazione si deve partire rappresentando Duong con un segmento e Am con due piccoli segmenti

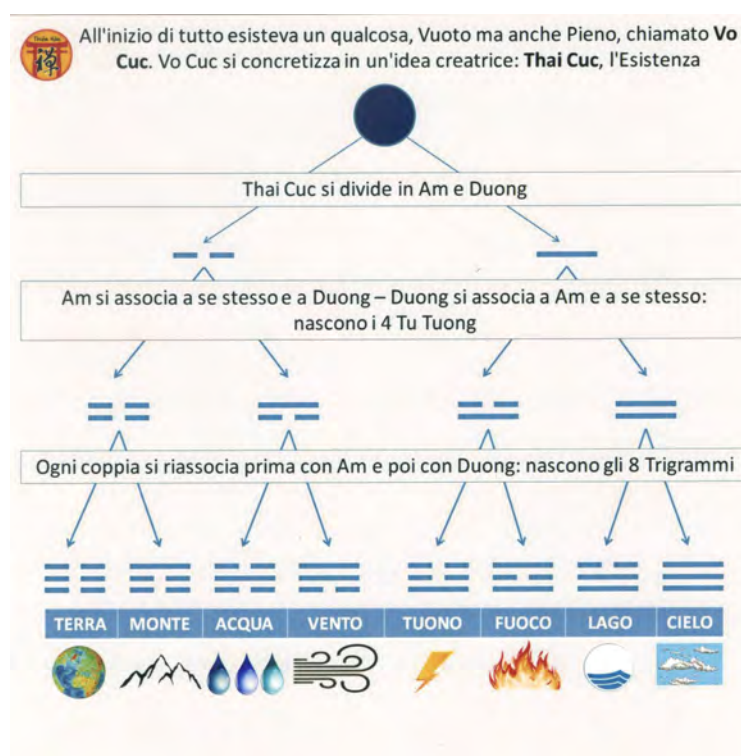


Fig. 3 - Cielo Anteriore

Am si combina con se stesso e con Duong, e Duong si combina con se stesso e con Am.

Da queste associazioni nascono le Quattro Immagini, i 4 Tuong.:

- Massimo negativo
- Massimo positivo
- Negativo crescente
- Positivo crescente

Am e Duong si combinano con i quattro Tu Tuong, per formare gli Otto Trigrammi (in questa associazione Am e Duong si trovano sempre in basso).

Gli 8 Trigrammi rappresentano le 8 Energie fondamentali dell'Universo e sono costituite da :

- TERRA
- MONTAGNA
- ACQUA
- VENTO
- TUONO
- FUOCO
- LAGO
- CIELO

1.2.1 - Cielo anteriore

Questa teoria, elaborata secondo dalla leggenda dall'imperatore cinese Fu-Hsi (2852-2738 a.C.) mette in relazione tra loro le Otto Energie in modo da spiegare la struttura dell'universo.

Le 8 forze regolano l'universo mantenendosi in equilibrio, attraverso un principio di opposizione: lo scopo della contrapposizione è proprio il mantenimento dell'equilibrio e dell'armonia. Pertanto i Trigrammi manifestano la loro forza sempre in coppie di opposti.

Osservando la rappresentazione possiamo individuare una contrapposizione fondamentale lungo l'asse verticale, sul quale troviamo Cielo (in alto, massimo Duong) e Terra (in basso, massimo Am), e un'altra importante contrapposizione

lungo l'asse orizzontale, con a sinistra Fuoco e a destra Acqua. Si aggiungono poi le contrapposizioni nelle direzioni intermedie, tra Montagna e Lago (energie lente) e tra Vento e Fulmine (energie veloci).

I pilastri di questo sistema sono Cielo, Terra, Acqua, Fuoco, elementi immutabili, perché anche ruotando le linee che compongono i loro trigrammi, esse non cambiano; diversamente invece avviene per le Energie intermedie, per le quali anche una sola variazione può trasformare in negativo ciò che è positivo, e viceversa. Sempre nell'ambito di questa visione, possiamo distinguere le forze che in natura sono positive (Cielo, Lago, Fuoco, Fulmine), e le forze negative (Terra, Montagna, Acqua, Vento).

1.2.2 - Cielo Posteriore

Se il Cielo Anteriore costituisce una cosmogonia, il Cielo Posteriore spiega i fenomeni naturali, sempre partendo dagli Otto Trigrammi, ma mettendoli in una relazione di generazioni e di aiuto: permette di comprendere che tutto ciò ci circonda è legato al cambiamento.

In questa concezione, i Trigrammi si collocano in una sequenza legata alle stagioni e al tempo che passa.

- Il Vento di primavera scioglie la neve
- Il Fuoco dell'estate scalda e porta vita
- La Terra si riempie di prodotti
- Il Lago garantisce la serenità data dal raccolto estivo
- Il Cielo ci spinge al raccoglimento e alla preparazione
- L'Acqua dell'autunno ci prepara per l'inverno

- La Montagna, con la sua immobilità, ci riposa in vista dell'inverno
- Il Tuono ci ridesta per il risveglio primaverile

E' una visione ciclica, in cui tutto muta, e in cui ogni situazione deve la propria esistenza a ciò che lo precede.

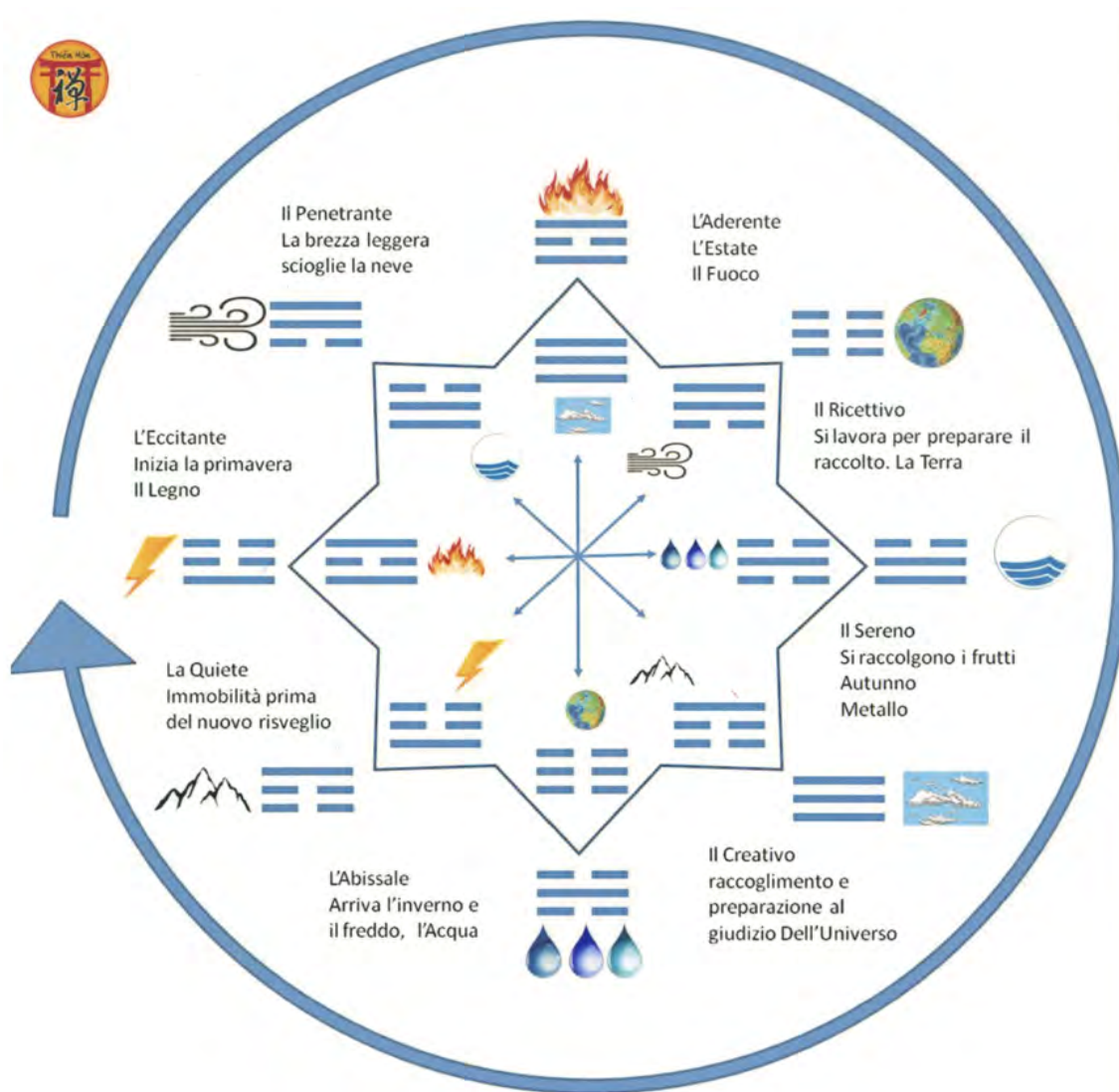


Fig. 4 - Cielo Anteriore e Cielo Posteriore

2 - LA PRATICA DELLA SPADA NEL VIET TAI CHI

2.1 - NOTE INTRODUTTIVE

Nella pratica del Viet Tai Chi, lo studio delle forme delle armi accompagna quello delle forme a mani nude.

L'arte della spada è complessa, sofisticata, e richiede un lungo allenamento e pertanto porta a sviluppare non solo abilità fisiche ma anche spirituali, come la pazienza, la concentrazione, il controllo di sé.

E' un'arte nobile, che all'inizio veniva insegnata solo alle persone di alto rango all'interno delle corti; solo successivamente la tecnica venne diffusa all'esterno.

E' un'arte che richiede:

- Flessibilità: per certi versi può essere paragonata all'arte di scrivere con il pennello e nel suo utilizzo dobbiamo tenere presente questa similitudine, in modo tale che la presa non limiti l'elasticità né al contrario ci faccia cadere di mano l'arma; terremo la spada in modo più deciso nel compiere parate o per sferrare fendenti, mentre per gli affondi sarà necessaria meno forza in modo da avere maggiore precisione; ci sono poi tecniche per le quali è necessario avere il coraggio di lasciare la spada, come ad esempio nell'esecuzione di un fiore.
- Precisione: implica che la tecnica che vogliamo eseguire deve arrivare al punto esatto in cui è previsto che arrivi: diversamente perde la sua efficacia; pertanto è di fondamentale importanza l'intento, la consapevolezza con la quale una tecnica viene eseguita: se sto attaccando devo sapere quale punto voglio raggiungere.

- Attenzione al respiro, che deve essere coordinato ai movimenti.

Crescendo nell'abilità di maneggiare la spada e di praticare la tecnica, dovremmo arrivare a percepire la spada come parte integrante del nostro corpo, un suo prolungamento: allora saremo capaci di trasferire alla spada la nostra energia.

Questo potrebbe però causare degli squilibri a livello energetico dato che la spada è maneggiata da una sola mano. Entra allora in gioco la c.d. tecnica della "mano segreta". Si parla di "sigillo della Spada": nella mano che non impugna l'arma, indice e medio sono distesi e il pollice si appoggia sopra ad anulare e mignolo. Mano e braccio sinistro accompagnano e controbilanciano, sia da un punto di vista fisico che da un punto di vista energetico, il lavoro della parte destra e dell'arma; talvolta le dita del sigillo vanno in appoggio sul polso destro per infondere maggiore energia.

2.2 - CARATTERISTICHE DELLA SPADA

La spada del Viet Tai Chi è caratterizzata da una lama dritta a doppio filo, lunga tra i 60 e i 75 cm (la lunghezza dovrebbe essere di circa 15 cm in più rispetto al braccio) e larga 4 cm nella parte in cui la lama si innesta all'impugnatura, per poi assottigliarsi leggermente verso la punta. Per parlare dello spessore della lama, partiamo dall'idea di dividere la lama virtualmente in tre parti di uguale lunghezza:

- la prima parte, più vicina al guardamano e all'elsa, è più spessa, è rigida e non taglia: è destinata a parare colpi diretti;

- la seconda parte, centrale, è un po' meno spessa e destinata a parare i colpi avversari facendo scivolare la spada avversaria;
- infine la punta: affilata, sottile, flessibile, destinata a colpire l'avversario con affondi, fendenti e montanti.



Fig. 5 - Spada da Viet Tai Chi

La spada è composta di lama, elsa, impugnatura e pomello; talvolta anche il pomello può essere usato per colpire l'avversario (vedi tecnica n. 10 della forma Gian Hoa).

Inoltre molte spade sono adornate con una nappa agganciata al pomello: va tenuto presente che la nappa potrebbe costituire un intralcio nei maneggi, perché c'è il rischio che si impigli o si attorcigli intorno al braccio di chi tiene la

spada facendogli perdere la giusta concentrazione. Un altro aspetto da considerare è l'equilibrio della spada: ogni spada ha il suo Dan Dien, il suo punto di equilibrio, collocato circa quattro dita sotto l'elsa; mettendo la nappa, questo equilibrio può essere alterato, rendendo più difficili i maneggi o tecniche come la "spada volante"(vedi tecnica n. 20 di Am Duong Kiem).

Da ultimo consideriamo anche il fodero, solitamente dimenticato, il cui scopo è proteggere l'arma. Per le nostre spade si tratta di un fodero in legno, ma per le spade militari il fodero era in metallo e poteva essere usato per parare eventuali attacchi.

3 - AM DUONG KIEM

Am Duong Kiem è una forma che appartiene alla Scuola della Mantide e rischiava di andare nell'oblio: grazie allo studio del G.M° Bao Lan è stato possibile recuperarla e diffonderne al conoscenza. Il poema di questa forma era in parte perduto, e quello attuale è frutto di uno studio delle tecniche e dalla comparazione con le tecniche di altre forme.

3.1 - IL POEMA

numero	poema	traduzione
1	Dự bị thức	Saluto al fondatore
2	Tri Ø kiếm dõĩ biĩ	Pronti con la spada
3	Đề kiếm thượng thế	In guardia con la spada
4	Tần Hoàng bặt kiếm	L'imperatore in posa con la spada
5	Phân tâm thõÙc	Dividere in due
6	Thủ bảo tỳ bà	Abbraccio il liuto
7	Kiếm khiêu âm dương	Tecnica di spada yin e yang
8	Đào để kim chung	La campana imperiale
9	Lôi châm kích mộc	Il fulmine colpisce l'albero
10	Thế Kim kê độc lập	Il gallo d'oro su una gamba
11	Thượng bộ thích kiếm	Attacco in volo
12	Phong nguyệt mai hoa	Il fiore di primavera sotto la luna
13	Tiền hậu phân kim	Combinazione di attacchi avanti e indietro
14	Thoái bộ điểm chỉ	Accorcio e fendente
15	Ngọc nữ liên bộ	La fanciulla di giada passeggia
16	Bách bộ xuyên dương	100 passi in un colpo
17	Thiết cước phi thiên	Calcio d'acciaio contro cielo
18	Hoành thân thủ bộ	Girarsi e innalzare la guardia
19	Độc hành thiên lý thử	Il viaggiatore solitario
20	Phi bộ đảo kiếm	Spada volante

21	Hư thức phân kim	Dividere la spada
22	Chỉ tinh vọng nguyệt	Indico la luna e guardo le stelle
23	Thích kiếm quán nguyệt	Il viaggiatore contempla la luna
24	Hư thức phân kim	Dividere la spada
25	Chỉ tinh vọng nguyệt	Indico la luna e guardo le stelle
26	Hoài trung bảo nguyệt	Al centro proteggere la luna
27	Hoài trung bảo nguyệt	Il volo della gru bianca
28	Ngọc đới vi yêu	Scuotere l'anca
29	Thần long thăng thiên	Il drago sacro sale verso il cielo
30	Hạ bộ án kiếm	Abbassarsi in guardia
31	Đề kiếm thượng thế	In guardia con la spada
32	Thượng bộ thích kiếm	Attacco in volo
33	Phong nguyệt mai hoa	Il fiore di primavera sotto la luna
34	Cung thõÙc phaân kim	Combinazione di attacchi avanti e indietro
35	Thoái bộ điếm chỉ	Accorcio e fendente
36	Đường Lang phi bộ	La passeggiata della mantide
37	Nhật Nguyệt tương đồng	Equilibrio tra sole e luna
38	Ñai baøng trieẢn xiÙ	Dai bang apre le ali
39	Thuận phong táo diệp	Prendi il vento a favore e sposta le foglie
40	Hồi bộ thích kiếm	Arretrare e colpire verso l'alto
41	Mỹ nhân diện kiến	La fanciulla si specchia
42	Hoành tước địch thủ	Girare e colpire l'avversario dietro di noi
43	Phong nguyệt mai hoa	Il fiore di primavera sotto la luna
44	Thủ bảo tỳ bà	Abbraccio il liuto
45	Ô long báı vỹ	Il drago nero muove la coda
46	Đề kiếm thượng thế	In guardia con la spada
47	Thượng bộ thích kiếm	Attacco in volo
48	Khieâu boã biønh thiùch	Assalto, all'inseguimento dell'avversario
49	Haõm boã baønh long thõÙc	Colpo laterale del drago
50	Tuyết kiếm mai hoa	Il fiore del pruno in primavera
51	Đường Lang thủ	La guardia della mantide
52	Thu bộ	Rientro e saluto

3.2 - LA FORMA: SEQUENZA FOTOGRAFICA DELLE TECNICHE

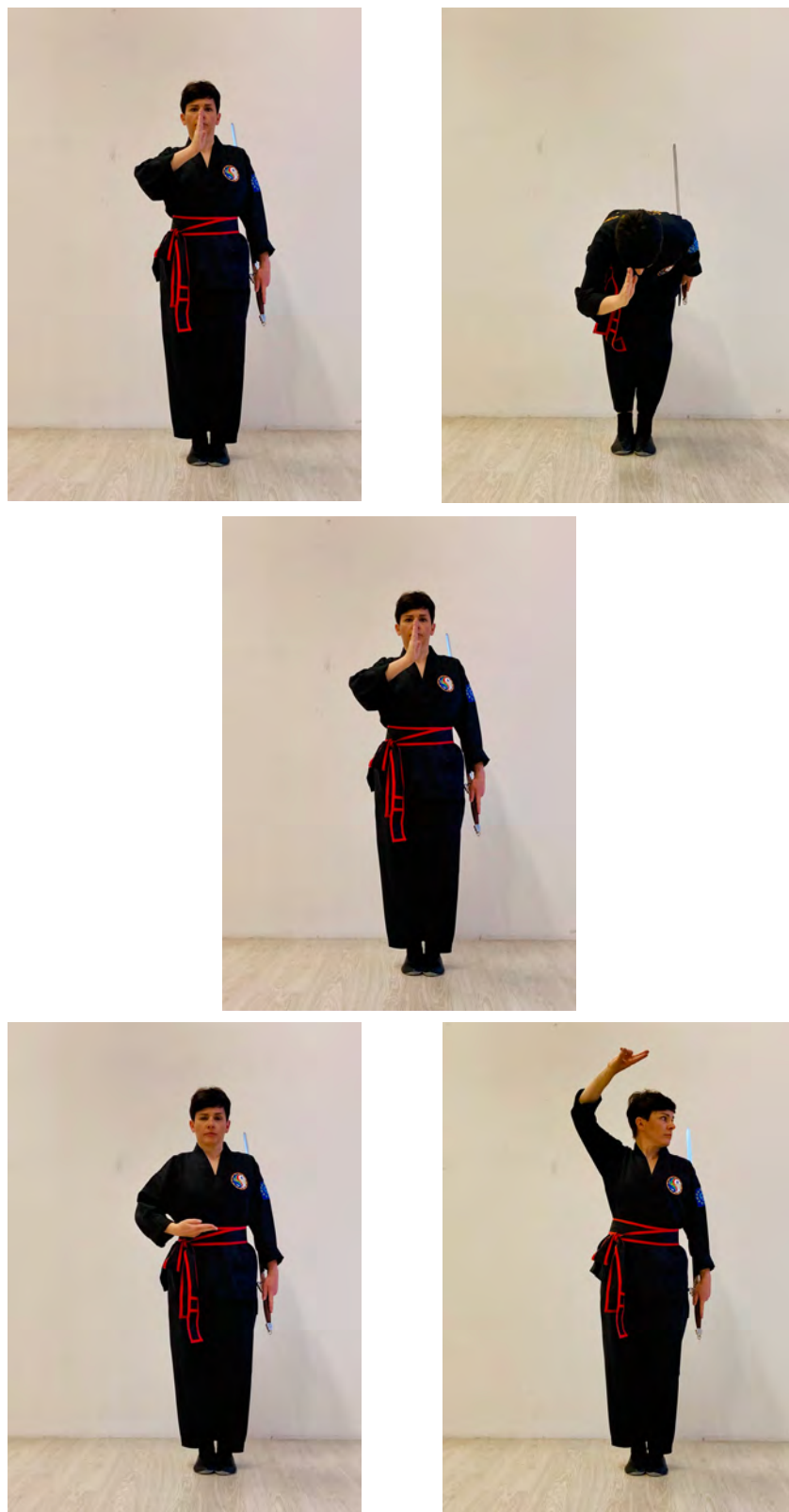


FIG. 6 - TECNICA 1: SALUTO AL FONDATORE



*FIG. 7 - TECNICA 2:
PRONTI CON LA SPADA*



FIG. 8 - TECNICA 3: IN GUARDIA CON LA SPADA



FIG. 9 - TECNICA 4: L'IMPERATORE IN POSA CON LA SPADA



FIG. 10 - TECNICA 5: DIVIDERE IN DUE



FIG. 11 - TECNICA 6: ABBRACCIO IL LIUTO

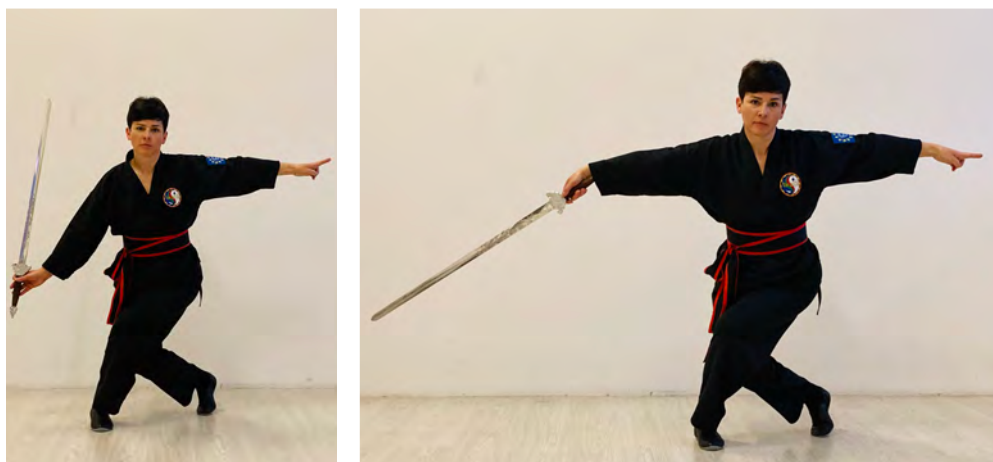


FIG. 12 - TECNICA 7: TECNICA DI SPADA YIN E YANG



FIG. 13 - TECNICA 8: LA CAMPANA IMPERIALE

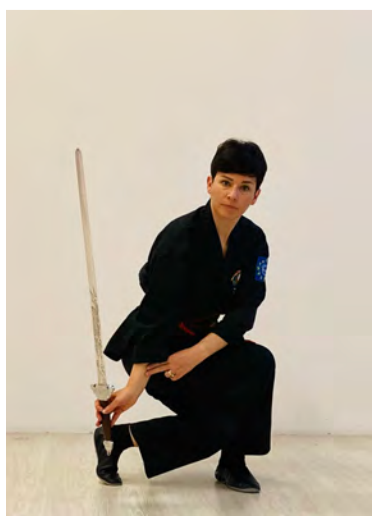


FIG. 14 - TECNICA 9:
IL FULMINE COLPISCE L'ALBERO



FIG. 15 - TECNICA 10:
IL GALLO D'ORO SU UNA GAMBA

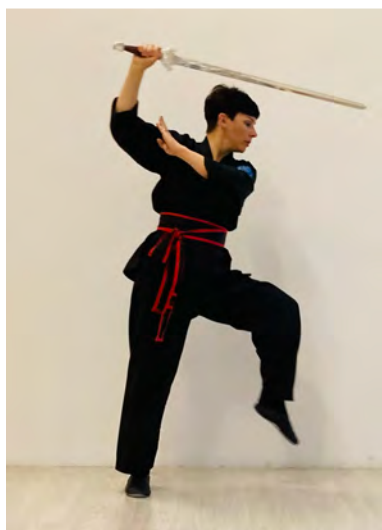


FIG. 16 - TECNICA 11: ATTACCO IN VOLO



FIG. 17 - TECNICA 12: IL FIORE DI PRIMAVERA SOTTO LA LUNA

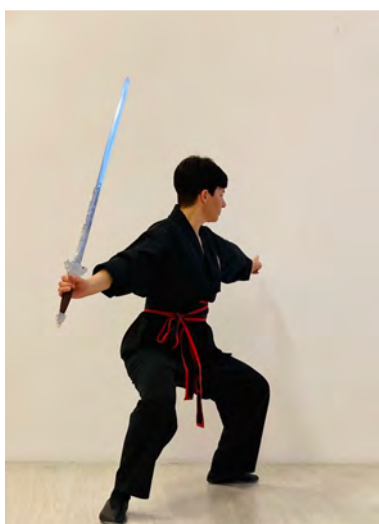


FIG. 18 - TECNICA 13: COMBINAZIONE DI ATTACCHI AVANTI E INDIETRO



FIG. 19 - TECNICA 14: ACCORCIO E FENDENTE



FIG. 20 - TECNICA 15: LA FANCIULLA DI GIADA PASSEGIA



FIG. 21 - TECNICA 16: 100 PASSI IN UN COLPO



*FIG. 22 - TECNICA 17:
CALCIO D'ACCIAIO CONTRO CIELO*



*FIG. 23 - TECNICA 18: GIRARSI E
INNALZARE LA GUARDIA*



FIG. 24 - TECNICA 19: IL VIAGGIATORE SOLITARIO



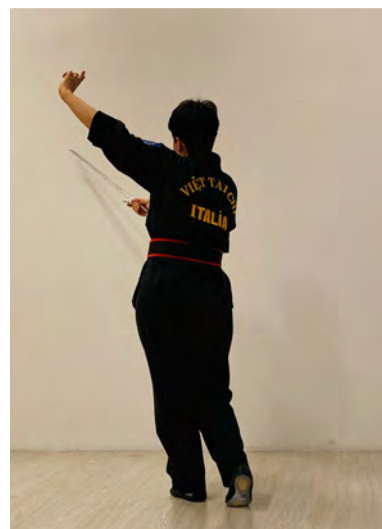
FIG. 25 - TECNICA 20: SPADA VOLANTE



FIG. 26 - TECNICA 21: DIVIDERE LA SPADA



*FIG. 27 - TECNICA 22:
INDICO LA LUNA E GUARDO LE STELLE*



*FIG. 28 - TECNICA 23:
IL VIAGGIATORE CONTEMPLA LA LUNA*



FIG. 29 - TECNICA 24:
DIVIDERE LA SPADA



FIG. 30 - TECNICA 25:
INDICO LA LUNA E GUARDO LE STELLE

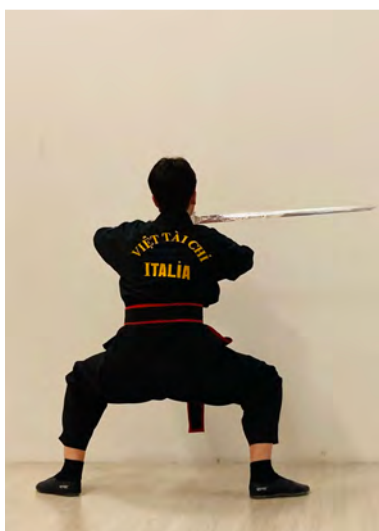


FIG. 31 - TECNICA 26:
AL CENTRO PROTEGGERE LA LUNA



FIG. 32 - TECNICA 27:
IL VOLO DELLA GRU BIANCA

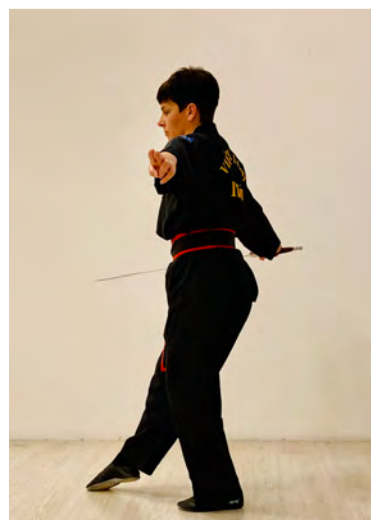
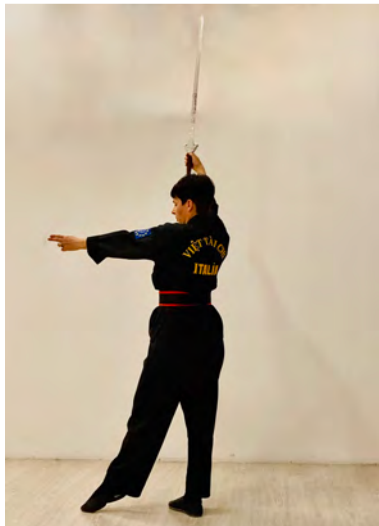


FIG. 33 - TECNICA 28: SCUOTERE L'ANCA



*FIG. 34 - TECNICA 29:
IL DRAGO SACRO SALE VERSO IL CIELO*



*FIG. 35 - TECNICA 30:
ABBASSARSI IN GUARDIA*



*FIG. 36 - TECNICA 31:
IN GUARDIA CON LA SPADA*



*FIG. 37 - TECNICA 32:
ATTACCO IN VOLO*



FIG. 38 - TECNICA 33: IL FIORE DI PRIMAVERA SOTTO LA LUNA



FIG. 39 - TECNICA 34: COMBINAZIONE DI ATTACCHI AVANTI E INDIETRO

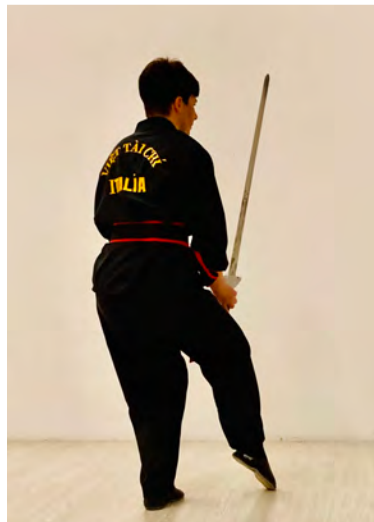


FIG. 40 - TECNICA 35: ACCORCIO E FENDENTE



FIG. 41 - TECNICA 36: LA PASSEGGIATA DELLA MANTIDE (PARTE 1)



FIG. 41 BIS - TECNICA 36: LA PASSEGGIATA DELLA MANTIDE (PARTE 2)

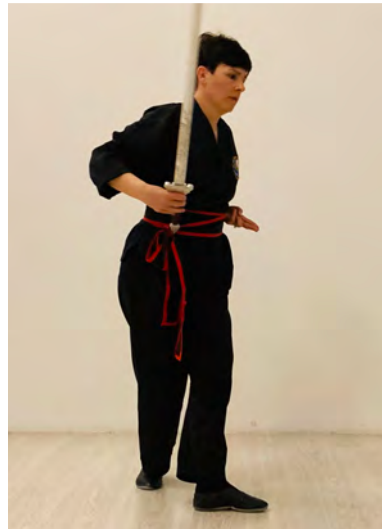


FIG. 42 - TECNICA 37: EQUILIBRIO TRA SOLE E LUNA



FIG. 43 - TECNICA 38: DAI BANG APRE LE ALI



FIG. 44 - TECNICA 39: PRENDI IL VENTO A FAVORE E SPOSTA LE FOGLIE



FIG. 45 - TECNICA 40: ARRETRARE E COLPIRE VERSO L'ALTO

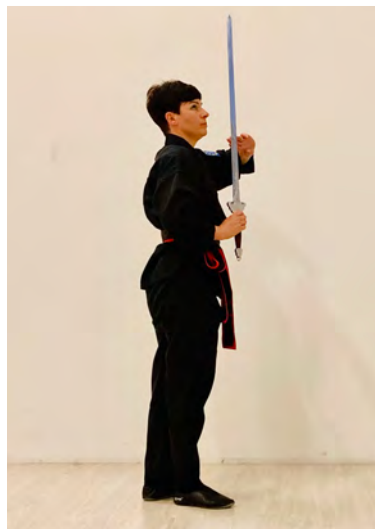
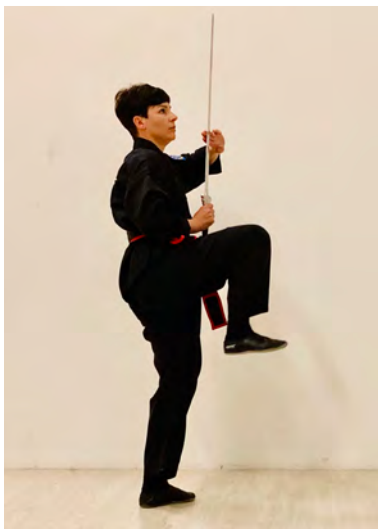
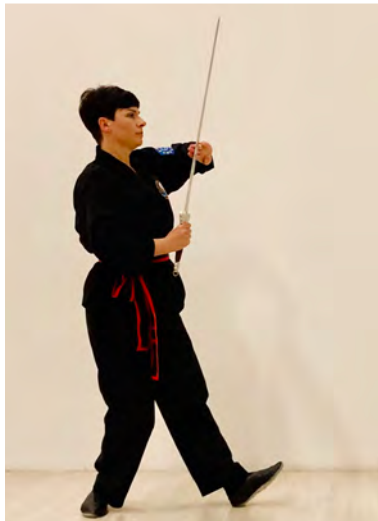


FIG. 46 - TECNICA 41: LA FANCIULLA SI SPECCHIA



FIG. 47 - TECNICA 42: GIRARE E COLPIRE L'AVVERSARIO DIETRO DI NOI

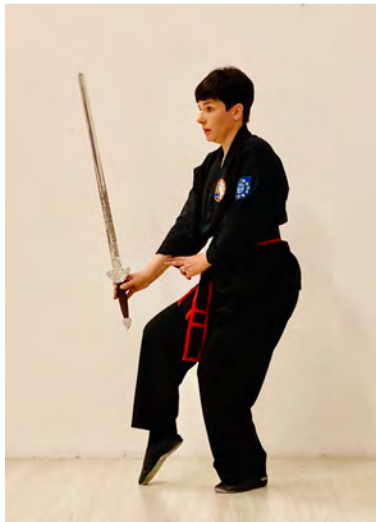


FIG. 48 - TECNICA 43: IL FIORE DI PRIMAVERA SOTTO LA LUNA

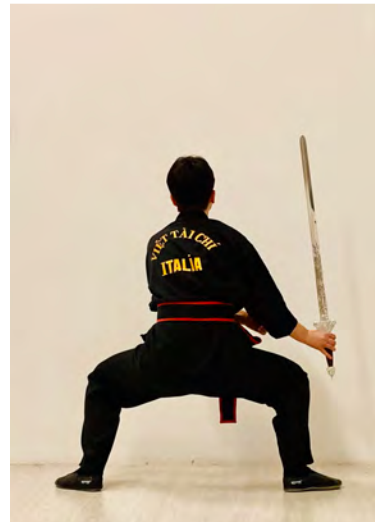


FIG. 49 - TECNICA 44:
ABBRACCIO IL LIUTO



FIG. 50 - TECNICA 45:
IL DRAGO NERO MUOVE LA CODA



FIG. 51 - TECNICA 46:
IN GUARDIA CON LA SPADA



FIG. 52 - TECNICA 47:
ATTACCO IN VOLO



FIG. 53 - TECNICA 48: ASSALTO, ALL'INSEGUIMENTO DELL'AVVERSARIO



FIG. 54 - TECNICA 49: COLPO LATERALE DEL DRAGO



FIG. 55 - TECNICA 50: IL FIORE DEL PRUNO IN PRIMAVERA

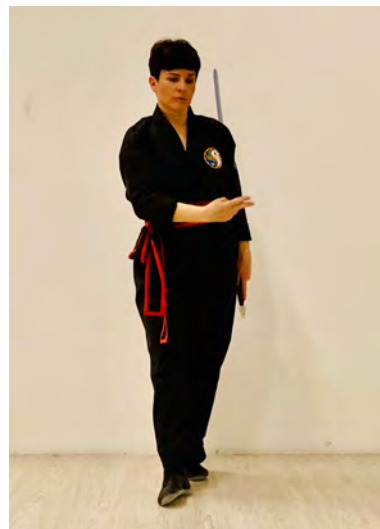
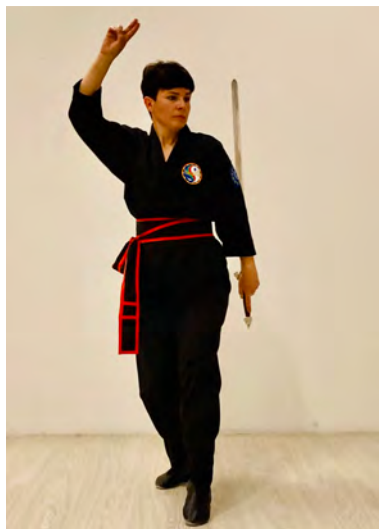


FIG. 56 - TECNICA 51: LA GUARDIA DELLA MANTIDE



FIG. 57 - TECNICA 52: RIENTRO E SALUTO

3.3 - APPROFONDIMENTI SUL POEMA

Ogni forma di Viet Tai Chi, sia a mani nude, che con le armi, ha un suo poema e ogni frase è associata a uno o più movimenti. Le singole frasi possono essere più “tecniche” , cioè indicare il tipo di tecnica da eseguire (per esempio, la numero 11, “attacco in volo”, o la numero 30, “abbassarsi in guardia”), oppure possono essere simboliche e quindi presentare alcune immagini legate alla mitologia e alla cultura orientale (per esempio, la tecnica numero 15, “la fanciulla di giada passeggia”, o la numero 38 “Dai Bang apre le ali”). Il poema diventa una sorta di guida per comprendere più a fondo la forma, per capire come interpretare ogni tecnica e per trovare un ritmo adeguato per la forma. Non sempre lo studio del poema accompagna la pratica, ma anzi avviene in un momento successivo, quando si è già acquisita una certa dimestichezza con le tecniche e la sequenza delle stesse è stata memorizzata; un poema molto lungo sembra impossibile da ricordare e richiede studio e riflessione: serve armonizzare l’aspetto mentale e quello fisico, armonizzare Am e Duong.

Il poema presenta delle immagini molto suggestive, che rimandano spesso ai concetti di Am e Duong.

E’ facile notare la presenza ricorrente della parola Duong (tecnica 7 e 16), dei richiami all’immagine del drago (tecniche 29, 45, 49), al sole (tecnica 37), a Dai Bang (tecnica 38) e all’imperatore (tecnica 4): sono tutti riferimenti Duong. Tuttavia è frequente la ripetizione del termine NGUYET (tecniche 22, 23, 25, 26, 27, 33, 37), cioè Luna; più volte troviamo anche MAI HOA, il fiore di pruno (tecniche 12, 33, 43, 50), oppure l’immagine della fanciulla (tecnica 15, 41). Possiamo anche osservare le espressioni più tecniche, come “100 passi in un

colpo”, “il drago sacro sale verso il cielo”, “combinazione di attacchi avanti e indietro”...: alto – basso, avanti-indietro, alzarsi- abbassarsi, esprimono relazioni Am Duong.

3.3.1 - Mai Hoa

E' il fiore di pruno (*Ochna Integerrima*): la sua caratteristica è quella di fiorire alla fine dell'inverno e all'inizio della primavera, in occasione del capodanno lunare vietnamita; i fiori sono gialli, a cinque petali, anche se alcune varietà possono essere di colore bianco. Abitualmente i fiori sono considerati Am, per la delicatezza dei boccioli, mentre la parte Duong è rappresentata dai rami e dal tronco. Nella forma viene messo in relazione con la luna, immagine Am.



FIG. 58 - MAI HOA (OCHNA INTEGERRIMA LOUR.)

In Vietnam esiste una leggenda legata alla fioritura di questa pianta: si racconta di una giovane gentile e coraggiosa, che per proteggere gli abitanti del suo villaggio, combattè contro un terribile mostro. Sfortunatamente, la ragazza morì dopo la battaglia. Il suo coraggio toccò il cuore degli dei, che le concessero di

poter tornare in vita per 9 giorni all'inizio di ogni Nuovo Anno, in modo da poter visitare la sua famiglia. Alla morte dei suoi genitori, venne trasformata in un albero fiorito. Così, all'arrivo del Nuovo Anno, i fiori sbocciano, brillanti come la maglia gialla che lei era solita indossare.

3.3.2 - Nguyet

La luna. Da sempre la luna è collegata ad Am, all'elemento femminile.

E' fredda, contrapposta alle stelle (tecnica 25, indico la luna e guardo le stelle) e al sole (tecnica 37, equilibrio tra sole e luna) che invece sono fuoco, caldi, e brillano di luce propria.



FIG. 59 - NGUYET (LA LUNA - FASI LUNARI)

La luna rappresenta la ciclicità, tipica dei fenomeni naturali, come le maree, le stagioni. Rappresentando un aspetto Am, richiede protezione (tecnica 26, al centro proteggere la luna): a livello simbolico potrebbe essere la nostra interiorità che ha bisogno di essere protetta.

3.3.4 - La gru bianca

La gru è simbolo eleganza ed equilibrio, un equilibrio che si ottiene non rimanendo fermi ma sempre in movimento. E' associata al trigramma del lago, quindi secondo lo schema del Cielo Anteriore è associata alle energie Duong. Nella tecnica 27 (il volo della gru bianca) l'apertura contemporanea delle braccia ricorda l'apertura delle ali della gru. La posizione del cavaliere è una posizione stabile, le braccia che si aprono esprimono un concetto Duong.

3.3.5 - Dai Bang

Creatura mitica, simile a una grande aquila. Ciò che lo caratterizza sono le grandi ali, che gli conferiscono maestosità e potenza.



FIG. 60 - DAI BANG

3.3.6 - Il drago

Simbolo del cielo, è considerato una creatura nobile. La sua immagine è associata all'Imperatore, e spesso veniva utilizzata per decorare oggetti, abiti ed edifici a lui destinati; rappresenta la mente. Può essere indicato con colore diverso, e questo indica delle caratteristiche diverse.

La tecnica 29 ci dice che “il drago sacro sale verso il cielo”(la spada che sale dritta verso l’alto).

Alla tecnica 45 invece “il drago nero muove la coda”; c’è un movimento di avvitalamento, che ricorda quello della coda di un drago. Il drago nero è associato all’acqua, poiché si riteneva che fossero i draghi che combattevano e giocavano nel cielo a generare le precipitazioni.

Infine alla tecnica 49 c’è “il colpo laterale del drago”.

3.3.7 - Il fulmine colpisce l’albero

L’albero è legato alla terra, è considerato elemento Am. Il fulmine scende dal cielo, è fuoco. Con questa tecnica ci abbassiamo molto, quasi fino a terra, mentre la punta della spada è rivolta verso il cielo. Il movimento di abbassarsi può essere visto come elemento Am.



FIG. 61 - IL FULMINE COLPISCE L'ALBERO

3.3.8 - La fanciulla

Richiamata in due tecniche diverse, e con due espressioni diverse, rappresenta sicuramente un simbolo Am.

Alla tecnica 15 troviamo: “la fanciulla di giada (Ngoc Nu) passeggia” la stessa utilizzata alla tecnica 49 di Thai Cuc Kiem. La fanciulla di giada è una creatura così pura che le è permesso di avvicinarsi al liocorno e di accarezzarlo.

Alla tecnica 41 si dice: “La fanciulla si specchia” (My Nhan): è una giovane donna, ma non è più messo in evidenza l’aspetto della purezza; rimane evidenziato l’aspetto della giovinezza, che può essere visto come caratteristica Duong.

3.3.9 - La mantide

Duong Lang viene nominata alla tecnica 36, “ la passeggiata della mantide”: piccoli e rapidi passi in successione, mentre la mano armata e la mano vuota si muovono in modo alternato nella classica rappresentazione della mantide.



FIG.62 - LA MANTIDE (MANTIS RELIGIOSA LINNAEUS, 1758)

Alla tecnica 51, abbiamo la “guardia della mantide”.

La mantide è un insetto particolare, accompagnato da una fama terribile, perché spesso la femmina divora il maschio dopo l’accoppiamento. Tuttavia il

suo modo di combattere contro insetti di dimensioni maggiori è stato di ispirazione per la nascita della scuola omonima.

3.3.10 - Il vento

La tecnica 39 dice “prendi il vento a favore e sposta le foglie”: dopo che Dai Bang ha aperto le ali, c’è questo invito a sfruttare il vento, a muoversi, per spostare le foglie. Le foglie forse nascondono qualcosa alla nostra vista, magari un’insidia, e dobbiamo avere la capacità di cogliere l’occasione favorevole per poter vedere bene. L’immagine delle foglie è presente anche nella forma Ngoc Tran, alla tecnica 4 (attraverso le foglie raccogliere i frutti). Il vento in questo caso è favorevole: dobbiamo avere la capacità di cogliere l’attimo giusto per vedere e raggiungere il nostro obiettivo. Nei trigrammi il vento è rappresentato da due linee continue sopra una linea spezzata: il vento è continuo, le cose che stanno sotto si muovono. Nella rappresentazione del Cielo Anteriore, il vento è un’energia negativa.

3.3.11 - Il viaggiatore

Il viaggiatore è una persona in cammino. Alla tecnica 19 si parla di “viaggiatore solitario”, che fa pensare a qualcuno che deve guardarsi le spalle: chi viaggia da solo può trovarsi in una situazione di pericolo e pertanto i suoi sensi devono essere sempre all’erta. Successivamente, (tecnica 23) “il viaggiatore contempla la Luna”: proprio perché solo, può permettersi di rallentare, e dedicare del tempo a contemplare ciò che lo circonda, o a riflettere sulla propria interiorità. Il giro che compie la spada in questa tecnica ricorda una falce della luna.

3.3.12 - Calcio d'acciaio contro il cielo

Riflettendo sul nome questa tecnica ho ipotizzato un significato prettamente tecnico: un calcio di punta (le tecniche di punta sono metallo) verso l'alto. Noto tuttavia che spada e dorso del piede sembrano convergere simultaneamente verso un punto di incontro, senza che mai possano raggiungersi, altrimenti ci sarebbe rischio di ferirsi da soli. Il piede, legato alla base, alla Terra, tende verso il cielo.

3.3.13 - Dividere la spada

Dal centro, le due braccia si separano, aprendosi in modo parallelo, rimanendo tra loro in linea (che può essere parallela al terreno o inclinata, come in questo caso). Ci sono dei momenti nella nostra vita nei quali siamo chiamati a operare delle scelte: non sempre è facile decidere, prendere una posizione invece che un'altra. La pratica della spada ci può aiutare a maturare la lucidità per farlo, e allo stesso tempo sembra ricordare che talvolta non c'è il tempo per fermarsi a riflettere ma è necessario agire immediatamente.

Am può essere il fatto di praticare a lungo per maturare consapevolezza e capacità di discernimento, Duong potrebbe essere il coraggio di scegliere immediatamente, come il momento richiede, senza avere la certezza di fare la scelta più corretta.

3.3.14 - Spada volante

Durante questa forma per ben tre volte la spada viene "lanciata": alla tecnica 19, per uscire dalla posizione di guardia, alla tecnica 20, "spada volante", e infine in chiusura per fare il cambio mano.

Pensare di lanciare la spada non è stato facile: ad ogni lancio si accompagna il timore di non riuscire a riprendere l'arma in modo corretto o, peggio ancora, di mancare la presa. Ci vuole coraggio per uscire dalle situazioni complicate, occorre saper lasciar andare qualcosa per poter compiere dei cambiamenti. Penso sia necessario una grande forza interiore, essere molto Duong dentro per poter compiere un gesto che mi sembra Am, il lancio, perché rischioso; impariamo che per cambiare occorre il coraggio di superare le incertezze e correre dei rischi.

3.4 - ALCUNE CONSIDERAZIONI SULLA FORMA

3.4.1 - Il ritmo

L'esecuzione della forma Am Duong Kiem è veloce, ma è necessario acquisire la capacità di dare un ritmo alle tecniche.

La velocità è data dal tempo che viene impiegato per eseguire la forma; ma durante questo tempo non è corretto essere sempre veloci! E' necessario individuare dei momenti in cui è possibile variare la velocità o fare delle pause, creando il così il ritmo.

Quando iniziamo a studiare una forma, la preoccupazione principale è costituita dal ricordare la sequenza delle tecniche, e questo induce a fare velocemente soprattutto quelle tecniche che risultano più difficili, in modo da rimanere al passo con gli altri praticanti. Dopo aver acquisito la capacità di eseguire tutta la sequenza, diventa necessario perfezionare le singole tecniche. In questa fase dell'apprendimento, la tendenza è quella di spezzettare la forma, con pause molto frequenti che non tengono conto del poema e quindi del reale inizio e fine

di ogni tecnica. Nel caso di Am Duong Kiem, ad ogni movimento corrisponde quasi sempre una tecnica del poema (con rare eccezioni).

Diventa poi necessario armonizzare il passaggio da un movimento al successivo, tenendo conto di pause, alternanza di morbidezza e durezza, utilizzo di forza interna ed esterna.

Studiare il poema, analizzare lo sviluppo “geometrico” della forma in relazione alle direzioni, analizzare l’aspetto marziale e quindi il tipo di colpi (parata, attacco, attacco “mortale”), soffermarsi a osservare le posizioni: tutto questo ci aiutano a individuare i momenti nei quali è possibile variare il ritmo e fare delle pause.

Osservando la forma Am Duong Kiem, ipotizzo che possano essere momenti rallentati quelli che ci garantiscono posizioni stabili:

tecnica 8, la campana imperiale: siamo in posizione seduta e la mano vuota passa dal polso destro verso sinistra, con un ampio movimento orizzontale, fino a completa distensione del braccio sinistro.

tecnica 26, Al centro proteggere la luna: anche qui c’è una posizione seduta, e la spada è nella posizione del liuto.

Tecnica 27, il volo della gru bianca: la posizione delle gambe ancora non varia: aprono solo le braccia, con spada che esce di piatto.

Al contrario saranno veloci gli attacchi in volo (tecniche 11,32 e 47), nei quali dobbiamo colpire l’avversario prima che il piede tocchi terra; e credo siano veloci anche le tecniche 13 e 34 (combinazioni di attacchi avanti e indietro): se abbiamo avversari in due direzioni, è necessario agire velocemente!

Le due passeggiate (tecnica 15, la fanciulla di giada passeggia, e tecnica 36, la passeggiata della mantide) sono brevi, e si susseguono piccoli passi ritmati e rapidi.

Le tecniche 12, 33 (Il fiore di primavera sotto la luna) sono veloci nell'esecuzione del fiore: il polso dovrebbe essere il più possibile sciolto, flessibile, e si compiono spostamenti di 45°, con cambio di direzione. La tecnica 43 ha lo stesso nome delle due precedenti, e comporta un cambio di direzione. L'ultima tecnica (tecnica 50, "il fiore di pruno in primavera"), ci consente di fare il cambio di mano della spada e di compiere l'ultimo cambio di direzione.

3.4.2 - Le direzioni

Una prima osservazione della sequenza della forma ci permette di individuare due passi in direzione SUD in apertura, e due indietro (NORD) in chiusura. Le altre tecniche si sviluppano lungo la direttrice EST-OVEST, con spostamenti a 45° alle due estremità, in modo simmetrico e opposto (tecniche 12,13,14,15 e sequenza simmetrica con le tecniche 33,34,35,36).

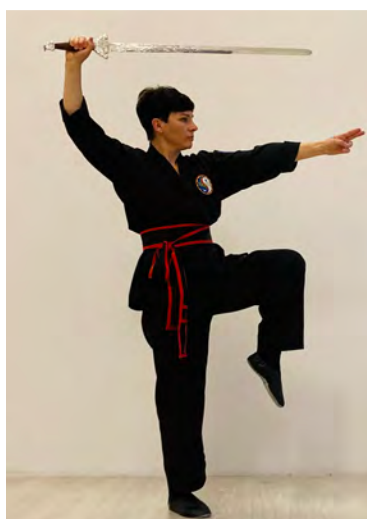
Dobbiamo considerare anche la direttrice ALTO-BASSO: tecnica 9, "il fulmine colpisce l'albero", ci porta ad una fase in cui siamo bassi, quasi accovacciati, per poi salire bene nella tecnica successiva, n. 10 "il gallo d'oro su una gamba". Alla tecnica 29 siamo bene dritti, con la spada alta, dritta verso il cielo ("il drago sacro sale verso il cielo"), ma ci abbassiamo molto nella tecnica 30 ("abbassarsi in guardia"), per poi salire alla tecnica 31("in guardia con la spada"). Alto e basso esprimono una relazione Am e Duong: le tecniche che ci portano ad essere alti saranno Duong, come per esempio "il gallo d'oro su una gamba", o il "Viaggiatore solitario", o ancora "in guardia con la spada" (tecnica n. 31).

Saranno invece Am, rispetto alla relazione alto-basso, la tecnica 9 “Il fulmine colpisce l’albero”, o la numero 30 “abbassarsi in guardia”.

In altre occasioni la direzione cambia senza che ci spostiamo: sono le combinazioni di attacchi avanti e indietro, tecnica 13 e 34. Rimaniamo sul posto, e semplicemente ruotando i piedi ci giriamo per affrontare l’avversario davanti e dietro di noi. Alla tecnica 42, con una rotazione completa andiamo a colpire l’avversario dietro di noi. Anche AVANTI e INDIETRO possono essere considerati in relazione ad Am e Duong.



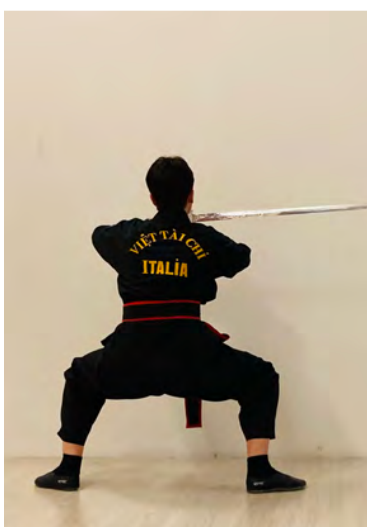
SUD



EST



OVEST



NORD

FIG 63 - ESEMPI DI DIREZIONE LUNGO I PUNTI CARDINALI

E' possibile notare che spesso ci sono dei cambi di direzione, anche mentre si avanza lungo l'asse EST OVEST: attraverso rotazioni di 180° siamo rivolti prima a SUD e poi a NORD, e viceversa.

Tecniche 1 e 2: siamo rivolti a SUD

Tecnica 3: direzione EST

Tecnica 4: le gambe restano sulla direttrice EST OVEST, ma siamo girati a NORD

Tecnica 6: le gambe sono sulla direttrice EST OVEST, ma siamo rivolti nuovamente a SUD

Tecnica 8: siamo rivolti a NORD

Tecnica 9: torniamo rivolti a SUD

Dalla tecnica 19 alla 28 lo sviluppo è da EST a OVEST, ma siamo quasi sempre rivolti a NORD

La varietà e il frequente cambiamento di direzione (intesa nel senso più ampio appena visto) mi fanno ipotizzare che la forma implichi un combattimento serrato contro più avversari, che richiede estrema attenzione e rapidità di reazione. Se consideriamo la tecnica 19 "il viaggiatore solitario", notiamo che mentre siamo rivolti a OVEST la spada viene spinta indietro quindi verso EST, e appena ci mettiamo in posizione seduta, rivolti a NORD, la spada ancora viene spinta verso dietro, in direzione SUD.

In relazione ad Am e Duong, noto che lo spostamento laterale accompagnato dai ripetuti "giri", ci fa rivolgere in una certa direzione il nostro lato Duong e immediatamente dopo il lato Am.

Se poi consideriamo la tecnica 40, “arretrare e colpire verso l’alto”, potremmo considerare Am il fatto di arretrare (la cedevolezza), e Duong la fase successiva di attacco. Esprime invece un aspetto Duong la tecnica 48, “assalto, all’inseguimento dell’avversario”.

3.4.3 - Movimenti di braccia e gambe

I movimenti delle gambe sono associati alla Terra e quindi al quadrato, che simboleggia la superficie in cui si suddividono i territori. Gli spostamenti avvengono lungo linee rette, sulle direttrici NORD-SUD ed EST-OVEST, o al massimo con angolazioni a 45°.

In questa forma troviamo anche dei movimenti circolari: si pensi alla spazzata bassa della tecnica 28 (“Scuotere l’anca”), in cui si compie un giro di 360°, all’ampio giro, quasi a 270° della tecnica 39 (“prendi il vento a favore e sposta le foglie”), al giro di 180° su sé stessi della tecnica 42 (“girare e colpire l’avversario dietro di noi”). E’ vero che lo spostamento rimane sulla linea retta, ma sono interessanti questi “giri” che si compiono.

I movimenti delle braccia e della spada disegnano dei cerchi. Come già si notava, il cerchio è associato al cielo. A partire dal saluto iniziale, in cui la mano destra partendo dal Dan Dien disegna un semicerchio verticale e si ferma sopra la fronte, fino al saluto finale, è tutto un susseguirsi di cerchi, molti dei quali verticali, ma alcuni anche orizzontali.

Nella combinazioni di attacchi avanti e indietro (tecnica 13 e 34) la spada passa sopra la testa con un semicerchio; nella tecnica 15 (la fanciulla di giada passeggia) entrambe le mani disegnano un cerchio orizzontale.

Con la spazzata della tecnica 28 c'è un cerchio orizzontale, tracciato sia dalle gamba destra, sia dalla spada, e consente di tenere lontano l'avversario (nella tecnica simile presente in Thai Chuc Kiem Gian Hoa il cerchio della spada è verticale e potremmo dire lo stesso anche per la gamba che riceve uno slancio dal basso verso l'alto per compiere la rotazione).

Ampi cerchi orizzontali con la spada sono presenti alla tecnica 37 (equilibrio tra sole e luna), e alla numero 39 (prendi il vento a favore e sposta le foglie); alla tecnica 38 (Dai Bang apre le ali) tracciamo un bel cerchio sopra il nostro viso.

Si può individuare una combinazione di cerchi alla tecnica 48 (assalto all'inseguimento dell'avversario): sembra che la spada muovendosi in senso antiorario faccia salire il piede sinistro in modo che, facendo perno sul destro, si possa ruotare la posizione di 360°.

E' molto importante avere la consapevolezza dei movimenti circolari da compiere perché si può raggiungere una maggiore fluidità, ma talvolta è proprio necessario sapere cosa si sta facendo; è il caso della tecnica di chiusura che ci consente di passare la spada dalla mano destra alla mano sinistra: imprimere un movimento circolare alla spada, in modo che nei pochi attimi in cui resta in volo possa compiere un semicerchio, ci permette di recuperarla perfettamente.

Al contrario , dobbiamo ricordarci che nella tecnica della spada volante (n. 20) va impresso uno slancio verticale ma non rotatorio, perché altrimenti diventa più complicato il cambio di impugnatura.

3.4.4 - Lo sguardo

Costituisce un aspetto rilevante nell'esecuzione della forma: gli occhi seguono la spada in ogni suo movimento, ma dobbiamo mantenere viva l'attenzione in

tutte le direzioni, per avere la prontezza necessaria a reagire tempestivamente.

Nel saluto iniziale la spada si trova nella mano sinistra, nascosta dal braccio; in questo caso lo sguardo segue la mano vuota (destra) e si ferma verso EST.

Un altro momento in cui lo sguardo segue la mano vuota, in questo caso è la mano sinistra, è alla tecnica 8 (la campana imperiale), quando parte dalla nostra destra e si sposta a sinistra.

Le tecniche 13 e 34 richiedono un rapido cambio anche nella direzione dello sguardo.

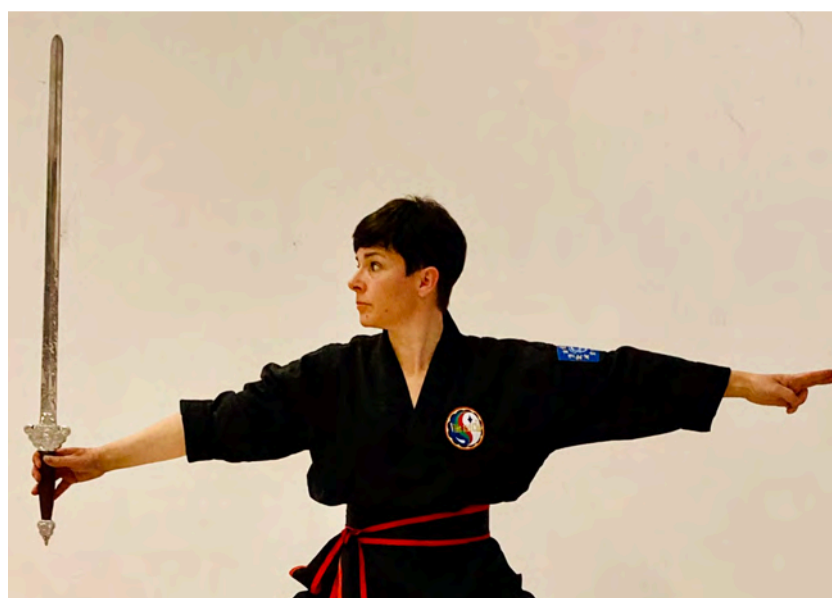


FIG. 64 - LO SGUARDO

Interessanti risultano le due tecniche 22 e 25 “indico la luna e guardo le stelle”: il nome stesso della tecnica sembra un invito a “confondere”, perchè suggerisce di rivolgere lo sguardo altrove rispetto a ciò che si indica: la spada punta in alto a destra, la mano sinistra è sopra la testa. In relazione ad Am e Duong potremmo cogliere un invito a chiederci sempre dove si trova ciascuna di queste essenze.

Alla tecnica 19 (il viaggiatore solitario), la punta della spada va dietro di noi, mentre lo sguardo rimane rivolto avanti.

Potremmo concludere dicendo che in un combattimento lo sguardo costituisce un elemento importante, ma tutti i nostri sensi devono essere allertati, pronti a cogliere anche il minimo cambiamento, per mettere in atto una reazione immediata. Tuttavia, pensando a questo aspetto in relazione ad Am e Duong, direi che talvolta lo sguardo può trarre in inganno: se mantengo lo sguardo rivolto fisso in avanti, verso l'orizzonte, non dovrei colpire verso dietro, come invece faccio nel "viaggiatore solitario", per esempio.

3.4.5 - La Concentrazione

Forma breve ma con tanti cambi di direzione, come si notava in precedenza, Am Duong Kiem richiede al praticante una grande concentrazione: si può facilmente perdere l'orientamento o più semplicemente smarrire la sequenza, pur ben nota, tra una tecnica e l'altra.

La concentrazione è un aspetto fondamentale nella pratica del Viet Tai Chi, perché fa sì che un semplice gesto atletico possa diventare meditazione in movimento. Occorre la capacità di entrare nella forma con tutto il nostro essere, e allo stesso tempo tagliare i fili che ci legano, in quel momento, alla realtà circostante. La nostra mente deve aiutarci a interpretare fino in fondo la realtà che stiamo vivendo nell'eseguire la forma, come se ci trovassimo in una realtà parallela.

Può essere di aiuto abituarsi a eseguire la forma in luoghi diversi: in questo modo siamo costretti a trovare dei punti di riferimento in noi, e non all'esterno.

3.5 - OSSERVAZIONI DURANTE LO STUDIO DI AM DUONG KIEM

Per approfondire lo studio di questa forma, ho utilizzato un video in cui io eseguo il quyen; ho osservato più volte tutta la sequenza, ho rallentato certe singole tecniche e le ho osservate cercando di comprenderle fino in fondo: è un tipo di studio che viene utilizzato in alcuni sport, come lo sci, per comprendere dove sta il difetto da migliorare.

Effettivamente questo lavoro è stato utile, perché mi ha permesso di individuare facilmente alcuni errori più evidenti e altre carenze delle quali non mi rendevo conto; ho potuto capire che occorre avere la consapevolezza di ciò che si sta facendo, ma anche saper percepire il proprio corpo nello spazio, e ho capito che talvolta l'intenzione da sola non è sufficiente affinché la tecnica sia corretta. Ho notato ad esempio che le posizioni del cavaliere non mi trovavano effettivamente seduta, ma un po' troppo alta; oppure una scarsa precisione sui piedi, con conseguente poca precisione delle direzioni. Ho pensato che non è sufficiente visualizzarsi nell'atto di eseguire la forma, ma che è fondamentale vedersi con occhi "esterni" per riconoscere i propri errori: il più delle volte viene in aiuto il proprio maestro che indica l'errore, talvolta può essere l'osservazione attenta del maestro o di altri praticanti, altre volte la presenza di uno specchio; in tutte queste situazioni dobbiamo avere l'umiltà per riconoscere che la perfezione non ci appartiene e sempre siamo chiamati a migliorare e perfezionare la tecnica. Occorre partire da un unico errore, cercando di correggere prima quello che riteniamo più grave, e successivamente passare ad un altro.

Allo studio del video ho abbinato lo studio del poema, per comprendere meglio le tecniche, e questo mi ha indotto a riflettere sul significato delle varie frasi. Sono partita osservando il poema in vietnamita, con l'intento di individuare termini ricorrenti, al di là del testo tradotto, e l'eventuale presenza dei termini "Am" e "Duong". Sono ricorsa all'aiuto di una giovane signora vietnamita che abita poco lontano da me: pur riconoscendo la sua incapacità a comprendere fino in fondo il poema in vietnamita antico, la signora Oanh mi ha aiutato a riconoscere alcune parole, come luna, sole, cielo, drago, fiore di pruno, fanciulla, e mi ha esortato a prestare molta attenzione a come sono scritte le parole. Questa piccola ricerca mi ha indotto a chiedermi quanto della ricchezza originale di un poema possa andare perduto, perché spesso una traduzione può impoverire il testo e perché, non conoscendo a fondo la cultura vietnamita, alcune immagini non riescono a trasmetterci a pieno la loro valenza simbolica.

4 - CONCLUSIONI

Iniziando a riflettere sul significato di Am e Duong per questa forma di spada, in un primo momento mi ero soffermata sul fatto che ogni quyen implica un combattimento. Per forza allora ci doveva essere una parte Duong e una corrispondente Am : se io attacco, l'avversario deve difendersi, pertanto in quell'attacco io rappresento Duong e l'avversario in difesa rappresenta Am. Ma è davvero tutto così semplice? Un avversario che arretra cosa rappresenta?

Abbiamo osservato in precedenza che in combattimento tutti nostri sensi devono essere all'erta, perché ci è richiesta una notevole rapidità nel saper leggere le situazioni e una notevole capacità di adattamento al mutare delle condizioni: avere o non avere queste qualità può essere questione di vita o di morte.

La ricettività, la cedevolezza, sono caratteristiche Am che usate sapientemente possono diventare forza e quindi produrre risultati Duong: sfrutto la forza dell'avversario per preparare la reazione e tramutare la cedevolezza in forza.

Allo stesso modo posso concludere che non sempre ad un attacco si deve rispondere con una strenua difesa, ma può essere sufficiente schivare l'attacco stesso, deviare la lama avversaria per poter reagire.

Il passo successivo è stato quello di pensare la forma della spada in sé, nelle sue relazioni cielo-terra, quindi nelle direzioni, nei movimenti di braccia e gambe, nei bei cerchi disegnati dalla spada, e nel considerare l'aspetto che risultava più evidente all'inizio: la relazione alto-basso, data dall'alternarsi di posizioni che durante la pratica risultano molto faticose.

L'osservazione e lo studio del poema sono stati due aspetti molto importanti perché piano piano mi hanno introdotto e svelato la presenza di tanti riferimenti ai principi Am e Duong. In ciò sono state utili sia le figure come il fiore di pruno, la luna, la gru, sia i nomi più tecnici.

La forma nasconde una sua strategia, che vede nella contrapposizione di Am e Duong la ricerca di un'armonia: il nostro combattimento deve avere come scopo il raggiungimento dell'equilibrio, dell'armonia. Talvolta pensiamo di averla raggiunta, ma è solo una condizione momentanea: la forma non si chiude alla tecnica 37, "Equilibrio tra Sole e Luna", ma prosegue. Effettivamente in quel momento tra le braccia c'è armonia, ma le gambe sono in una posizione che richiede cambiamento. La ricerca dell'armonia tra Am e Duong è continua, e ci chiede di essere sempre in movimento, un po' come la Gru bianca. Se siamo molto bassi, in una fase di massimo Am, sappiamo che da lì parte una nuova fase, fino ad arrivare al massimo Duong.

Ho letto il messaggio di questa forma come un invito a trovare nella stabilità della base, "al centro proteggere la luna", il coraggio per aprire le ali e prendere il volo. Se siamo forti, possiamo affrontare anche le situazioni complesse. E' importante conoscere e affrontare le proprie debolezze, lavorare con perseveranza ricordando che Am e Duong vanno armonizzati e nessuno dei due deve prevalere sull'altro. Le due essenze coesistono, e il Tao ce lo ricorda sempre: niente è solo Am e niente è solo Duong. Per valutare correttamente dobbiamo considerare come le cose evolve , cioè da dove parte e dove tende. Nella vita questo non è sempre semplice, e ci aiuta a comprenderlo una favola taoista.

Si narra che un giorno ad un contadino fosse fuggito un cavallo. Quella sera i vicini si erano riuniti per commiserarlo per ciò che era considerato una malasorte. Il contadino disse: "Può darsi".

Il giorno dopo il cavallo ritornò, ma portando con sé sei cavalli selvaggi, ed i vicini arrivarono, acclamando una simile buona sorte. Egli disse: "Può darsi".

E poi, il giorno dopo, suo figlio cercò di sellare e montare uno dei cavalli selvaggi, ma fu disarcionato e si ruppe una gamba. Ancora i vicini vennero ad offrire la loro partecipazione affettuosa per la malasorte. Egli disse: "Può darsi".

Il giorno dopo, gli ufficiali incaricati della coscrizione vennero al villaggio per scegliere i giovani da mandare sotto le armi, ma, a causa della gamba rotta, il figlio del contadino non venne preso. Quando i vicini vennero per esprimere quanto fortunatamente fossero andate le cose egli disse ancora: "Può darsi".

Ogni situazione va osservata con attenzione, occorre comprenderne l'inizio e ipotizzare un seguito, anche se non avremo mai la certezza di quello che potrà accadere in seguito.

Am e Duong caratterizzano tutta la realtà, e la loro contrapposizione mira al raggiungimento dell'armonia : nel praticare la forma Am Duong Kiem va tenuto presente questo obiettivo. Sia che combattiamo contro un avversario, sia che combattiamo contro noi stessi, il nostro agire deve portarci al raggiungimento dell'equilibrio. Questo si manifesterà in modi diversi, perché a volte si tratterà di aspetti esterni, altre volte si tratterà delle nostre fragilità, altre volte delle relazioni con altre persone... Ci saranno momenti "alti", ci saranno momenti

“bassi”, si potrà avanzare o si dovrà arretrare, ma alla fine raggiungeremo un equilibrio e saremo nuovamente pronti a ripartire.

Am Duong Kiem ci ricorda che tutto ciò che appare complesso va ricondotto ai due principi fondamentali per poter essere interpretato al fine di cercare di raggiungere l'armonia nascosta.

5 - RINGRAZIAMENTI

Alla fine di questo lavoro e di questo percorso vorrei ringraziare tutti i compagni di viaggio: lungo il percorso si incontra chi indica la via, chi condivide il viaggio, chi ci lascia e chi ci sprona nei momenti difficili, chi da lontano ci incoraggia continuando a ricordarci l'obiettivo da raggiungere.

Il mio grazie va alla Maestra Anna Campo che in questi anni è rimasta come un faro acceso.

Un grazie particolare a Giovanni, che mi stimola a coltivare i miei interessi, a credere in me stessa e ad affrontare nuove sfide.

6 - BIBLIOGRAFIA

“Il Tao del Tai Chi Chuan”, Juo Tsung Hwa, 1986 Ubaldini Editore

“Yin e Yang, L’armonia taoista degli opposti”, J.C. Cooper, 1982, Ubaldini Editore

“ Il Tao: la Via dell’acqua che scorre”, Alan W. Watts, 1977, Ubaldini Editore

“Viet Tai Chi Quang Lo – La Grande Via”, M° Bao Lan, 2019, 2MV Grafica

“Viet Tai Chi Kiem Thuat- La Via della Spada”, M° Bao Lan, 2010

“Macrocosmo e Microcosmo”, Maestra Anna Campo, 2017