

A close-up, high-contrast image of a tiger's face, looking slightly to the left. The tiger's eyes are glowing with a bright, ethereal light. The background is a deep blue, filled with numerous jagged, white lightning bolts that create a sense of power and energy. The tiger's fur is dark with distinct stripes, and its whiskers are visible at the bottom.

# SPIRITO DI TIGRE

*Marzia Caporello*

# **VIET TAI CHI ITALIA**



## **SPIRITO DI TIGRE**

**Anno accademico 2021 - 2022**

**Palestra Thien Mon**

**Tesi esame 1° Dang**

**Candidato**

**Caporello Marzia**

**Relatore:**

**Maestra Campo Anna**



## **ABSTRACT**

In questa tesi affronterò alcuni aspetti del QUYEN LOI HO: prima la parte della forma vista nella descrizione dell'esecuzione fisica con le varie tecniche che la formano, poi mi soffermerò sulla corrispondenza che ha questa forma con il VTC in base agli otto principi dell'arte.

In ambito più personale verranno trattati i nove livelli di apprendimento della forma, per poi passare alla mitologia della tigre nella storia e all'analisi nonché alle riflessioni e i parallelismi dei due poemi del LOI HO.

Infine verrà trattata la filosofia generale della forma per terminare con le conclusioni.

## SOMMARIO

➤ PREMESSA	Pag. 5
➤ LOI HO IL QUYEN	Pag. 9
➤ BAT NGUYEN – OTTO PRINCIPI DELL'ARTE	Pag. 23
➤ CUU DOAN - I NOVE LIVELLI DI APPRENDIMENTO	Pag. 35
➤ LA TIGRE MITOLOGIA E STORIA TRA OCCIDENTE E ORIENTE	Pag. 47
➤ I POEMI	Pag. 51
➤ FILOSOFIA DELLA FORMA	Pag. 63
➤ CONCLUSIONI	Pag. 65
➤ RINGRAZIAMENTI	Pag. 67

## PREMESSA

Ognuno di noi ha una propria strada, un percorso che intraprende e segue nel corso della propria vita e lo porta ad essere un individuo unico ed insostituibile.

Le esperienze acquisite e i valori sono personali e unici come la pelle che abbiamo addosso: interagiamo con le altre persone, possiamo trasmettere ciò che abbiamo appreso e a nostra discrezione decidere se fare nostro bagaglio di ciò che ci viene condiviso e tramandato.

Ognuno di noi può essere permeabile o impermeabile agli insegnamenti e alle esperienze vissute e quindi può essere terreno fertile per far germogliare buoni frutti, o può restare terra arida che non migliora in sé o addirittura può far peggiorare ciò che lo circonda.

E' passato solo qualche anno da quando nell'estate del 2017 in occasione di un evento promosso dalla collaborazione di diversi enti ed associazioni tra cui il Thien Mon nell'attività nei parchi del verde pubblico, venni a conoscere il VTC pere puro caso.



Fu un evento fortuito in quanto l'attività era promossa in questo proprio dal Thien Mon e giusto dello spazio di un parco proprio vicino a dove abito.



Quell'esperienza poteva restare un evento isolato fine a sé stesso, invece è diventato un bel cammino da percorrere, occasione di arricchimento inteso come miglioramento non solo fisico, ma anche interiore.

Iniziai a praticare VTC: venni particolarmente colpita da quella che, a primo impatto per altre persone, poteva sembrare una semplice attività fisica, non particolarmente faticosa. La cosa che apprezzavo (e tutt'ora), che mi faceva tornare volentieri a fare gli allenamenti e mi era di sprono è che fine lezione invece della stanchezza compariva un certo benessere ed energia corporea.

Nelle prime lezioni al parco, l'aspetto che mi interessava maggiormente era il lato marziale del VTC: pur non essendo presenti combattimenti, la

parte marziale risulta evidente. Determinante è stato l'utilizzo delle armi; se nei primi incontri non ci avessero fatto qualche dimostrazione e anche fatto provare, non solo non avrei mai iniziato a praticare VTC ma non avrei neanche approfondito e quindi il tutto si sarebbe risolto in quei pochi incontri occasionali.

Come certe volte capita si inizia a fare un'attività perché si è interessati per un motivo, poi però, come nel mio caso, se ne aggiungono altri che danno ulteriori ragioni e stimoli per continuare.

Infatti ho iniziato a fare VTC perché mi piaceva e mi era più congeniale l'aspetto marziale della disciplina, frequentando però ho avuto modo di vedere e imparare tecniche e movimenti da eseguire con scioltezza ma lentamente e con una fluidità che dà armonia non solo ai gesti ma coinvolge anche la parte interiore del proprio essere. Questo ha rappresentato per me qualcosa di completamente nuovo e diverso da ciò che mi era più familiare.

Mi risultava all'inizio abbastanza difficile e quasi strano muovermi lentamente con fluidità e mi sentivo oltre che a disagio, anche abbastanza impacciata, oserei dire un pesce fuori d'acqua. Ma avrei dovuto smettere, arrendermi, lasciare perdere perché non "era per me"? O approfittare per imparare qualcosa che poteva arricchirmi di altre nuove capacità e in più mi faceva stare bene? Ho optato per questa seconda opzione, anche se all'inizio è costato più fatica, anche se all'inizio facevo qualcosa che mi era completamente sconosciuto.

La tesi della forma che presento è in un certo qual modo la metafora del mio approccio al VTC: nel senso che è una forma dal carattere marziale, (ed è questo aspetto che mi ha avvicinato al VTC), inoltre parla di una

tigre (nella quale mi ci rivedo almeno per l'aspetto emotivo ) che, anche se vede negli altri animali caratteristiche completamente diverse da lei, non esclude la possibilità di imparare quegli aspetti che riconosce come positivi e cerca di cogliere quelle qualità che vede negli altri per farle proprie, impegnandosi al meglio delle proprie capacità. Questa recettività della tigre e questa voglia di apprendere qualità un po' diverse da come è lei naturalmente, per migliorarsi è in un certo modo quello che è successo a me.

Mi sento inoltre legata a questa forma per quello che rappresenta la tigre come simbologia, in quanto rappresenta coraggio, forza, sintesi schiettezza, approccio diretto impatto sulle cose o sulle situazioni, senza tanti fronzoli o raggirare le situazioni, senza tanti mezzi termini.

La tigre rappresenta inoltre coraggio e volente o nolente in questo ultimo periodo ho dovuto affrontare difficoltà non da poco e nonostante ciò non mi sono persa d'animo e ho proseguito in mio cammino.

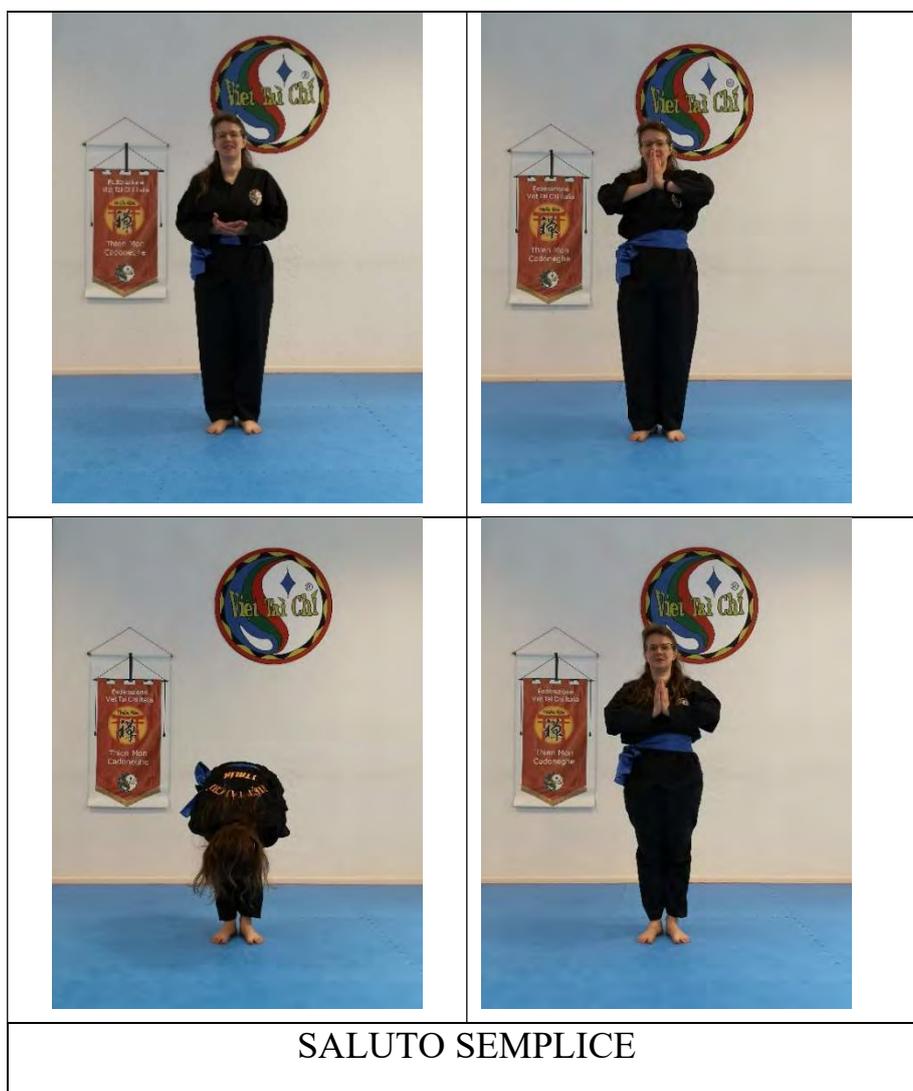
La tigre mi piace perché mi corrisponde con il suo stile è diretto e sintetico per cui il fatto di non girare attorno alle cose o schivarle ma affrontarle di petto.



# LOI HO IL QUYEN - Capitolo 1

## LA TIGRE DI TUONO

La forma rientra tra la categoria delle forme del VTC dette HUNG QUYEN cioè con movimenti dinamici, infatti i passaggi dei movimenti che successivamente descriverò vanno eseguiti in maniera dinamica con forza ed energia senza le quali la forma perderebbe il suo significato è il suo scopo. Il LOI Ho si sviluppa in sette tecniche che vanno eseguite dopo il saluto semplice.



## TECNICA 1

Incrociamo le braccia davanti al busto in modo da avere gli avambracci incrociati davanti appoggiati al busto con le mani strette a pugno, i palmi rivolti verso di sé. I piedi uniti con le gambe leggermente flesse, il busto in posizione eretta, la testa e lo sguardo rivolti in avanti. Da questa posizione si inspira profondamente e si pronuncia il nome della tecnica con vigore espirando utilizzando l'energia dal Dan Dien terminando con l'apertura laterale verso l'esterno della gamba destra, il movimento dev'essere eseguito con energicamente, mentre si effettua lo spostamento laterale si piegano le ginocchia in modo da abbassare il baricentro posizione DUONG MINH TAN. Con lo spostamento laterale della gamba destra, contemporaneamente si distendono le braccia aprendole verso il basso in modo da portarle parallele ai fianchi con i pugni che restano chiusi, i palmi chiusi rivolti verso i fianchi e il dorso del pugno quindi verso l'esterno chiamata posizione della montagna.

Mentre si stendono le braccia e ci si sposta lateralmente, espirando, la potenza del diaframma eseguiamo il Kiai con l'energia interna che si libera pro con nunciano il nome della tecnica.



## TECNICA 1

1 - La tigre scuote la coda – Vecchia tigre in guardia

## TECNICA 2 - IL SERPENTE

Ruotare i polsi e braccia verso l'esterno: mantenendo le braccia verso il basso, aprendo i palmi delle mani ruotandole verso l'esterno in senso orario la destra, antiorario la sinistra, senza allontanarle dalla vita, come a voler divincolarsi fauna presa ai polsi, attacchiamo difronte a noi con le mani del serpente portando le mani avanti a noi all'altezza dello stomaco con le palme aperte rivolte verso l'alto e il pollice flesso sopra.



TECNICA 2 - IL SERPENTE

2. La flessibilità dell'anca - Palma d'acciaio all'alba

## TECNICA 2 - IL LEOPARDO

Facciamo Ruotare le braccia dal basso all'alto verso fuori e in avanti e con le mani facciamo gli artigli del leopardo tenendo le mani distese fino alle falangi e chiudendo falangi e e falangette e piegando il pollice.



TECNICA 2 - IL LEOPARDO

2. La flessibilità dell'anca - Palma d'acciaio all'alba

## TECNICA 2. L'ORSO

Alzando le braccia davanti a sé piegando le ad angolo in modo che le mani con i pugni dell'orso siano rivolti verso l'esterno e il dorso del pugno sia rivolto verso di sé all'altezza del viso in linea con la spalla.



TECNICA 2. L'ORSO

2. La flessibilità dell'anca - Palma d'acciaio all'alba

## TECNICA 2 - IL DRAGO

La gamba sinistra piegata, la gamba destra dietro tesa, volgendo il busto verso sinistra in linea con la gamba, in modo da avere il peso ugualmente distribuito sulle due gambe (posizione THAI DUONG TAN verso sinistra) , si effettua prima una parata con il braccio destro teso e il pugno serrato verso l'interno della gamba sinistra, mentre il pugno sinistro rimane al fianco, poi si procede con la medesima tecnica a destra, quindi questa volta piegando la gamba destra, gamba sinistra tesa (THAI DUONG TAN verso destra) , volgendo il busto verso destra, effettuando la parata con il braccio sinistro teso e la mano a pugno, la mano destra a pugno al fianco, si termina con il pugno destro sferrato in basso verso sinistra, le gambe in posizione come all'inizio della tecnica (THAI DUONG TAN verso sinistra) , mentre si sferra il pugno la mano sinistra serrata al fianco e si espira vigorosamente.



### **TECNICA 3 - LA TIGRE**

Ritornando con il busto verso destra a Sud Ovest girando i cosi di 45 gradi in posizione THIEU AM TAN: le gambe la destra leggermente avanti e flessa con il piede appoggiato solo sulla punta, la sinistra dietro anche essa flessa con il piede tutto appoggiato su cui poggia buona parte del peso del corpo il tallone in linea con l'altro e il piede rivolto leggermente all'esterno, le braccia sono in posizione di guardia con la mano destra avanti e la sinistra indietro i palmi di entrambe aperti a taglio le dita unite.

Facendo un salto in avanti in linea con le gambe, le mani ad artigli di tigre (cioè come se avessimo stretto in mano una sfera invisibile "mostrando le unghie") ci allunghiamo strappano con movimento circolare delle braccia e torniamo indietro nella posizione di partenza della tecnica della tigre con le gambe ritornano con gli artigli della tigre indietro il braccio sinistro in alto piegato a 45 gradi in linea con il fianco in modo che la mano sinistra si trovi più in alto della testa, braccio destro piegato in modo che la mano destra ad artiglio si trovi all'altezza del gomito sinistro, da questa posizione ci allunghiamo in posizione THAI DUONG TAN sferrando i pugni dall'alto verso il basso in avanti con movimento deciso in modo che ad attacco ultimato i pugni si trovino il sinistro con il dorso della mano verso l'alto mentre il pugno destro con il dorso verso il basso ed entrambe gli avambracci arrivino ad essere paralleli a terra poco più in alto dell'altezza della vita, le mani a pugno il destro più avanti del sinistro. Le gambe, nel momento in cui sferriamo i pugni si posizionano: la gamba destra si porta in avanti piegata mentre la gamba dietro è tesa.

Ci giriamo a questo punto di 180 gradi verso quindi Nord Est in posizione di guardia posizione THIEU AM TAN ripetiamo la tecnica in maniera simmetrica.



### TECNICA 3 - LA TIGRE

3. Rinforzare le spalle – La tigre celeste esce dalla tana



TECNICA 3 - LA TIGRE

3. Rinforzare le spalle – La tigre celeste esce dalla tana

## TECNICA 4

Mentre ci allunghiamo in avanti ci giriamo poi a Sud Ovest cioè nella stessa direzione dell'inizio Tecnica 3 con le gambe la destra avanti piegata mentre la sinistra dietro tesa con il peso egualmente distribuito tra le due, mentre ci giriamo le mani passano ai fianchi e quando siamo arrivati in posizione THAI DUONG TAN a Sud Ovest colpiscono partendo dai fianchi verso l'alto arrivando all'altezza del viso, le braccia protese in avanti, le mani con i dorsi verso terra e i palmi in su con gli artigli del leopardo.



### TECNICA 4

4. Tecniche della mantide - Sfoltire la foresta rapidamente

## TECNICA 5

Mentre ci giriamo con le gambe flesse in posizione LAC DUONG TAN le braccia nel mentre, girano la sinistra in senso orario e la destra antiorario in modo da arrivare con il pugno destro più in alto a lato della testa, mentre il pugno sinistro è l'avambraccio paralleli alla gamba sinistra.



## TECNICA 5

5. Tecnica del fulmine - La tigre di tuono abbatte la foresta

## TECNICA 6

Mentre ci giriamo per arrivare a nord il pugno destro attacca con un gancio sotto il pugno sinistro all'altezza del Dan Dien verso nord arrivando con i piedi leggermente distaccati e paralleli in modo da avere i talloni affiancati, le ginocchia flesse abbassando così il baricentro del corpo, la schiena dritta e lo sguardo rivolto in avanti (posizione DUONG KIEU TAN).

--- Si parte nuovamente eseguendo la forma in maniera simmetrica, aprendo quindi lateralmente di lato a sinistra e in successione il resto dell'esecuzione.



### TECNICA 6

#### 6. Colpire in velocità - Colpo basso conclusivo

## TECNICA 7

Con i piedi aperti (il sinistro avanti) sulla stessa linea ma perpendicolari, le gambe appena flesse, con il peso del corpo per la maggior parte sulla gamba posteriore posizione KIM PHON TAN, ci chiniamo con il busto portando le mani con i palmi in giù avanti in basso sopra il piede sinistro che si trova avanti, le mani poi tornano alla vita e il piede torna di fianco all'altro per il saluto finale.



## TECNICA 7

1. Abbraccio la gamba - Ritorno al centro

## **LOI HO – Capitolo 2**

### **BAT NGUYEN – OTTO PRINCIPI DELL'ARTE**

Ogni forma che viene chiamata QUYEN nel VTC non viene realizzata in maniera astratta come potrebbe avvenire in altre discipline, ma viene elaborata in modo che abbia caratteristiche che corrispondano ad un determinato codice chiamato Bat Nguyen che significa "otto principi dell'arte", che volendo potrebbero trovare applicazioni anche nella vita di ogni giorno. Potremmo in qualche modo definire la corrispondenza delle forme a questi principi come a un "controllo qualità" che ci rassicura su determinati pregi delle forme nel VTC presentano immancabilmente.

Di seguito possiamo trovare il riscontro che gli "otto principi dell'arte" incontriamo LOI HO.

#### **1 - KHI HOA TINH - *Circolazione dell'energia interna***

Nel LOI HO ci sono movimenti in cui andiamo a stimolare l'energia agendo direttamente sui punti energetici ad esempio con l'unione del pollice e indice si va a stimolare il meridiano dell'intestino crasso oppure chiudendo con forza il pugno della mano la punta delle dita va a stimolare il punto vitale del Maestro del Cuore.

La respirazione è fondamentale per la buona esecuzione, in questa che è una forma molto energica, e la respirazione stessa è anche fondamentale se eseguita correttamente per una ottimale circolazione dell'energia.

Ogni movimento e quindi ogni tecnica avviene in perfetta armonia con la fase della respirazione più opportuna: inspirando o espirando, in tal modo si permette all'energia di circolare più liberamente risolvendo eventuali blocchi.



Ha in questo frangente particolare importanza il Kiai che eseguito proprio in apertura della forma, oltre che caricare emotivamente l'esecutore, va ad attingere l'energia del Dan Dien attraverso la respirazione emessa con l'urlo e si propaga un'energia che pervade tutto il corpo caricando tutto il nostro essere. Trattandosi poi di una forma molto dinamica, coinvolge tutte le parti del corpo per cui l'energia che abbiamo sprigionano inizialmente va a espandersi come un balsamo benefico. I movimenti vigorosi delle braccia, i salti e spostamenti sulle gambe e addirittura le diverse posizioni che assumiamo col le mani vanno a stimolare anche gli altri canali energetici.

## **2 - THAM MY TINH – *Estetica non separata dalla scienza***

La correlazione tra bellezza ed efficacia nelle discipline orientali è un tutt'uno per cui non esiste l'uno senza l'altra.

La bellezza in questo QUYEN la troviamo in quanto risulta essere equilibrato nella successione di movimenti in modo da risultare armonico, nello stesso tempo rende l'idea che la successione abbia un senso nella sua efficacia di combattimento.

Nel LOI HO la sequenza dei movimenti è una dimostrazione di forza sicurezza e padronanza di sé eseguite in una successione di tecniche di parate e attacchi a ritmo serrato che vengono eseguiti come se stesse avvenendo un combattimento.

La bellezza del LOI HO si evidenzia inoltre nel fatto che come in una composizione musicale abbiamo un'apertura, un crescendo ed infine una chiusura. Pur trattandosi di una successione di efficaci tecniche di combattimento, il tutto avviene con uno splendido ritmo ed armonia.

## **3 - Y DAO TINH – *Via della medicina***

Nel LOI HO non viene tralasciato l'importanza dei principi della Medicina Tradizionale Cinese per cui con i movimenti eseguiti si vanno a curare molti disturbi, per esempio chiudendo la mano con le punte delle dita andiamo a stimolare il Meridiano del Maestro del Cuore che è efficace nella cura di problemi cardiaci e di stomaco. Non bisogna inoltre dimenticare che un corretto scorrere dell'energia è una prevenzione efficace contro l'insorgere di patologie per questo, la costante pratica è molto importante.

Eseguendo il QUYEN dobbiamo anche sottolineare che si va a lavorare sull'agilità e la flessibilità delle articolazioni andando a migliorarle ed allo stesso tempo eseguendo o più volte andiamo anche a rinforzare i muscoli a mantenere contemporaneamente una certa elasticità.

#### **4 - VO DAO TINH – *Arti marziali***

LOI HO è in maniera evidente una forma marziale da eseguire in maniera energica e dinamica.

Si tratta di una forma che trae ispirazione dalle tecniche degli animali e per una discreta esecuzione si deve entrare in quest'ottica, che non è proprio semplice per quanti non ne siano avezzi.

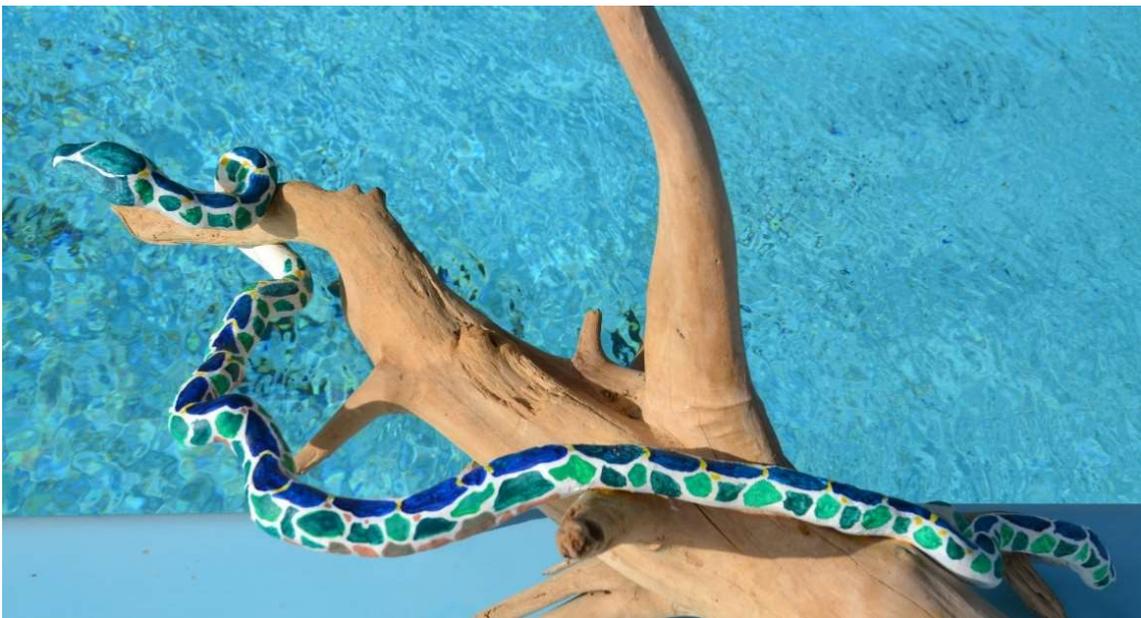




Nelle arti marziali da antica tradizione è stata tratta ispirazione dai movimenti degli animali simulandone i gesti nelle movenze per eseguire tecniche di attacco e difesa efficaci. Questa è stata la prima forma nel VTC che mi ha messo in difficoltà per tale motivo. Il dover entrare nell'ottica di questi animali mentre si esegue il QUYEN è estremamente importante quanto non semplice.

In particolare la tecnica della tigre mi ha fatto riflettere (e tuttora continua a farmi meditare) sulla maniera in cui la tigre attacca cioè con forte slancio, ma utilizzando la forza delle spalle, gli artigli per strappare e talvolta sbatte la sua preda a terra: questo è infatti il movimento che si deve eseguire nel LOI HO ed è il fulcro della forma tanto che viene ripetuto per ben quattro volte. Continuerò senz'altro a provare e riprovare e personalmente mi chiedo se mai capiterà un giorno in cui sarò almeno un po' soddisfatta nell'esecuzione di questa tecnica.

Tutte le tecniche impiegate nel LOI HO sono di estrema efficacia di difesa e attacco, metafora della vita quotidiana che ognuno affronta, si possono equiparare alle difficoltà e ai fatti della vita e alle possibilità di come affrontarle. Esempio la tecnica del serpente ci fa riflettere sulla flessibilità e sullo sforzo che si deve fare per svincolarsi dalle avversità che ci tengono bloccati.



L'eseguire più è più volte il LOI HO dà sicurezza ed energia ed è un buon allenamento fisico.



## **5 - TU TAI AN NHIEN TINH – *Armonia***

In una semplice parola: “armonia” racchiude un concetto tanto complicato da descrivere, quanto pieno di bellezza in particolare quando l’osserviamo nella natura. Mentre nella musica è così importante che senza armonia la musica stessa diventa solo rumore, per descrivere l’armonia nel LOI HO possiamo dire che ingloba la forza, l’elasticità la naturalezza e i sentimenti che ogni animale di ogni tecnica racchiude.

La forma inoltre è strutturata come in una composizione musicale con un’introduzione, un tema centrale con un crescendo ed una chiusura che

conferiscono al QUYEN un carattere deciso vigoroso e circolare che coinvolge chi la esegue tanto da essere da sprono a provare e riprovare.

Il LOI HO ha un ritmo molto energico e i movimenti hanno andamento circolare. Le tecniche sono un susseguirsi di opposti che si bilanciano in alte parole Yang e Yin che rendono in LOI HO, equilibrato ed armonioso.

I movimenti dal basso verso l'alto come nel leopardo e viceversa dall'alto verso il basso nel drago si alternano; i movimenti dal basso verso alto si bilanciano con quelli dall'alto verso il basso creando un equilibrio degli opposti: il serpente si divincola con un movimento circolare basso il leopardo carica con un movimento dal alto verso il basso per colpire dal basso verso l'alto con movimento da esterno verso interno e l'orso dal basso verso l'alto dall'interno verso l'esterno, mentre il drago dall'alto verso il basso si prosegue così, è un continuo divenire di tecniche che si bilanciano. Le posizioni corte come la guardia della tigre si bilancia o con quelle lunghe come il leopardo, i movimenti rotondi come nel divincolarsi del serpente si bilancia o con il pugno secco del drago. Vi sono poi tecniche "lente" come quella del serpente o quella dell'orso che si bilanciano con quelle "veloci" cioè quella del leopardo e della tigre creando un ritmo nel QUYEN che lo rende al contempo armonioso e coinvolgente. Sembrerà strano ma più ci si mette ad analizzare questo QUYEN più si trovano negli attacchi e nelle posizioni il bilanciamento degli opposti che confermano l'equilibrio e l'armonia del LOI HO stesso.

La stessa natura degli animali nel LOI HO propone caratteristiche antagoniste: la velocità dell'attacco del leopardo contro la potenza del drago o la sinuosità del divincolarsi del serpente contro la stabilità dell'orso, tutte bellissime qualità che si contrappongono.

Questa armonia di gesti crea anche un'armonia e un equilibrio di mente spirito e corpo.



**6 - HANH TUC TINH – *Comunicazione comportamento non disgiunto da simbolo***

Con il poema, il LOI HO vuole trasmettere punti di riflessione e meditazione con indicazioni su come affrontare le situazioni. Per fare questo il LOI HO si avvale di una simbologia degli animali ed in particolare della tigre che vedendo le doti e le particolarità degli altri animali diversi da lei cerca di trarne insegnamento.

Tale simbologia nel LOI HO ci aiuta ad assimilare, oltre ai movimenti della forma, anche i concetti che ci vuole comunicare e che possiamo trovare utili sulla vita quotidiana. Per maggiori approfondimenti demando al capitolo 6.



### **7 - KHOA HOC TINH – *Trasformazione mutazione, evoluzione***

Ogni volta che pratichiamo un Quyen non è mai la stessa esecuzione, nel senso che in ogni momento noi non siamo mai gli stessi, cambia il nostro stato d'animo e il nostro stato fisico, inoltre ogni volta che ripetiamo un gesto si apprende meglio e questo fa un po' più parte di noi diventando un po' più naturale. Così succede che ripetendo lo stesso Quyen questo cambia e migliora, e ci rende migliori. Nel LOI HO ho trovato questa continua evoluzione oltremodo evidente: dalla difficoltà nel provare le prime volte che riguardava non solo il livello pratico come anche quello "teorico" del fatto di entrare nello spirito della forma, alla continua

ricerca per una migliore esecuzione delle tecniche, in particolare a livello personale, quella della tigre.

La tecnica della tigre è infatti quella che preferisco è forse per questo è anche quella che mi lascia più insoddisfatta perché non riesco ed eseguirla come mi piacerebbe, per cui aspiro sempre a migliorarla.

Inoltre potrei definire il LOI HO come la forma stessa dell'evoluzione o come oggi è moderno dire dell'upgrade in quanto la tigre che noi veniamo a conoscere in questo QUYEN è in continua ricerca di miglioramento: traendo insegnamento dagli altri animali procede in un continuo perfezionare se stessa.

Nel LOI HO è la forma stessa che rappresenta l'evoluzione, la vediamo nella tigre e in ognuno di noi che guardandoci, in essa ci ritroviamo riflessi.

## **8 - HUONG THUONG TINH – *Spiritualità cultura***

Ogni QUYEN ha una propria spiritualità. Con il proprio poema accompagnato dai movimenti, in questa forma è evidente che per entrare nella fisicità della stessa, prima bisogna interiorizzare ciò che essa vuole esprimere, cioè bisogna entrare nello spirito della forma. Significa che quando ad esempio eseguiamo la tecnica dell'orso ci sentiremo tali con la sua forza e imponente stabilità oppure con la tecnica della tigre per quel momento noi saremo la tigre che attacca e strappa la sua preda.

Questa filosofia che ci porta a soffermarci sul significato simbolico di ogni movimento e di ogni animale è tipicamente orientale, in occidente nella nostra cultura non esiste niente del genere, per cui il VTC e il LOI HO ci avvicina a questo aspetto della cultura orientale. Ogni animale diventa

motivo di riflessione e ispirazione per affrontare situazioni e difficoltà, nella nostra cultura occidentale invece questo non si trova, c'è una distinzione tra ciò che è bene o male o ciò a cui si ambisce o crea profitto o no, un approccio completamente diverso.

A mio parere mentre in occidente si è distinto tra ciò che si vuole ottenere o no che sia materialmente o spiritualmente, in oriente si è meditato sulle strategie sull'agire e sul comportamento.



## **LOI HO – Capitolo 3**

### **CUU DOAN - I NOVE LIVELLI DI APPRENDIMENTO**

Ogni QUYEN non è semplice esecuzione dello stesso, come riportato nel precedente capitolo. Oltre a variare in ogni esecuzione un QUYEN non è mai lo stesso anche se eseguito più volte successivamente dalla stessa persona, questo per un'infinita di variabili inoltre come in ogni cammino che si rispetti c'è un'evoluzione nell'esecuzione del QUYEN e in noi stessi. Come da antica tradizione, volendo possiamo individuare nove livelli di apprendimento di un QUYEN secondo i quali possiamo vedere anche LOI HO nello specifico.

#### **1 - HINH – *Forma***

Questo livello si limita ad un apprendimento ed a un'esecuzione " scolastica" del QUYEN. Possiamo definirla come la parte più grezza dell'apprendimento che si limita alla pura memorizzazione della sequenza di tecniche.

Questa fase di apprendimento prevede che si impari a memoria la sequenza dei movimenti del LOI HO: è consigliato andare per gradi quindi imparando magari la successione delle prime due o tre tecniche ed una volta memorizzate, aggiungerne via via altre fino a completamento del QUYEN.

Il LOI HO ha la particolarità molto apprezzata di avere le tecniche ispirate agli animali per cui man mano che si eseguono, ripetere mentalmente il nome della tecnica è di grande aiuto a memorizzare la sequenza, inoltre questo aiuta a progredire nei livelli successivi di apprendimento.

Nei primi tempi i cui mi sono accostata a VTC avevo difficoltà ad imparare a memoria i QUYEN perché mi limitavo a copiare quello che facevano gli altri, ma per memorizzare più velocemente, ho visto per me è più semplice se, dopo le prime esecuzioni, provo a fissare nella mente per conto mio la sequenza che ho imparato ripetendo il nome di ogni tecnica.

Praticando VTC ho capito che imparare sequenze di movimenti implica tutto un altro allenamento della memoria rispetto a imparare a testi o numeri o qualsiasi altra cosa che è solamente scritta o verbale o grafica: è un allenamento dell'apprendimento che è ad un piano completamente diverso.

Imparare un QUYEN implica avere una consapevolezza di sé a 360 gradi o come si usa dire in maniera più moderna una consapevolezza 3D: nel senso che si deve sapere per ogni parte del proprio corpo quale movimento deve eseguire nella precisa successione di ogni momento. Si deve per tanto avere sempre precisa consapevolezza della posizione in cui si trova ogni parte del corpo in ogni istante.

È importante quando si impara un QUYEN apprendere subito le posizioni correttamente, perché altrimenti, sarebbe molto più complicato correggere gli errori quando ci si sente sicuri e si è memorizzato con una certa padronanza l'intero QUYEN.

## **2 - THUAN – *Esecuzione***

Una volta imparata la successione delle tecniche questo livello prevede di arricchire l'esecuzione con la velocità, la dinamicità e l'interpretazione che

ogni movimento della tecnica richiede. In questa fase ci si “cala nella parte” come si usa dire a teatro anche se questo termine è molto riduttivo nel nostro caso, in quanto, quando si arriva a questo livello si diventa un tutt’uno con il QUYEN per cui *Noi siamo ogni Tecnica mentre la eseguiamo e ogni Tecnica è Noi.*

Dobbiamo capire cosa vogliamo esprimere con il QUYEN sia nell’aspetto “filosofico “ sia in quello marziale perché come ogni Arte marziale, giusto perché è un ‘arte, aspetta la nostra interpretazione che sarà sempre unica e solo nostra.

Il LOI HO è particolarmente coinvolgente e dinamico, sembrerà strano ma personalmente mi fa un po’ pensare alla Haka: la famosa danza Maori, probabilmente perché in entrambe con i movimenti si esprime forza determinazione combattività’ e potenza.

Nella tecnica di apertura si esegue il Kiai si si sviluppa la potenza “dell’urlo del guerriero” che non è un semplice urlo come potrebbe farlo chiunque in un momento qualsiasi, si tratta invece di un’espressione di forza che oltre che incutere timore nell’avversario ha anche lo scopo di caricare di energia l’esecutore. Eseguendo il Kiai si attinge energia dal Dan Dien che viene liberata di colpo come in un’esplosione. L’atteggiamento è quello della fiera del guerriero che vuole caricare e mostrare la sua forza prima ancora di iniziare lo scontro.

A seguire troviamo la tecnica del serpente ed eseguendola ci si deve sentire un po’ serpente, concentrandosi sulla sua flessibilità e sinuosità nel

movimento di rotazione di braccia e dei polsi che consente di divincolarsi dalla presa avversaria.



Per eseguire la tecnica del leopardo è fondamentale visualizzarne la velocità e destrezza che lo contraddistingue, pensiamo a quando caccia la preda restando nascosto per poi attaccare balzando su di essa in modo fulmineo: si tratta del mammifero più veloce in assoluto arrivando a oltre 100 km orari in 3 secondi, quindi questa tecnica si esegue un attacco veloce colpendo sotto il fegato.





Nella tecnica dell'orso dobbiamo sentirci piazzati a terra forti e inamovibili con la maestosità e la stabilità propria dell'orso mentre si esegue un movimento di difesa con le braccia.

Il drago con la sua potenza di animale mitologico difende eseguendo due parate e successivamente attacca.



Infine delle cinque tecniche la tecnica della tigre è secondo me la più difficile.

La tigre che con la sua mole utilizza la potenza delle spalle per attaccare ed è fenomenale quando con un balzo piomba sulla sua preda, utilizza gli artigli, attacca e strappa per poi colpire o scaraventare giù: è infatti questo che la tecnica insegna.



Eseguendo ognuna di queste tecniche è come in un'escalation in cui il nostro spirito, il nostro Io fossero in un continuo divenire pronti ad apprendere e fare proprie le caratteristiche della tecnica dell'animale: cui noi saremo un istante serpente con la sua flessibilità, per poi diventare, il veloce leopardo, l'orso stabile irremovibile, il potente drago e la tigre di tuono per infine tornare noi stessi nell'inchino della nostra umiltà.

### **3 - TINH – *Perfezione***

La perfezione nel nostro mondo non esiste, però possiamo avvicinarci a un qualcosa che secondo parere puramente personale si avvicina.

Provando e riprovando le tecniche, non smettendo mai di meditare ad ogni esecuzione cerchiamo sempre di migliorare mirando sempre ad evolverci verso una perfezione che è più importante come strada da percorrere che come meta che si possa effettivamente raggiungere. In quest'ottica dobbiamo mirare a non arrenderci, a non accontentarci delle mete raggiunte, e quindi della maniera in cui un QUYEN ci riesce, ma aspirare a fare sempre di meglio, anche per non perdere la strada che si è percorsa e non retrocedere, perché come i grandi maestri orientali insegnano, il non praticare costantemente vuol dire perdere ogni giorno qualcosa.

Per aspirare alla perfezione dobbiamo ricorrere a tutti gli strumenti possibili che abbiamo a nostra disposizione ed essere pronti e recettivi per individuarne e sfruttarne di nuovi. Consiglio quindi di osservare le altre persone come eseguono il QUYEN, fare proprio ogni insegnamento e correzione che ci viene data e poi anche se possibile utilizzare uno specchio e anche filmarsi può essere utile perché non sempre si eseguono le posizioni bene come si crede di fare.

Per aspirare alla perfezione dobbiamo avere lo spirito di umiltà nel riconoscere che c'è sempre da imparare e possiamo imparare qualcosa anche da chi meno c'è lo aspettiamo perché può aver colto qualcosa che a noi è sfuggito e avere il buon animo di dividerlo.

#### 4 - KHI – *Energia*

In questo livello di apprendimento prendiamo consapevolezza dell'energia che viene attivata eseguendo le tecniche del LOI HO.

La parte che apprezzo maggiormente si svolge all'apertura: eseguendo il Kiai il più correttamente possibile con la respirazione emessa si va a stimolare l'energia dal Dan Dien che come una carica si sprigiona e va ad alimentare tutto il nostro essere, questo ci permette di eseguire anche le tecniche successive con forza e dinamicità.



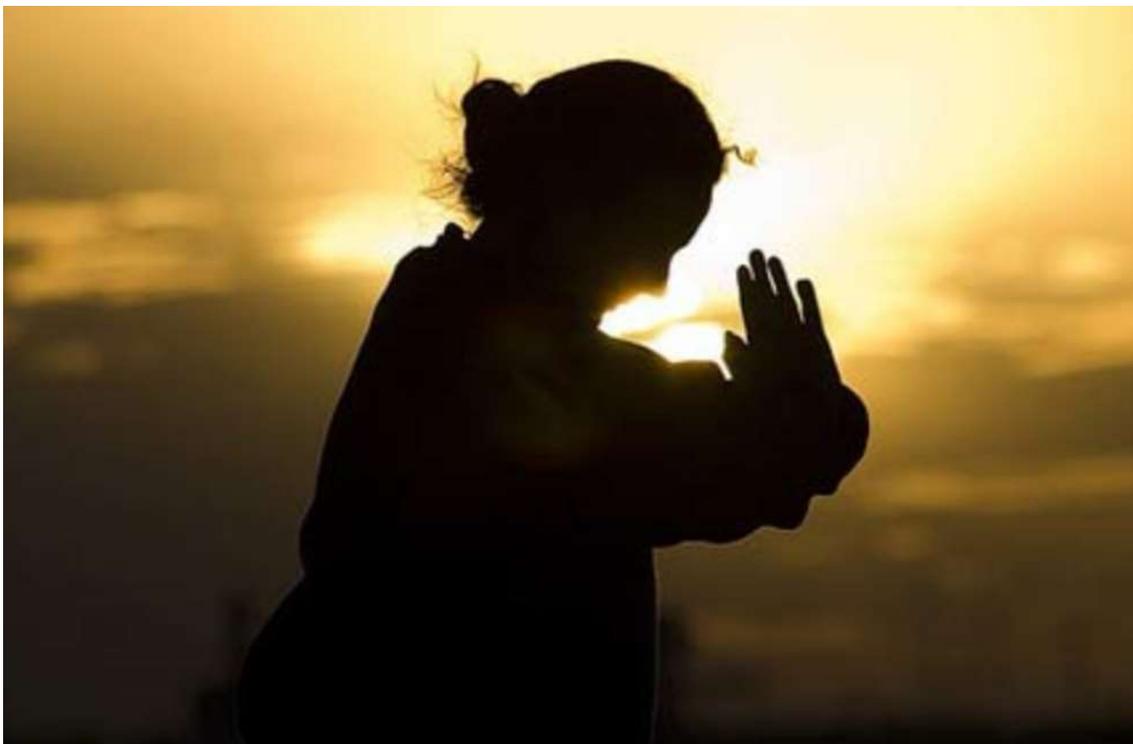
Con la respirazione eseguita correttamente andiamo a stimolare l'energia dal Dan Dien inspirando, questo ci carica di energia che possiamo utilizzare durante la forma e non solo perché ci carica in modo tale che questa energia non si consuma subito ma ci rimane anche poi è la possiamo usare anche nella vita di ogni giorno.

## **5 - Y – *La mente***

Questo livello di apprendimento si raggiunge quando la mente è in sintonia con il Quyen che si sta eseguendo: mente e corpo quindi in un tutt'uno con la forma.

Richiede senz'ombra di dubbio grande concentrazione e coinvolgimento di tutto il proprio essere, consapevolezza di sé che fa in modo di sentirsi in una splendida armonia tra mente, corpo e QUYEN che si sta eseguendo.

Questo livello penso si possa raggiungere solo dopo aver superato tutte le difficoltà fisiche di esecuzione ed eventuali dubbi o insicurezze o barriere mentali che anche da soli ci si pone e che limitano la possibilità di entrare in sintonia con il QUYEN. Inoltre dopo molto allenamento il QUYEN diventa parte e un tutt'uno con noi come una cosa sola e l'esecuzione diventa un piacere, una soddisfazione che ci coinvolge completamente.



## 6 - QUAN – *La visione*

Si raggiunge questo step quando si riesce a visualizzare se stessi mentre si esegue la forma. Si crea quindi una proiezione mentale in cui si esegue il QUYEN. Questo passaggio dell'apprendimento ci è d'aiuto perché quando non si può eseguire il Quyen fisicamente per questioni di spazio o semplicemente per ripassare, si può comunque eseguire mentalmente creando la visione di sé stessi mentre si fa la forma.



Tale livello è anche molto utile in quanto aiuta a raggiungere una maggiore coscienza di sé e del proprio corpo mentre si eseguono i passaggi della forma. Personalmente mi è successo di saper eseguire la forma fisicamente e poi ripetendola mentalmente di trovare le prime volte qualche intoppo, questo mi ha fatto capire di non riuscire a collegare dei passaggi del QUYEN mentalmente mentre a livello fisico li eseguivo in quanto erano diventati semplicemente degli automatismi. Da ciò

sottolineo l'importanza di questo livello di apprendimento che consente di mettere in linea mente e corpo eliminando movimenti meccanici e aumentando la consapevolezza di sé. Possiamo eseguire il QUYEN mentalmente come allenamento di concentrazione, memoria, meditazione e aiuta anche il rilassamento.

### **7 - DUNG – *Applicazione***

In questo step si fanno propri gli insegnamenti del poema e della forma utilizzandoli delle situazioni di ogni giorno e nei momenti di difficoltà: infatti due bellissimi poemi, il LOI HO può essere di aiuto anche nella vita dando indicazioni su come migliorarsi e affrontare le vicissitudini più disparate che ci mettono alla prova. Ci insegna a non arrendersi di fronte ai problemi a sfruttare al meglio le proprie capacità imparando e traendo insegnamento da chi ha caratteristiche diverse da noi. Per un'analisi più specifica demando ai capitoli successivi.

È inoltre molto importante avere chiara l'applicazione a livello pratico del QUYEN, sapendo distinguere le tecniche di difesa rispetto a quelle di attacco e saperne individuare l'utilità e l'utilizzo nella pratica in combattimento.

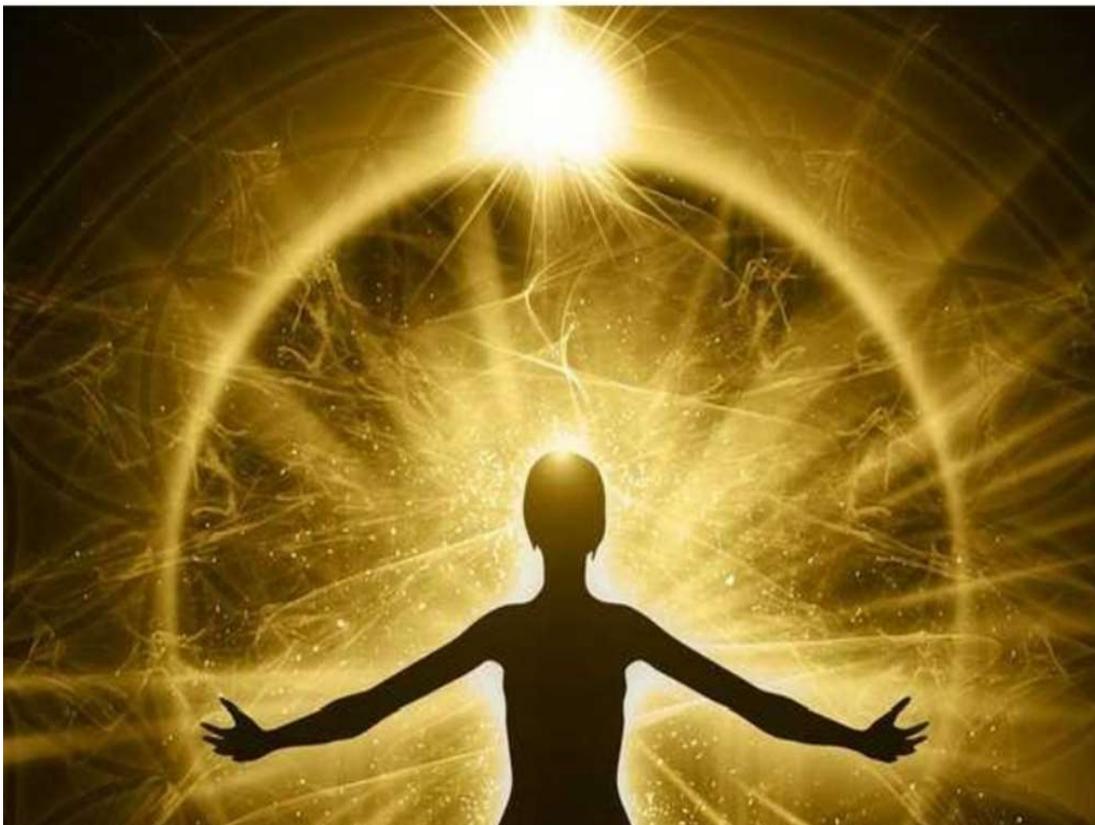
### **8 - PHAT – *Evoluzione***

Come in ogni cosa, a questo punto siamo chiamati ad evolverci eseguendo il Quyen e in tutte le implicazioni della vita. Dobbiamo essere portati ad accettare e promuovere il cambiamento che ci porta a migliorare o

semplicemente a modificarci questo dovuto alle circostanze e soprattutto al cammino che abbiamo intrapreso.

## **9 - DAO – *Dao***

Ci porta a seguire la Via che è personale e difficilmente descrivibile ed è per coloro che desiderano elevarsi e progredire, non semplicemente esistere.



## **LOI HO – Capitolo 4**

### **LA TIGRE**

#### **MITOLOGIA E STORIA TRA OCCIDENTE E ORIENTE**

La tigre è un animale stupendo, fiero, agile e potente, è un mammifero predatore quindi carnivoro. Appartiene alla categoria dei grandi felini ed è all'apice della catena alimentare in quanto non ha altri esseri che lo cacciano a parte l'uomo.

Le imponenti dimensioni di questo animale possono arrivare a 300 Kg e 3 mt a seconda della specie di cui è esistono diverse (es. Tigre della Siberia, di Sumatra, ecc.).

Il nome tigre meglio il nome scientifico "tigris" deriva dalla parola iraniana Thigra che significa tagliente aguzzo, probabilmente in riferimento e come spunto sia alle sue zanne che dagli artigli.

La tigre ha fatto la sua comparsa nel mondo occidentale soltanto in epoca relativamente recente questo per ragioni geografiche in quanto il suo



habitat si trova in oriente: si ha infatti notizia che sia stata conosciuta per la prima volta con la spedizione in India di Alessandro Magno.

Nella mitologia occidentale greca la tigre compare accanto alla Pantera e alla Lince al seguito del dio dell'ebbrezza Dionisio. Nell'antica Roma la tigre compare per la prima volta tra i regali degli ambasciatori indiani all'imperatore Augusto nell'anno 19.

Nella simbologia e mitologia in epoca più antica la tigre è presente soltanto in Asia dove la sua forza è ammirata e temuta, tanto che dei ed eroi portano pelli di tigre in particolar modo le divinità selvagge e protettrici. Nell'antica Cina la tigre era l'animale simbolico del terzo segno zodiacale che corrisponde pressappoco a quello dei Gemelli, quest'anno il 2022 è proprio l'anno della Tigre.



Tra quelle popolazioni per una questione di rispetto e timore addirittura si evitava di pronunciare il suo nome chiamandolo con l'espressione "Re delle montagne" o "Il grande animale che striscia". La sua grande venerazione è visione positiva derivò dal fatto che la tigre scacciò e divorò i cinghiali che devastavano i campi e le colture dei contadini, così la sua

divinità e la sua energia la resero un animale Yang, mentre le tigri Bianche furono associate allo Yin quindi all'autunno e all'ovest.



Il termine “tigre bianca” era considerato un insulto se rivolto a donne e in particolare donne religiose al fine di definirle litigiose.

Si dice che persino i demoni temano le tigri motivo per cui non di rado sulle tombe venivano poste sculture in pietra raffiguranti tigri, anche le immagini delle tigri sui montanti delle porte servivano a scacciare i demoni. Le divinità protettrici venivano talvolta raffigurate a cavallo di tigri come ad esempio il dio della ricchezza (vedi foto statua).



Nella Cina meridionale si ritrovano frequenti le leggende di “tigri mannari” in cui si racconta la trasformazione di uomini in tigri.

Nell’occidente i testi medievali che trattano di animali (bestiari) esaltano l'amore materno della tigre e narrano come i cacciatori lo sappiano sfruttare: essi gettano per terra uno specchio rotondo quando la tigre vi guarda e crede di vedervi un cucciolo che tenta di allattare mentre i cacciatori sfruttano il momento e la catturano. Anche gli uomini inseguiti da una tigre possono salvarsi con questi stratagemmi. La conoscenza di questo animale era comunque molto limitata, tanto da venire riportato nelle miniature con le livree più fantasiose e strane blu e variopinto (vedi foto).



## **LOI HO – Capitolo 5**

### **I POEMI**

Nel VTC ogni forma è associata ad un poema che aiuta nell'apprendere il QUYEN associando ad ogni tecnica un versetto come in una poesia che ispira l'anima e che dà un senso profondo ai movimenti che si compiono.

Il poema ci aiuta a dare un'interpretazione al QUYEN entrando nello spirito dello stesso LOI HO cosicché ogni movimento assume un suo significato interiore che supera l'importanza del semplice gesto fisico.

L'unione che vi è tra il poema e l'esecuzione fisica della forma è qualcosa di speciale che rende le due cose un tutt'uno conferendo un'impronta e un carattere unico al QUYEN, come avviene ad esempio per la musica ed il canto in un'opera lirica.

Il poema inoltre, al di là del momento in cui si esegue la forma, assume una grande importanza perché ci dà delle linee guida che ci supportano nella vita quotidiana e soprattutto sono un prezioso aiuto nei momenti di difficoltà: ci aiuta a riflettere sulla nostra persona, sui nostri comportamenti, su come osservare e affrontare le situazioni.

Nel LOI HO abbiamo una ricchezza, un valore aggiunto rispetto agli altri QUYEN incontrati fino al quarto anno in quanto ci sono 2 poemi, inoltre le tecniche stesse possono essere viste come un ulteriore appunto su cui meditare. Da una lettura strettamente tecnica e marziale potremo distinguere il primo poema come più tecnico rispetto al secondo, ma guardando l'altra faccia della stessa medaglia in un'ottica diversa notiamo che il poema 1 e 2 sono molto legati tra loro tanto che si completano



l'uno con l'altro: chiariscono dei concetti non solo per l'esecuzione della forma, ma anche per le indicazioni di vita che suggerisce. In entrambi i poemi incontriamo la figura della tigre.

#### Poema 1

1. La tigre scuote la coda.
2. La flessibilità dell'anca.
3. Rinforzare le spalle.
4. Tecniche della mantide.
5. Tecnica del fulmine.
6. Colpire in velocità.
7. Abbraccio la gamba.

#### Poema 2

- Vecchia tigre in guardia  
Palma d'acciaio all'alba  
La tigre celeste esce dalla tana  
Sfoltire la foresta rapidamente  
La tigre di tuono abbatte la foresta  
Colpo basso conclusivo  
Ritorno al centro



## **1 - La tigre scuote la coda – Vecchia tigre in guardia**

Questo verso che si riferisce alla tecnica 1 cioè all'apertura nel QUYEN.

La tigre è simbolo di nobili virtù come forza potenza, coraggio e determinazione per tale motivo viene utilizzata come figura sia nel poema 1 che 2, questo deve attirare la nostra attenzione su queste qualità che dobbiamo coltivare, che sono non solo fisiche ma anche spirituali.

Come nella forma ci carichiamo con 'energia del Kiai per essere pronti al combattimento, anche nella vita dobbiamo essere sempre pronti vigili e allerta e spiritualmente forti per affrontare al nostro meglio le difficoltà che si presentano non solo ma dobbiamo anche scuoterci dal torpore della routine quotidiana che non ci fa progredire anzi ci fossilizza e ci fa trovare impreparati di fronte agli imprevisti.

La tigre scuote la coda quando è pronta al combattimento, la coda è una parte importante di questo animale perché ne comunica lo stato d'animo, scuotendo la coda dimostra che si è pertanto emotivamente caricata per affrontare la situazione. Un po' la stessa cosa dice il 2 poema'' vecchia tigre in guardia, dove l'aggettivo vecchia è inteso non in senso dispregiativo ma a sottolineare qualità quali virtù saggezza ed esperienza che la pongono in guardia quindi pronta ad agire.

Quando noi siamo in "guardia" abbiamo consapevolezza della ns. posizione e allo stesso tempo siamo attenti a ciò che si svolge attorno a noi, all'occorrenza siamo pronti ad intervenire. Si tratta di uno stato fisico e spirituale molto importante perché ci permette di non farci

cogliere impreparati nel momento di agire e nel contempo tiene viva la nostra attenzione su quello che succede.

Se noi stiamo svolgendo le nostre normali attività di tutti i giorni dobbiamo essere vigili, attenti, per svolgerle al meglio e per cogliere dalle persone e dalle situazioni insegnamenti che possono essere positivi, quindi da imitare o negativi cioè da evitare.

Se ci troviamo ad affrontare un problema, un avversità o qualcosa di brutto che ci mette alla prova e in difficoltà, essere in "guardia" significa trovarci almeno con la forza, l'energia interiore per cui siamo pronti quantomeno a non farci sopraffare o ci rende consapevoli che se cadiamo o ci abbattiamo, poi dobbiamo essere pronti e per forza rialzarci perché volenti o nolenti siamo tutti legati quindi oltre a farlo per noi stessi, dobbiamo farlo per le persone che ci sono vicine e ci vogliono bene.



## **2 - La flessibilità dell'anca - Palma d'acciaio all'alba**

L'anca è quella parte del corpo il cui movimento ci consente di spostarci avanti e indietro quando camminiamo e dall'alto in giù quando ci abbassiamo, la sua flessibilità e scioltezza ci consente la mobilità di tutto il corpo. La flessibilità non solamente fisica, ma anche mentale ci consente di non bloccarci su concetti o preconcetti ed osservando gli altri trarne spunto. La flessibilità ci consente di spingerci oltre alla nostra condizione per migliorarci, ci consente di essere critici e creativi allo stesso tempo, ci dona quell'apertura mentale che non ci preclude la possibilità di cambiare e ci dà l'umiltà nel riconoscere che si può apprendere qualcosa sempre anche da chi è diverso da noi.

Flessibilità intesa anche come adattabilità alle situazioni, perché adattarsi ed essere flessibili può indubbiamente costare fatica, ma essere rigidi e inquadri può risultare più dannoso per sé e anche per gli altri, sta a noi capire quale sia l'atteggiamento più adatto da tenere in base alla circostanza, la flessibilità sta anche in questo.

La flessibilità intesa anche come predisposizione all'apprendere, in questa parte della forma si eseguono diverse tecniche imitative degli animali, la tigre infatti con la sua flessibilità è ben disposta nell'imparare dalle altre creature che essendo diverse hanno altre caratteristiche fisiche e di movimento da cui trae insegnamento.

L'altro verso indica palma che simboleggia il collegamento tra cielo e terra, rivolta al cielo, ma si trova sulla terra in alto ma con i piedi per terra, quindi ha una grande versatilità, d'acciaio, quindi con una grande fermezza che però è rivolta all'alba, quindi verso un nuovo giorno,

verso un nuovo inizio. La palma è anche simbolo di vita, dove c'è deserto indica che puoi trovare l'acqua il ristoro, la vita.

Come la palma, noi dobbiamo essere saldi consapevoli di noi stessi ma sempre rivolti all'alba, al nuovo, a nuove esperienze, come alla speranza in qualcosa di migliore.

Per un'associazione di idee questo mi fa venire in mente un vecchio film in cui al termine di una scena, la protagonista, pur dopo un disastro dietro l'altro, pur fissando il tramonto, le esce la frase "dopotutto domani è un altro giorno"; è un po' la stessa cosa, lei era comunque rivolta a all'alba di un giorno nuovo con speranza, atteggiamento giusto che consente di progredire nonostante le difficoltà, atteggiamento che consente di non arrendersi e migliorarsi.



### **3 - Rinforzare le spalle - La tigre celeste esce dalla tana**

La tigre per attaccare usa la forza delle spalle, che sono robuste e allo stesso tempo flessibili. La forza delle spalle le consente di essere devastante quando colpisce e poi strappa e scaraventata la preda.

Dalle nostre parti si usa dire "avere le spalle grosse" per dire che si è in grado di resistere a qualcosa sia in senso fisico che morale, "avere le spalle larghe" per indicare di addossarsi responsabilità o cose gravose in sovrappiù. Le spalle sono la parte forte che spesso viene presa come riferimento nei modi di dire. Una persona con una buona apertura di spalle ha una discreta capacità polmonare, e sicuramente rivela una certa forza fisica. Rinforzare le spalle non solo in senso fisico che è molto importante, ma anche spirituale perché la forza fisica senza quella spirituale è come una damigiana vuota.



La tigre celeste esce dalla tana, cioè l'animale, forte e nobile esce dal suo rifugio, dai suoi schemi, convinzioni per affrontare e intraprendere quel viaggio che la porta ad apprendere nuove cose e affrontare le difficoltà che possono presentarsi. Similmente noi dobbiamo uscire dal nostro rifugio che sia fisico o mentale se vogliamo crescere e imparare qualcosa di nuovo. Per apprendere cose nuove dobbiamo esporci, dobbiamo metterci in gioco, dobbiamo lasciare la sicurezza raggiunta per proiettarsi verso nuovi orizzonti.



#### **4 - Tecniche della mantide - Sfoltire la foresta rapidamente**

La mantide è un insetto che pazientemente attende la sua Preda mimetizzandosi tra la vegetazione e al momento opportuno con velocità precisione, forza, attacca e colpisce la sua preda.

L'attacco è preciso e fulmineo, non lascia scampo al malcapitato.

La tigre nel suo viaggio impara dalla mantide la pazienza, la precisione e la velocità, caratteristica diverse da lei, la tigre infatti è conosciuta per la sua precipitosità'. La mantide invece aspetta immobile con cautela il momento opportuno per attaccare in maniera fulminea.

Spesso per risolvere una situazione difficile in maniera più vantaggiosa, agire subito può essere controproducente, bisogna aspettare il momento propizio, senza farsi prendere subito dalla foga che può farci agire col senno di poi in maniera poco mirata a raggiungere il nostro obiettivo. Dobbiamo agire velocemente ma nel momento giusto.

Sfoltire la foresta rapidamente significa allo stesso modo attaccare con velocità ma può essere visto come risolvere i problemi affrontandoli senza perderci dentro di essi, quindi in maniera sì veloce e decisa diradando le criticità per avanzare ed ottenere il risultato desiderato.

Velocità quindi, tempismo e precisione sono il bagaglio che questo passaggio vuole trasmettere.

## 5 -Tecnica del fulmine - La tigre di tuono abbatte la foresta

Il fulmine quando colpisce non lascia scampo, la tigre fa un po' la stessa cosa: quando colpisce, la sua preda è spacciata.

È un modo molto risoluto anche per andare avanti nella vita, con decisione e fermezza senza porsi tanti ma è tanti se, abbattere la foresta può anche significare abbattere le nostre barriere per andare avanti, abbattere i problemi, le cose brutte che nella vita purtroppo non mancano, per riuscire a continuare il cammino. Ogni volta che abbiamo superato una brutta situazione abbiamo abbattuto la nostra foresta.



## **6 - Colpire in velocità - Colpo basso conclusivo**

La tigre è indubbiamente colei che agisce, attacca, nei tempi e nei modi che abbiamo visto, con velocità e forza, noi con il nostro cammino che abbiamo intrapreso non siamo sicuramente da meno, ogni traguardo è un colpo andato a buon fine. Ogni volta che ci siamo rialzati dopo un pessimo periodo abbiamo sferrato il nostro colpo basso contro le avversità.

## **7 - Abbraccio la gamba - Ritorno al centro**

Quando si intraprende un viaggio, si è proiettati verso l'esterno, non bisogna perdere di vista il proprio io, il proprio essere non bisogna mai perdere la misura di sé stessi. Inoltre aver appreso dagli altri, bisogna ritornare in sé per razionalizzare, metabolizzare quello che si è imparato. Anche quando si affrontano delle difficoltà non dobbiamo mai smarrire di vista chi siamo. Dobbiamo trovare e mantenere la nostra armonia interna e con il mondo e cercarla sempre per non smarrirci spiritualmente e perché la mancanza di armonia nello spirito si risente nel corpo.



## **LOI HO – Capitolo 6**

### **FILOSOFIA DELLA FORMA**

La forma parla della tigre, animale nobile coraggioso e forte che si spinge oltre la sua normalità e intraprende un viaggio che può essere inteso come fisico e anche spirituale per apprendere da chi è diverso da lei nuovi movimenti e modi e atteggiamenti con cui affrontare le situazioni.

La tigre del LOI HO è pronta ad imparare da chi è diverso da lei le caratteristiche che le possono essere utili, in tal senso ha la mente e il comportamento recettivo e umile per riconoscere che nonostante abbia tutte le qualità quali forza, coraggio ecc... può ancora apprendere dagli altri esseri diversi da lei per continuare il suo cammino di evoluzione e perfezionamento.

La tigre in questo viaggio incontra il serpente, simbolo di flessibilità sinuosità da questo animale, la tigre impara a scivolare via divincolandosi quindi non usando la semplice forza bruta di attacco.

Non sempre contrattaccare con forza, in una situazione, più essere la cosa migliore, bisogna prima divincolarsi da ciò che ci blocca o semplice divincolarsi e non contrattaccare. Come il g. Maestro insegna il modo migliore di vincere un combattimento è quello di evitarlo.

La tigre incontra poi il leopardo che è noto per la sua velocità.

La velocità è determinante per cogliere il nemico di sorpresa o batterlo sul tempo, anche nella vita dobbiamo cogliere il momento giusto in velocità che sia per spiazzare l'avversario o per non farci sfuggire un'occasione o un momento propizio.

Quando la tigre incontra l'orso secondo me incontra l'animale con una caratteristica completamente diversa da lei, cioè la stabilità e la fermezza che fanno capo alla sua mole, alla sua natura.

Anche noi se non vogliamo perderci durante il viaggio della nostra vita dobbiamo avere i punti fermi dei nostri valori e dei nostri obiettivi che ci rendono forti nei momenti di difficoltà e ci aiutano ad evitare di perderci o destabilizzarci.

La tigre quando incontra il drago incontra un altro simbolo di regalità, il drago vola alto e vede gli altri esseri da sopra, non è a stretto contatto con loro, li colpisce e para gli attacchi ma non ne resta coinvolto.

La il distacco può permettere di valutare con fermezza senza farsi coinvolgere emotivamente, l'esatto opposto della naturare focosità della tigre. La tigre è il re della foresta impara dagli altri animali le caratteristiche che le possono essere utili e le sfrutta al meglio delle sue capacità, arricchendo in questo modo le sue virtù. La determinazione la spinge sempre a migliorarsi, e a non porsi barriere.



## **LOI HO – Capitolo 7**

### **CONCLUSIONI**

Il LOI HO oltre che ad una dinamicità di movimento ci invita quindi anche ad una dinamicità di pensiero per farci evolvere in un progressivo upgrade. Ricordo quando ero piccola alle elementari la maestra ci fece scrivere un tema in cui dovevamo associare ogni membro della famiglia ad un animale, ricordo che associai la tigre a mio padre e scrissi che la tigre era il re della foresta e poi scrissi, anche se poco convinta e solo per il timore di essere corretta, che c'era anche il leone perché ricordavo le classiche storie per bambini. Senz'ombra di dubbio la tigre è il re della foresta, e il leone sta nella savana e questo è un dato di fatto e tutt'ora il leone non riesco proprio a considerarlo come simbolo di virtù ma solo un predatore.

Resta invece il fatto che la tigre è senz'ombra di dubbio l'animale che racchiude simbolicamente le qualità che io apprezzo maggiormente e abbiamo trattato in questo testo.

Resto sempre pronta ad imparare nel mio viaggio, "sapendo di non sapere" ma essendo consapevole di avere vicino tante brave persone da cui imparare e anche alcune come esempi da evitare. E con la saggezza di chi disse che il sapere è quello che resta quando si è dimenticato tutto sono anche grata a chi scrive libri, schemi e nozioni che possono essere consultati al momento del bisogno perché sapere è anche aver chiaro dove cercare ciò che serve.



## RINGRAZIAMENTI

Spesso si dice che ognuno è artefice del proprio destino e in questo caso parecchio è dipeso dalle mie scelte per arrivare fino a qui: ho perseverato nonostante le innumerevoli difficoltà ma ogni traguardo non si raggiunge mai da soli.

Ringrazio innanzi tutto la mia Maestra Anna Campo senza la quale non avrei mai iniziato a praticare VTC, per la sua disponibilità, pazienza e la grande competenza che in occasione dimostra e condivide. Ringrazio anche le mie compagne di corso con le quali ho fatto squadra in questo cammino sostenendoci a vicenda. Non ringrazio la mia famiglia, perché non mi sono stati di supporto. Ringrazio sempre Dio: Alfa ed Omega.



*BIBLIOGRAFIA SITOGRAFIA E IMMAGINI*

*VIET TAI CHI – QUANG LO – M° BAO LAN*

*ENCICLOPEDIA L'UNIVERSALE – LE GARZANTINE*

*WIKIPEDIA*

*PIXABAY*

*PEXELS*