

Francesco Dainese
2022

Thai Cuc Kiem





ASD Viet Tai Chi Italia

Thai Cuc Kiem Studio delle applicazioni

Anno accademico 2022-2023

**Candidato
Istr. III Dang
Francesco Dainese**

**Relatore
M. Anna Campo**

Thai Cuc Kiem

1 SOMMARIO

2	Introduzione	2
3	La Spada Arma Tradizionale	4
3.1	Struttura della spada	7
4	Applicazioni, principi generali.....	9
4.1	Attacchi e parate	10
4.2	Esercizi a coppie	12
4.2.1	Esercizio n.1 Scambi in alto e in basso.	13
4.2.2	Esercizio n.2 Fendente e parata alta	16
4.2.3	Esercizio n.3 Attacco su una gamba e difesa di lato.....	17
4.2.4	Esercizio n.4 Affondo e toccata al polso.....	18
4.2.5	Esercizio n.5 attacchi diretti e parate laterali.....	19
	Le 13 tecniche.....	20
5	Quyên Thai Cuc Kiem.....	22
5.1	Il Poema	24
5.2	Commento alle tecniche 1-58	28
6	Quyên Thai Cuc Kiem Applicazioni	35
6.1	Preparazione.....	35
6.2	Descrizione della sequenza	35
7	Conclusioni	47
8	Ringraziamenti.....	49
9	Bibliografia, sitografia.....	49

2 INTRODUZIONE

Pratico Viet Vo Dao e Viet Tai Chi da molti anni. Ho iniziato con il VVD e poi ho imparato ad amare anche il VTC. Praticare entrambe le discipline può essere una cosa positiva ma anche negativa. Si deve cercare di trasportare da una all'altra quello che può far crescere ma non si deve dare per scontato di sapere le cose perché c'è molta differenza tra le due, anche se appartengono al mondo delle arti marziali e alla stessa scuola vietnamita.

La pratica del VVD mi ha trasmesso l'amore per l'aspetto marziale delle applicazioni delle forme, aspetto che ho sempre compreso nel VTC proprio grazie all'esperienza nel VVD.

Questo è vero in particolare nella pratica delle Armi Tradizionali dove le applicazioni possono essere veramente utili per capire l'arma e le sue tecniche.

Dare un senso al movimento con un'arma è importante e rende la tecnica più reale. Sapere che sto compiendo un attacco dà precisione al gesto. Sapere che sto facendo una parata dà concretezza al gesto che da solo avrebbe meno senso, se non visto come conseguenza di un attacco di un avversario.

Quello che presento in questo lavoro è uno studio sulle applicazioni della forma di spada Thai Cuc Kiem fino ad arrivare a una sorta di combattimento tra me e due altri istruttori.

Partendo dallo studio della forma rielaboro il contatto per arrivare a rendere il combattimento simile alla realtà. Saranno illustrate le tecniche di attacco, parata e contatto in generale, i maneggi e il movimento nello spazio di tre persone che combattono nelle prime 55 tecniche del Quyen.

Per arrivare a questo però, è necessario un approfondimento sulla spada nel Tai Chi e sulla forma Thai Cuc Kiem.



3 LA SPADA ARMA TRADIZIONALE

Un antico proverbio recita:

Cento giorni di allenamento a mani nude, mille giorni di allenamento con la lancia e 10000 giorni di allenamento con la spada.

Quindi si capisce che la spada è l'arma più difficile da imparare perché richiede tante qualità non solo di tipo tecnico.

Nel VTC si inizia a maneggiare le armi tradizionali proprio con la spada. La scelta della sciabola sarebbe più ovvia perché si tratta di un'arma meno sofisticata, più basilica. Le tecniche della sciabola sono più semplici, gli schemi di spostamento sono nuovi ma semplici; è richiesta potenza ma non troppa finezza nei gesti.

Però la spada è più affascinante, complessa e ricca di significati.

- Storici
- Simbolici
- Mitologici
- Filosofici
- Etici

La spada era spesso vista nella cultura tradizionale cinese come un modo per tagliare i veli dell'illusione, dell'ego e dell'attaccamento ed è associata alla raffinatezza spirituale tanto quanto all'efficacia marziale. I maestri della spada sono spesso venerati nella storia cinese sia come eroi marziali altamente qualificati che come persone illuminate.

Sia nel mondo occidentale che orientale esistono tante leggende sulle spade mitologiche. La spada di Re Artù in Gran Bretagna; la spada del Re Le Loi in Vietnam.

La spada rappresenta un sistema simbolico che racchiude giustizia ed equità, dignità e onore. L'uso della spada è caratterizzato dall'equilibrio delle posizioni del corpo e da tecniche di difesa e attacco a 360°. I movimenti lenti e armoniosi si fondono in un ritmo fluido con gli attacchi fulminei e le schivate repentine. La spada, re di tutte le armi, è stata usata da milioni di soldati e guerrieri in tutto il mondo per secoli. È sempre stata l'arma dei nobili e per nobiltà non si intende solo il rango sociale, che ovviamente portava anche le ricchezze necessarie per forgiare una spada; ma intendeva anche nobiltà d'animo, essere al servizio del proprio re o signore; aiutare i più deboli; difendere gli oppressi, addirittura combattere in nome di un credo religioso.



Per i praticanti, la spada avvicina lo studente alla storia e alla cultura dell'Arte Marziale. Diventa strumento per trovare l'armonia tra corpo e mente. Allena volontà e concentrazione.

Tra le molte armi tradizionali a disposizione di chi pratica arti marziali, il VTC ha privilegiato la spada che vede come il simbolo della potenza dell'anima, lo

strumento con cui combattere paure, difetti e tutto ciò che non è equilibrio e armonia. La spada, come l'anima, secondo un grande Maestro, può tagliare tutto fuorché se stessa.

Come nelle forme a mani nude anche la forma con la spada simula un combattimento con un avversario "ombra", con le azioni marziali tipiche di quest'arma: parate,

trascinamenti della spada dell'avversario per deviare la direzione del suo movimento, azioni di taglio, affondi.

La forma con la spada di Tai chi si basa sugli stessi principi applicati nella forma a mani nude: tranquillità e concentrazione, controllo mentale del corpo e della circolazione dell'energia interna; cedevolezza, leggerezza ed esclusione della forza muscolare nelle azioni marziali; coesistenza di due parti del corpo, quella Yin, senza peso, e quella Yang, pesante e attiva, entrambe in continuo mutamento una nell'altra.

La spada deve diventare una parte del corpo, come se fosse un prolungamento del braccio; l'impugnatura della spada diventa una specie di articolazione addizionale. I movimenti di tutte le parti del corpo, inclusa la spada, debbono essere coordinati ed avvenire all'unisono. L'uso della spada è un esercizio leggero e armonioso, con movimenti ampi e fluidi.



Nel VTC ogni tipo di allenamento serve a sviluppare alcune capacità ognuna delle quali genera conseguenze positive su tutte le altre. L'allenamento delle forme nei primi anni servirà a far eseguire bene le tecniche con la spada, come le posizioni delle gambe. Servirà anche a insegnare la coordinazione e la respirazione. Quando studiamo una posizione in una forma a mani nude e poi la vediamo nella forma con la spada, possiamo capire meglio quella posizione. La spada diventa un attrezzo di studio oltre che un'arma vera e propria.

La spada a sua volta insegnerà a fare meglio le altre forme, fornendo la velocità e il controllo del movimento necessario quando si ha in mano un'arma ma utile anche quando non la si ha.

Nei "Discorsi sulla spada" di Zhuang Zi è scritto

Uno che maneggia abilmente la spada,

Rivela il suo vuoto all'avversario,

Gli offre un'apertura vantaggiosa,

Si muove dopo di lui,

Arriva prima di lui.

E questo è utile anche nella pratica a mani nude.

Il VTC è un'arte interna per cui l'uso della spada può portare ad avere un controllo della propria energia interna ma questo è il risultato dello sviluppo di tante abilità con la spada che risultano dalle capacità di controllare mente e corpo.

3.1 STRUTTURA DELLA SPADA

Fin da subito si impara come è fatta una spada di Tai Chi e da quali parti è formata. Osserviamo le sue parti cercando di approfondire la struttura. Questo serve perché durante l'esecuzione delle tecniche è molto importante essere consapevoli di quale parte della spada stiamo usando.

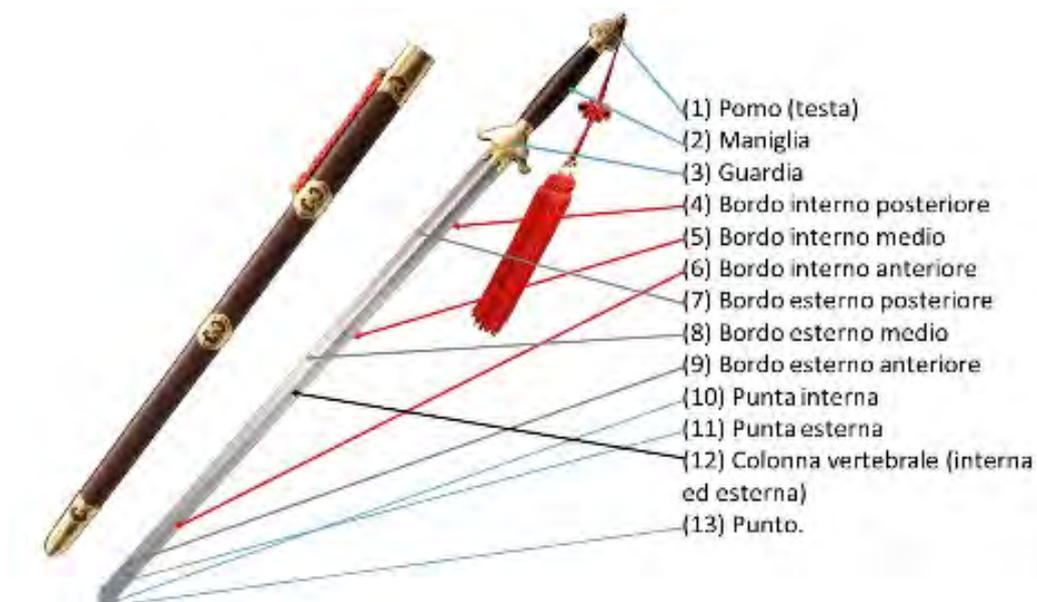
1) Pomolo

2) Impugnatura

3) Elsa o Guardia

4) Bordo interno posteriore

- 5) Bordo interno medio
- 6) Bordo interno anteriore
- 7) Bordo esterno posteriore
- 8) Bordo esterno medio
- 9) Bordo esterno anteriore
- 10) Punta interna
- 11) Punta esterna
- 12) Colonna vertebrale (interna ed esterna)
- 13) Punto.



Per esempio se stiamo attaccando useremo le parti esterne della spada, lontane dall'impugnatura. Se pariamo dobbiamo usare le parti più resistenti. Se solleviamo la spada dell'avversario useremo il bordo esterno dal posteriore verso l'anteriore.

4 APPLICAZIONI, PRINCIPI GENERALI

Durante una lezione in palestra la Maestra Anna ci spiegava come fare le tecniche della Fanciulla di Giada nella forma Mani di Nuvole. Si tratta di tre tecniche successive, la prima a 45° verso destra, la seconda a 45° verso sinistra; l'ultima in avanti. Le braccia parano verso l'alto e colpiscono in avanti con una spinta. Si parlava delle parate verso l'alto per trovare la giusta posizione. Nella forma le mani vanno tenute lontane dalla testa, alte e aperte verso l'esterno; quello che abbiamo notato è che se fossero veramente movimenti di parata, di protezione verso un attacco



proveniente dall'alto, le mani sarebbero più vicine al corpo per una difesa più efficace. Quindi dalla applicazione alla forma avviene un cambiamento: i movimenti diventano più eleganti e meno efficaci; le tecniche sono più simboliche. Mi sono reso conto che nel VTC, dove manca la parte delle applicazioni, il significato delle tecniche non è compreso dai praticanti e i movimenti di conseguenza non sono chiari.

Questo lavoro sulla spada sarà anche un'occasione per cercare un metodo di insegnamento che aiuti gli allievi a comprendere le applicazioni e quindi poi a fare meglio la forma.

Le applicazioni sono un po' un mistero per gli allievi di VTC perché nel programma si studiano poco. È anche vero che chi si avvicina al VTC non pensa di andare a fare un'arte marziale ma una disciplina dolce, per il benessere, lo stretching e la respirazione.

Un po' alla volta viene fuori l'aspetto marziale e quindi il concetto che i movimenti sono pensati per difendersi ed attaccare. La filosofia del VTC insegna che dobbiamo affrontare il nemico immaginario dentro di noi ma è evidente che le tecniche sono pensate per un nemico reale, anche se modificate e ammorbidite all'interno della forma.

4.1 ATTACCHI E PARATE

Anche se dal lato psicologico attaccare una persona fa impressione, è più facile fare un attacco che un movimento di difesa. Penso che il motivo sia che l'attacco è una iniziativa personale e quindi possiamo decidere che cosa fare, quando e come farlo. Invece la difesa è una reazione a qualcosa che fa un avversario e noi non possiamo sapere che cosa sta arrivando, è una sorpresa. Quando eseguiamo una tecnica di difesa in una forma dobbiamo immaginare che cosa stava facendo il nostro avversario e quindi la tecnica diventa una risposta a qualcosa che in realtà non è avvenuto.

Per questo lavorare in coppia è molto utile. Rende le cose reali ma non pericolose: siamo in un ambiente protetto, con gli insegnanti che guidano e i compagni che conosciamo bene.

Come si lavora in coppia? Prima di tutto è necessario buon senso e senso della misura. Guardiamo l'esercizio che dobbiamo fare, cerchiamo di capire e lo facciamo insieme al nostro compagno. Proprio allo stage di Pesaro di quest'anno il GM Bao Lan spiegava che dobbiamo allenarci col nostro compagno in silenzio; facendo i

movimenti giusti senza voler insegnare all'altro quello che deve fare. Se noi facciamo i movimenti giusti aiutiamo il compagno a capire.

Due parole importanti: allenamento e fiducia.

Allenamento significa che dobbiamo ripetere tante volte perché non è facile prendere confidenza con le tecniche in coppia. Fiducia vuol dire che ci dobbiamo fidare del compagno per poterci muovere con sicurezza.

Anche quest'anno durante lo stage sulla Energia e l'autodifesa a Vigonza, il GM Bao Lan ha fatto fare esercizi per allenare la fiducia nel compagno, come farsi sostenere, abbandonarsi al compagno che ci impedisce di cadere, eccetera.

Nel VTC come in tutte le arti marziali esistono due lati: la pratica individuale e la pratica con i compagni.

Pratica individuale significa che dobbiamo allenarci per cercare di superare i nostri limiti, senza voler competere con gli altri; significa anche che ognuno deve imparare le forme, ripeterle e allenarle quello che serve; dare gli esami e affrontare il proprio percorso.

La pratica in compagnia significa che il gruppo ci aiuta e sostiene; che l'energia dei compagni aiuta anche noi e che fare la strada insieme è molto importante.



Nel VTC le applicazioni servono proprio a questo:

- Imparare a collaborare
- Imparare dall'altro
- Imparare a fidarsi
 - Imparare a ottenere un risultato insieme a qualcuno

4.2 ESERCIZI A COPPIE

Per lo studio di questa tesi ho pensato che sarebbe stato utile trovare una serie di esercizi con la spada da proporre in palestra a coppie di allievi per iniziare da tecniche di base e capire dove sono le difficoltà e come aiutarli a superarle.

Abbiano iniziato con il saluto e la posizione di inizio.

Ho dato qualche indicazione iniziale: è importante essere attenti e presenti durante le tecniche senza distrarsi; fare attenzione al compagno, mantenere le distanze ed eseguire le tecniche con la dovuta misura: dare importanza alla tecnica e non alla forza.



4.2.1 Esercizio n.1 Scambi in alto e in basso.

Si tratta di tre scambi verso l'alto e tre verso il basso con le spade che si incontrano sulla linea mediana; si colpisce di taglio una volta a spada dritta e una volta a spada rovescia. Si può eseguire stando fermi sul posto oppure avanzando e indietreggiando. La mano vuota segue il movimento della spada, aprendo e chiudendo.

Non è un esercizio semplice, anche se è il primo proposto e quindi di basso grado di difficoltà. Ho visto che gli allievi fanno fatica a coordinare destra e sinistra, alto e basso ed anche il movimento delle due braccia insieme.





4.2.2 Esercizio n.2 Fendente e parata alta

La persona che attacca esegue un fendente alle spalle dell'avversario che difende girandosi e parando verso l'alto. L'esercizio è un'applicazione della tecnica n.25 della prima forma di spada Thai Cuc Kiem Gian Hoa.

Qui le difficoltà sono state innanzi tutto far riconoscere agli allievi la tecnica che fanno sempre durante la forma ma che vista isolata non era riconosciuta. Inoltre, capire la differenza di attitudine tra chi attacca e chi difende. Attaccare è un'azione decisa in modo autonomo; difendere dipende dal tipo di attacco che stiamo subendo. Prima di vedere l'attacco non possiamo fare niente e dopo dobbiamo reagire più velocemente.



4.2.3 Esercizio n.3 Attacco su una gamba e difesa di lato

In questo esercizio chi attacca esegue la tecnica dell'attacco su di una gamba che troviamo nella forma Thai Cuc Kiem Gian Hoa alla tecnica n.6 e nella forma Thai Cuc Kiem alla tecnica n.22. Chi difende si sposta di lato e intercetta la lama avversaria con una parata laterale.

In questo esercizio le difficoltà sono state quelle di spiegare in che momento la difesa doveva partire con il movimento senza anticipare l'avversario ma spostandosi al momento giusto di lato. Anche la posizione delle gambe è risultata difficile.



4.2.4 Esercizio n.4 Affondo e toccata al polso

Questo esercizio è una possibile applicazione della tecnica di colpire al polso per far cadere la spada all'avversario, tecnica che troviamo nella forma Thai Cuc Kiem alla tecnica n.70. L'attacco è un affondo in posizione lunga e la difesa è uno spostamento di lato e una toccata al polso.

Anche in questo caso è stato difficile capire ma anche insegnare in quale momento deve partire l'azione di difesa. Inoltre lo spostamento di lato non era automaticamente fatto dalla parte giusta. È stato necessario spiegare che ci si sposta dalla parte in cui non ci si ritrova scoperti per un possibile altro attacco.



4.2.5 Esercizio n.5 attacchi diretti e parate laterali

La persona che attacca esegue due affondi avanzando. Il primo col passo destro e poi il secondo con il sinistro. La persona che difende esegue due parate laterali prima a sinistra e poi a destra, indietreggiando col piede destro e rimanendo in posizione corta. Anche in questo caso gli allievi hanno fatto fatica a riconoscere le due parate della forma Thai Cuc Kiem Gian Hoa alla tecnica n.12. Questo mi ha fatto capire ancora di più l'importanza di spiegare l'aspetto tecnico delle applicazioni e l'utilità degli esercizi di coppia. Quando si esegue una forma non si pensa a cosa servono le tecniche. Se si allena l'esercizio in coppia si capisce di più e quando si torna a fare la forma si danno significati più precisi alle tecniche ed anche si ricorda meglio i movimenti.



LE 13 TECNICHE

Nel libro di testo del VTC sulla spada, VTC Kiem Thuat sono trattate le 13 tecniche base della spada del Tai Chi. Questo è un argomento molto interessante ma difficile per il praticante alle prime armi. Infatti queste 13 tecniche parlano praticamente di applicazioni.

Le tredici tecniche base di spada fanno parte della didattica di quest'arte fin dal '800 quando il maestro Li Chin Li generale e governatore della provincia di Hopei le introdusse nella sua metodologia di allenamento recuperando alcuni elementi dello stile di spada Vo Dang.

Attraverso i secoli di evoluzione e sviluppo dell'arte della spada tuttavia sono state create innumerevoli tecniche base, in funzione delle scuole e dei maestri che insegnavano. Come conseguenza di questa diversificazione, e a causa della mancanza di comunicazione tra le varie scuole e la natura segreta degli insegnamenti, si è creata confusione nella terminologia. Le stesse tecniche, in scuole diverse, hanno nomi diversi; oppure, pur avendo lo stesso nome, possono differire poco o anche molto tra di loro. Quando le impariamo, cerchiamo di cogliere quanto più possibile di quello che possono offrire.

Le 13 tecniche sono:

1. Trascinare
 - È una parata: deviare all'esterno la spada dell'avversario con un movimento circolare dal basso verso l'alto.
2. Trasportare
 - È una parata: il colpo viene deviato da destra verso sinistra.
3. Sollevare
 - È una parata: il movimento intercetta un attacco dall'alto
4. Bloccare

- È una parata che blocca la spada avversaria usando la parte vicino all'elsa
5. Colpire
 - È un attacco circolare, un colpo di taglio con un arco verso l'avversario
 6. Infilzare
 - È un attacco con la punta della spada
 7. Toccare
 - Un colpo leggero per disarmare
 8. Far crollare
 - Sono gli attacchi portati ruotando il polso per alzare la lama.
 9. Fare cerchi
 - Qui la spada viene usata a contatto con la spada dell'avversario, come nella tecnica delle "mani appiccicose"
 10. Premere
 - È un colpo che serve a deviare la lama avversaria.
 11. Dividere
 - Sono tutte le parate di taglio.
 12. Intercettare
 - Tutte le parate di lato
 13. Liberare
 - Tecnica di attacco o difesa che prepara a un colpo successivo mentre si muove la spada in piccoli cerchi.

5 QUYEN THAI CUC KIEM

Il VTC vanta un programma tecnico ricco di forme di spada.

- Thai Cuc Kiem Gian Hoa
- Thai Cuc Kiem
- Am Duong Kiem
- Dat Ma Kiem

Sono tutte forme difficili e complesse, ognuna con le sue caratteristiche adatte al livello di chi la studia. La forma Thai Cuc Kiem, rimane a mio parere, quella più difficile. Questo per molte ragioni.

Innanzitutto è la più lunga, 99 tecniche. È una Forma Madre per cui racchiude tutte le tecniche importanti per la Scuola di cui fa parte.

È una forma dinamica che riesce a coinvolgerti in tutte le sue tecniche. Questa forma riesce a farti maturare nell'uso della spada. La prima forma che si impara al quarto anno Thai Cuc Kiem Gian Hoa ti insegna le tecniche una alla volta, diverse una dall'altra un po' come le lettere dell'alfabeto. Si imparano gli attacchi, gli affondi, le parate e le schivate. Thai Cuc Kiem, invece, ti completa e fornisce le esperienze che servono per capire i movimenti e collegare le tecniche in modo da avere un quadro più ampio.

Con questa forma arriva uno slancio di maturità che aumenta conoscenza e esperienza nell'uso della spada. La si impara da I Dang per il programma da portare per il passaggio a II Dang quindi la si inizia che si è appena diventati istruttori.

Attraverso la pratica di questa forma si costruisce l'esperienza con la spada, all'interno di un programma che prevede altre 3 forme da imparare, quindi c'è molto lavoro da fare.

Bisogna anche considerare che è stata creata secoli fa ed è stata tramandata da molte generazioni. Per cui è difficile sapere esattamente il significato di ogni tecnica. A seconda del livello di ognuno le tecniche si possono capire in modi differenti.

Questa forma contiene moltissime tecniche, spostamenti, cambi di direzione, salti; dura più di 4 minuti che è molto per una forma di armi. Anche il ritmo è difficile da comprendere e da fare proprio. È prevista una musica ufficiale ma non è facile capirne i punti chiave.

Quando si procede con il programma, si trovano altre forme sia di spada che di ventaglio e sciabola e non sempre si riesce a praticare Thai Cuc Kiem con regolarità. E questo è un peccato perché eseguire questa forma quando si è istruttori più esperti, è molto bello e riserva molte sorprese.

Anche l'insegnamento di questa forma non è semplice. È necessario trasmettere la sequenza ma anche la consapevolezza dei gesti, delle direzioni, degli spostamenti.

Non si finisce mai di approfondirla e di scoprire aspetti nuovi.

Per chi viene dal Viet Vo Dao come me, l'esperienza con la spada c'è già ma è solo un piccolo vantaggio perché la parte difficile



è comprendere il Viet Tai Chi. Non si tratta più solo di un combattimento immaginario ma di tecniche interne dove devi sentire la tua energia che si muove per prima.

Ci è voluto del tempo per capire la differenza di questo percorso ma con allenamento e gli insegnamenti dei maestri tutto è possibile. Tempo e volontà fanno tutto.

5.1 IL POEMA

Il Poema della forma contiene 99 frasi che rappresentano 99 tecniche però i movimenti sono molti di più perché ogni tecnica racchiude altre tecniche.

In neretto la parte della forma che sarà studiata nelle applicazioni.

1 Inizio, piedi uniti

2 Sollevare e abbassare la mano destra

3 Girarsi verso destra

4 Girare intorno alla montagna

5 Condurre il drago al mare

6 Prendi il vento a favore e sposta le foglie

7 In guardia con la spada

8 Il saggio indica la strada

9 I lupi proteggono la montagna

10 Il saggio indica la strada

11 Al centro proteggere la luna

12 Dividere la spada

13 Uscire con la spada

14 Tecnica di spada a uncino Yin e Yang

15 L'aquila prepara le ali

16 L'imperatore in posa con la spada

17 La nuvola d'oro segue il vento

18 Il drago nero muove la coda

19 Il vento di primavera sposta i salici

- 20 Il fulmine colpisce l'albero***
- 21 In centro proteggere la luna***
- 22 Il diavolo scruta il mare***
- 23 Girando colpisce verso il cielo***
- 24 Apertura al centro***
- 25 Il salto dell'Imperatore di giada***
- 26 Il fiore della montagna***
- 27 La rondine attraversa i rami***
- 28 Abbraccio il liuto***
- 29 Girare il corpo e colpo di coda all'indietro***
- 30 Il drago mostra la sua forza***
- 31 Su una gamba colpire verso sinistra***
- 32 Su una gamba colpire verso destra***
- 33 L'anziano scolpisce la torre***
- 34 La tecnica meravigliosa colpisce a sorpresa***
- 35 Il fiore di primavera sotto la luna***
- 36 Il vento primaverile scuote il salice***
- 37 Il fulmine colpisce l'albero***
- 39 Il volo della gru bianca***
- 38 Abbraccio la luna***
- 40 Scuotere l'anca***
- 41 Il drago sacro sale verso il cielo***
- 42 Parata al centro***
- 43 Sollevare il bilanciante***
- 44 Abbraccio il liuto***
- 45 Indico la luna e guardo le stelle***
- 46 Il fiore di neve***

- 47** *Abbraccio la luna*
- 48** *Il diavolo scruta il mare*
- 49** *La fanciulla di giada passeggia*
- 50** *La spada Yin e Yang*
- 51** *La spada d'oro esplora il mare*
- 52** *Il pescatore sfida il grande pesce*
- 53** *Spegnere il fuoco del cielo*
- 54** *Il boscaiolo*
- 55** *Girare e colpire l'avversario dietro di noi*
- 56** *La mano meravigliosa colpisce*
- 57** *In guardia con la spada abbassata*
- 58** *100 passi in un colpo*
- 59** *La campana imperiale*
- 60** *La farfalla attraversa i fiori*
- 61** *Il fulmine colpisce*
- 62** *Al centro abbraccia la luna*
- 63** *Il diavolo scruta il mare*
- 64** *Il drago verde gioca con l'acqua*
- 65** *La spada in armonia Yin e Yang*
- 66** *Il guizzo della carpa*
- 67** *La fenice contempla il sole*
- 68** *Il fiore di neve*
- 69** *La spada Yin e Yang*
- 70** *Una mano contro il cielo*
- 71** *L'imperatore indica la pietra*
- 72** *La fenice colpisce la testa*
- 73** *Il serpente bianco si nasconde*

- 74 *Girando colpisci l'avversario*
- 75 *Il gallo d'oro su una gamba*
- 76 *Abbraccio il liuto*
- 77 *Spostare le nuvole per vedere la luna*
- 78 *Il drago nero scuote la coda*
- 79 *Il drago che sale in alto*
- 80 *Colpire verso il sole*
- 81 *Il boscaiolo*
- 82 *Suonare il flauto*
- 83 *La frusta*
- 84 *La spada Yin e Yang*
- 85 *Salto attraverso l'acqua*
- 86 *Il saggio indica la strada*
- 87 *Il serpente nascosto sotto la sabbia*
- 88 *Disarmo l'avversario*
- 89 *La tecnica meravigliosa*
- 90 *Taglio il grande albero*
- 91 *Vagabondando tra le anse del fiume*
- 92 *Girando disarmo l'avversario*
- 93 *Il gatto sacro agguanta il topo*
- 94 *L'uomo indica la strada*
- 95 *Salto attraverso l'acqua*
- 96 *Il drago accompagna la fenice*
- 97 *Girando saluto l'imperatore*
- 98 *Rigirarsi per finire*
- 99 *Chiusura*

5.2 COMMENTO ALLE TECNICHE 1-58

Introduzione

Ho cercato di descrivere i movimenti della forma interpretando il gesto tecnico dal punto di vista del combattimento con un avversario e mi sono reso conto che alcune tecniche che nel poema sono descritte in modo poetico o anche sono considerate di passaggio da una tecnica all'altra, in realtà possono essere viste come tecniche di contrasto all'avversario, attacco o parata. Questo studio mi ha permesso di impostare il combattimento a tre che poi descriverò nelle sequenze del prossimo capitolo. Una cosa affascinante di questa forma: ci sono tecniche che possono essere interpretate in più modi e quindi poi è necessario sceglierne uno per costruire il combattimento con gli avversari.

Tecniche 1-2

1 Inizio, piedi uniti

2 Sollevare e abbassare la mano destra

Questa è l'apertura.

Tecniche 3-4

3 Girarsi verso destra

4 Girare intorno alla montagna

Qui mi giro verso destra [3] e per prima cosa allontano l'avversario poi mi allungo in avanti e colpisco con l'elsa della spada [4]

Tecniche 5-10

5 Condurre il drago al mare

6 Prendi il vento a favore e sposta le foglie

7 In guardia con la spada

8 Il saggio indica la strada

9 I lupi proteggono la montagna

10 Il saggio indica la strada

Mi giro per fronteggiare l'altro avversario e blocco un attacco su una gamba [7]; subito paro un affondo deviandolo verso l'esterno [8]; con la mano destra paro un attacco dell'avversario (come un calcio) e lo spingo via. [8]. Di nuovo una deviazione della spada avversaria verso l'esterno, [9] parata all'affondo, deviazione del calcio e spinta [10].

Tecniche 11-16

11 Al centro proteggere la luna

12 Dividere la spada

13 Uscire con la spada

14 Tecnica di spada a uncino Yin e Yang

15 L'aquila prepara le ali

16 L'imperatore in posa con la spada

Mi giro a sud in posizione di passaggio cambio mano e attacco l'avversario di destra. **[11-12-13]**. Il colpo di elsa e di punta **[14]** potrebbe essere anche un colpo verso il basso con l'elsa e un attacco a seguire; io ho scelto di interpretarlo come blocco alla spada avversaria e un attacco che viene deviato dandomi la spinta per girarmi, parare verso l'alto **[15]** e poi parare di nuovo in cavaliere ad un fendente dall'alto **[16]**.

Tecniche 17-18

17 La nuvola d'oro segue il vento

18 Il drago nero muove la coda

Le tecniche che seguono secondo me non sono solo di passaggio: io le vedo come scambi con le spade dove ci si svincola **[17]** e poi si colpisce verso l'alto di taglio **[18]**.

Tecniche 19-21

19 Il vento di primavera sposta i salici

20 Il fulmine colpisce l'albero

21 In centro proteggere la luna

Cerco di sorprendere l'avversario attaccandolo con un taglio basso alle gambe **[19]**; blocco in posizione del cavaliere **[19]** e di nuovo avvitemento delle spade, mi libero e torno in cavaliere in guardia **[21]**.

Tecniche 22-26

22 Il diavolo scruta il mare

23 Girando colpisce verso il cielo

24 Apertura al centro

25 Il salto dell'Imperatore di giada

26 Il fiore della montagna

Un affondo alle gambe dell'avversario [22] e mi giro subito per contrastare chi è dietro di me [23]; rientro con la gamba destra in linea e contemporaneamente ho un contatto con L'avversario alle spalle che blocco con la spada [24]. La passeggiata è un insieme di attacchi indietro con l'elsa e in avanti con la punta della spada [25-26].

Tecniche 27-29

27 La rondine attraversa i rami

28 Abbraccio il liuto

29 Girare il corpo e colpo di coda all'indietro

La tecnica della rondine la interpreto come un respingere l'attacco dell'avversario che avanza dietro di me [27], un arretrare in guardia [28]; alzo la gamba per evitare un attacco mi giro e affronto il secondo avversario [29].

Tecniche 30-34

30 Il drago mostra la sua forza

31 Su una gamba colpire verso sinistra

32 Su una gamba colpire verso destra

33 L'anziano scolpisce la torre

34 La tecnica meravigliosa colpisce a sorpresa

Una guardia su una gamba, attacco a sinistra e aggancio la spada dell'avversario per scendere in guardia [30]. Attacco a destra [32]. Mi giro verso l'avversario e paro un fendente dall'alto, aggancio la sua spada [33] e la spingo verso il basso. Mi rialzo per allontanare l'altra spada e ricado in lunga; disarmo l'avversario con due maneggi e vado in cavaliere per affrontare l'altro [34].

Tecniche 35-37

35 Il fiore di primavera sotto la luna

36 Il vento primaverile scuote il salice

37 Il fulmine colpisce l'albero

Un altro scambio con le spade che si agganciano e si liberano

Tecniche 38-41

39 Il volo della gru bianca

38 Abbraccio la luna

40 Scuotere l'anca

41 Il drago sacro sale verso il cielo

In questa tecnica della gru bianca immagino due avversari che si avvicinano; uno lo posso respingere con la spada e l'altro, più vicino, con la mano [39]. Li tengo distanti con il giro della spada [40] con il calcio colpisco la mano armata dell'avversario e finisco in guardia [41].

Tecniche 42-48

42 Parata al centro

43 Sollevare il bilanciare

44 Abbraccio il liuto

45 Indico la luna e guardo le stelle

46 Il fiore di neve

47 Abbraccio la luna

48 Il diavolo scruta il mare

Abbraccio la spada per bloccare un attacco [42]; spingo via l'avversario [43], mi preparo e attacco prima al viso [45] e poi alle gambe dell'avversario [48].

Tecniche 49-51

49 La fanciulla di giada passeggia

50 La spada Yin e Yang

51 La spada d'oro esplora il mare

La tecnica del salto del cavallo [49] rappresenta attacchi e blocchi all'avversario per tenerlo lontano. Poi mi giro e attacco verso il basso il secondo avversario [51]

Tecniche 52-58

52 Il pescatore sfida il grande pesce

53 Spegnere il fuoco del cielo

54 Il boscaiolo

55 Girare e colpire l'avversario dietro di noi

56 La mano meravigliosa colpisce

57 In guardia con la spada abbassata

58 100 passi in un colpo

Nel giro completo paro gli attacchi di entrambi gli avversari e attacco [52] poi mi preparo per la tecnica del boscaiolo che sono un attacco a lato, seguito da un allontanamento e da una guardia [53-54]. Alla fine mi giro mentre butto via la spada dell'avversario e attacco l'altro avversario [55]. Un maneggio per colpire [56] e poi l'andare giù con la spada puntata è segnata come guardia ma io la vedo anche come un attacco di elsa all'avversario alle spalle [57]. Quando mi rialzo colpisco quello di fronte [58].



6 QUYEN THAI CUC KIEM APPLICAZIONI

Interpretare il combattimento nella forma Thai Cuc Kiem è difficile: richiede conoscenza delle tecniche, esperienza e fantasia. Inoltre per le applicazioni è necessaria la collaborazione con altri compagni che ti affiancano nell'esecuzione delle tecniche, in direzioni diverse. Ci deve essere intesa coi propri collaboratori e fiducia. Ci vuole bravura e sicurezza per consentire un buon lavoro di squadra.

6.1 PREPARAZIONE

Non dare mai la spada a un uomo che non sa danzare

Confucio

6.2 DESCRIZIONE DELLA SEQUENZA

La sequenza viene eseguita da tre persone. Il protagonista più due avversari.

Protagonista: Istruttore Francesco [F]

Avversario A: Istruttrice Antonella [A]

Avversario B: Istruttrice Susanna [B]

La descrizione viene fatta considerando la tecnica originale della forma e le tecniche combinate fra protagonista e avversari suddivise in attacchi e parate dal punto di vista del protagonista.

Saluto tra F e A, F e B, saluto di tutti in avanti	
1 Inizio, piedi uniti	
2 Sollevare e abbassare la mano destra	F solleva e abbassa la mano destra A solleva e abbassa la mano destra B solleva e abbassa la mano destra
3 Girarsi verso destra	A e B si mettono in guardia F si gira per fronteggiare A
4 Girare intorno alla montagna	A attacca 2 volte con un taglio circolare F schiva e attacca con l'elsa della spada
5 Condurre il drago al mare 6 Prendi il vento a favore e sposta le foglie	e si gira per fronteggiare B
7 In guardia con la spada	B attacca con un colpo di taglio verso l'alto F para alzando la gamba con la spada lungo il braccio
8 Il saggio indica la strada	B attacca con un colpo di taglio verso il basso F para con la spada B attacca con un calcio

	F para il calcio con la mano destra e poi spinge via B
9 I lupi proteggono la montagna	F esegue una parata all'attacco laterale di B
10 Il saggio indica la strada	Due parate a due attacchi di B, uno alto e uno basso
11 Al centro proteggere la luna 12 Dividere la spada	F cambia mano alla spada e attacca B col taglio circolare; B si abbassa e schiva
13 Uscire con la spada	F para un fendente di A che attacca alle spalle
14 Tecnica di spada a uncino Yin e Yang	A continua ad attaccare con un colpo di taglio F intercetta, abbassa la spada di A e si gira
15 L'aquila prepara le ali	B si sposta di lato e attacca con un fendente. F si gira e para
16 L'imperatore in posa con la spada 17 La nuvola d'oro segue il vento 18 Il drago nero muove la coda	F scende in posizione mantiene il contatto con la spada di B e la fa girare B ruota su se stessa con la spada a protezione e torna ad attaccare F la intercetta con il taglio laterale alto
19 Il vento di primavera sposta i salici	F si abbassa e con un taglio laterale basso ferma la spada di A
20 Il fulmine colpisce l'albero	F para in cavaliere un attacco di A
21 In centro proteggere la luna	F si gira e intercetta la spada di B e arriva in guardia

22 Il diavolo scruta il mare	F colpisce verso il basso mente B devia la spada verso l'esterno
23 Girando colpisce verso il cielo	e incrocia la spada in alto con F che si gira per contrastare A
24 Apertura al centro 25 Il salto dell'Imperatore di giada 26 Il fiore della montagna	F blocca la spada di B alle spalle e si prepara per attaccare A Colpo di elsa all'indietro a B Attacco verso A
27 La rondine attraversa i rami 28 Abbraccio il liuto 29 Girare il corpo e colpo di coda all'indietro	F dà un colpo di elsa a B e un attacco a A F si gira incrociando la spada di B e attacca verso A che para con un fendente
30 Il drago mostra la sua forza 31 Su una gamba colpire verso sinistra 32 Su una gamba colpire verso destra	
33 L'anziano scolpisce la torre	B arriva con un fendente e F para abbassandosi deviando la spada di B
34 La tecnica meravigliosa colpisce a sorpresa	F girandosi para un attacco dall'alto di A e ricadendo in cavaliere fronteggia B che arriva con un taglio laterale
35 Il fiore di primavera sotto la luna 36 Il vento primaverile scuote il salice 37 Il fulmine colpisce l'albero 38 Abbraccio la luna	F devia la spada di B verso l'esterno e para un attacco laterale di nuovo una deviazione della spada e F si gira in cavaliere per fermare la spada di A che arriva con un taglio laterale. la spada di F gira di nuovo verso B deviando verso il basso un attacco e terminando in guardia

39 Il volo della gru bianca	Con la mano sinistra respinge A che si avvicina. Con la spada attacca B che si allontana
40 Scuotere l'anca	due attacchi circolari con A e B che si abbassano per evitarli un giro per attaccare B e poi colpire la mano armata di A col calcio circolare
41 Il drago sacro sale verso il cielo	F e A in guardia B in guardia
42 Parata al centro 43 Sollevare il bilanciere	F prepara e para un fendente di A
44 Abbraccio il liuto 45 Indico la luna e guardo le stelle	si prepara e attacca A verso l'alto e verso le gambe
46 Il fiore di neve 47 Abbraccio la luna 48 Il diavolo scruta il mare	F recupera la spada si prepara e attacca verso il basso
49 La fanciulla di giada passeggia 50 La spada Yin e Yang	Serie di attacchi e parate tra A e F che scappando para un attacco laterale di A e abbassa la spada
51 La spada d'oro esplora il mare	F si gira verso B, intercetta la spada sollevandola e la attacca verso i piedi
52 Il pescatore sfida il grande pesce	F si gira e para un affondo di A arrivando ad agganciare la spada di B
53 Spegner il fuoco del cielo	F e B in guardia
54 Il boscaiolo	Serie di attacchi laterali alti con aggancio e liberazione della spada
55 Girare e colpire l'avversario dietro di noi	F si gira per colpire A

56 La mano meravigliosa colpisce	
57 In guardia con la spada abbassata	Colpo di elsa verso B e attacco verso A che viene parato
58 100 passi in un colpo	Ultimo colpo ad A e chiusura













7 CONCLUSIONI

LE TRE SPADE DI ZHUANG ZI

Narra la leggenda che Il re di Zhao era ossessionato dal combattimento con la spada e la sua devozione allo sport offriva ai suoi nemici l'opportunità di prendere il controllo della sua terra. Il figlio del re per aiutare il padre recluta il Saggio Zhuang Zi per fare comprendere al Re la gravità della situazione; tuttavia, il re si rifiuta di parlare con chiunque non sia un combattente con la spada. Allora Zhuang Zi si veste da combattente e si vanta delle sue abilità in modo da poter vedere il re. Quando è fissato un giorno per il duello Zhuang Zi presenta al re tre spade.

Che cosa sono queste spade? Disse il Re

Zhuang Zi rispose:

Questa è la prima spada, la spada dell'imperatore

Zhuang Zi descrive la Spada dell'Imperatore come composta da elementi naturali come il Monte Tai, la Baia di Bohai, la Grande Muraglia e gli stati di nazioni come Jin e Wei. Si dice che questa spada "fenda i cieli e squarci la Terra" lasciando "tutti nella terra" sotto la sua sottomissione. È la spada dell'unità e della pace.

Questa è la seconda spada, La spada del nobile.

La spada del nobile è composta da uomini con qualità ammirevoli come lealtà, onestà, virtù, intelligenza, coraggio e talento. Si dice che "l'est e l'ovest rendono omaggio" a questa spada e "il nord e il sud la tengono in soggezione". Questa è la spada dell'allineamento e della collaborazione.

Questa è la terza spada, La spada del cittadino comune.

Che cosa è? È la spada che cerca di tagliare la testa al nemico e trafiggere il cuore. Chi impugna questa spada è come un gallo in un combattimento di galli e i suoi contributi alla società finiscono non appena muore. È la spada della violenza e della sopravvivenza.

Il Re capì che fino ad allora aveva impugnato la spada del cittadino comune, e che le sue azioni si erano allontanate dal sentiero della Via. Da quel momento in poi il Re smise di parlare del combattimento con la spada.

In questo racconto la spada diventa simbolo di altre cose altrettanto pericolose: fama, sesso, denaro, potere, ecc. Possono tutte infliggere danni e non vale la pena soffermarsi. Questo lezione mette in guardia contro la fissazione della società per gli oggetti materiali e la soddisfazione immediata. Invece di queste cose, dovremmo concentrarci sulla bellezza della natura e sul miglioramento di noi stessi.



8 RINGRAZIAMENTI

Ringrazio innanzi tutto il GM Bao Lan per essermi stato Guida in tutti questi anni; ringrazio la mia Relatrice, Maestra Anna Campo per la disponibilità, l'insegnamento e l'incoraggiamento. Ringrazio infine le Istruttrici Antonella e Susanna per aver partecipato al lavoro di questa tesi nel ruolo di avversari nel combattimento di spada.

9 BIBLIOGRAFIA, SITOGRAFIA

Viet Tai Chi Kiem Thuat, GM Bao Lan, ed. asd VTC Italia 2010



Asd Viet Tai Chi Italia
Francesco Dainese
2022