

---

# IL POTERE DELLA NARRAZIONE

---

Dal valore umano della narrazione all'interpretazione narrativa personale del poema relativo alla seconda forma di spada Thai Cuc kien, con particolare attenzione al significato simbolico dei numeri, delle allegorie e delle metafore presenti.



**Anno accademico**

**2022 \ 2023**

**Relatrice: M°Anna Campo**

**Candidata: Alba Baggio**

**Centro Thien Mon**

**Cadoneghe - Padova**









## IL POTERE DELLA NARRAZIONE

Dal valore umano della narrazione all'interpretazione narrativa personale del poema relativo alla seconda forma di spada Thai Cuc kiem, con particolare attenzione al significato simbolico dei numeri, delle allegorie e delle metafore presenti.

Tesi III° Dang

Anno accademico 2022/2023

Relatrice: M° Anna Campo

Candidato: Alba Baggio



*"Non racconti una storia solo a te stesso.  
C'è sempre qualcun altro.  
Anche quando non c'è nessuno."*

*MARGARET ELEANOR ATWOOD*



## PERCORSO DI RICERCA SEGUITO

### Indice

<i>Premessa</i>	9
<b>CAPITOLO PRIMO : LA NARRAZIONE</b>	<b>11</b>
<i>1a. L'origine delle storie</i>	11
<i>2a. La forza creatrice della parola narrata, cantata</i>	14
<i>3a. La narrazione di se' come spazio in cui diventare umani</i>	15
<b>CAPITOLO SECONDO: NARRAZIONE E INTERPRETAZIONE</b>	<b>19</b>
<i>1b. La narrazione e il pensiero narrativo</i>	19
<i>2b. Costruzione del senso dell'io: le storie mettono ordine nel caos della vita</i>	20
<i>3b. Il potere terapeutico della narrazione: psicoterapia ed empatia</i>	22
<i>4b. Narrazioni onnipresenti nella storia dell'uomo : i miti</i>	25
<i>5b. Il mito: l'eroe e il suo viaggio simbolico</i>	26
<b>CAPITOLO TERZO: LA NARRAZIONE NEL VIET TAI CHI</b>	<b>29</b>
<i>1c. Le parole del Gran Maestro</i>	29
<i>2c. La narrazione insita nei poemi del Viet Tai Chi</i>	36
<i>3c. Il linguaggio evocativo del Thieu</i>	38
<b>CAPITOLO QUARTO: LA NARRAZIONE NELLA FORMA THAI CUC KIEM</b>	
<i>1d. La forma Thai Cuc Kiem e il suo Thieu</i>	41
<i>2d. Nel poema anche i numeri raccontano</i>	44
<b>CAPITOLO QUINTO:</b>	
<b>INTERPRETAZIONE PERSONALE DEL THIEU</b>	
<i>1e. Interpretare il poema raccontando una storia</i>	51
<i>Approfondimento: Salto attraverso l'acqua</i>	80
<b>CONCLUSIONI</b>	<b>83</b>
<i>Bibliografia e sitografia</i>	89



## **PREMESSA**

*"C'è chi guarda di sera il cielo scoprendo casualmente un pianeta o una stella.*

*E c'è chi guarda scrutando il cielo verso la direzione precisa di una stella.*

*Nel Tai Chi c'è continua ricerca .*

*È un po' come guardare le stelle: se cerco, trovo.*

*Non sempre trovo quello che sto cercando, se mai cerco mai troverò"*

Gran Maestro Bao Lan, Corso Istruttori 2016-2017

## **PERCHE' TORNARE SU UNA FORMA GIA' STUDIATA?**

Perché quando inizi ad imparare una forma nuova, apprezzi le precedenti.

Perché lo studio approfondito della forma inizia dopo averla preparata per l'esame.

Perché nasce spontaneo il bisogno di completare un percorso.

Perché ciò che si impara dopo aiuta a capire e migliorare ciò che si è fatto prima.

Perché più cerchi risposte in una forma, più la trovi affascinante e molteplici sono gli spunti di riflessione che sa offrirti.

Perché lo studio è ciclico.

Perché per migliorare bisogna smontare e rimontare.

Perché cercare, approfondire, perfezionare, scoprire nuove interpretazioni, cambiando solo il punto di vista, non è mai tempo speso invano.

Perché la consapevolezza viene dopo l'esperienza.

Perché la fine non sarebbe tale se non ci fosse un nuovo inizio.

Perché la fatica fisica lascia il posto al pensiero.

Perché sangue e sudore trovano pace nella parola.

Tante sono le motivazioni che mi hanno portato a decidere di approfondire ulteriormente una delle forme più complesse che ho imparato con fatica. Per affrontare l'esame per il passaggio al II Dang, infatti, avevo condotto una tesi sullo studio dell'errore durante l'apprendimento delle sequenze della forma *Thai Cuc Kiem*, rimanendo per necessità legata ad un approfondimento tecnico che mi accompagnasse verso un'esecuzione il più possibile adeguata dei movimenti in sequenza. Non era stato un lavoro facile, tutt'altro, e la sua specificità non mi aveva del tutto soddisfatta. La forma in questione, infatti, è corredata di un poema lungo e complesso, dalle caratteristiche narrative molto spiccate. Il desiderio di approfondire l'aspetto letterario di questo Quien è stato presente fin dal primo approccio alla forma stessa per la presenza sorprendente di allegorie, metafore, simbologie, numeri che racchiudono significati che solo la parola ha la forza di palesare. Sono frasi che comunicano una narrazione intensa che lega la vita naturale dell'uomo al senso di umanità che la caratterizza, al cammino evolutivo a cui è chiamata.

# Capitolo Primo: LA NARRAZIONE

## 1a. L'ORIGINE DELLE STORIE

*"E di cosa hai bisogno per trovare la pace?"*

*"Di raccontare"*

Quante volte da piccoli ci siamo seduti in cerchio ad ascoltare una storia?

Quante volte abbiamo chiesto che ci raccontassero la nostra favola preferita, anche se ormai la conoscevamo a memoria parola per parola?

La narrazione non appartiene ad una specifica cultura, ma fa parte dell'uomo da sempre.

E' una storia antica di millenni, che inizia quando gli uomini preistorici cominciarono a tracciare dei segni geometrici e le impronte delle proprie mani sulle pareti delle caverne. È continuata nei secoli grazie al tramandare oralmente di generazione in generazione i miti, le leggende e le storie degli avi. La narrazione ha proliferato attraverso la parola e le immagini, arricchendosi di metafore, e si è quindi diffusa su larga scala con la scrittura. La narrazione ha intessuto di relazione i rapporti tra uomini, incarnando la loro umanità e dando possibilità di trascendenza al loro spirito.

La narrazione è la chiave dell' espressione delle nostre emozioni, permette il confronto con l'altro e con il mondo esterno; favorisce il fare ordine dentro di noi, il ritrovare i pezzi smarriti e il prendere contatto con le nostre vulnerabilità e i nostri punti di forza.

La memoria autobiografica ci permette di formare il "Sé narrativo" che persiste nel tempo, mettendoci in una posizione di ascolto verso noi stessi, facendoci collegare passato e presente, e dandoci modo di proiettarci verso il futuro.

L'origine della necessità di raccontare storie è molto antica.

*"E' probabile che le storie traggano origine dal nostro passato di raccoglitori-cacciatori, da come i nostri primi antenati trasmettevano le proprie esperienze di procacciamento del cibo. Parte di questo passato può essere studiato osservando il comportamento delle tribù di cacciatori-raccoglitori di oggi. Tra gli Archè del Paraguay orientale, si dice che ogni uomo riferisca nei dettagli agli altri di ogni esemplare di selvaggina incontrato quel giorno, e il risultato dell'incontro. Ciò permette al gruppo di familiarizzare con il terreno, con i luoghi dove è probabile trovare la selvaggina, con le tecniche di caccia, i successi e i fallimenti. [...] I bambini sarebbero stati affascinati dai racconti narrati dagli uomini, e magari ripetuti dalle donne, acquisendo così conoscenza sulle fonti di cibo e sulle tecniche di caccia, prima di cominciare loro stessi a cacciare. [...] Nelle prime fasi, è probabile che le storie siano state narrate in forma di pantomime, con le persone che recitavano le proprie esperienze. Ma la pantomima è inefficiente e spesso ambigua, sicchè occorre sviluppare un sistema di simboli i cui significati fossero chiari e compresi dai membri della comunità. Da qui la nascita dei graffiti prima, degli idiomi poi fino a giungere alla scrittura."*

**Michael Corballis** nel libro "La mente che vaga"

Anticamente i narratori affidavano al racconto orale la loro narrazione e riuscivano spesso nel loro intento di catturare l'attenzione degli ascoltatori e talvolta anche di rimanere nella loro memoria. Poi si sono serviti della scrittura su materiali primordiali: le pareti delle caverne, poi le tavolette di pietra, poi quelle di cera, i papiri, più tardi ancora la

carta. Da quel momento gli scritti o i libri iniziarono a vivere una vita propria.

Sia i narratori, che gli scrittori, che gli attori non facevano altro che evocare e rappresentare ciò che lo spirito creava e, attraverso la comunicazione orale o scritta, sarebbe stato successivamente presentato o rappresentato.

Questo è accaduto da sempre perché sempre vi è stato chi, insieme a chi produceva cibo o case o oggetti d'uso comune, si sarebbe occupato di tramandare quello che era accaduto anticamente oppure accadeva in quel momento oppure ancora non era accaduto davvero; ma attraverso il racconto, aveva soddisfatto le attese e le curiosità di molti, magari mischiando la realtà con la fantasia.

#### *TRA STORIA E METASTORIA*

Spesso i racconti riguardavano persone che si erano distinte per le loro particolari qualità: il coraggio, la forza, l'abilità, la scaltrezza, la capacità imprenditoriale, la forte personalità... Altre volte le figure non corrispondevano ad un modello vivente, ma ad archetipi che incarnavano quelle qualità. Così nacquero le storie di grandi personaggi, degli eroi, delle stesse divinità e la mitologia che caratterizza ogni cultura.

Tutti questi racconti nascevano in risposta alla domanda di senso, per giustificare quello che le scienze non avevano ancora spiegato, oppure per venire incontro all'esigenza umana di ascoltare un racconto e comprendere il senso profondo degli eventi. Non è infatti un mistero che il nostro cervello abbia una particolare attitudine ad apprendere e ricordare tutto ciò che viene messo in una certa sequenza logica e che rispetti i canoni della razionalità e della verosimiglianza.

Come mai?

Cosa c'è di così innato nell'uomo che rende così necessarie le storie? Com'è risaputo le neuroscienze oggi sono in grado di monitorare l'attività cerebrale ed è dimostrato che le storie mettono in moto non solo la corteccia frontale, la parte razionale del cervello, ma anche quella sensoria e motoria. Inoltre, attraverso l'emozione, vengono coinvolti i neuroni specchio che tendono ad entrare in risonanza con un racconto e a riprodurre delle reazioni neurali del tutto analoghe a quelle prodotte da un avvenimento reale al quale si assiste.

## **2a. LA FORZA CREATRICE DELLA PAROLA NARRATA, CANTATA.**

In tutti i miti della creazione che ritroviamo nelle religioni dei popoli antichi e primitivi, nell'istante in cui una divinità manifesta la volontà di dare vita a se stessa o a un altro dio, di creare la terra, il cielo, l'uomo e gli altri esseri viventi, emette un suono, parla, grida, espira, sospira, tossisce, suona uno strumento musicale. singhiozza, canta. La fonte che emana la forza creatrice è sempre una fonte acustica. Ancora oggi, presso gli aborigeni australiani esiste una dimensione temporale sospesa tra il presente e l' "Alcheringa" o "Tempo del Sogno", il tempo mitico della creazione durante il quale si è svolta la storia del mondo e ogni cosa è stata espressa dagli antenati per mezzo del canto, attraverso i gesti e la parola.

Il culto magico di questa natura procura agli individui un centro spirituale sito al di fuori di loro stessi, un centro che riunisce ogni singolo uomo in un unico, grande collettivo spirituale, legandolo indissolubilmente all'ambiente in cui vive. Se viene a mancare la ritualizzazione degli antichi eventi mitologici è inevitabile il sopraggiungere di un decadimento completo, di un grande disorientamento spirituale che si manifesta in modo immediato in tutti

gli aspetti della vita individuale e comunitaria. E' per questo motivo che gli aborigeni nel ricalcare le *tjurna djugurba* ovvero le orme degli esseri mitici, cioè le antiche Vie dei Canti, visibili soltanto ai loro occhi, ripetono le parole e i suoni degli antenati che, nei lunghissimi e interminabili viaggi attraverso un continente vuoto e privo di vita, facevano esistere il mondo cantandolo. Ogni roccia, ogni sorgente, un punto d'acqua, una macchia d'eucalipti, rappresenta una traccia concreta di un dramma sacro.

In pratica il continente australiano si può leggere come una partitura musicale. Ancora oggi ogni neonato eredita una sezione di canto per diritto di nascita. Le sue strofe sono proprietà privata inalienabile e delimitano il suo territorio. Una volta adulto, e "iniziato" alla rivelazione della creazione, gli viene svelata una geografia mitica per apprendere i luoghi in cui gli esseri soprannaturali hanno celebrato riti, danzato o fatto cose importanti. Egli ha anche il diritto di prestare le sue strofe lungo una pista del canto e acquistare il diritto di passaggio dai suoi vicini, ricevendone aiuto e ospitalità. L'uomo che va in walkabout, ovvero in viaggio rituale, canta le strofe del suo antenato senza cambiare né una parola né una nota, così facendo ricrea il Creato.

### **3a. LA NARRAZIONE DI SE' COME SPAZIO IN CUI**

#### **DIVENTARE UMANI**

Raccontare storie è particolarmente importante per l'identità di una persona o di una comunità. Da sempre e in ogni cultura, si riscontra l'uso della narrazione per educare l'animo umano. La parola "pedagogia" deriva dal greco "pais" e "agogein". La prima significa "bambino", la seconda è una forma verbale e significa "condurre", da qui per intero "arte o tecnica di condurre un bambino". Tralasciamo la prima parola, poiché l'azione educante ed educatrice è impiegabile per tutte le fasi della vita, e si possono educare non solo gli esseri umani,

ma anche gli animali. Al centro della mia riflessione è però la seconda parola, "agogein" in greco, in latino "agere". Gli antichi pensavano che educazione non significasse "tirare fuori qualcosa da qualcuno", quanto piuttosto "condurre qualcuno fuori da se stesso". Socrate paragonava questa tecnica alla capacità di un'ostetrica: educare significherebbe aiutare il singolo bambino a venire alla luce e l'ostetrica non deve fare altro che accompagnare un procedimento naturale. Troviamo molte espressioni in lingua che ci riconducono a questo concetto: si dice di uno spettacolo teatrale, quando lo spettacolo viene portato, per così dire, alla luce per la prima volta; o usiamo l'espressione "condurre una conversazione", anche se questo non significa che uno sta conducendo e l'altro segue, in quanto una conversazione è di per sé bilaterale, sono necessari un uditore e un oratore che si scambino i ruoli. Il parlare conduce fuori dal proprio mondo interiore perché l'ascoltatore con la sua attenzione lo porta ad aprirsi e a lasciare che l'Io venga alla luce.

La narrazione di sé ha effetti su diversi livelli. In primo luogo, la persona che racconta prende consapevolezza di se stessa e, attraverso il modo in cui le storie vengono raccontate, dà loro peso, valore e le adorna di sentimenti. In secondo luogo, la persona che ascolta coltiva importanti qualità: consapevolezza, compassione, empatia e, in una certa misura, diventa un'ostetrica: aiuta la sua controparte a venire alla luce...a conoscere se stessa. Allo stesso tempo l'ascoltatore cambia anche il suo essere interiore: è mosso dalle emozioni dell'altro e dal contenuto di ciò che viene detto. Un dialogo è in due modi decisivo per formare l'identità. L'identità dell'individuo cresce e con essa quella della comunità nella quale si cresce: si impara a conoscere il mondo interiore dell'altro, si scopre quali parole sono per l'altro benefiche e quali invece umiliano; si impara a lodarsi a vicenda, a comunicare il proprio punto di vista, a portare alla luce la forza dell'altro; si esce fuori di sé, si lascia diventare la propria voce come quella della levatrice con la stessa tenerezza, in modo che il vero sé dell'altro non esiti più a mostrarsi.

Nelle scritture cristiane ricorre spesso l'immagine del pastore. I pastori diventano re, i pastori fanno la guardia al gregge, i pastori rischiano la vita. Incarnano al contempo la saggezza e la giustizia, il servizio umile e la forza di una guida. Sono capaci di credere in cose incredibili, pensiamo per esempio alla fede dei pastori all'annuncio degli angeli nella notte di Natale. Sono in grado di provare tenerezza per gli animali e per le persone. Sono, per così dire, delle figure forti con vesti umili, capaci di tenerezza. Il prototipo del custode per eccellenza. Nel Viet Tai Chi la figura mitologica che si avvicina maggiormente è il Drago Virtuoso che simboleggia l'Imperatore. Ostetrica, pastore o drago così potrebbe apparire un dialogo in una relazione: chi ascolta è colui che conduce e chi conduce è colui che rinuncia al suo potere poiché lascia il palco libero per l'Io dell'altro, prepara tutto ciò che appartiene ad un parto: una soffice casa profumata dove si può arrivare, dove ci si può mostrare. Chi parla è mosso dallo stesso rispetto e offre se stesso o ciò che deve essere detto, come dono per l'altro, consapevole che ciò che dice ha potenza, la potenza della parola: può costruire o può distruggere.

Uno scambio di parole crea uno spazio, una casa, un'appartenenza, un'amicizia. Rende possibile il diventare umani, l'incarnare.



# Capitolo Secondo:

## NARRAZIONE E INTERPRETAZIONE

### 1b. LA NARRAZIONE E IL PENSIERO NARRATIVO

*"Le avventure accadono a chi le sa raccontare".*

*Jerome S. Bruner*

La **narrazione** è una **modalità attraverso cui si comunica** la propria visione del mondo e degli eventi. Il pensiero narrativo si basa sulla **costruzione di storie**, ovvero sulla spiegazione di un fatto ricorrendo ad una struttura narrativa con rapporti di causa-effetto, collegamenti spazio-temporali, elementi emotivi. Il pensiero narrativo incide sulla capacità di interpretare il mondo e i suoi eventi, sia che si tratti di storie in cui la narrazione è lineare, sia che si tratti di storie più criptiche, che richiedono di mettersi in gioco per l'attribuzione di un significato. Il pensiero narrativo influenza anche la rappresentazione che facciamo di noi stessi: persone con un pensiero narrativo sviluppato hanno una conoscenza profonda e soddisfacente di sé.

Il **pensiero narrativo** si esplicita nel momento in cui ci troviamo di fronte ad una situazione problematica tipica: l'incongruenza di un evento rispetto alle nostre aspettative. Per riuscire ad attribuire un senso a tale incongruenza, mettiamo in atto questo particolare pensiero ed inventiamo una storia. Nel farlo, ricorriamo ad alcune metodologie e strumenti tipici. Il **ragionamento logico** è, a volte, la spiegazione più ragionevole, che utilizziamo a partire dagli antecedenti ma senza mettere in gioco le intenzioni soggettive. Se una persona esce di casa con l'ombrello, la spiegazione logica è che fuori piova, senza bisogno di interpretare le emozioni che prova o le sue intenzioni. Il **ragionamento analogico** invece punta a spiegare un evento

interpretando il modo in cui una persona ha preso una decisione. Potremmo collegarlo a concetti chiave quali l'empatia e la capacità di dare senso ad eventi originati da fenomeni interni, dominati da una logica psicologica ed emotiva. Altro sistema è la **ricerca degli antecedenti** ovvero, costruire una storia mettendo insieme diverse fonti ed informazioni. Per stabilire un nesso causale è fondamentale avere a disposizione questi elementi storici. Questo meccanismo, peraltro, è alla base dell'arricchimento culturale personale: ci informiamo con l'obiettivo di ampliare la nostra visione, ovvero avere a disposizione antecedenti attendibili per il maggior numero di eventi possibile.

## **2b. COSTRUZIONE DEL SENSO DELL'IO:**

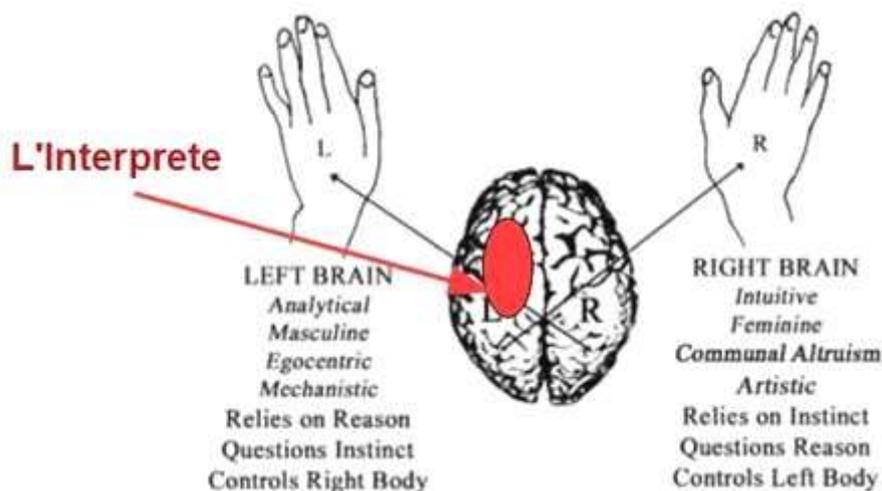
### **LE STORIE METTONO ORDINE NEL CAOS DELLA VITA**

Le narrazioni iniziano sempre da quelle personali, e le neuroscienze hanno individuato le aree del cervello dove queste si sviluppano. Si tratta della cosiddetta "Default Mode Network", cioè di quell'area dove la mente è a riposo e, non essendo impegnata in nessun compito specifico, essa vaga liberamente. Il neuroscienziato Richard Davidson scrive nel libro "La meditazione come cura": *Il nostro senso dell'io è intessuto in una continua narrazione personale che unisce parti disparate della nostra vita in una trama coerente. Il narratore risiede soprattutto nella modalità di default, ma mette assieme tutta una serie di input provenienti da un'ampia gamma di aree del cervello che, in se stesse, non hanno nulla a che fare col senso dell'io.*

Secondo il neuroscienziato Michael Gazzaniga, che ha svolto studi sperimentali sulla differenza tra i due emisferi del cervello, l'emisfero sinistro è impegnato nel "mettere ordine nel caos" e lo fa mettendo tutto ciò che ci viene in mente dentro a una storia e ponendola in un contesto. Il diverso ruolo dei due emisferi venne scoperto da Gazzaniga

nel corso di alcuni esperimenti fatti su persone alle quali era stato resecato il corpo calloso che separa i due emisferi; egli scrive ne "L'interprete" : *"Si è riusciti a chiarire cosa sia realmente l'interpretazione proprio grazie ai test sui pazienti "split brain": venivano loro mostrate contemporaneamente due immagini di un pollo, una per ciascun emisfero. Dopodichè i soggetti osservavano una serie di figure aggiuntive (diverse per ogni emisfero) e sceglievano quelle che sembravano loro attinenti all'originale. Dalla selezione delle immagini, si poteva notare - ad esempio - che il soggetto sceglieva con la mano sinistra - controllata dall'emisfero destro - una pala; mentre con la mano destra - controllata dall'emisfero sinistro - indicava una zampa di pollo. Ebbene, se è ovvia l'associazione pollo-zampa di pollo, meno scontata era quella con la pala. Si mostrava dunque l'oggetto all'emisfero sinistro, che riconosceva come la scelta operata dal destro, in base alla sua conoscenza non verbale e inaccessibile, fosse in contraddizione e la "correggeva", elaborandone una spiegazione: la pala serviva per pulire la gabbia dei polli. Ecco, dunque, come l'emisfero sinistro faccia da "interprete" del reale.*

### **L'Interprete crea le storie della nostra vita**



Il neuroscienziato Michael Gazzaniga sostiene che ciò che egli ha chiamato "L'interprete" (che comprende amigdala, gangli della base e altri organi posti nell'emisfero sinistro), crea in ogni persona la sensazione di avere un "sé unitario" e, soprattutto, determina il valore che ognuno attribuisce agli aggregati culturali che l'intero cervello forma. Sarebbe l'interprete a mettere in forma di storia tutto ciò che ci accade, cioè a dare un senso al nostro mondo. La nostra consapevolezza si crea nell'emisfero sinistro per effetto degli organi che compongono l'Interprete, il quale è continuamente alla ricerca di elementi che "appaiono alla coscienza" nell'emisfero destro.

Potremmo dire che "L'Interprete" è un'astrazione che crea tutte le astrazioni che ogni persona è in grado di creare dai propri pensieri.

Il nostro emisfero sinistro è dunque sempre alla ricerca di una giustificazione logica di ciò che l'emisfero destro gli propone. L'emisfero sinistro fa delle razionalizzazioni, non sempre corrette, effettuando inferenze su ciò che ritiene essere la realtà. In tal modo rende la nostra vita gestibile sottraendola al caos. Ecco perchè abbiamo i miti e le leggende, e amiamo i racconti e i film.

### **3b. IL POTERE TERAPEUTICO DELLA NARRAZIONE: PSICOTERAPIA ED EMPATIA**

Quando raccontiamo le nostre storie strutturiamo il nostro pensiero, lo rielaboriamo e lo portiamo alla coscienza. Tale attività è il perno delle pratiche psicoterapeutiche come scrive lo psicologo Filippo Mittino riguardo alle narrazioni in psicoterapia :*"Pensando all'attività del narrare all'interno della pratica clinica possiamo affermare come al paziente venga chiesto di raccontare un evento: deve cioè dar voce alle sue rappresentazioni trasformando un ricordo semantico in uno autobiografico, richiesta che comporta un'organizzazione del materiale depositato in memoria ed una esposizione sistematica dello stesso, attraverso il linguaggio. Traducendo in storie la propria esperienza di*

*vita è possibile giungere ad una strutturazione del proprio pensiero. Inoltre nel momento in cui la storia viene raccontata subisce una rielaborazione, che permette una presa di coscienza dell'evento che si sta trattando. Nel caso sia necessaria un'ulteriore riformulazione il narrante sarà in grado di discriminare gli eventi importanti da quelli che non lo sono."*

Lo psicologo James Pennebaker mette in luce l'importanza della scrittura di narrazioni personali nel superamento di traumi ed esperienze stressanti. Egli scrive: *"È da molto tempo che la psicologia narrativa riconosce l'importanza di dare senso agli episodi della propria vita traducendoli in un formato simile a una storia. Ciò ci aiuta a spiegare gli episodi critici della nostra vita. La base per una buona narrazione di sé, è simile ai criteri ritenuti importanti per una buona storia in generale: la presenza di un motivo principale o scopo della storia, l'inserimento di eventi importanti pertinenti con questo scopo e la disposizione degli eventi in un ordine sensato."*

Le ricerche sperimentali di Pennebaker hanno dunque dimostrato che l'attività del tenere un diario della propria storia personale, cioè mettere in forma di storia le proprie esperienze stressanti, aiuta a risolverle.

L'accoppiamento neurale tra i cervelli di due persone che parlano avviene generalmente con un leggero ritardo tra il parlante e l'ascoltatore, ma è stato notato che il cervello dell'ascoltatore mostra segni di un'attività "anticipatoria predittiva" riconducibile allo sforzo di comprendere la storia che sta ascoltando. Maggiore è l'attività anticipatoria, maggiore è anche la comprensione della storia.

Leggere storie narrative migliora l'empatia. Alcuni esperimenti, condotti dallo psicologo David Comer Kidd, hanno dimostrato che leggere opere di narrativa migliora l'empatia delle persone, mentre con

le opere saggistiche ciò non accade. Egli sostiene che *"La capacità di identificare e comprendere gli stati soggettivi degli altri è uno dei più sorprendenti prodotti dell'evoluzione umana. Tale capacità consente una navigazione di successo nelle più complesse relazioni sociali e aiuta a sostenere le risposte empatiche che le mantengono. Deficit in questo insieme di abilità, comunemente indicata come Teoria della Mente (ToM), è associata a psicopatologie marcate da difficoltà interpersonali. [...] I risultati dei nostri esperimenti segnano solo un passo verso la comprensione dell'impatto delle nostre interazioni con la narrativa, le cui esperienze sono pensate per contribuire allo sviluppo della coscienza e per arricchire le nostre vite quotidiane."*

## **4b. NARRAZIONI ONNIPRESENTI NELLA STORIA DELL'UOMO : I MITI**

*“Che sia mito, leggenda, fiaba, racconto, novella,  
epica, storia, tragedia, dramma, commedia,  
mimo, pittura, mosaico, fumetto, notizia,  
conversazione, in tutti i luoghi e in tutte le società,  
indipendentemente da una suddivisione in buona e cattiva letteratura,  
la narrazione è internazionale, transtorica, transculturale:  
essa è semplicemente là, come la vita stessa”.*

*Roland Barthes*

Lo storico delle religioni Joseph Campbell ha studiato i miti di tutte le più importanti culture della Terra , individuando in molti famosi miti finalità inconscie necessarie alla risoluzione di problemi della società.

Ad esempio, secondo Campbell, i riti di passaggio come la nascita, l' imposizione del nome, la pubertà, il matrimonio, la sepoltura.. servivano ad eliminare dalla mente dell'interessato gli *affetti* degli stadi precedenti, mentre la fase successiva serviva a presentare *le forme della nuova condizione*. Attraverso queste continue trasformazioni, che avvenivano sia nel conscio che nell'inconscio di ognuno, le società si rigeneravano. Secondo Campbell ogni mito è lo sfruttamento, inconscio e collettivo, della mente nel quale è annidato.

La psicologia di Jung ha evidenziato la persistenza dei miti arcaici nella mente dell'uomo contemporaneo mostrando quanto e in che modo tali miti agiscano ancora oggi sotto le spoglie moderne dei disturbi psicologici. I miti sono stati creati dall'uomo come mezzo per sostenere le sollecitazioni più drammatiche della sua vita.

## 5b. IL MITO: L'EROE E IL SUO VIAGGIO SIMBOLICO

Campbell sosteneva che la maggior parte dei miti si basava prevalentemente su un eroe e sul suo viaggio simbolico.

L'eroe è colui o colei che riesce a superare la natura individuale dei suoi problemi e pervenire alle forme (miti) valide per la rigenerazione dell'intera società.



I miti, descrivendo la vita degli eroi, descrivevano i desideri inconsci, le paure e le tensioni che gli umani provavano e attuavano nei loro comportamenti. I miti non trasformano il mondo reale, essi trasformano la visione del mondo nella mente degli umani, modificandone infine i comportamenti. Si può dire che i miti hanno reso l'uomo più resiliente modificandone l'interpretazione degli eventi.

Il pensiero narrativo è quello che ci aiuta a stabilire nessi causali tra gli eventi, ma anche a collegare comportamenti e fatti alle emozioni e alle decisioni umane che li hanno generati. E' un pensiero complesso, che si allena raccontando ed ascoltando un gran numero di storie.

*"Passeggiare in un mondo narrativo ha la stessa funzione che riveste il gioco per un bambino. I bambini giocano, con bambole, cavallucci di legno o aquiloni, per familiarizzarsi con le leggi fisiche e con le azioni che un giorno dovranno compiere sul serio. Parimenti, leggere racconti significa fare un gioco attraverso il quale si impara a dar senso alla immensità delle cose che sono accadute e accadono e accadranno nel mondo reale. Leggendo romanzi sfuggiamo all'angoscia che ci coglie quando cerchiamo di dire qualcosa di vero sul mondo reale. Questa è la funzione terapeutica della narrativa e la ragione per cui gli uomini, dagli inizi dell'umanità, raccontano storie. Che è poi la funzione dei miti: dar forma al disordine dell'esperienza".*

*Umberto Eco*



## Capitolo Terzo:

### LA NARRAZIONE NEL VIET TAI CHI

*"Quando vi rivolgete ad un gruppo di allievi e istruttori di gradi diversi,  
iniziate la vostra lezione da una storia"*

*M°Anna Campo, Cadoneghe giugno 2022*

#### 1c. LE PAROLE DEL GRAN MAESTRO

##### **Il Gran Maestro Bao Lan narra...**

"Una volta esisteva un grande samurai, il grande Kiem Si, colui che usa la spada, uno spadaccino che nella sua vita era stato imbattibile. Prima di morire, non avendo mai insegnato nulla ad alcuno in merito alle sue conoscenze, decise di lasciare un messaggio al mondo intero svelando il segreto della sua scuola.

Di fronte alla sua casa, incavata nella roccia, riunì i più famosi maestri di spada del Vietnam, gente istruita, poiché solo i nobili conoscevano quest'arte. Il samurai sfoderò la spada e disse: "Questo è il segreto che voglio insegnarvi". Iniziò a scrivere un poema dopo l'altro sulla parete rocciosa con la spada tagliente. I poemi erano scritti con ideogrammi composti da tratti verticali, orizzontali e punti.



Tornati alle loro case, i Maestri cercarono di imparare a memoria le parole dei poemi, ma dopo la morte del Samurai si scoprì che nessuno era riuscito a decifrare il significato delle stesse, poiché non facevano riferimento a tecniche, colori, elementi, organi, teorie di alcun genere. L'unica persona che aveva appreso qualcosa, ed in seguito diventò a sua volta un grande Maestro di spada, fu il guardiano dei buoi che abitava nella palude accanto. Essendo analfabeta, non cercò il significato nelle parole, ma nei gesti che componevano le forme vere e proprie."

TRASCENDERE: in filosofia, esistere al di fuori o al disopra della realtà sensibile; sorpassare un certo limite della conoscenza o della realtà.

### **Il Gran Maestro Bao Lan spiega...**

Fermarsi alle lettere, non trascendere la scrittura, non permette di compiere il passo successivo: capire le tecniche e darne interpretazione. Le parole dei poemi hanno senso e diventano guida nell'apprendimento solo quando assumono un significato che permette di orientare il gesto nel modo corretto.

La narrazione, nella cultura orientale, si serve di un linguaggio strettamente simbolico. È un linguaggio che si sviluppa dagli ideogrammi, i cui segni sono immagini che una volta trasformate in parole non si riferiscono a soggetti o a idee specifiche, ma racchiudono un significato globale.

Ad esempio, il termine "positivo" non si riferisce solo al concetto di "bene", ma racchiude un insieme di elementi che hanno una caratteristica positiva come "maschio, durezza, verticale, luminoso...". Allo stesso modo il termine "rosso" può indicare il fuoco, ma anche l'estate, il coraggio...facendo riferimento sia ad un significato concreto che ad uno astratto.

Come dunque interpretare il significato di una parola nella cultura vietnamita?

Dipende dalle circostanze, dalle parole che precedono e da quelle che seguono, dal contesto narrativo del poema. Dipende dall' intenzione comunicativa del narratore in relazione all'interlocutore a cui si rivolge. La singola parola dunque non esprime un significato preciso, ma acquisisce il senso corretto se posta all'interno di un contesto. In oriente, cambiare un vocabolo o un accento all'interno di una frase, stravolge completamente il senso della frase stessa.

L'interpretazione del linguaggio orientale, nel caso dei poemi molto iconografico, stimola molto la ricerca letterale e la fantasia nell'attribuire significato alle immagini che si susseguono.



Fraasi come " Il drago scuote la coda" oppure " Il vento di primavera scuote i salici" creano immagini mentali di infinita bellezza, ma se il

praticante non riesce a trascenderne il significato , non può comprenderne fino in fondo l'arte e il senso interpretativo della tecnica. La difficoltà interpretativa spesso è legata anche alla mancanza di contatto o della conoscenza di un codice che ne permetta la corretta decifrazione, ad indicare che qualcosa è venuto meno nel tramandare la conoscenza dal Maestro all'allievo, dagli antenati a chi prosegue lo sviluppo culturale del messaggio.

## **IL THIEU**

Nell'Arte Marziale Vietnamita ogni forma è composta da una combinazione di tecniche ed è accompagnata da un poema: il Thieu.

Il Thieu è una successione di frasi legate alle tecniche, una sorta di narrazione logistica che aiuta il praticante a ricordare ciò che la forma esprime.

La comprensione dell'utilità e del significato del Thieu è legata allo studio delle teorie che sottendono le tecniche delle Arti Marziali.

### *LA LEGGE DEI CINQUE ELEMENTI "THUYET NGU HANH"*



Secondo questa legge, le forze operanti nell'universo sono cinque: legno, fuoco, terra, metallo e acqua. Questi elementi si muovono e

interagiscono tra di loro secondo il Ciclo di Generazione e il Ciclo di Dominazione.

Nel Ciclo di Generazione il legno alimenta il fuoco, il fuoco trasformando il legno in cenere genera la terra, scavando nella terra si trova il metallo, fondendo il metallo si ottiene l'acqua e infine l'acqua alimenta il legno.

Nel Ciclo di Dominazione ogni elemento è in rapporto di contrasto: l'acqua spegne il fuoco, il fuoco fonde il metallo, il metallo taglia il legno, il legno sfrutta la terra e la terra assorbe e argina l'acqua.

Questa teoria, applicata al campo medico, stabilisce una connessione profonda tra elemento e organo interno: legno-fegato, fuoco-cuore, terra-milza, metallo-polmoni, acqua-reni.

In riferimento alla vita quotidiana e, più ampiamente, alle fasi della vita in generale, ogni elemento è abbinato ad un colore, ad un punto cardinale, ad una stagione (es. FUOCO: rosso, sud, estate, apice energetico, giovinezza...)

Da un punto di vista tecnico, i movimenti devono esprimere la forza dell'elemento presente nella frase di riferimento.

Ad esempio l'ACQUA è abbinata agli attacchi che si effettuano con le punte delle dita delle mani e dei piedi (es. artigli della tigre, del leopardo o del drago); il FUOCO è riferito alle tecniche di gomito, polso, tallone e ginocchio; il METALLO si abbina ai calci e ai pugni; il LEGNO trova riscontro nelle tecniche di taglio sia della mano che del piede; la TERRA è legata al palmo della mano e alla pianta del piede.

Ogni posizione è, invece, abbinata ad un animale: es il DRAGO è abbinabile a posizioni lunghe e/o alte, invece il SERPENTE a posizioni basse.

Da queste teorie, ne consegue che, se ogni frase del Thieu è abbinata ad una tecnica, allora dalla frase si possono ricavare delle informazioni importanti: la prima parola indica la tecnica, la seconda indica la posizione, la terza esprime la direzione o il modo in cui eseguire la tecnica stessa.

La frase Thanh Xa Bai Vi:

**Thanh** : è il colore verde che indica il legno, perciò un attacco di taglio con la mano.

Xa : è il serpente.

Bai Vi: che muove la coda, quindi una tecnica diretta all'indietro.

In sintesi si tratta di una posizione bassa del serpente con taglio della mano all'indietro.

Se si cambia una parola, il significato della frase viene stravolto:

**Kim** Xa Bai Vi: tecnica di pugno nella posizione e direzione precedenti.

Altra teoria fondamentale per l'interpretazione del Thieu è "Thyet Am Duong" ovvero la Teoria del Positivo e del Negativo, in cui si esprime chiaramente il concetto di forza.

AM DANG il negativo scende, l'acqua scende giù dal cielo

DUONG THANG il positivo sale, il fuoco sale

DIA TANG la terra nasconde

HOANH PHONG il vento gira

HOA TOC il fuoco è veloce, tutto si consuma rapidamente

KIM TRUC il metallo è diretto

I significati di queste parole indicano se una tecnica ha carattere negativo o positivo: se è negativa deve essere discendente come il pugno a martello ; se invece è positiva dal basso sale verso l'alto.

La tecnica che ha carattere nascosto si chiama AN CHIEU (di terra Dia) e si trova più spesso nelle forme di spada quando si effettuano attacchi con l'elsa dell'arma.

Dove appare il vento le tecniche sono circolari, mentre dove si cita il fuoco gli attacchi sono veloci e di breve durata anche con il Kiai finale. Dove abbiamo il metallo il carattere è tagliente e diretto, intercetta l'attacco dell'avversario e lo contrasta con forza.

I poemi dunque nascondono dei segreti che solo i Maestri e i praticanti più assidui e fedeli possono comprendere. Infatti lo scopo degli antenati non era tanto divulgare l'Arte in modo differenziato, ma divulgare alle persone giuste. Pertanto il poema non deve essere chiaro e comprensibile a tutti, poiché è stato creato con l'intenzione di nascondere la ricchezza delle tecniche proprie della scuola ed evitare il rischio che i segreti potessero cadere in mani sbagliate. Infatti solo coloro che praticano la Scuola possiedono gli strumenti per decifrare il poema, trascendere la parola, capire le tecniche e interpretare l'insegnamento ricevuto cercando di seguire i medesimi criteri dell'autore che l'ha composto.

Questo ci permette di capire e arricchire le nostre conoscenze; il nostro modo di allenare e allenarci diventerà migliore e la nostra arte sempre più ricca.

Al di là dei significati, il poema rimane comunque un valido promemoria sia per i Maestri sia per i praticanti che hanno già imparato la forma.

Con il passare del tempo e il lavoro di tanti Maestri, il poema si arricchisce di aspetti poetici e filosofici, divenendo un insegnamento per la crescita spirituale oltre che per l'affinamento della tecnica del praticante stesso.

Le arti marziali infatti sono nate e cresciute intrise dei suoni e dei profumi dell'oriente, e rimanere fedeli alla loro origine significa evitare di sminuire o semplificare esageratamente la parola che sottende la tecnica. Offrire o cercare l'occasione di una crescita spirituale implica stimolare la ricerca che collega il mondo delle arti marziali con la cultura del mondo orientale.

## **2c. LA NARRAZIONE INSITA NEI POEMI DEL VIET**

### **TAI CHI**

Nelle arti marziali, i Quyen si presentano come una sequenza di movimenti prestabiliti che in fase di apprendimento vengono esercitati fino a prendere dimestichezza con le tecniche fondamentali che li compongono. Con il trascorrere del tempo, dopo l'apprendimento meccanico, il praticante inizia a scorgere sfumature e caratteristiche inizialmente ignorate; in sostanza, dopo l'apprendimento, inizia la ricerca e questo accade perché si comincia a percepire l'essenza della forma. La concentrazione si sposta dalle sequenze alla ricerca della posizione corretta, del movimento ampio, della tecnica respiratoria, delle strategie applicabili al combattimento. Il corpo viene utilizzato come mezzo per imparare a muoversi secondo principi arcani e universali, fino a trascendere la tecnica e accedere a chiavi di lettura della vita che aiutano a tenere in equilibrio, e quindi in salute, lo spirito assieme al corpo. A seconda del livello ed alle qualità del praticante, potremmo sintetizzare il percorso in quattro fasi:

- la tecnica fine a se stessa: è il livello di base percettibile dalla gran parte delle persone e si realizza in accordo con efficaci principi biomeccanici;
- principi di strategia di combattimento, ovvero le applicazioni tecniche.
- cognizioni di medicina tradizionale, benessere fisico: attraverso le tecniche e i loro movimenti, vien stimolato il flusso del Chi in relazione ad un organo interno in particolare o a più parti del corpo contemporaneamente;
- principi filosofici: in accordo con le principali leggi universali si può trascendere il movimento e riuscire a percepire l'essenza di un concetto filosofico.

La bellezza di un Quyen sta proprio nella scoperta della coesistenza di tutte queste fasi e, tanto più dense di significati sono le tecniche che lo costituiscono, tanto più affascinante sarà il viaggio della ricerca.

In Vietnam le forme tradizionali vengono studiate insieme ad un poema che accompagna e commenta lo svolgersi delle tecniche: il Thieu.

Come insegna il Maestro Bao Lan, gli scopi della parte letterale del Quyen possono essere di varia natura: riferimenti mnemonici per eseguire le tecniche, concetti filosofici, principi strategici o messaggi indirizzati a pochi iniziati; la segretezza, infatti, era diffusa nei tempi antichi al fine di custodire la conoscenza e trasmetterla a chi poteva comprenderla e farne buon uso. Per comprendere appieno un Quyen occorre conoscere il significato delle metafore, così da poter tradurre questo simbolismo presente nel poema nel movimento e nel significato che esso sottende.

Questo bagaglio tradizionale arricchisce ulteriormente la bellezza di un Quyen e promuove l'immaginazione del praticante. Questa metodica di

lavoro composta da movimento (tecniche), parte letterale e simboli (poema), tipica delle arti marziali vietnamite, accresce il valore dello studio dei Quyen, stimolando il lavoro sinergico dei due emisferi cerebrali, tra esperienza e sua interpretazione.

### **3c. IL LINGUAGGIO EVOCATIVO DEL THIEU**

“Dobbiamo imparare a ragionare per analogia,  
identificare il nostro quotidiano nella forma”

G.M.Bao Lan

#### OLTRE LE PAROLE CON LE PAROLE: IL POTERE DEL LINGUAGGIO EVOCATIVO

“Avrah KaDabra”

“Io creo quello che dico”

Antichi sapienti, aramaico

La parola è così potente da evocare un oggetto o, persino, distruggerlo. La parola è un vero e proprio atto creativo. La parola, quando è forte, ci accarezza, lentamente, per poi cambiarci per sempre; un po' come la neve che, accarezzata dai raggi del sole, si trasforma in tiepida acqua. Quando cambiamo le nostre parole, cambia la nostra realtà; quando cambia la nostra realtà, cambiamo noi. Non è possibile non comunicare e non è possibile non influenzare o essere influenzati mentre si comunica. Il linguaggio evocativo presente nel Thieu è uno strumento strategico, che conduce verso il cambiamento desiderato, anche in termini terapeutici.

*“Fai tutto quello che puoi per aumentare  
la varietà del linguaggio con cui operi”.*

*Weick*

Il linguaggio evocativo si serve di tre costruzioni letterarie: l'analogia, la metafora e l'aforisma.

L'**analogia** è come uno specchio: utilizza un'immagine per descrivere il fenomeno, fa in modo che l'interlocutore veda. Etimologicamente dal greco, ἀναλογία, significa "relazione di somiglianza o uguaglianza". Le analogie permettono di elaborare con maggiore creatività i problemi, forniscono un'immagine sulla quale riflettere invitando a ideare una soluzione consequenziale.

*Essere come un fiume in piena*

*Stai per esplodere come una teiera*

*Condurre il drago al mare*

*L'aquila prepara le ali*

*I lupi proteggono la montagna*

La **metafora** porta ovunque, infatti μεταφορά, dal greco metaphérō, significa «io trasporto». La metafora propone un'interpretazione così variegata, che ognuno può riempirla di un senso differente. Il suo obiettivo resta quello di spostare l'attenzione da un contesto ad un altro infatti, usandola, richiede all'interlocutore di riempirla di significato e viene utilizzata per condurre l'interlocutore fuori dal problema.

*Prendi il vento a favore e sposta le foglie*

*La nuvola d'oro segue il vento*

L'**aforisma**:

L'aforisma è una frase incisiva, un dardo infuocato, che va dritto al cuore.

Aprire improvvisamente nuovi scenari, come una finestra che si spalanca nel buio.

Un aforisma risulta funzionale perché suona come una verità inconfutabile. Inoltre ha una formulazione breve, usa una logica non ordinaria. L'unione di questi ingredienti dà vita alla sua efficacia.

*"Ipse dixit" l'ha detto egli stesso, è così*

*Le parole sono finestre. Oppure muri*

*Il saggio indica la strada*

*Il fulmine colpisce l'albero*

In conclusione è possibile affermare che, le parole usate nel Thieu non sono mai neutre. Sono incisive nella quotidianità, e a maggior ragione conducono a finalità terapeutiche perché migliorative dell'esistenza.

L'obiettivo del linguaggio evocativo è proprio quello di sottolineare questa non neutralità delle parole. Infatti, l'essere in grado di comprendere e di trasmettere le infinite combinazioni delle parole insite nel Thieu fa diventare il messaggio una terapia davvero efficace.

Il linguaggio evocativo è il linguaggio del cambiamento perché offre nuovi scenari, che danno l'opportunità di cambiare il proprio punto di vista sulla quotidianità e sulla vita.

.

# Capitolo Quarto: LA NARRAZIONE NELLA FORMA THAI CUC KIEM

## 1d. LA FORMA THAI CUC KIEM E IL SUO THIEU

La forma *Thai Cuc Kiem* nasce in Vietnam dalla famiglia *Trieu*, da cui *Thai Cuc Kiem Trieu Gia*. Il suo poema comprende 99 combinazioni tecniche, pari a circa duecentosessanta movimenti. Si tratta di un sapere tramandato per molte generazioni fino alla Maestra Man Nhi, dalla quale il nostro Gran Maestro Bao Lan l'ha appresa negli ultimi anni del secolo scorso. Essendo una forma molto lunga e complessa, ne esiste anche una versione semplificata, *Thai Cuc Kiem Gian Hoa* composta da trentadue tecniche.

La forma *Thai Cuc Kiem* è preziosa poiché racchiude tutti i segreti della spada: colpire, deviare, frustare, schivare, toccate, parate, agganci, affondi, salti e attacchi acrobatici.

Il suo poema è molto lungo e descrive i movimenti alle volte in termini tecnici, altre con espressioni poetiche, altre ancora con immagini allegoriche; così in alcune frasi cogliamo di più l'aspetto marziale e qualche suggerimento sulla tecnica da impiegare, in altre abbiamo la sensazione di immedesimarci nel ruolo di personaggi o elementi mitologici. È in questa seconda situazione che la spada ci invita ad aggiungere al movimento la potenza del mito, l'eleganza delle leggende e la grazia delle creature fantastiche che popolano cielo e terra.

*"È più facile immedesimarsi in una figura mitologica piuttosto che in un animale normale. Noi possiamo essere fenice, drago, tai chi è immedesimazione, è intenzione, è energia che sale dalla pancia, l'intenzione dà meditazione alla tecnica. La frase del poema unita alla tecnica e all'intenzione porta ad una interpretazione profonda".*

G.M..Bao Lan  
Pesaro, maggio 2017

## IL THIEU (POEMA)

*"Il poema è il percorso di uno spirito"*

*G.M..Bao Lan Pesaro, maggio 2017*

- |  |   |
|--|---|
| 1. Inizio a piedi uniti                        | 45. Indico la luna e guardo le stelle           |
| 2. Sollevare e abbassare la mano destra        | 46. il fiore di neve                            |
| 3. Girarsi verso destra                        | 47. Abbraccio la luna                           |
| 4. Girare attorno alla montagna                | 48. Il diavolo scruta il mare                   |
| 5. Condurre il drago al mare                   | 49. La fanciulla di giada passeggia             |
| 6. Prendi il vento a favore e sposta le foglie | 50. La spada Yin e Yang                         |
| 7. In guardia con la spada                     | 51. La spada d'oro esplora il mare              |
| 8. Il saggio indica la strada                  | 52. Il pescatore sfida il grande pesce          |
| 9. I lupi proteggono la montagna               | 53. Spegnerne il fuoco dal cielo                |
| 10. Il saggio indica la strada                 | 54. Il boscaiolo                                |
| 11. Al centro proteggere la luna               | 55. Girare e colpire l'avversario dietro di noi |
| 12. Dividere la spada                          | 56. La mano meravigliosa colpisce               |
| 13. Uscire con la spada                        | 57. In guardia con la spada abbassata           |
| 14. Tecnica di spada ad uncino Yin e Yang      | 58. Cento passi in un colpo                     |
| 15. L'aquila prepara le ali                    | 59. La campana imperiale                        |
| 16. L'imperatore in posa con la spada          | 60. La farfalla attraversa i fiori              |
| 17. La nuvola d'oro segue il vento             | 61. Il fulmine colpisce                         |
| 18. Il drago nero muove la coda                | 62. Al centro abbraccia la luna                 |
| 19. Il vento di primavera sposta i salici      | 63. Il diavolo scruta il mare                   |
| 20. Il fulmine colpisce l'albero               | 64. Il drago verde gioca con l'acqua            |
| 21. In centro proteggere la luna               | 65. La spada in armonia Yin e Yang              |
| 22. Il diavolo scruta il mare                  | 66. Il guizzo della carpa                       |
| 23. Girando colpisce verso il cielo            | 67. La fenice contempla il sole                 |
| 24. Apertura al centro                         | 68. Il fiore di neve                            |
| 25. Il salto dell'imperatore di giada          | 69. La spada Yin e Yang                         |
| 26. Il fiore della montagna                    | 70. Una mano contro il cielo                    |
|  | 71. L'imperatore indica la pietra               |

- |  |   |
|--|---|
| 27. La rondine attraversa i rami                 | 72. La fenice colpisce la testa           |
| 28. Abbraccio il liuto                           | 73. Il serpente bianco si nasconde        |
| 29. Girare il corpo e colpo di coda all'indietro | 74. Girando colpisci l'avversario         |
| 30. Il drago mostra la sua forza                 | 75. Il gallo d'oro su una gamba           |
| 31. Su una gamba colpire verso sinistra          | 76. Abbraccio il liuto                    |
| 32. Su una gamba colpire verso destra            | 77. Spostare le nuvole per vedere la luna |
| 33. L'anziano scolpisce la torre                 | 78. Il drago nero scuote la coda          |
| 34. La tecnica meravigliosa colpisce a sorpresa  | 79. Il drago che sale in alto             |
| 35. Il fiore di primavera sotto la luna          | 80. Colpire verso il sole                 |
| 36. Il vento primaverile scuote il salice        | 81. Il boscaiolo                          |
| 37. Il fulmine colpisce l'albero                 | 82. Suonare il flauto                     |
| 38. Abbraccio la luna                            | 84. La spada Yin e Yang                   |
| 39. Il volo della gru bianca                     | 85. Salto attraverso l'acqua              |
| 40. Scuotere l'anca                              | 86. Il saggio indica la strada            |
| 41. Il drago sacro sale verso il cielo           | 87. Il serpente nascosto sotto la sabbia  |
| 42. arata al centro                              | 88. Disarmo l'avversario                  |
| 43. Sollevare il bilanciere                      | 89. La tecnica meravigliosa               |
| 44. Abbraccio il liuto                           | 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. Rigidarsi per finire                  |
|  | 99. Chiusura                              |

## **2d. NEL POEMA ANCHE I NUMERI RACCONTANO**

La prima cosa che si nota di fronte al poema della forma THAI CUC KIEM è la sua lunghezza. Si rimane basiti di fronte alla richiesta dei Maestri di imparare a recitarlo a memoria...99 frasi. Leggendolo, lo si trova proposto secondo una suddivisione in 9 parti. Analizzandolo, emerge la presenza nascosta del numero 3 che ritorna nell'esecuzione delle tecniche o sparso nella ripetizione di frasi come nei ritornelli dei testi delle canzoni. Sorge spontanea la domanda curiosa del perché il 3, il 9, il 99...numeri legati tra loro dal concetto matematico del multiplo e del sottomultiplo. Nasce necessariamente il desiderio di scoprire il senso di queste sintetiche presenze, la ricerca del significato ultimo nascosto in una narrazione dalle infinite sfaccettature.

### **IL SIGNIFICATO E LA SIMBOLOGIA ESOTERICA DELLA NUMEROLOGIA IN RIFERIMENTO AI NUMERI PRESENTI NELLA FORMA THAI CUC KIEM**

I numeri racchiudono un codice segreto per interpretare l'Universo. La valenza simbolica e il significato dei numeri sono dati dal loro valore qualitativo e dalle interazioni con tutti gli altri elementi strutturanti l'Universo. Tutte le componenti dell'universo sono caratterizzate da una sequenza numerica che stabilisce il rapporto con tutto ciò che la circonda. Le interazioni composte dai numeri vanno al di là di un mero calcolo quantitativo.

Infatti da un punto di vista spirituale l'1 rappresenta l'unico, cioè l'unicità della divinità; il 2 non proviene dal raddoppiamento dell'uno, ma dalla sua divisione. Il 2 divide e rompe l'armonia dell'1, e il ritorno all'unità si ha con il 3: il triangolo, la triade, sono espressioni dell'unità.

I multipli di un numero possiedono in generale gli stessi suoi significati, tuttavia hanno meno forza ed energia, non essendo forme pure.

I numeri si dividono in pari e dispari in base a delle specifiche qualità.

I numeri pari hanno una polarità femminile, quindi sono passivi e rappresentano gli stati dell'essere, mentre i numeri dispari, con polarità maschile, sono attivi e rappresentano gli avvenimenti.

Questi sono solo alcuni esempi del complesso mondo del significato dei numeri. Inoltre, in tutte le tradizioni antiche i numeri sono sacri, proprio perché permettono di comprendere l'ordine delle cose e le leggi del cosmo.

L'oriente, da millenni, riconosce ai numeri una funzione ordinatrice, energizzante e armonizzante del mondo e della materia vivente.

Il poema in questione è composto da 99 tecniche ed è diviso al suo interno in 9 parti.

Alcune tecniche si ripetono 3 volte così come alcune frasi.

Perché?

Nello studio della spada il numero 9 ritorna...

### **NEI MANEGGI**

puntare la spada a piedi uniti  
ampio movimento a dx e a sx  
fiore esterno  
fiore interno  
infinito  
il fore di loto  
abbraccio al liuto  
taglio orizzontale  
parata alta con cambio di mano

### **NEGLI ATTACCHI**

affondo frontale  
attacco diretto a spada rovescia  
taglio orizzontale  
colpire in rotazione  
infilzata verso l'alto sulla gamba sx  
attacco verso il basso  
fendente semplice  
fendente con cambio di direzione  
fendente in posizione corta

## **NELLE PARATE**

p. interna/esterna  
p.laterale/verticale  
p.alta laterale  
p.alta laterale con spostamento  
p.p. circolare frontale su una  
gamba  
p. laterale bassa  
spazzata bassa  
p.alta frontale  
p.alta su una gamba

## **NELLE TECNICHE COMBinate**

attacco della fenice  
il diavolo scruta il mare  
la fenice guarda il mare e attacca  
alla testa  
il drago gioca con le nuvole  
il destriero celeste galoppa  
attraverso il cielo  
attacco in armonia yin yang  
fuga verso il mare  
il drago sacro sale verso il cielo  
indico la luna e guardo le stelle

## **NELLE CAMMinate**

disegnare la luna  
raccogliere i fiori di loto  
camminata semplice con infilzata  
verso l'alto  
passeggiata della fanciulla di giada  
vagabondando tra le anse del fiume  
salto dell'imperatore di giada  
arretrando proteggere la luna  
il drago accompagna la fenice  
incalzare l'avversario

Nella numerologia il numero 9 rappresenta l'integrità e la saggezza. La sfida è raggiungere la saggezza attraversando, riconoscendo ed elaborando le proprie emozioni con coraggio e integrità morale. Il numero 9 comunica dunque un processo di autoguarigione, un salto quantico verso doni che ci aiuteranno nel percorso di correzione della tecnica e di forgiatura dello spirito.

## **La Maestra Anna Campo spiega**

*"Nelle arti marziali, sono 9 i livelli in cui noi decidiamo di approcciarci alla vita, alla professione, alla relazione con gli altri, alle forme del VTC.*

*1 FORMA movimenti*

*2 ESECUZIONE correttezza tecnica*

*3 PERFEZIONE cura e miglioramento dell'esecuzione*

*4 ENERGIA circolazione dell'energia interna*

*5 MENTE collego le tecniche al poema, il corpo e la mente procedono insieme*

*6 VISIONE vedo il Maestro e vorrei raggiungerlo, mi mostra dove dovrei arrivare, vedo come sarà in futuro il mio operare*

*7 MEDITAZIONE medito sull'applicazione sulla parte più marziale e approfondisco l'interpretazione.*

*8 EVOLUZIONE vinco me stesso, scatto di miglioramento anche della parte meno piacevole per me*

*9 DAO la Grande Via dove trova collocazione la forma che interpreto, dove trovo collocazione nel mio percorso del VTC e nel mio cammino di rinascita.*

*I 9 livelli rappresentano il cammino lungo la strada che porta sulla via straordinaria fino a raggiungere la Grande Via. È un percorso fatto di osservazione e comprensione fino a sviluppare la vista interiore, che porta all'empatia e alla compassione. È la via lungo la quale ogni persona che incontri è tuo fratello".*

*M° Anna Campo, Campagna Lupia 20 marzo 2022*

Alcune tecniche della forma si ripetono 3 volte o attraverso il movimento che viene ripetuto 3 volte in riferimento all'unica frase (es. il boscaiolo, le anse del fiume) o nel ritornare della stessa frase per 3 volte nel poema o nella presenza del soggetto che compie l'azione che viene citato per 3 volte.

Nel poema della forma *Thai Cuc Kiem*, 3 sono...

I salti dell'imperatore di giada

I passi della fanciulla di giada mentre passeggia

I colpi del boscaiolo

I cambi di direzione del drago verde che gioca con l'acqua

Le curve nel vagabondare tra le anse del fiume

Gli abbracci del liuto

Gli abbracci della luna

Le volte in cui si nomina il saggio

Le volte in cui l'imperatore agisce

Le volte in cui il diavolo scruta il mare

Quando nel Quien una tecnica si ripete nel movimento e nel poema, è segnale che rappresenta un fulcro della forma. L'eleganza sta anche nell'evitare un'inutile ridondanza. Ecco che il ribadirla per 3 volte diventa una scelta finalizzata a sottendere le molte volte necessarie allo scopo.

Perché il 3?

Secondo i Pitagorici il numero 3 rappresenta il triangolo, la figura perfetta.

Secondo la mitologia il 3 è il numero perfetto perché rappresenta l'unione come espansione nel concetto di UNO-TRINO.

Secondo la visione esoterica il 3 rappresenta la perfezione, l'equilibrio delle forze, l'armonia delle parti, la creazione di pensiero, azione e materia.

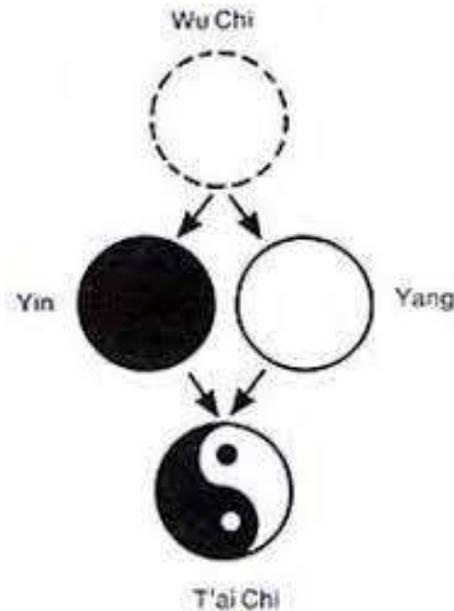
Secondo la kabbalah, nell'alfabeto ebraico il 3 corrisponde alla lettera *ghimel* che richiama nella sua forma l'atto di slanciarsi, l'inizio della corsa, l'origine del movimento.

Il G.M. Bao Lan spiega che nelle arti marziali le tecniche possono ripetersi non oltre le 3 volte: *"Ti concedo 3 mosse se sono più forte di te. Le distanze dall'avversario sono 3: vicino, lontano, inarrivabile. Rappresentano le 3 distanze nella vita: primo evito lo scontro, secondo un segnale di avvertimento mai di timore, terzo mi preparo al conflitto sperando di non dover mai iniziarlo. Si impara a combattere per aumentare la fiducia in se stessi preparando corpo e spirito a reagire solo se ce n'è di bisogno. Se so combattere posso sempre rifiutarmi di combattere perché so trovare pace in me stesso. Non saper combattere rende deboli perché sei carico dentro di te, non sai fare cuore vuoto e finisci nei guai."*

*G.M.Bao Lan, Padova 25/01/2020*

Simbolicamente il numero 3 rappresenta la spinta per uscire da se stessi, dalle proprie limitazioni. È la volontà di crescere, di progredire, di migliorare, di vincere l'umana pigrizia. È il coraggio di uscire dalle abitudini dirigendosi verso la parte più vera e profonda di sé. Rinascere a noi stessi, *l'agogein* greco appunto, è un dono che dobbiamo essere disposti a farci: richiede raccoglimento e riflessione per poi espandere la nostra conoscenza in modo nuovo al fine di rinascere a nuova vita. Lungo l'esercizio tecnico e meditativo della forma, le vie della comunicazione si aprono, i messaggi verbali e intuitivi sono alla nostra portata e possiamo coglierli per migliorare la nostra vita. Il 3 è il numero della connessione con la nostra dimensione divina: abbiamo la possibilità di percepirla e interrogarla se abbiamo allenato il cuore

vuoto, se la nostra dimensione spirituale è in cammino lungo la Via, nella quale si incontrano i Maestri, saggi spiritualmente evoluti. Saremo in grado di evoluzione e pace interiore se sapremo trasferire la saggezza nascosta nel poema, dal poema al vissuto quotidiano.



Il multiplo 99 è il numero del completamento della forma, dell'unione raggiunta, del perfetto equilibrio con il cosmo. È una porta che ci consente di oltrepassare la materia limitata per sperimentare l'Amore incondizionato. È un balzo evolutivo verso la luce che dà la possibilità di comprendere se stessi in profondità attraverso il cuore...

Alla fine della forma Tai Cuc Kiem è l'uomo che indica la strada e saluta l'imperatore.

*"Il poema è il percorso dello spirito alla ricerca del sorriso interiore" G. M. Bao Lan*

# Capitolo Quinto:

## INTERPRETAZIONE PERSONALE DEL THIEU

### 1e. INTERPRETARE IL POEMA RACCONTANDO UNA STORIA

*"I poemi vanno analizzati e sviscerati per evolvere nel nostro pensiero,  
nell'approccio alla vita, nelle strategie di combattimento mentale del  
quotidiano"*

G.M. Bao Lan, Padova 2017

I poemi aiutano ad orientarsi per non perdere il filo dei movimenti tecnici che compongono una forma.

I poemi liberano la mente da altri pensieri.

I poemi aiutano ad orientarsi nelle scelte della vita per non perdersi nella miseria, nel caos e nell'oscurità esistenziali.

Quale storia si nasconde tra le righe di questo lungo Thieu? Quale storia ognuno di noi può evincere? Quale messaggio vivificatore ne scaturisce? Quale sentiero indica per me, come incide nel mio momento di vita?

Ogni poema racchiude un insegnamento orientante che modifica il presente rendendolo costruttivo alla luce del passato e proiettandoci verso un futuro di miglioramento spirituale. Ognuno di noi può interpretare le immagini che si palesano in un ordine prestabilito, calandole nella propria situazione di vita, trovando in esso messaggi antichi quanto la vita e arcani tanto quanto illuminanti se colti come porte, soglie che conducono oltre la permanenza.

*"Bisogna avere il coraggio di iniziare un viaggio  
chiudendo il precedente.  
Siamo nati per viaggiare".  
G.M.Bao Lan, Padova 2017*

## **PRIMA PARTE : LA CHIAMATA DELL'AVVENTURA**

Come in ogni narrazione, l'incipit è una presentazione della situazione iniziale in cui il protagonista viene inserito in un contesto di normalità, nella quale si presenta una possibilità di sfida. Nel Thieu il protagonista è l'uomo e il contesto è il suo quotidiano, la vita di ogni giorno. La montagna è la sfida che si presenta, lo stimolo che richiede una scelta. Intorno vi è il buio giustificato dalla presenza dei lupi, animali in grado di vedere al buio, a protezione della meta. La guida, che aiuta a non smarrire la strada, è sempre presente: scegliere la guida e decidere di seguirla è, ancora una volta, una decisione personale.

### ***Inizio a piedi uniti***

Inizia il cammino dopo aver chiuso il precedente o dalla tua condizione di immobilità.

### ***Sollevarre e abbassare la mano destra Girarsi verso destra***

Parti da destra, la tua parte più forte, più sicura, più conosciuta, quella su cui sai di poter contare, ma anche quella che lascerai per affrontare l'ignoto.

### ***Girare attorno alla montagna***

Osserva la montagna, osserva ciò che potresti fare della tua vita; giraci intorno poiché la vita è un ciclo in rotazione continua, e osserva la tua meta. È una meta ambiziosa, elevata; il suo apice è il tuo successo, la tua realizzazione e la tua felicità. È difficile da raggiungere, ti chiederà sudore e sangue, impegno, fatica, perseveranza.

### ***Condurre il drago al mare***

Conduci il tuo drago ad assaggiare l'acqua della fonte in modo tale che si desti e ne senta il richiamo. Prima di incamminarti sii consapevole che il percorso ti condurrà a far nascere il drago che è in te, e la meta, se raggiunta, ti consentirà di abbeverarti alla fonte della saggezza.

### ***Prendi il vento a favore e sposta le foglie***

Sfrutta l'occasione favorevole che si presenta davanti a te, sii lucido nel pensiero: sposta tutto ciò che ti impedisce di vedere il tuo obiettivo, che ti offusca la mente e ti riempie il cuore. L'obiettivo è là, non si sposta, è custodito, è protetto, ti aspetta.

### ***In guardia con la spada***

Armati e preparati a combattere.

### ***Il saggio indica la strada***

È il saggio, il Maestro, che ti indica la strada da seguire.

### ***I lupi proteggono la montagna***

Il cammino per raggiungere la saggezza è protetto da coloro che sanno vedere al buio, coloro che scorgono la luce nelle tenebre.

### ***Il saggio indica la strada***

Osserva bene il tuo Maestro, seguilo, ti indicherà la Via più volte affinché, se lo vorrai, non potrai perderti.

### ***Al centro proteggere la luna***

Centrati su te stesso, coltiva la tua energia e proteggi la tua possibilità di evoluzione. Sii pronto a superare la tua fragilità e la tua permanenza nella situazione precedente.



*I lupi proteggono la montagna*



*Il saggio indica la strada*

## **SECONDA PARTE: L'INCONTRO CON IL MENTORE**

Il protagonista inizia ad agire: decide di intraprendere il cammino nel momento in cui impugna l'arma e si prepara al combattimento, accetta la sfida. Aquila, imperatore, drago sono simboli regali di indipendenza, potere e comando. Ciascuna figura è proposta in procinto di agire. È il richiamo all'uomo ad autogovernare se stesso, a mettere consapevolezza nelle proprie scelte. Gli elementi naturali che compongono l'ambientazione sono la nuvola, il vento, il fulmine: elementi del cielo che rappresentano la leggerezza necessaria per avere una visione dall'alto (distaccata) della scena/situazione, la costanza nell'agire, la determinazione nel prendere decisioni simultanee. Fuoco e acqua si incontrano alla ricerca di un equilibrio disegnato dal movimento stesso della spada nelle tecniche Yin e Yang.

### ***Dividere la spada***

Impugna la tua spada con mano sicura.

### ***Uscire con la spada***

Esercita e coltiva la tua spada, con essa imparerai la concentrazione per non smarrirti negli spazi infiniti creati dalla mente, e a fare cuore vuoto perché è il distacco che porta a non avere paura.

### ***Tecnica di spada ad uncino Yin e Yang***

Coltiva il tuo spirito e, mentre ti eserciti, osserva l'arma nel suo continuo divenire nelle posizioni AM e DUONG e ascolta quanto essa racconta al tuo cuore. La spada è saggia: l'equilibrio sta nel non fermarsi in una posizione netta, ma nell'agire circolare. Lasciati trasportare dalla sua saggezza per arrivare all'essenza delle cose.

### ***L'aquila prepara le ali***

Sii aquila, rendi acuta la tua vista e punta con precisione il tuo bersaglio; sii indipendente, scegli di elevarti e preparati a volare con

mente libera. Crea le condizioni favorevoli alla tua esistenza. Sei tu il padrone della tua vita anche quando sono gli altri a scrivere le regole.

***L'imperatore in posa con la spada***

L'imperatore che è in te è pronto a combattere questa nobile battaglia, coltiva la tua forza mentale, vinci te stesso. Accetta la sfida.

***La nuvola d'oro segue il vento***

La continuità del tuo operato e la perseveranza ti condurranno ad affrontare le situazioni con la giusta distanza, con cuore leggero. Leggerezza (nuvola) e continuità (vento) saranno indice della trasformazione che sta avvenendo dentro di te.

***Il drago nero muove la coda***

Il drago in te si desta ed è pronto a colpire. La sua essenza in te ti sarà di aiuto, si metterà a tuo servizio e sosterrà il lavoro fisico e mentale che dovrai affrontare; attraverso il drago scoprirai chi sei veramente.

***Il vento di primavera sposta i salici***

Fa in modo che sbocci in te una nuova primavera, un nuovo inizio. Datti l'occasione di vedere la luce in fondo al percorso con occhi nuovi, sposta tutto ciò che ti offusca la vista (pensieri, preoccupazioni, attaccamenti al passato e alla materialità).

***Il fulmine colpisce l'albero***

Prendi una decisione rapida e chiudi definitivamente con il viaggio precedente, con la visione che gli altri hanno di te: il distacco è la condizione necessaria per iniziare il nuovo cammino.

***In centro proteggere la luna***

Centrati su te stesso, proteggila la tua possibilità di evoluzione.



*Tecnica di spada ad uncino Yin e Yang*



*Il drago nero muove la coda*

## **TERZA PARTE: SUPERAMENTO DELLA PRIMA SOGLIA, PRIME PROVE E AVVICINAMENTO ALLA CAVERNA PIU' PROFONDA**

Il combattimento, il viaggio di trasformazione ha inizio. Ed è il baratro. L'uomo scopre il vero nemico: se stesso. Scavare nella propria profondità, senza farsi inghiottire, cercare la luce e trovare l'equilibrio sono obiettivi impegnativi. Il salto rappresenta il primo passo di un lungo cammino e l'impeto, che lo caratterizza, è lo slancio con cui l'uomo decide di buttarsi. I personaggi che si inseriscono nella vicenda sono l'imperatore e il drago, che suggeriscono all'uomo le strategie di combattimento e l'atteggiamento più adeguato per avvicinarsi alla meta ambita e preziosa: l'equilibrio tra il mare e il cielo, tra il buio e la luce. La rondine insegna a partire per un viaggio lungo e avventuroso senza timore, a cambiare direzione velocemente per non soccombere agli eventi, a saper ritrovare la strada di casa e tornarvi arricchita di nuove esperienze delle quali far tesoro. L'anziano rappresenta la saggezza che via via si palesa attraverso le esperienze vissute e la dimensione necessaria per progettare il futuro.

### ***Il diavolo scruta il mare***

Inizia il combattimento contro il tuo peggior nemico: te stesso. Trova il coraggio di scandagliare gli abissi più profondi del tuo essere, toccare il fondo e provare la disperazione. Il viaggio interiore è difficile, spaventoso, oscuro...rischierai di annegare. Sarai solo. Trovare e accettare la parte più buia di te sarà la condizione necessaria per attuare il cambiamento.

### ***Girando colpisce verso il cielo***

Solo allora potrai risalire, ma più forte di prima, e puntare verso l'alto, verso la crescita spirituale.

### ***Apertura al centro***

Tra cielo e terra, rigenererai un nuovo equilibrio dove tu, uomo, sarai al centro, rinato in una nuova forma di adattamento.

### ***Il salto dell'imperatore di giada***

Il salto rappresenta il primo passo del nuovo inizio, del nuovo viaggio: percorri con mente pura (giada) e comportamento virtuoso (imperatore), affinché sia un cammino regale.

### ***Il fiore della montagna***

Gentilezza, pazienza, rettitudine, giustizia, carità, franchezza, conoscenza ti consentiranno di accorgerti delle cose preziose (fiore) che incontrerai lungo la strada e di coglierle facendo tesoro della loro bellezza e bontà.

### ***La rondine attraversa i rami***

Più forte e più ricco di prima, continua il viaggio dentro di te e intorno a te, nella capacità e disponibilità di cambiare la direzione, così come vola la rondine. Attraversa e oltrepassa ogni ostacolo (rami) senza indugio. Affronta con determinazione le situazioni e rendi flessibile il tuo modo di porti verso gli altri: sorprendi e sorprenditi cambiando il tuo comportamento.

### ***Abbraccio il liuto***

Raccogli tutta l'energia della tua spada.

### ***Girare il corpo e colpo di coda all'indietro***

Liberati delle zavorre che ti tengono ancorato alla situazione precedente, viaggia leggero, svuota il cuore e la mente. Chiudi con il tuo passato.

### ***Il drago mostra la sua forza***

Agisci con forza, coraggio e umiltà.

### ***Su una gamba colpire verso sinistra***

### ***Su una gamba colpire verso destra***

Poniti al servizio di chi ti accompagnerà lungo la strada, accorgendoti sia dei compagni che sceglierai, sia di coloro che la vita vorrà presentarti. Chi cammina alla tua destra e alla tua sinistra, chiunque esso sia, consideralo tuo fratello. Vivi intensamente il presente, rendi importante l'attimo, accorgiti del qui e ora intorno a te.

### ***L'anziano scolpisce la torre***

È l'esperienza (anziano) che ti consentirà di dare forma alle cose e ai pensieri (torre), di dare forma all'impalcatura etica e valoriale che sosterrà la tua persona, incrementando passo passo la tua saggezza e proiettandoti verso la costruzione del tuo futuro.



*Il diavolo scruta il mare*



*La rondine attraversa i rami*

## **QUARTA PARTE: CADUTE E RISALITE**

Il protagonista prende consapevolezza delle proprie capacità, delle attitudini, dei talenti delle possibilità latenti. Soppesa la portata del viaggio iniziato, senza perdere di vista la meta e la bellezza insita nel percorso rappresentata dal fiore. La ricerca dell'armonia e dell'equilibrio interiori è simboleggiata dalla gru, animale palustre dotato di forza, slancio, resistenza ed equilibrio.

### ***La tecnica meravigliosa colpisce a sorpresa***

Continua a praticare, ad esercitarti, non stancarti, non abbandonare. L'illuminazione arriverà quando sarai pronto per riceverla, e, quando meno te lo aspetti, ti sorprenderà.

### ***Il fiore di primavera sotto la luna***

I doni, i frutti e le cose belle che giungeranno lungo il percorso sono alla tua portata, sono lì per te. Accorgitene e coglili!

### ***Il vento primaverile scuote il salice***

Fai della tua vita un albero di salice: consenti ad ogni giorno di essere speciale, di rappresentare un nuovo inizio, una nuova primavera. Rendilo sacro affrontando la vita con pazienza, facendo tesoro di ogni incontro e di ogni occasione. Lascia che l'energia, che scorre dentro di te, modifichi il tuo corpo e il tuo spirito come il vento modifica la forma dell'albero senza stravolgere la sua essenza.

### ***Il fulmine colpisce l'albero***

Staccati da tutto ciò che ti arreca rancore, astio, attaccamento materiale, rimurgino, perché ogni cosa iniziata è destinata a finire. Chiudi il giorno vissuto ritrovando il vuoto: è la condizione necessaria per affrontare il giorno nuovo con il sorriso.

### ***Abbraccio la luna***

Abbraccia la tua energia fisica e spirituale, conservala e coltivala affinché continui a crescere dentro di te. Ti servirà perché il viaggio che ti condurrà a sbocciare sarà personale, sarai solo, soffrirai.

### ***Il volo della gru bianca***

Trova il tuo equilibrio nell'evoluzione. La tua gru è pronta a volare: trova la forza nelle sue ali per sollevarti dal pantano e procedere con eleganza verso la ricerca dell'elevazione spirituale, verso ciò che è bene per te. Lavora per cercare l'equilibrio psicofisico, perché è fondamentale che la mente abbia il controllo del corpo (eleganza interiore, non solo estetica). Sii disposto al distacco e alla sofferenza insiti in una scelta di vita che non dipenda da programmi altrui.

### ***Scuotere l'anca***

Prendi lo slancio, trova la forza, la determinazione.

### ***Il drago sacro sale verso il cielo***

Punta verso l'alto con la forza, l'orgoglio e l'umiltà del drago; elevati nel corpo e nello spirito con dignità.

### ***Parata al centro***

Centrati su te stesso e proteggiti (parata) dall'umana pigrizia e dalle distrazioni.

### ***Sollevarre il bilanciare***

Coltiva i valori sani che hai abbracciato in palestra e nella vita condivisa, soppesa come un bilanciare le tappe finora percorse e i risvolti positivi ottenuti per la tua crescita. Confrontale con i vizi, le inutilità, la pigrizia in cui avresti potuto incorrere.

### ***Abbraccio il liuto***

Raccogli tutta l'energia della tua spada.



*Il vento primaverile scuote il salice*



*Il fulmine colpisce l'albero*



*Il drago sacro sale verso il cielo*

## **QUINTA PARTE: PROVA CENTRALE**

Nel cuore di ogni narrazione rispettabile albergano le prove importanti. Le vicende della vita mettono alla prova l'uomo. Le prove sono ostacoli da affrontare, sono doni offerti finalizzati al cambiamento. Le prove servono all'uomo per misurarsi con se stesso, per conoscersi in profondità, per capire chi è. Il lavoro con l'arma diventa strumento per trascendere la fisicità e scolpire lo spirito. I movimenti veloci e scattanti (fuoco) e quelli lenti e fluidi (acqua) aiutano a lavorare su armonia ed equilibrio, approfondendo la parte presente e sviluppando quella mancante che ci caratterizzano. Superare le prove è possibile solo se la mente è lucida, brillante, presente e necessariamente supportata da un fisico forte che riesce a sostenere l'energia mentale messa in campo.

### ***Indico la luna e guardo le stelle***

Persevera nella tua ricerca spirituale e nell'allenamento fisico, punta in alto, trovando un equilibrio tra la tua dimensione Am (luna) e quella Duong (stelle). Vedi nella luna la tua costante trasformazione e nelle stelle la tua dimensione celeste. Non dimenticarti che l'uomo prima di essere carne è spirito, è scintilla divina.

### ***Il fiore di neve***

Ogni uomo è una meraviglia (fiore), il cui segreto sta nella sua trasformazione (neve).

### ***Abbraccio la luna***

Abbraccia la tua energia fisica e spirituale, conservala e permetti che continui a crescere dentro di te. Ti servirà perché il tuo cammino sarà disseminato di prove che dovrai affrontare e ogni superamento coinciderà con un tuo miglioramento, con il tuo divenire.

### ***Il diavolo scruta il mare***

Indaga i tuoi abissi e cerca la preziosità che abita nel tuo cuore.

### ***La fanciulla di giada passeggia***

Il tuo incedere nel mondo si farà via via puro e leggero, degno di una persona virtuosa.

### ***La spada Yin e Yang***

Il lavoro di spada ti guiderà a cercare la luce nel buio e a scorgere il seme di buio insito nel massimo splendore, osserva la sua lama e procedi insieme al suo moto continuo.

### ***La spada d'oro esplora il mare***

Segui la spada, illuminerà la tua ricerca e ti aiuterà a conoscerti nel profondo. Coltivati nel corpo e nello spirito.

### ***Il pescatore sfida il grande pesce***

Accetta le sfide che incontrerai nel tuo quotidiano (lavoro, famiglia, malattie ...il pescatore rappresenta una professione comune), vedendo la grandezza, per te, insita nel loro proporsi: saranno le sfide degne, per le quali nutrire un profondo rispetto (il grande pesce), che ti aiuteranno a vincere te stesso, a superarti, a trasformare l'uomo in eroe. Considera le sfide come un dono. Attendile con pazienza e abbi fiducia.

### ***Spegnere il fuoco dal cielo***

Affronta con decisione tutto ciò che ti impedisce di avanzare nella vita, affronta le tue paure e considera i fallimenti come occasioni da cui ripartire. La lotta interiore che stai combattendo tra acqua (pescatore, pesce) e fuoco, tra terra sotto di te e cielo sopra di te, può sembrarti un conflitto dal quale non trovi via d'uscita: in un ciclo di contenimento reciproco, questi elementi insegnano che la via d'uscita si colloca nell'equilibrio delle tue forze, delle tue energie fisiche e spirituali. Gli eccessi vanno sempre contenuti, mediati.

### ***Il boscaiolo***

Tre sono le soglie fondamentali che devi oltrepassare lungo la tua vita: fisica, mentale, spirituale. Come un boscaiolo, ogni uomo è chiamato a tagliare l'albero. L'albero rappresenta la vita; i tre colpi le stagioni della vita che si succedono in noi (giovinezza, maturità, vecchiaia); il

boscaiolo l'uomo armato per farcela. Si viene al mondo tre volte: al taglio del cordone ombelicale che ci separa fisicamente dalla madre; alla separazione dalla famiglia di provenienza per fondarne una nuova indipendente, che implica altri ruoli e altre responsabilità; alla morte dei genitori che ti proietta verso un dopo, in cui sarai tu esempio e saggezza per chi ti succede.

***Girare e colpire l'avversario dietro di noi***

Rinascere consapevole ad ogni taglio che darai al grande albero, da cui provieni e al quale non puoi soccombere, è tuo compito. Tagliare con la vita precedente (uterina, filiale, genitoriale), col tuo passato, è fondamentale per vivere in consapevolezza il tuo presente, per percepire con chiarezza il tuo ruolo e le tue responsabilità in base alla stagione vitale in cui ti collochi.



*Indico la luna e guardo le stelle*



*Il pescatore sfida  
il grande pesce*



*Spegnere il fuoco dal cielo*



*Il boscaiolo*

## **SESTA PARTE: LA RICOMPENSA**

L'esercizio fisico e spirituale continua: forza, volontà, perseveranza, determinazione aiutano ad alimentare la convinzione che i sogni possono diventare realtà, aiutano a sopportare e supportare il lavoro e la fatica. Il nuovo personaggio è la carpa, che tenta all'infinito di risalire dal fondale fangoso e uscire dall'acqua per vedere il sole. La sua determinazione sarà il motore della metamorfosi a cui aspira. La metamorfosi avviene, il cambiamento si rivela. La tua spada viaggia circolare.

### ***La mano meravigliosa colpisce***

Preziosa è la mano che troverà la forza di colpire, al momento opportuno, il tronco del grande albero.

### ***In guardia con la spada abbassata***

Sempre pronto, dovrai stare in ascolto di te stesso: rimuginare sul passato ti farà male e limiterà la tua crescita. Bada a non farti raggiungere da rimorsi e acrimonie.

### ***Cento passi in un colpo***

E il taglio che darai sarà definitivo e chiuderà tutto un passato, un sentiero già percorso.

### ***La campana imperiale***

Ed è il richiamo alla nuova vita che si fa sentire alto e cristallino. È un richiamo per il cuore, la mente e lo spirito. I rintocchi della campana ci chiamano ad un punto di raccolta. L'imperatore, ovvero i valori e le virtù nobili che lo rappresentano, si fa sentire a nostra protezione, a ricordarci la nobiltà della nostra meta, a farci presente la realtà del percorso caratterizzato da emergenze e perdite, ma anche a prometterci gioia e festa al suo compimento.

### ***La farfalla attraversa i fiori***

E finalmente, dopo lo sforzo, la sofferenza, il distacco e la solitudine, il tuo bruco è diventato farfalla; è la fine che segna un nuovo inizio:

accettare il cambiamento, accettare che la realtà sia variabile, è condizione necessaria per partecipare con coraggio, responsabilità e consapevolezza alle cose di ogni giorno (la farfalla compie voli brevi, di fiore in fiore), decidendo di adattarci al fiore o anche di volerlo cambiare. Adattamento e cambiamento sono necessari alla sopravvivenza.

### ***Il fulmine colpisce***

Sii capace anche di decidere nell'immediato, reagendo simultaneamente alle situazioni per non esserne vittima.

### ***Al centro abbraccia la luna***

Continua a rimanere centrato su te stesso, abbraccia la tua energia fisica e spirituale, conservala e coltivala affinché continui a crescere dentro di te. Il viaggio non è ancora concluso.

### ***Il diavolo scruta il mare***

Continua a scavare nel tuo profondo...

### ***Il drago verde gioca con l'acqua***

E bilancia le tue angosce cercando momenti di svago e di gioia, poiché anche la fatica e la tristezza vanno svuotate e sostituite con riposo e leggerezza. Coltiva la positività perché è il pensiero positivo che fa accadere le cose. Gusta la tua nuova primavera.

### ***La spada in armonia Yin e Yang***

Segui l'insegnamento della spada: l'essenza delle cose, l'armonia nella tua esistenza sta nella coesistenza del pieno e del vuoto, il mondo intorno esiste perché nulla permane. Elimina il permanente che crea solo sofferenza.

### ***Il guizzo della carpa***

Sii come la carpa: non arrenderti a vivere una vita nei bui fondali fangosi. Tenta con tutto te stesso di cambiare la situazione, cerca la luce, sii artefice del tuo destino. È importante avere motivazioni e scopi per continuare a muoversi, a modificare.

### ***La fenice contempla il sole***

E la carpa, che non si è arresa, emerge dall'acqua del lago e finalmente vede il sole, la luce. Le ali spuntano. La piccola carpa caparbia si fa fenice, sfrutta il vento per volare in alto e godere finalmente del sole meritato. Quello che provi è la felicità della rinascita. Il cambiamento si rivela nell'eleganza e nella nobiltà della fenice.

### ***Il fiore di neve***

Ed è la bellezza (fiore) insita nel tuo cambiamento, nella tua metamorfosi (neve), che si manifesta.



*In guardia con la spada abbassata*



*Cento passi in un colpo*



*Il drago verde gioca con l'acqua*



*La campana imperiale*



*Il diavolo scruta il mare*



*La fenice contempla il sole*

## **SETTIMA PARTE: LA VIA DEL RITORNO**

La spada invisibile è l'energia che scorre nell'uomo. L'esercizio fisico, mentale spirituale continua, si ripete, evolve, ritorna in un moto perenne a sottolineare che il viaggio non è concluso, ma ad ogni conquista, ad ogni piccolo passo raggiunto, ne riparte un altro. In questa parte sono le tecniche di spada, le posizioni, che si alternano negli opposti, a ricordarlo: cielo (alto) - pietra (terra - basso), fenice (alto) - serpente (basso), luna(alto) - la coda del drago (basso), imperatore (yang) - fenice (yin).

### ***La spada Yin e Yang***

Il lavoro di spada continua, ritorna, va approfondito: cercare la luce nel buio e scorgere il seme di buio insito nel massimo splendore, osservare la sua lama e procedere insieme al suo moto continuo scoprendo nuovi significati, sarà la tua missione.

### ***Una mano contro il cielo***

Continua ad osservare, a cercare ciò che sta sopra di te (infinito)...

### ***L' imperatore indica la pietra***

...così come ciò che sta sotto di te (finito) poiché tu sei materia e spirito, finito e infinito contemporaneamente, ed è nell'armonia di queste due dimensioni che si colloca il tuo equilibrio e la tua salute. Coltiva il tuo corpo, la tua mente e il tuo spirito, sii imperatore di te stesso: sano, forte, saggio, virtuoso.

### ***La fenice colpisce la testa***

Vola alto, sfrutta le situazioni per valorizzare al meglio le tue capacità, fa in modo che la tua fenice (parte yin) sia felice accanto al tuo imperatore (parte yang). Abbina la potenza fisica e spirituale raggiunta, all'eleganza del movimento fisico e dei modi di porti verso l'esterno. Sii nobile. Coltiva la tua bellezza interiore ed esteriore.

### ***Il serpente bianco si nasconde***

Flessibilità, adattabilità e purezza sono le tue armi segrete.

***Girando colpisci l'avversario***

Liberati della pura materialità.

***Il gallo d'oro su una gamba***

Ed è il nuovo giorno. La presenza del gallo richiama il suo canto all'alba.

L'alba indica il ritorno della luce, il passaggio dalle tenebre alla luce.

I tuoi demoni spariscono, svaniscono con la notte. Ti alzi e sei pronto a completare il tuo cammino nella luce.

***Abbraccio il liuto***

Raccogli la tua energia.

***Spostare le nuvole per vedere la luna***

Non perdere di vista il tuo obiettivo. Sposta gli ostacoli che ti impediscono di vedere chi sei diventato.

***Il drago nero scuote la coda***

Sii sempre pronto a metterti in gioco, a vivere la vita partecipando alla vita.



*Una mano contro il cielo*



*Il gallo d'oro su una gamba*



*Abbraccio il liuto*



*Spostare le nuvole per vedere la luna*



*Il drago nero scuote la coda*

## **OTTAVA PARTE: LA RESSURREZIONE**

Nella penultima parte, l'uomo giunge finalmente al cambiamento per cui ha tanto lavorato. L'obiettivo virtuoso è raggiunto e ciò che rimane non è la fatica, ma il grande insegnamento indicato dai saggi che l'uomo stesso ha deciso di seguire. La cima è conquistata.

### ***Il drago che sale in alto***

Tu uomo hai trovato il tuo drago interiore, la tua nobile dimensione spirituale, il tuo potere, il tuo orgoglio e la tua umiltà. La cima è raggiunta.

### ***Colpire verso il sole***

Lì in alto sei più vicino al sole. Sarai in grado di trovare la luce anche nei momenti di buio profondo.

### ***Il boscaiolo***

Taglia con la tua esistenza passata.

### ***Suonare il flauto***

Percepisci la musica in quella nuova, suona il tuo flauto, suona il tuo presente.

### ***La spada Yin e Yang***

Procedi in armonia con la tua spada, sia essa sempre la tua compagna più fedele, impugnala, guidala, assecondala, interrogala, rispondile, falla parte di te.

### ***Salto attraverso l'acqua***

Finalmente approdi alla sponda opposta, il cambiamento è giunto al compimento.

### ***Il saggio indica la strada***

I saggi che ti hanno preceduto confermano la tua evoluzione. Il percorso arduo è stato di valore.

### ***Il serpente nascosto sotto la sabbia***

Sii flessibile e adattabile anche nella nuova dimensione.

### ***Disarmo l'avversario***

La tua dimensione passata non può più nuocerti.

### ***La tecnica meravigliosa***

Ora sei più forte, più virtuoso, più saggio, più leggero. Hai imparato a combattere e questa consapevolezza ti permette di scegliere anche di non farlo. Coltiva la pazienza, la costanza e la disponibilità.

### ***Taglio il grande albero***

Sei finalmente tu nella tua essenza e non più l'idea che gli altri hanno di te.



Salto attraverso l'acqua



*Il saggio indica la strada*

## **NONA PARTE: RITORNO CON L'ELISIR**

Come in gran parte delle storie, anche questa termina con un lieto fine. La foga del combattimento scema, il ritmo rallenta, lo sforzo fisico lascia spazio alla meditazione, alla riflessione sul cammino svolto. L'uomo è consapevole del suo cambiamento e se lo gusta con soddisfazione. L'autoguarigione è completata. È un momento sacro in cui drago e fenice trovano la sinergia perfetta, yin e yang si completano come due sposi. E l'uomo, rinato alla sua umanità, valoroso guerriero di pace, nobile imperatore di se stesso che, consapevole della saggezza raggiunta, si fa umile guida e insegnamento per gli altri. Con onore e rispetto, saluta l'imperatore al termine della sua impresa, grato verso chi ti ha indicato la Via, grato a chi ha messo a sua disposizione con pazienza il proprio tempo e la propria saggezza, grato per averlo trovato ogni volta che ne avevi bisogno, grato per il nobile esempio che è stato.

### ***Vagabondando tra le anse del fiume***

Ritrova la calma e, come il grande fiume avvicinandosi alla foce rallenta il suo corso formando delle curve ampie, trova la pace per osservarti e riflettere sul percorso oramai giunto al termine.

### ***Girando disarmo l'avversario***

Ricordati che il nemico più forte da sconfiggere sarà sempre la tua umana pigrizia, disarmala!

### ***Il gatto sacro agguanta il topo***

Fai del traguardo raggiunto un momento sacro e impara a concederti il gusto della soddisfazione, l'orgoglio per le imprese compiute.

### ***L'uomo indica la strada***

E tu uomo, rinato a te stesso, renditi ora umile guida a servizio di chi verrà dopo di te per coltivare lo spirito di grandi presenze umane in grado di rigenerare la società.

### ***Salto attraverso l'acqua***

Il cambiamento avvenuto è importante e irreversibile.

### ***Il drago accompagna la fenice***

Il tuo drago e la tua fenice si completano, uomo e spada viaggiano insieme in una complementarietà sinergica.

### ***Girando saluto l'imperatore***

Ringrazia i saggi che ti hanno indicato la Via, sii grato per la loro presenza fisica, spirituale, verbale.

### ***Rigirarsi per finire***

Concludi il cammino girandoti verso il sud, verso il drago, verso l'imperatore in segno di rispetto e onore.

### ***Chiusura***

Chiudi questo viaggio, pulisci la tua spada e riponila nel suo fodero.



Vagabondando tra le anse del fiume



Il drago accompagna la fenice

*"Impegno, tenacia, fede, dedizione portano ad edificare,*

*a realizzare i sogni"*

*G.M. Bao Lan*

## APPROFONDIMENTO

### *Salto attraverso l'acqua*

#### **"Attraversare, raggiungere l'altra sponda"**

La nostra vita è paragonabile all'attraversamento di un fiume. Meta dello sforzo della nostra vita è raggiungere l'altra sponda, dove per sponda possiamo intendere il Nirvana per l'Oriente, il Paradiso per l'Occidente; per entrambe le culture uno stato sublime del vivere. L'autentica saggezza della vita, consiste nel fatto che, ad ogni passo lungo la Via, l'altra sponda viene effettivamente raggiunta: raggiungere l'altra sponda ad ogni passo della traversata è la via del vivere autentico.

L'autenticità sta nel dare, inteso come non attaccamento. Dare una moneta, dare un fiore, dare una parola ...che sia un'offerta materiale o spirituale, se data con spirito di non attaccamento, ha lo stesso valore. Eihei Dogen, antico monaco buddista, sosteneva che produrre qualcosa, partecipare alle attività umane è *dana prajna paramita*, cioè *dare saggezza attraversare*. Fornire un traghetto, costruire un ponte, trasmettere un insegnamento è dare occasione di attraversamento. Se l'uomo è scintilla divina, la capacità di creare è insita in lui fin dalla nascita. E il senso della creazione sta nella consapevolezza del valore assoluto di ciò che viene creato; per cui l'uomo non può creare e possedere ciò che crea solo per se stesso. L'alba di ogni giorno nuovo, il gallo d'oro su una gamba, è il primo passo nella creazione. Quando l'uomo c'è, c'è anche ogni altra cosa: sia essa materiale, esterna, come la produzione del cibo; che spirituale, interna, come l'educazione, la cultura, l'arte, il sistema sociale. Quindi, affinché la creazione si doni al mondo, è necessario che l'uomo faccia ogni giorno il primo passo; l'azione più importante è esserci. Fondamentale è dimenticare giorno per giorno ciò che abbiamo fatto, coltivare il vero non- attaccamento, e fare qualcosa di nuovo. Per fare qualcosa di nuovo, dobbiamo naturalmente conoscere il nostro passato, ma non dobbiamo tenere in

nostro possesso ciò che abbiamo fatto e vissuto, giriamo e colpiamo l'avversario dietro di noi. Avere progetti futuri è necessario, ma il momento creativo fondamentale su cui lavorare è adesso, il presente, su una gamba colpire verso sinistra, colpire verso destra. Creare e dare, creare e dare in ogni nuovo giorno. Fare e rifare qualcosa significa recuperare la nostra vera attività creativa. Ecco che l'esercizio di spada diventa un momento fondamentale di meditazione sul nostro compito umano. Ordine, precisione, metodo, concentrazione, calma, perseveranza aiutano ad evitare la confusione esistenziale e a tenere presente lo scopo ultimo. Il cambiamento spirituale che ne deriva sarà importante e irreversibile, salto attraverso l'acqua.



# CONCLUSIONI

## **L'ARMA COME MEZZO PER MIGLIORARSI**

*"Il combattimento fisico è più naturale, istintivo.  
Il combattimento mentale richiede studio di strategie.  
Combattere significa accettare di mettersi in gioco,  
accettare di farsi male, accettare le fatiche,  
le malattie...anche la morte."*

*G.M. Bao Lan*

Brandire la spada accompagnando i movimenti con le parole del Thieu, richiede l'impegno sinergico di corpo, mente e spirito. Le tecniche, siano esse in offesa o difesa, in raccolta o in passaggio, sono investite dalla potenza del mito, dall'eleganza delle creature fantastiche, dalla grazia degli animali che popolano il cielo e la terra. Il nostro stile e la nostra tecnica si arricchiscono, mentre il nostro spirito si nutre seguendo il movimento e il ritmo della natura dove nulla permane nell'immutabilità, ma tutto diviene, tutto può accadere. Ed è nel movimento, nella sua lettura fisica e spirituale, che tutto si svolge. Il quotidiano si fa racconto, l'ordinario scopre lo straordinario, la normale esistenza si fa leggenda.

Lo studio delle armi tradizionali nel Viet Tai Chi non è mai stato un mezzo finalizzato soltanto alla difesa e all'offesa, ma anche uno strumento per migliorare l'uomo sia fisicamente che interiormente. L'obiettivo ultimo è la costruzione di una propria armonia interiore, attraverso la comprensione dei processi della natura e della vita, facendo delle forme una sorta di meditazione in movimento, dove la gestualità circolare simbolizza il divenire costane delle dimensioni Am e Duong in un continuo evolversi del principio di non permanenza.

Lavorare con l'arma richiede di dimenticare tutto il resto: quotidianità, progetti, gioie, tristezze, problemi...significa iniziare una sfida con se

stessi ricercando l'efficacia in ogni gesto come se la vita dipendesse da esso. La fatica, la spossatezza dell'esercizio, il sudore versato trovano conforto nella concentrazione sul poema: è dalla perseveranza che può scaturire l'illuminazione. Le armi sono nate come strumenti di distruzione; solo accompagnando l'esercizio lavorando sul Dao, può donarci equilibrio e vigore allo spirito. La Via ci offre buona salute, strumenti per superare il disorientamento esistenziale e la paura della morte. Tutto ciò richiede uno spirito forte che non si lascia scoraggiare dalla miseria interiore, dall'isolamento e dall'oscurità. L'esercizio costante e integrato tra corpo, mente e spirito dona concentrazione; è un esercizio utile per affrontare il presente arricchendolo di esperienze soddisfacenti e di valore, verificando però il passato e capendo come esso ci condiziona, riservando energie per progettare il futuro. In quest'ottica ognuno di noi è un campo di battaglia fra il bene e il male, non c'è bisogno di cercare il combattimento altrove; tutto ciò che dobbiamo comprendere e superare è già in noi. Uno spirito calmo, equilibrato, resistente, virtuoso, capace di empatia e compassione, è pronto per ricevere la Verità trascendendo gesti e parole.

Al termine dell'esercizio pulire l'arma con cura diventa un gesto sacro perché pulendo la spada metaforicamente pulisci il tuo spirito.

## **IL VALORE DELLA VITA**

*L'eroe è colui o colei che riesce a superare la natura individuale dei suoi problemi e pervenire alle forme (miti) valide per la rigenerazione dell'intera società.*

Il Thieu è il racconto del viaggio evolutivo dell'uomo, della sua autoguarigione, dell'incarnarsi, del venire al mondo ancora e ancora, secondo il naturale ritmo della vita e delle sue stagioni.

L'incontro con la spada è l'incontro con la vita: prima l'uomo vorrebbe governarla; poi la vita ti travolge e ti trascina; infine solo l'uomo che

concepisce la vita come sfida nel costruire il proprio destino sa procedere in sinergia con la propria spada, con la vita stessa accettando il cambiamento e cercando il cambiamento. È una grande sfida che richiede forza e coraggio, nobiltà di intenti, libertà di pensiero, ma anche umiltà, lealtà, accettazione e rispetto della propria condizione umana. Il duello dell'uomo con se stesso richiede uno sforzo inaudito. Tutte le sue forze sono tese, impegnate, concentrate. Ma alla fine la sfida, quella grande, è vinta. Il bellissimo e gigantesco pesce è catturato, il grande albero è reciso, la carpa diventa fenice, la fenice si completa seguendo il drago, l'uomo viene finalmente alla luce.

È l' "agogein" greco.

La dinamicità e l'espressività della narrazione, sono frutto di simbologie e allegorie della condizione umana. Le figure mitologiche sono dotate di una valenza esemplare e simbolica; l'eroe, ovvero l'uomo, nel suo viaggio simbolico vuole vincere con tutte le sue forze, è disposto anche alla sconfitta, mai alla rinuncia; ha il culto della sfida e della lotta, ma solo in nome della propria metamorfosi, mai della violenza fine a se stessa; è un vincente e un perdente allo stesso tempo, personaggio epico e insieme profondamente lirico poiché, nella magnificenza della sua impresa, esprime tutta la sensibilità e l'interiorità dell'autore che ha composto il poema. Ed è nel momento in cui il praticante si trasforma nella narrazione dei versi del poema, che le parole del Maestro compositore prendono vita e si offrono all'ascolto.

Le allegorie delle avversità *il grande pesce, il fuoco dal cielo, le profondità del mare, i rami che ostacolano il volo, il taglio del grande albero* indossano sempre un abito di tutto rispetto e l'affrontarle richiede dignità nella decisione e nell'azione.

Il messaggio che vi scorgo in questo Thieu è un messaggio di vittoria: l'uomo non è fatto per la rinuncia, e non ricerca la sconfitta. Vi è un'intrinseca positività nel cuore dell'uomo che si concretizza nella

trasformazione della propria crescita, nella sua quotidiana creazione. L'insuccesso è dono nel momento in cui viene percepito come un'insopportabile non corrispondenza al proprio intimo desiderio di felicità. E da qui la determinazione, la resilienza necessarie per non smarrire il nobile obiettivo di rinascita. Questo non significa credere che il destino dell'uomo sia necessariamente la vittoria; significa invece che il valore della vita può essere ritrovato soltanto nella ricerca della vittoria, nella sfida con se stessi, in una continua lotta migliorativa della propria condizione, nonostante l'incontro inevitabile anche con la sconfitta.

Il Thieu è un'allegoria della vita che va vissuta con determinazione, coraggio, dedizione da eroi che credono nella vittoria. La sconfitta e la morte possono stare nei fatti, ma nel cuore e nella mente dell'uomo deve esserci comunque il gusto della sfida che dà senso alla vita stessa. Il valore dell'uomo non si misura soltanto col risultato materiale delle sue azioni, ma consiste nella forza interiore delle motivazioni, nello "stile" con cui affronta, con impegno indefesso e totale partecipazione, l'avventura tragica della vita. Eroe è l'uomo che riesce a superare la natura individuale del suo vissuto e pervenire alle forme valide per la rigenerazione dell'intera società.

*"Trasformare il nostro crescere nel miglioramento degli altri è tra gli obiettivi più nobili e più importanti della nostra missione di istruttori e Maestri"*

*G.M. Bao Lan, 4 maggio 2019*





## Bibliografia

### **LA NARRAZIONE:**

*Michael Corballis, ( 2016), "La mente che vaga" , Raffaello Cortina Editore  
Richard Davidson (2017), "La meditazione come cura", Rizzoli*

*Michael Gazzaniga (2007), "L'interprete", Di Renzo Editore*

*Bruner J. (2003), La mente a più dimensioni, Editore Laterza*

*Bruner J. (1992), La ricerca del significato , Bollati Boringhieri*

*Bruner J. (2006), La fabbrica delle storie , Editore Laterza*

*G. Nardone, A. Salvini (2004), Il Dialogo Strategico. Comunicare persuadendo: tecniche evolute per il Cambiamento, Ed. Ponte alle Grazie*

*G. Nardone (2015), La nobile arte della Persuasione. La magia delle parole e dei gesti, Ed. Ponte alle Grazie*

*Marlo Morgan (1990), E venne chiamata Due Cuori , best BUR - Rizzoli*

### **LA NARRAZIONE NEL VIET TAI CHI:**

*M° Bao Lan 2008. Viet Tai Chi Quang Lo*

*M° Bao Lan 2010. Viet Tai Chi Khiem Thuat – la Via della Spada*

*M° Bao Lan 2014. Viet Tai Trung Dao – I 100 affluenti vol. 1*

*M° Bao Lan 2015. Viet Tai Trung Dao – I 100 affluenti vol. 2*

*Segreteria tecnica Asd Viet Tai Chi Italia 2013. Quaderno istruttori Terza edizione*

*Segreteria tecnica Asd Viet Tai Chi Italia 2015. Corso Istruttori 2014-2015 - appunti delle lezioni del M° Bao Lan*

*Segreteria tecnica Asd Viet Tai Chi Italia 2016. Corso Istruttori 2015-2016 – appunti delle lezioni del M° Bao Lan*

*Segreteria tecnica Asd Viet Tai Chi Italia 2017. Corso Istruttori 2016-2017 – appunti delle lezioni del M° Bao Lan*

*Segreteria tecnica Asd Viet Tai Chi Italia 2019. Corso Istruttori 2018-2019 – appunti delle lezioni del M° Bao Lan*

*Shunryu Suzuki-roshi, 1978, "Mente Zen, mente di principiante", Casa Editrice Astrolabio Ubaldini*

## Sitografia

<https://www.reiki.info/Energie/Viet-Vo-Dao/Vo-Co-Truyen/Articoli/Maestro-Bao-Lan/Simbolismo-del-Viet-Vo-Dao.htm>

<https://www.reiki.info/Energie/Viet-Vo-Dao/Vo-Co-Truyen/Articoli/Maestro-Nguyen-Van-Viet/In-Cammino-verso-il-Terzo-Millennio.htm>

<https://www.storieaziendali.com/il-potere-della-narrazione/>

<http://amatipsyc.altervista.org/il-potere-della-narrazione.html>

<https://centrostudieducazione.it/wp-content/uploads/2020/06/Il-potere-della-narrazione.pdf>

<https://portalebambini.it/educare-con-le-storie-il-potere-della-narrazione/>

<https://www.pensierocritico.eu/narrazioni-e-neuroscienze.html>

<https://www.jstor.org/stable/1343711>





## *RINGRAZIAMENTI*

*Un grazie molto sentito va a Marta Pinzerato che ha saputo essere un traino importante in un momento difficile.*

*Ringrazio la Maestra Anna per essere stata in palestra ad attenderci quando tutto intorno era incerto, e per aver creduto in me ponendomi un obiettivo da raggiungere anche quando non pensavo di essere pronta per intraprendere un nuovo viaggio.*

*Ringrazio il Maestro Bao Lan per avermi accolta col sorriso al Corso Istruttori dopo una lunga pausa, per avermi cercata assicurandosi sul mio stato di salute, manifestando la sua gioia nel rivedermi.*

*E un grazie va a me stessa per averci provato ancora una volta.*