



**Federazione Viet Vo Dao Italia a.s.d.**  
**a.s.d Viet Vo Dao Lazio**

# **Filosofia in Movimento**

**lo studio delle tecniche e  
l'approccio al Quyen**

**形  
道**

anno accademico 2009 - 2010  
tesi per il conseguimento del 2° Dang

Relatore  
GranMaestro Nguyen Van Viet

Candidato  
Francesco Cabitta



越武道

*Ricordando con affetto chi ha iniziato  
questo cammino con me  
ed ora non c'è più, Michele Lugara*

Federazione Viet Vo Dao Italia a.s.d.  
a.s.d Viet Vo Dao Lazio

# Filosofia in Movimento

lo studio delle tecniche e l'approccio al *Quyên*

**Anno accademico 2009 - 2010**

Tesi per il conseguimento del grado  
di 2° Dang

RELATORE  
**M° Nguyen Van Viet**

CANDIDATO  
**Francesco Cabitta**

## Filosofia in Movimento

*La forza di per se stessa non eguaglia il sapere;  
né quest'ultimo è eguagliato dall'esercizio.  
Ma è sommando sapere ed esercizio che si ottiene la vera forza.*  
Confucio

## Indice

<b>Indice</b>	5
<b>Premessa</b>	7
<b>Introduzione</b>	9
<b>1. Insegnamenti nelle scuole di Arti Marziali</b>	11
1.1 <i>Duong</i> : l'insegnamento psicofisico	12
1.2 <i>Am</i> : l'insegnamento filosofico	14
1.3 <i>Dao</i> : il messaggio etico, la strada da percorrere	16
<b>2. Il <i>quyen</i>: filosofia in movimento</b>	19
2.1 L'importanza del <i>quyen</i> in un'arte marziale	19
2.2 Il <i>quyen</i> e la filosofia	22
2.3 Il movimento come l'acqua	24
2.4 Il <i>quyen</i> e la concentrazione	25
2.5 L'approccio mentale nell'allenamento di un <i>quyen</i>	27
<b>3. Metodo e Struttura delle <i>sequenze</i></b>	29
3.1 Storia personale e motivazioni	29
3.2 Presentazione generale delle <i>sequenze</i>	30
3.3 Le posizioni	33
3.4 Lavoro sperimentale, fase di concepimento	35
<b>4. Presentazione delle <i>sequenze</i></b>	37
4.1 Tracciato base	38
4.2 Sequenza IV	40
<b>5. Conclusioni</b>	51
<b>Ringraziamenti</b>	53
<b>Fonti</b>	54

Filosofia in Movimento





## Premessa

*Se pensi in termini di anni, pianta un seme;  
se pensi in termini di decenni, pianta alberi;  
se pensi in termini di centenni, insegna alla gente.*  
Confucio

## **Premessa**

Questa tesi è il frutto di tante domeniche spese a riflettere e a scrivere, di tante letture fornitemi da chi mi ha accompagnato in questo percorso, dell'aiuto di chi ha colmato le mie numerose lacune linguistiche e ha saputo aiutarmi a dare una forma scritta a tutto ciò.

Senza queste preziose collaborazioni questo lavoro non sarebbe neanche stato possibile!

Filosofia in movimento



## Intruduzione

*Non cercare di seguire le orme di un altro,  
piuttosto, cerca ciò che egli ha cercato.*

Detto Zen

## **Introduzione**

Il presente lavoro è stato realizzato per mettere al vaglio di istruttori e maestri una metodologia didattica basata sull'uso del *quyen*. Nel corso di questi anni di insegnamento, raccogliendo vari stimoli di diversa natura, mi sono servito di alcune "forme" inventate da me per facilitare l'allenamento, l'apprendimento e per stimolare la creatività dei miei allievi.

Queste sequenze sono state create esclusivamente per un fine didattico, per avere uno strumento in più nell'allenamento e per fornire un tracciato di tecniche consone ai diversi gradi dei praticanti. Queste forme sono ovviamente ben lontane dal poter essere considerate dei *quyen* veri e propri, ma nella pratica e nell'esercizio mi sono ispirato alla stessa metodologia adottata per l'allenamento dei *quyen* tradizionali.

Il *quyen*, a mio avviso, è una delle anime pulsanti dell'arte marziale e racchiude in sé molte potenzialità, infatti oltre a fornire importanti opportunità didattiche esso rappresenta anche un mezzo attraverso il quale l'allievo, lasciandosi andare, può esprimere parte di sé.

Il processo creativo è stato molto lungo ed ha richiesto numerose verifiche sperimentali e limature nel corso di questi anni, ha seguito inoltre alcuni indispensabili criteri che verranno esposti nel corso della trattazione.

Questa tesi vuole illustrare il frutto di questo lavoro che, pur con tutti i suoi limiti, è stato fatto con grande dedizione e passione,

### Filosofia in movimento

sempre tenendo saldo il mio amore per quest'arte marziale che mi è entrata nel sangue e nel cuore da sempre.

Il lavoro su queste sequenze mi ha dato un forte stimolo teorico, da qui è scaturito infatti un approfondimento sul *quyen* come mezzo per veicolare tanti dei concetti alla base di un'arte marziale che si pone come obiettivo non solo l'allenamento fisico, ma anche la cura di un percorso spirituale ed etico.

Nella **prima parte** infatti si presentano in generale gli insegnamenti delle scuole d'arti marziali così come sono stati percepiti ed assimilati nella mia esperienza del Viet Vo Dao.

Nella **seconda parte** tali insegnamenti vengono calati nell'esercizio del *quyen* e vengono rintracciate le specificità di un allenamento basato sul *quyen*.

Nella **terza parte** si tenterà di mostrare le affinità tra la metodologia utilizzata per l'allenamento dei *quyen* con quella seguita per l'insegnamento delle sequenze presentate.

## 1. Insegnamenti nelle scuole di arti marziali

*importante non è il contenitore in sé,  
ma il vuoto centrale che lo rende utile.*  
Aforisma Zen

L'arte marziale permette di sviluppare molte qualità utili nella vita. Tali qualità possono essere contestualizzate in tre categorie fondamentali: l'insegnamento psicofisico, l'insegnamento filosofico e il messaggio etico.

La ricchezza di questi tre insegnamenti è data dalla loro interazione, possiamo infatti trovare l'aspetto *am*, *duong* e *dao* nella dinamica che li lega.

L'aspetto *duong* è rappresentato dal lavoro psicofisico, quello *am* dalle teorie filosofiche e infine il *dao* è la risultante di questi: il messaggio etico.



I maestri fondatori dell'Interantional Viet Vo Dao, federazione nata il 3 novembre 1973. Le scuole originarie che hanno contribuito al bagaglio tecnico sono: *Sa Long Cuoc*, *Than Long*, *Vo Da*, *Vovinam*, *Nghia*, *Long*, *Han Bai*, *Quan Ky*, *Thien Mon* (Zen vietnamita).

## Filosofia in movimento

### 1.1 *Duong*: l'insegnamento psicofisico



*Con lo studio ogni giorno si acquista,  
con il Tao ogni giorno si perde.*

Lao-tzu

Lo strumento principe che utilizziamo nella pratica dell'arte marziale è ovviamente il nostro corpo. Il lavoro continuo, costante e metodico su di esso permette di essere consapevoli

delle proprie potenzialità e di espanderle.

L'esercizio psicofisico nelle arti marziali è messo al servizio del benessere, non solo individuale, ma anche delle persone che ci stanno vicino.

L'allenamento ci impone il superamento dei limiti, di quelli fisici, ma soprattutto di quelli mentali. L'aspetto tecnico è utile per il raggiungimento di uno scopo più alto che è la realizzazione di una persona migliore. La pratica, diluita nel tempo, fa guadagnare consapevolezza, ciò permette di affrontare e superare le difficoltà. Utilizzando una metafora tipica delle filosofie orientali, un percorso di vita può essere riassunto in tre fasi che alternativamente si attraversano: quella del "cercatore", del "guerriero", del "saggio". Attraverso l'allenamento si ottiene consapevolezza di quale sia la fase che si sta vivendo.

Un praticante dapprima apprende l'alfabeto di base delle tecniche (il cercatore), dopo sviluppa uno stadio più evoluto in cui è in grado di utilizzarle facendole proprie (il guerriero), infine, nella fase del saggio, comprende il senso globale di un percorso di vita che si è arricchito grazie al lavoro fisico, alla fatica, al sudore.

### Insegnamenti nelle scuole di arti marziali

Una scuola di arti marziali deve proporre un lavoro completo ed equilibrato sul corpo, senza trascurare nessun aspetto della disciplina. L'insegnamento non deve privilegiare una specialità sulle altre, ma dare spazio a tutti gli elementi che compongono l'arte marziale: le forme, il combattimento, il *khi cong*, la preparazione tecnica.

È necessario preparare il corpo per renderlo elastico e forte, pronto a reagire nelle situazioni di pericolo e a sopportare gli attacchi di un avversario in un combattimento, ma al tempo stesso deve essere morbido ed elegante. Un eccessivo lavoro fisico però, se non viene affiancato ad un consapevole lavoro di sviluppo energetico, può esaurire le risorse del corpo e sottoporlo ad uno stress che può provocare infortuni più o meno gravi.

La costanza e la forza di volontà devono accompagnare l'impegno fisico il cui scopo ultimo non è certo quello di rendere il praticante esclusivamente un artista marziale, ma piuttosto un artista della vita. L'arte marziale deve infatti indicare una via che, se intrapresa con consapevolezza, forgia un individuo migliore, capace di controllare se stesso, libero dai propri attaccamenti, dalle paure e dalle insicurezze.

Padroneggiare un'arte marziale promuove dunque la crescita personale e spirituale di uno studente:

Un dojo è un cosmo in miniatura, dove possiamo entrare in contatto con noi stessi: con le nostre paure, con l'ansia, con le reazioni emotive e le abitudini. È un'arena in cui delimitiamo un conflitto, dove possiamo affrontare un avversario che non è un avversario, ma piuttosto un partner, che si impegna affinché possiamo comprenderci più pienamente. (Hyams, 1979, pag. 2)

Un uomo migliore è senz'altro un uomo utile alla società e agli altri.

## Filosofia in movimento

### 1.2 *Am*: l'insegnamento filosofico



Ideogramma che rappresenta *Am*, il negativo.

*Una cellula del corpo implica la presenza di tutte le altre, poiché nessuna di esse può esistere singolarmente. Un maestro vietnamita un tempo disse: se questo granello di polvere non esistesse, l'universo intero non esisterebbe". In un granello di polvere la persona risvegliata vede l'universo.*

Thich Nhat Hanh

Lo studio della filosofia all'interno di un percorso marziale è un elemento fondamentale perché permette di acquisire consapevolezza e coscienza in una pratica che altrimenti rimarrebbe esclusivamente fisica.

L'insegnamento della filosofia aiuta a fondere l'arte marziale con la vita.

Attraverso lo studio della filosofia orientale si comprende l'interconnessione tra mente e corpo, tra l'essere umano e l'universo che lo circonda, questo permette di sviluppare una maggiore sensibilità ed attenzione nei confronti del reale e della vita che è in ogni cosa. Le relazioni che legano il microcosmo al macrocosmo sono alla base di ogni legge naturale e costantemente tornano nella pratica di un'arte marziale perché il praticante, prima di essere un *vo sinh*, è una parte del cosmo.

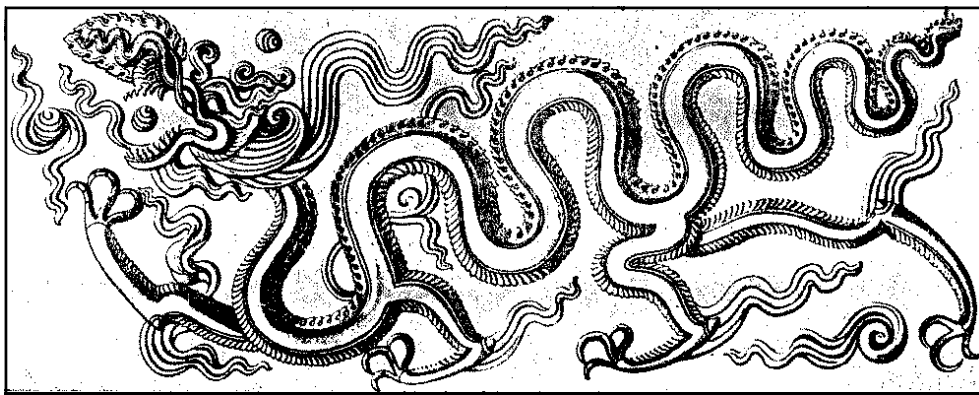
La filosofia orientale riconosce anche la figura del maestro come colui che trasmette le conoscenze in un modo particolare facendo uso di immagini, metafore, storie e parabole, questo permette all'allievo di acquisire concetti teorici in modo intuitivo, divenendo una parte attiva del processo conoscitivo in quanto deve lavorare



### Insegnamenti nelle scuole di arti marziali

per decodificare il messaggio. L'efficacia di un insegnamento così gestito è sicuramente più profonda e indica all'allievo, o al praticante, una strada che sarà poi sua responsabilità personale percorrere.

L'allievo si deve porre rispetto all'insegnamento con una mente vuota ed aperta, liberandosi di tanti pregiudizi e nozioni che impedirebbero l'assorbimento dei nuovi concetti. Tipica è la parabola della tazza piena dell'erudito:



Antico dipinto raffigurante un dragone vietnamita.

Una volta un erudito si recò da un maestro zen per fargli delle domande sullo zen. Quando il maestro zen parlò, l'erudito lo interruppe più volte con i suoi commenti, del tipo: "Oh sì, anche noi abbiamo questo", e così via. Alla fine il maestro zen smise di parlare e cominciò a servire il tè all'uomo dotto; continuò però a versarlo nella tazza e il tè traboccò.

"Basta così! Non ci sta altro tè nella tazza!" interruppe l'erudito. "Lo so" rispose il maestro zen. "Se prima non svuoti la tua tazza, come puoi assaporare la mia tazza di tè?"

Anche la parte poetica è un elemento da non trascurare in un'arte marziale e accompagna spesso le forme antiche più legate alla tradizione, e dà un'anima più profonda al movimento; i poemi di molti *quyen* svelano piccole nozioni filosofiche.

Il praticante dell'arte marziale quindi utilizza il proprio corpo per muoversi in sinergia con i principi universali, transcendendo in que-

### Filosofia in movimento

sto modo la tecnica vera e propria per accedere a qualcosa di più essenziale e profondo.

La conoscenza tecnica da sola non è sufficiente. Un praticante delle arti marziali deve contemporaneamente trascendere la tecnica e sviluppare un'attenzione intuitiva, in modo che l'arte diventi un'arte senza arte, un sentiero che conduca alla perfezione fisica e all'illuminazione spirituale. (Hyams, 1979, pag. 2)



## Presentazione delle sequenze

### 1.3 *Dao*: il messaggio etico, la strada da percorrere



*Quando l'allievo è pronto,  
compare il maestro.*  
Buddha

Secondo la tradizione ogni scuola di arti marziali si dotava di principi che divenivano il tratto caratteristico della scuola stessa e la loro

stretta osservanza era la condizione essenziale per essere ammessi ad apprendere le tecniche di quella scuola.

Nel contesto di un'arte marziale praticata in occidente i "principi" rappresentano una strada da seguire, più che comandi da eseguire con rigore e passività, essi indicano un percorso che deve essere lentamente interiorizzato come lentamente vanno apprese le tecniche stesse.

Un'arte marziale per essere tale dovrebbe andare oltre il puro lavoro fisico altrimenti rimane un semplice esercizio ginnico più o meno complesso, ma niente di più. L'implicazione etica invece rende un'arte marziale un percorso di vita che sceglie di utilizzare l'allenamento fisico come mezzo per rendersi utile e per trovare un equilibrio interiore.

Nel caso del Viet Vo Dao c'è un chiaro rimando ad una dimensione sociale: il motto, *Essere forte per essere utile*, e il primo principio, *Raggiungere il più alto livello dell'arte per servire l'umanità*, sottolineano proprio l'importanza di sviluppare una buona forma psico-fisica per metterla a servizio dell'intera collettività.

### Filosofia in movimento

Il *vo sinh* acquisisce informazioni relative ad un comportamento "sano" e socialmente utile grazie a due elementi fondamentali della disciplina: il maestro e il lavoro individuale sia quello fisico che quello intellettuale.

Il maestro deve essere un esempio di rettitudine, fornire un modello, non deve imporre dei comportamenti, se non quelli necessari all'ottenimento della disciplina, deve piuttosto indicare una via da seguire, la sua responsabilità è dunque profonda, ma è lo studente che si deve far carico, passo dopo passo, di progredire nel cammino.

Inoltre ogni arte marziale dovrebbe valorizzare il contributo della conoscenza, è anche grazie all'arricchimento spirituale e culturale che si può sviluppare un essere più sensibile ed eticamente corretto.

Infine la fatica e l'impegno fanno crescere il praticante non solo fisicamente, ma lo rendono anche una persona spiritualmente migliore, più umile e capace di sacrificarsi per gli altri. Come la spada è il risultato di un duro lavoro di forgiatura che si serve del fuoco per plasmare il metallo, così il *vo sinh* si forgia con l'allenamento, tramite esso si eleva oltre il lavoro fisico, e scopre importanti valori come la condivisione, l'empatia, l'altruismo, la riconoscenza e l'amore.

## Il quyen: filosofia in movimento

### 2. Il *quyen*: filosofia in movimento

*Non c'è alcun luogo in cui cercare la mente:  
è come le impronte degli uccelli nel cielo.*  
Versi tratti dallo Zenrin



Dragone, dipinto di Hokusai

#### 2.1 L'importanza del *quyen* in un'arte marziale

L'importanza di un *quyen* nell'arte marziale risiede nella possibilità di trasmettere un messaggio filosofico, di conservare e tramandare la tradizione, di fare un esercizio fisico completo, di insegnare e esercitare le tecniche, di sviluppare la fluidità del movimento, di

### Filosofia in movimento

utilizzare il movimento come forma di espressione di intraprendere un percorso interiore.

Anche tra tutti questi aspetti di un *quyen* è possibile trovare delle corrispondenze *am*, *duong* e *dao*: tutto ciò che non è direttamente visibile può essere ricondotto alla parte *am* (tecniche energetiche, messaggio filosofico e conservazione della tradizione), ciò che invece è legato all'esercizio fisico e tecnico è *duong* ed infine l'esecuzione armonica dei movimenti è l'aspetto *dao*.

Il *quyen* è un punto di inizio e al contempo è un punto di arrivo.

Il praticante dapprima esegue passivamente delle tecniche, lavora sulla preparazione fisica, e, con la continua ripetizione, imprime fluidità al movimento, ma in queste fasi iniziali rimane una separazione tra l'azione e il soggetto dell'azione. Con l'accrescimento della consapevolezza e con l'interiorizzazione del movimento, l'allievo mette in gioco una parte sempre più intima di sé e il movimento diventa un mezzo di espressione, la pratica si avvicina ad un esercizio artistico e pian piano la separazione iniziale scompare.

Il praticante non *esegue* più una tecnica, ma *esprime* una tecnica: <<di fatto, non esiste colui che agisce, ma l'azione stessa>> (Bruce Lee, 1999, pag. 29).

Lo studio di un *quyen* richiede perseveranza e costanza, il Gran M° Phan Hoang consiglia di sceglierne uno, quello più affine alla propria personalità e costituzione, e lavorare su di esso con assiduità, determinazione e pazienza: <<appena avete trovato il vostro *quyen*, non lasciatelo più!>> (M° Phan Hoang, *En Route*).

Anche nell'addestramento *Shaolin* le forme hanno un'importanza particolare:

L'errore più comune tra i praticanti di arti marziali consiste nel pensare che, memorizzare la sequenza dei movimenti e realizzarli più o meno bene, sia sufficiente. Abbiamo visto che queste per-

### Il quyen: filosofia in movimento

sone superficiali, provano presto un sentimento di frustrazione che le induce ad abbandonare lo studio delle forme, dichiarando assurda la loro pratica o a lanciarsi nello studio di una forma dopo l'altra, con l'idea di trovare una risposta alla propria insoddisfazione interiore nella forma successiva. Entrambe le reazioni rilevano un'assenza di comprensione del lavoro profondo dello Shaolin; ignorano che realizzando un solo *tao-lu*<sup>1</sup> è possibile vincere la lotta interiore. Noi monaci consigliamo di scegliere una quantità di forme in base alle proprie capacità e praticarle per tutta la vita. (Sri Rohininandana Das, 2008 pag. 52)

Il lavoro su una forma diventa dunque un lavoro profondo che coinvolge il praticante su molti livelli, non solo quello fisico, ma anche quello mentale e spirituale:

Il lavoro del *kata* passa attraverso diverse tappe, può durare alcuni anni e persino tutta la vita. Imparare un *kata*<sup>2</sup> significa innanzitutto creare l'automatismo d'una sequenza di gesti tecnici che mira alla realizzazione perfetta delle forme e dei movimenti; ma nelle arti marziali, si tratta allo stesso tempo di includervi dinamismo e potenza che sono gli elementi dell'efficacia. Il lavoro del *kata*, orientato verso l'efficacia, è un'andata e ritorno perpetua tra il perfezionamento della forma della precisione e quello del dinamismo. Se si paragona il lavoro del *kata* a quello della produzione di una sciabola, bisogna realizzare allo stesso tempo le forme precise della lama e la durezza dell'acciaio, due elementi che vanno equilibrandosi nel lavoro dell'artigiano. Ma il *kata* è allo stesso tempo forgiare la sciabola, pulirla ed imparare a servirsene. (Tokitsu, 19-90, pag. 87)

In ogni arte marziale sia essa cinese, giapponese o vietnamita è evidente dunque che ciò che rende una sequenza di tecniche fondamentali una vera forma è la filosofia che la anima.

L'esecuzione di una forma richiede pochi secondi, ma ogni performance è il risultato di un profondo lavoro di mesi e spesso di anni, necessario per rendere le tecniche istintive, limpide e forti.

<sup>1</sup>Termine cinese che indica la forma, una sequenza codificata di movimenti che servono a concatenare gli esercizi fondamentali dello Shaolin, permettendo di ottenere una successione d'applicazione nel combattimento.

<sup>2</sup>Forma nelle arti marziali giapponesi.

### Filosofia in movimento

Lo scopo di un tale addestramento è quello di <<insegnare alla mente e al corpo ad essere uno, non quello di utilizzare le proprie abilità contro gli altri>> (Sri Rohininandana Das, 2008 pag. 53).

La pratica di una forma all'interno di una classe marziale non è solo un esclusivo percorso individuale, ma permette anche di accrescere lo spirito di gruppo: eseguire in sincronia le stesse tecniche con i propri compagni e compagne sviluppa empatia, unione e fa di tanti individui un solo corpo che respira la stessa aria e muove le sue membra in un unico gesto.

## **2.2 Il *quyen* e la filosofia**

*Con un granello di polvere in mano,  
hai l'universo nel tuo palmo  
Lo Pù*

Il *quyen* è denso di implicazioni filosofiche, la pratica cosciente di un *quyen* avvicina il praticante alla natura e alle leggi che la governano, lo aiuta ad accrescere il suo senso di appartenenza alla dinamica universale.

Lo studio della filosofia all'interno di una pratica marziale, come già detto, dà l'opportunità di acquisire consapevolezza e coscienza all'interno di una pratica in cui il lavoro fisico potrebbe sovrastare il lavoro intellettuale creando una sproporzione.

Il *quyen* è uno tra i mezzi privilegiati per trasmettere il messaggio filosofico che è alla base di un'arte marziale.

Rischiando di essere ripetitivi ribadiamo quanto sia importante tenere sempre presente che ogni praticante deve avere coscienza di essere una piccola parte di un tutto, in cui ogni elemento, evento, azione e reazione è reciprocamente interconnessa. Quindi l'armonia del macrocosmo dipende sia dall'armonia individuale, ma an-



### Il *quyen*: filosofia in movimento

che dalla qualità delle relazioni e dei legami che si instaurano tra le parti del tutto, tra i vari microcosmi che lo compongono. In un tutto così interconnesso, la salute ed il benessere individuali amplificano ed accrescono il benessere collettivo.

Raggiungere questa coscienza è forse l'obiettivo più nobile di un'arte marziale, una coscienza che illumina un percorso di vita che porta allo sviluppo di una consapevolezza e sensibilità sempre maggiori. Essere coscienti dell'interazione tra macrocosmo e microcosmo, della presenza della vita in ogni elemento dell'universo, permette di comportarci con rispetto, sviluppando empatia e sentimento nei confronti del reale.

Una realtà che, governata da processi ciclici, fa del movimento la sua essenza principale, nella quale l'equilibrio nasce dal continuo alternarsi di forze contrastanti.

La quiete e il movimento divengono principi del reale come dell'arte marziale:

ogni movimento nasce dalla quiete, per questo stasi e movimento sono un'unica cosa. Solo dalla lentezza si genera la velocità, perciò lentezza e velocità sono un'unica cosa. Ogni attacco deve contenere quiete e movimento, essere veloci e lenti. Solo quando si congiungono queste due polarità l'esercizio è perfetto. (Sri Rohinindana Das, 2008 pag. 51)

Per tale motivo è difficile slegare la filosofia dall'arte marziale, per questo essa diviene l'anima dell'arte stessa, al pari della forza, dell'equilibrio e della flessibilità, perciò un'arte marziale può definirsi come una "filosofia in movimento" e il praticante consapevole diviene un artista nel senso più autentico della parola. Con il *quyen* questa filosofia in/del movimento prende forma.

## 2.3 Il movimento come l'acqua

Uno tra gli elementi a cui più una forma è associabile è l'acqua.



*Niente è più debole dell'acqua,  
ma quando attacca qualcosa  
di duro o che oppone resistenza,  
allora niente può resisterele,  
e niente modificherà il suo corso.*

Lao-tzu

L'acqua sa essere morbida e dura allo stesso tempo, racchiude in sé il principio cardine di un'arte marziale: "gentilezza e fermezza" come facce complementari di una stessa medaglia.

Più l'allievo sviluppa l'esercizio di una forma più tende a realizzare le qualità dell'acqua: la fluidità, la morbidezza, la trasparenza, la cedevolezza, ma anche l'irruenza, la forza e la potenza. La vera fluidità del movimento risiede nell'interscambiabilità di queste qualità che possono apparire contrastanti. <<Gentilezza e fermezza da sole non costituiscono che le metà di un intero spezzato, ma unite creano la vera Via dell'arte marziale>> (Bruce Lee, 1999, pag. 20)

### Il quyen: filosofia in movimento

La ripetizione e la coscienza del movimento portano alla perfezione finale, il corpo agisce in modo automatico, supera lo sforzo cosciente e realizza un movimento ritmico in armonia con la natura.

#### **2.4 Il quyen e la concentrazione**

*Ascolta: riesci a sentire il vento? E gli uccelli cantare?  
Devi ASCOLTARE. Vuota la tua mente.  
Sai in che modo l'acqua riempie una coppa?  
Essa DIVENTA quella coppa.  
Non devi pensare al nulla: devi DIVENTARE il nulla.*  
Bruce Lee

Nella pratica di un'arte marziale il corpo e la mente devono lavorare in modo sinergico.

Nell'esecuzione di una tecnica o di un combattimento la concentrazione sull'azione che si sta svolgendo è fondamentale, altrimenti ogni momento di disattenzione può provocare danni, traumi, uno stato di involuzione o, nella migliore delle ipotesi, l'esecuzione di una tecnica scadente.

Non è necessariamente la mente che deve "governare" il corpo, ma essi devono lavorare in modo "sincronico". Come spesso ripeteva agli allievi più timorosi ed esitanti il maestro Michele Lugara, "il pensiero blocca l'azione".

Il praticante deve piuttosto ricercare un'unità sostanziale di mente e corpo che gli permetta di essere presente a se stesso nel momento in cui svolge l'azione:

se ciò che stai facendo in ogni istante della tua vita è esattamente ciò a cui ti stai dedicando in quel preciso istante e null'altro, sei un'unica cosa con te stesso e con ciò che stai facendo: ecco lo zen. Facendo qualcosa lo fai completamente. (Hyams, 1979, pag 28)

## Filosofia in movimento

La concentrazione altro non è che vivere nel presente, nel qui e ora, entrando nel *vo duong* si devono lasciare fuori le negatività, i pensieri della vita quotidiana, si deve liberare la mente, e sviluppare l'azione in quel presente:

lo zen insegna che la vita deve essere colta un istante dopo l'altro. Vivendo nel presente potrai essere in contatto con te stesso e con il tuo ambiente e la tua energia non verrà dissipata, sarà sempre a tua disposizione. (Hyams, 1979, pag 27)

Mentre si svolge un *quyen* si deve cercare di eseguirlo proprio con questo stato d'animo, in una sorta di "illuminazione", in uno stato meditativo costante che conduce ad una libertà interiore in cui il corpo si lega indissolubilmente alla mente, ma al tempo stesso se ne libera.

Per spiegare questa predisposizione interiore Bruce Lee faceva spesso riferimento agli insegnamenti del grande maestro zen *Takuan Soho*<sup>3</sup> sul *mushin*, che letteralmente vuol dire "senza mente". Secondo i maestri zen nel *mushin* non ci deve essere alcun pensiero che interferisca con l'azione: <<quando *mushin* entra in funzione, la mente si sposta da un'attività all'altra come un corso d'acqua, sino a riempire ogni spazio disponibile>>.

La mente deve essere quindi mantenuta in uno stato di fluidità per far sì che il movimento, l'azione, la reazione diventi istintiva, immediata e senza sforzo, la coscienza di sé dovrebbe subordinarsi alla concentrazione.

Per raggiungere questa condizione occorrono numerosi anni di addestramento. In tutto questo sembra esserci un paradosso: si impiegano anni di pratica per raggiungere la coscienza di sé, ma l'obiettivo finale è quello di "svuotarsi" di questa coscienza per la-

<sup>3</sup>Takuan Soho, nato nel 1573 e morto nel 1645, fu un grande maestro zen giapponese che fuse l'Arte della Spada con lo Zen meditativo.

### Il quyen: filosofia in movimento

sciar fluire l'azione in modo istintivo.

Questa è la ricerca che dovrebbe animare anche l'esercizio di un *quyen*. Anche quando si esegue una forma che rappresenta i movimenti di un animale l'obiettivo non è quello di "copiare" le sue movenze, ma interiorizzare il suo sguardo, la sua essenza, e per far questo il *vo sinh* deve liberarsi il più possibile della sua essenza "umana".

### 2.5 L'approccio mentale nell'allenamento di un *quyen*



Maestro Charles Phan Hoang

*Un sacerdote incontrò un giorno un maestro zen e, volendo metterlo in imbarazzo, gli domandò: "Senza parole e senza silenzio, sai dirmi che cos'è la realtà?". Il maestro gli diede un pugno in faccia.*

Superato il primo scoglio dell'acquisizione mnemonica delle sequenze di un *quyen*, l'allenamento tecnico non può non tenere conto delle irrinunciabili raccoman-

dazioni che il Gran M° Phan Hoang espone in *En Route*: lavorare sullo spazio-tempo; sulla velocità e la precisione; sulla morbidezza e il controllo; sulle posizioni; sul potenziale; sulla forza.

Ma forse questo non basta per dare un'anima ad un *quyen*. Per entrare nel cuore di una forma occorre lavorare sull'approccio mentale: occorre credere in quello che si sta facendo in ogni mo-

### Filosofia in movimento

mento in cui lo si fa; occorre non arrendersi mai; occorre non avere fretta di raggiungere un risultato, ma essere disposti a gustarsi il percorso che si è intrapreso, senza fretta; occorre <<concedersi il tempo necessario per raggiungere una meta senza stabilire la durata massima di uno sforzo>> (Hyams 1979 pag. 25); occorre essere coscienti dei propri limiti e mettersi alla prova per superarli.

Ripetere una forma più e più volte permette proprio di sviluppare questi aspetti.

Probabilmente la più grande ricchezza che ho riportato a casa dopo i viaggi in Vietnam è stata proprio la perseveranza: essere stanco, ma non smettere mai, sudare fino all'inverosimile, ma non porre limiti al proprio sforzo, dedicare giornate intere all'allenamento di una forma... Tutto questo perché? Non di certo per vin-



cere una gara, o strappare un applauso, ma per trovare un contatto con se stessi, con i propri muscoli e con il proprio cuore.

### 3. Metodo e Struttura delle sequenze

#### 3.1 Storia personale e motivazioni

La scelta di strutturare parte dell'allenamento su delle "forme" ideate da me nasce da varie esigenze emerse nel corso della mia, ancora breve se paragonata a quella dei nostri maestri, esperienza da istruttore e della mia lunga e frammentata storia di *vo sinh*.

La prima esigenza era la necessità/difficoltà di dover insegnare le tecniche di base ad un gruppo numeroso di allievi novizi, senza l'ausilio e il riferimento di studenti più esperti, all'interno di un ambiente ristretto e con tempi ridotti.

Tali esigenze più mature si sono stratificate sulla mia personale storia: un percorso iniziato in giovane età, nel lontano 1977, interrotto per ben diciannove anni e ripreso quando ormai avevo i capelli bianchi. Dagli albori del Viet Vo Dao ad oggi le metodologie di insegnamento si sono trasformate in modo radicale. L'apprendimento delle tecniche di base quindi è stato figlio di una vecchia metodologia e, ritornato in palestra dopo quasi venti anni, ho trovato nuovi contesti e nuove metodiche e il mio cammino è come se fosse ricominciato di nuovo da zero. Avendo riconfermato la seconda striscia in pochi mesi, mi sono trovato con un grado che presupponeva il consolidamento delle tecniche di base, senza aver tuttavia conservato la memoria delle mie radici didattiche. Questo "vuoto" ha stimolato la mia creatività e, una volta diventato istruttore, si è concretizzata la necessità di trovare una nuova strada per trasmettere il bagaglio tecnico.

Le esperienze in Vietnam sono state un ulteriore stimolo per arricchire la metodologia di insegnamento.

Consapevole dell'importanza del *quyen* in quanto *via* privilegiata per l'apprendimento e l'insegnamento, ho strutturato parte dell'al-

## Filosofia in movimento

lenamento su queste sequenze applicandovi la stessa metodologia utilizzata per l'esercizio del *quyen*.



Palestra del maestro Dong Vu,  
*Dong Viet Dao*. Nha Trang 2005

### **3.2 Presentazione generale delle sequenze**

Sebbene queste sequenze non possano essere paragonate a *quyen* tradizionali, non vantando una nobile origine e non tramandando insegnamenti filosofici, sono state strutturate immaginando un combattimento contro uno o più avversari, privilegiando esclusivamente una precisa finalità didattica per favorire l'apprendimento delle tecniche di base e delle loro evoluzioni: posizioni, spostamenti, difesa, attacco e combinazioni complesse.

Spinto dalla necessità di insegnare posizioni e spostamenti, ho ideato un tracciato che è poi divenuto lo scheletro base delle sequenze. Per facilitare la memorizzazione dei nomi delle posizioni, spesso i comandi vengono dati con i nomi delle posizioni stesse e non con i numeri.

Mantenendo le posizioni per tempi di durata sempre crescente, gli allievi fanno un buon esercizio di riscaldamento/potenziamento



### Metodo e struttura delle sequenze

muscolare e di stimolazione dei canali energetici.

Tale tracciato base è stato in seguito arricchito con una concatenazione di tecniche fondamentali differenziate per grado, ma strutturate in modo tale che, ad ogni comando, gli esecutori della sequenza si trovino nella stessa posizione. Così è possibile lavorare contemporaneamente con allievi di grado diverso facendogli eseguire tecniche via via più complesse.

I parametri che sono alla base di ogni "forma", dal più semplice al più complesso, sono:

**a) La simmetria:** ogni sequenza viene praticata sia a

destra che a sinistra favorendo il lavoro sinergico tra i due emisferi cerebrali, ed un equilibrato allenamento della struttura scheletrico-muscolare.

**b) La ripetizione:** le sequenze vanno ripetute da un minimo di 3 volte fino al maggior numero possibile di volte, a seconda delle circostanze e delle esigenze. Tale ripetizione è fondamentale per memorizzare i movimenti sviluppando l'automatismo della sequenza, migliorare le tecniche, ma soprattutto per rendere più fluida l'esecuzione.



## Filosofia in Movimento

[...] la ripetizione non rappresenta uno scopo in sé, ma ciò che può portare ad una più grande padronanza della nostra energia fisica. [...] la ripetizione nell'arte marziale non è il ripetersi sempre uguale di una forma, ma l'acquisizione qualitativa dell'arte di porre concentrazione, efficacia e precisione in un gesto, e che si raggiungano diverse tappe nel percorso della ripetizione di uno stesso gesto. (Tokitsu, 1990, pag. 92)

La ripetizione sviluppa la forza di volontà degli allievi, accresce la loro pazienza, li porta alla consapevolezza e migliora la precisione e la coordinazione.

**c) La velocità:** l'esecuzione a varie velocità delle diverse sequenze permette al praticante di sviluppare qualità quali: resistenza, volontà, precisione/coordinazione e attitudine respiratoria.

**d) La consapevolezza:** al livello più avanzato, assimilati i movimenti della sequenza, lo studente viene stimolato a prendere una coscienza più approfondita della loro esecuzione, per percepire quali gruppi muscolari vengono implicati nell'esecuzione del movimento, per sviluppare una maggiore attenzione al flusso energetico (attraverso semplici esercizi di visualizzazione) e per favorire la concentrazione sui punti di accumulazione energetica.

La consapevolezza è sicuramente un gradino avanzato e porta, paradossalmente, ad un superamento della "forma" stessa che talvolta può stringere il praticante entro rigidi schemi, per favorire il raggiungimento di uno stato che permette la libera espressione tecnica ed artistica.

## Metodo e struttura delle sequenze

### 3.3 Le posizioni

Il primo passo nell'apprendimento di un'arte marziale è lo studio delle posizioni (*tan*) e successivamente degli spostamenti dall'una all'altra. E' un allenamento importante e benefico perché sollecita alcuni gruppi muscolari normalmente



poco utilizzati, favorisce l'assunzione di una postura ottimale ai fini marziali, ed inoltre sviluppa due tra le caratteristiche più importanti nella pratica di un'arte marziale: la stabilità e l'equilibrio.

Una posizione corretta e ben eseguita permette la trasmissione della forza dalla terra all'estremità degli arti. Un accurato esercizio sulle posizioni, unito a opportune tecniche di visualizzazione e percezione, permette inoltre di stimolare i canali energetici che attraversano gli arti inferiori.

Il lavoro sulle posizioni è assimilabile all'elemento *terra*: la posizione ci ancora stabilmente al suolo e ci permette di assorbire l'energia dalla terra, solo da una posizione ben eseguita può nascere un colpo efficace.

Nello studio delle posizioni ci sono alcuni elementi che devono essere sempre tenuti a mente:

**a) posizionare correttamente i piedi:** per eseguire una corretta posizione occorre fare attenzione al lavoro dei piedi,



### Filosofia in Movimento

spesso essi hanno la punta che converge verso l'interno e il tallone che spinge verso l'esterno, come la base di una montagna; le dita devono essere ben aderenti al suolo; spesso vi è un equilibrio nella postura dei piedi che rappresenta le forze del tao, infatti spesso, prima di eseguire una tecnica, un piede ha un ruolo *am* e l'altro *duong*;

**b) consapevolezza del *dan dien*:** è necessario concentrarsi costantemente sul *dan dien* per favorire il flusso del *khi* dal centro alle armi naturali; il bacino e la colonna vertebrale devono essere particolarmente flessibili per promuovere la stabilità durante i movimenti;

**c) mantenere baricentro basso:** durante l'allenamento le posizioni (ad eccezione delle posizioni alte, *thuong bo*) devono essere il più possibile basse, oltre che per avere una maggiore stabilità, anche per stimolare i punti energetici e per allenare i muscoli ad essere reattivo, veloce e potente;

**d) mantenere il corpo perpendicolare al suolo:** bisogna evitare che il corpo penda in avanti o indietro per essere il più possibile stabili, mantenendo la perpendicolare che passa per il baricentro all'interno dell'ideale rettangolo formato dalla posizione dei piedi, questa attitudine migliora anche la qualità della visuale;

**e) ripartire correttamente il peso del corpo sulle due gambe:** a seconda della posizione adottata, il peso del corpo viene distribuito in percentuali uguali o diverse sulle due gambe, mantenendo anche in questo caso una relazione *am/duong* tra le gambe.

## Metodo e struttura delle sequenze

### 3.4 Lavoro sperimentale, fase di concepimento

Inizialmente mi servivo solo del tracciato base per le posizioni e il potenziamento muscolare, successivamente, inserendo le tecniche



Le cascate di Hokusai

fondamentali, con l'evoluzione degli allievi, è emersa la necessità di differenziare le sequenze. Questo è stato un lento e laborioso lavoro di creazione e limatura: i passi erano sempre gli stessi, le tecniche invece dovevano essere sempre più complesse.

In questi anni di sperimentazioni le sequenze hanno subito ovviamente molte modifiche determinate dal feedback che mi giungeva dagli allievi e dalle necessità didattiche.

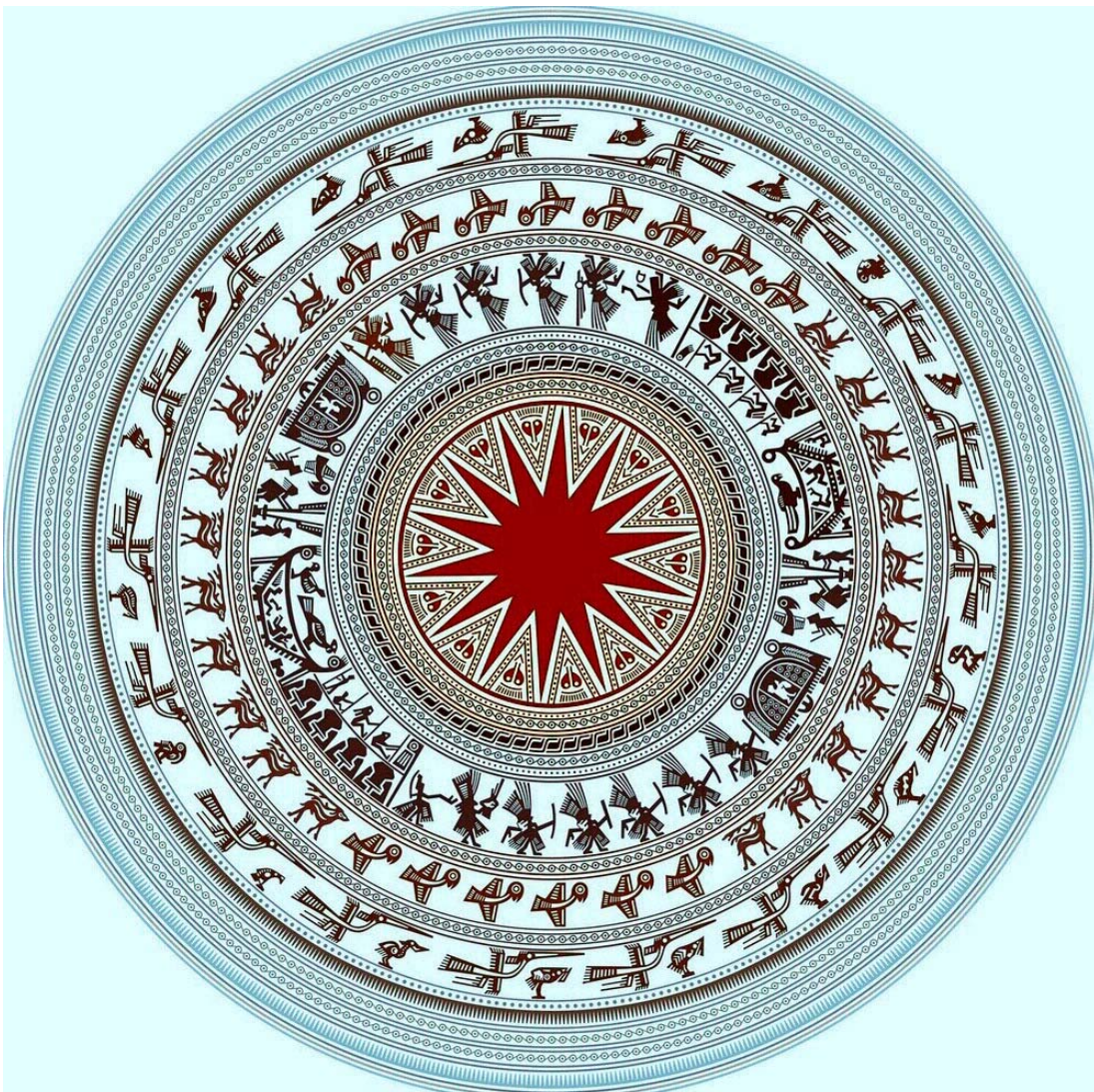
Questo lavoro ha reso semplici concatenazioni di tecniche delle sequenze strutturate che hanno acquistato un'anima; il costante allenamento, l'interiorizzazione delle sequenze, il raggiungimento della fluidità e l'armonia le hanno "avvicinate" (con tutti i loro limiti) a quel mezzo di formazione tanto fondamentale per l'apprendimento e l'esercizio di un'arte marziale: il *quyen*.

[...] la pratica dei *quyen* è uno dei meravigliosi mezzi di formazione dell'uomo, sia sul piano fisico sia sul piano mentale. I *quyen* ci conducono ad uno stato di equilibrio ad una armonia e ci permettono di espanderci.

[...] Con la perseveranza un giorno egli scoprirà tutta la ric-

### Filosofia in movimento

chezza contenuta in un Quyen. All'improvviso, semplici tecniche di braccia e di piede, prese elementari potranno acquisire un certo significato e apriranno la strada ad una perfetta armonia tra i gesti, la respirazione, la mente. Eseguire un quyen significa far vivere i messaggi che provengono dal passato, conservare il contatto con il proprio maestro nonostante l'allontanamento nello spazio e nel tempo. Eseguire un quyen significa modellare il proprio corpo adattandolo a mille esigenze per farlo crescere in una evoluzione permanente. Quando sarà stato raggiunto questo livello il combattimento contro un avversario non avrà più nessuna importanza. (M° Phan Hoang, *En Route*)



L'immagine è una riproduzione delle incisioni presenti sul tamburo bronzeo di NGOC LU (databile tra l'800 ed il 200 a.C.) attualmente conservato nel Museo di Storia Nazionale di Hanoi. Le incisioni concentriche testimoniano l'esistenza di forme di combattimento locali molto antiche.

## 4. Presentazione delle sequenze

Come precedentemente chiarito, le *sequenze* codificate che utilizzo per l'insegnamento sono quattro: una per ogni livello (*cap*). Il *tracciato di base* (un insieme di posizioni che si susseguono senza soluzione di continuità) è comune a tutte e quattro le *sequenze*. Con l'avanzamento del grado la *sequenza* si fa più complessa permettendo all'allievo di sperimentare movimenti più consoni alla sua preparazione e mantenendo comunque le posizioni fondamentali identiche tra una *sequenza* e l'altra. Questo meccanismo fa sì che quando impartisco i comandi per l'esecuzione, tutti i *vo-sinh*, indipendentemente dal grado e pur con "forme diverse", eseguono le tecniche sincronicamente.

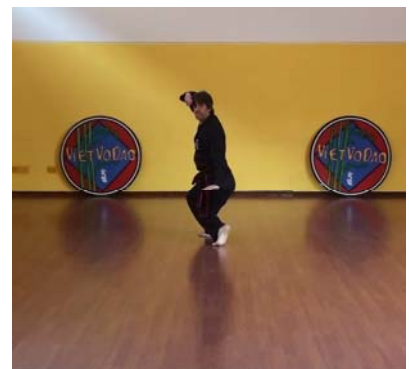
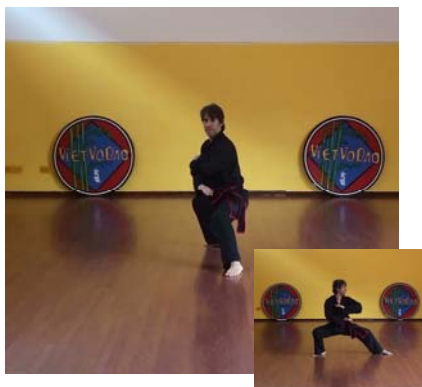
Tutte le sequenze, compreso il tracciato di base, sono simmetriche. Vengono quindi eseguite inizialmente andando verso destra e poi, ripassando per il punto d'origine, si sviluppano verso sinistra.

Di seguito illustro le posizioni del *tracciato di base* e la *sequenza 4*, quella utilizzata dalle quarte strisce.

La quarta *sequenza* è estrapolata da un filmato in HD (definizione 1920 per 1080 punti), questa scelta ha permesso di inserire vari fotogrammi essenziali alla comprensione dei movimenti. Per questioni di spazio illustro solo metà della *sequenza 4*, considerando che per le spiegazioni sopraesposte, la seconda metà della sequenza prevede le stesse tecniche eseguite con l'altra parte del corpo. Ad ogni immagine ingrandita corrisponde un comando.

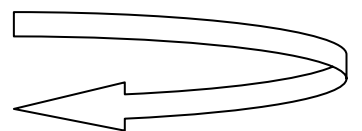
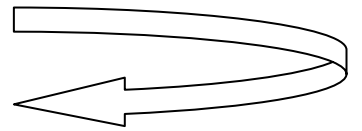
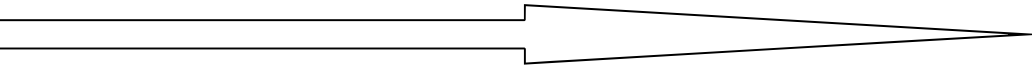
Filosofia in movimento

**4.1 Tracciato Base**





Presentazione delle sequenze



Filosofia in movimento

**4.2 Sequenza IV**

Prima parte



Presentazione delle sequenze



Filosofia in movimento



## Presentazione delle sequenze



**Filosofia in movimento**



Presentazione delle sequenze



Filosofia in movimento





Presentazione delle sequenze



**Filosofia in movimento**



## Presentazione delle sequenze



Filosofia in movimento



## Conclusioni

### **Conclusioni**

Queste poche righe tutto vogliono essere meno che una conclusione, perché sento e spero che questo lavoro non abbia mai fine; perché spero possa continuare a migliorarsi, a trasformarsi per divenire sempre più utile; perché spero che possa continuare a vivere nelle mani e nelle gambe dei miei allievi; perché spero che possa continuare a dare ancora gli stimoli giusti alla mia attività di istruttore e praticante; infine spero che possa essere di aiuto o ispirazione a tanti altri istruttori che, come me, si misurano con le difficoltà dell'insegnamento, e a tanti altri praticanti che, come me, quotidianamente si scontrano con i propri limiti e si battono per superarli.

Questo è stato un lavoro profondo e stimolante, le continue limature delle concatenazioni di tecniche mi hanno sempre più reso cosciente dell'emozionante percorso della creazione.

A volte soddisfatto, a volte insoddisfatto del risultato, ma sempre certo che il metodo fosse quello giusto, ho provato e fatto provare le tecniche infinite volte fino alla composizione delle *sequenze* che presento in questa sede, consapevole, tuttavia, che non ci debba essere niente di rigido e forzato, ma solo una libertà di espressione improntata all'efficacia e all'equilibrio.

Essere concentrato su uno scopo durante tutti i mesi di preparazione di questo lavoro è stato uno stimolo concreto così totalizzante da assorbire ogni mio momento libero, senza fare nessuna rinuncia.

Ed ora che è finito, come spesso accade al termine di un lavoro, so che avrebbe potuto essere perfezionato ulteriormente, ma so

### Filosofia in Movimento

pure che ho ancora tanto tempo per farlo e per farne di nuovi, questa è la *via*, è ancora tanto lunga, ma come spesso si dice ciò che conta non è la mèta, ma il cammino.

*Non esiste una strada verso la felicità. La felicità è la strada*

Confucio

## Ringraziamenti

## **Ringraziamenti**

Un ringraziamento al di là delle parole al M° Stefano Targa per i suoi indispensabili insegnamenti e per il suo prezioso supporto.

Ai miei allievi che mi danno la possibilità di mettermi sempre alla prova come istruttore e praticante.

Un ringraziamento al Gran M° Nguyen Van Viet, molto più di un maestro, una guida e un esempio di vita da sempre.

Un grazie a Mauro Nicolai, agli altri istruttori e cinture nere con cui ho il piacere di condividere tante domeniche di allenamenti e a tutte le cinture bianche parte di questa "grande famiglia".

Concludo con un ringraziamento speciale a Francesca De Propriis, la cui preziosa collaborazione è stata fondamentale per la realizzazione di questo lavoro.

## Filosofia in Movimento

### Fonti

#### **Bibliografia:**

- Autori Vari, *Atlante di Anatomia*. Giunti Gruppo Editoriale, Firenze 2000
- Anagarika Govinda, *La struttura interna dell'I King*. Astrolabio - Ubaldini Editore, Roma 1998
- Chao Pi Ch'en, *Trattato di alchimia e fisiologia taoista*. Edizioni Mediterranee, Roma 2004
- Chia Mantak, *Tao Yoga*. Edizioni Mediterranee, Roma 1989
- Chia Mantak, *Tao Yoga Chi Kung dell'energia*. Edizioni Mediterranee, Roma 1993
- Da Liu, *I King e la numerologia*. Astrolabio - Ubaldini Editore, Roma 1982
- Eckert Achim, *Manuale pratico di medicina cinese*. Hermes Edizioni, Roma 1996
- Esposito Monica, *Il Qi Gong, la nuova scuola delle cinque respirazioni*. Casa Editrice Meb, Padova 1995
- Hempfen Carl Herman, *Atlante di agopuntura*. Editore Ulrico Hoepli, Milano 2003
- Hoang Phan Charles, *En Route*. Pharmedi Inc. Montreal 1993
- Hyams Joe, *Lo zen e le arti marziali*, Edizioni Il Punto d'incontro, Vicenza 2001
- Jou Tsung Hwa, *Il Tao del Tai Chi Chuan*. Astrolabio - Ubaldini Editore, Roma 1986
- Lee Bruce, *Pensieri che colpiscono*. Edizioni Mediterranee, Roma 2003
- Lee Bruce, *Il tao del dragone*. Mondadori editore, Milano 2006
- Nardone Giorgio, *Cavalcare la propria tigre*. Adriano Salani editore, Milano 2003
- Ornstein Robert, Thompson Richard F., *Il cervello e le sue meraviglie*. RCS Rizzoli Libri, Milano 1987
- Pham Xuan Tong, *Qwan Ki Do*. Oriental Press s. r. l. , Samurai Sport Promotion, Milano 2004
- Sri Rohininandana Das, *Lo Shaolin, mistero e magia dei monaci guerrieri*. Xenia, Milano 2008
- Targa Stefano, *La via dell'arte marziale vietnamita*. F.V.V.D.I. a.s.d. Roma 2006
- Too Lillian, *Feng Shui, l'arte di vivere in armonia con l'ambiente*. Arnoldo Mondadori Editore 1999
- Veith Ilza (a cura di), *Testo classico di medicina interna dell'imperatore giallo*. Edizioni Mediterranee, Roma 1983
- Wong Kiew Kit, *L'arte del Chi Kung*. Casa Editrice Astrolabio - Ubaldini Editore, Roma 2002
- Yang Jwing ming, *Chi Kung*. Edizioni Mediterranee, Roma 1990
- Yang Jwing ming, *Le radici del Qigong Cinese*. Edizioni Mediterranee, Roma 2003

#### **Multimediali:**

Microsoft, *Enciclopedia Encarta Premium 2007*

#### **Audiovisivi:**

Autori Vari, *Shaolin Kung Fu*, video DVD, Budo International

Levet Patrick, *Vo Co Truyen*, video DVD, Budo International

#### **Altri Documenti:**

Botasso Franco, *Teoria e Filosofia*. Tesi per passaggio di grado 2004

Foschi Maurizio, *Ngu Cam Hanh Quyen*. Tesi per passaggio di grado 1995

Targa Stefano, *Il libro della tigre*. Tesi per passaggio di grado 2002

#### **Fonti Internet**

corbismotion.com  
freefoto.com/index.jsp  
it.inmagine.com  
wikipedia.org



