



A.S.D. Viet Vo Dao Lazio

Percorsi Nascosti nella Via Marziale

anno accademico 2012 - 2013



越
武
道

Relatore
GM° Nguyen Van Viet

Candidato
Stefano Targa

越武道

Federazione Viet Vo Dao Italia A.S.D.

A.S.D. Viet Vo Dao Lazio

Percorsi Nascosti nella *Via* Marziale

evoluzione globale dell'arte marziale

Anno accademico 2012 - 2013

Tesi per il conseguimento del grado di 5° Dang

Relatore

GM° Nguyen Van Viet

Candidato

M° Stefano Targa

...a volte per rimanere in equilibrio

occorre lasciarsi andare...

percorsi nascosti nella *via* marziale

Indice

1.	Introduzione	9
1.1.	Il mio approccio alle arti marziali	9
1.2.	L'incontro con il Viet Vo Dao	13
1.3.	Percorsi nascosti	16
2.	Arti marziali e tecniche militari	20
2.1.	Sport da combattimento	21
2.2.	La difesa personale	24
2.3.	Metodi militari	25
2.4.	Le pratiche esoteriche	26
3.	Poteri misteriosi	28
4.	I principi essenziali	33
4.1.	Le tecniche	34
4.2.	Applicazione dei principi	38
4.3.	Diventare stabili come una montagna	40
4.4.	Spinte prodigiose, forze invisibili	47
4.5.	Un corpo d'acciaio	51
5.	Applicazioni	56
6.	Un'infinità di percorsi, un'unica via	60
6.1.	La fisica del <i>khi</i>	60
7.	Tradizione ed evoluzione	64
8.	Conclusioni	66
9.	Fonti	68
	Ringraziamenti	72

percorsi nascosti nella via marziale

精

jing

氣

qi

神

shen

I tre tesori dell'uomo secondo la fisiologia Taoista

percorsi nascosti nella via marziale

1. Introduzione

Arti marziali: misteriose, affascinanti, complicate, avvincenti, belle...queste discipline hanno da sempre stimolato la fantasia e l'intelletto di moltissimi uomini e donne nel corso della storia umana.

In occidente si sono sviluppate metodiche marziali efficaci, ma è solo in **estremo oriente** che tutta la cultura : filosofica, mistica, tradizionale e scientifica, sinergicamente ha convissuto nelle tecniche militari.

1.1 Il mio approccio alle arti marziali

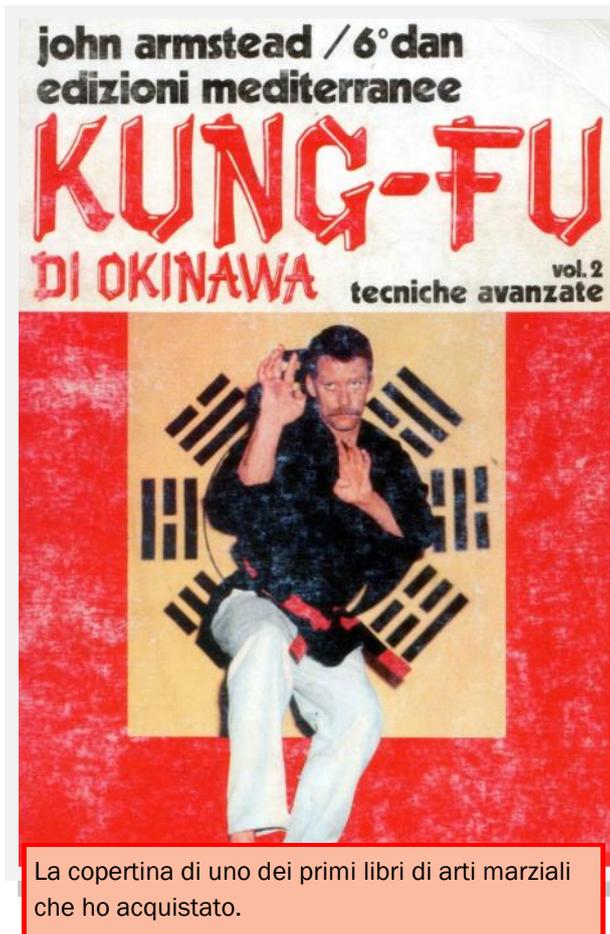
Sin da quando ero bambino rimasi colpito dalle capacità degli eroi dei film cinesi di "Kung Fu". I prodigiosi salti, i potenti colpi, gli spettacolari calci che questi attori realizzavano sullo schermo furono un movente convincente, per il ragazzino curioso quale ero, un insistente impulso a voler imparare **come** realizzare meraviglie del genere.



Poster del film: "Tai Chi Hero" (2012), film d'azione cinese che ha riscosso un enorme successo tra i giovani, riuscita miscela di arti marziali e computer grafica.

percorsi nascosti nella via marziale

Al negozio di fumetti usati scambiai parte della mia collezione di *Topolino*



con un paio di libri sulle arti marziali. Li leggevo e rileggevo cercando di imitare i movimenti raffigurati sui manuali.

Piccolo di statura, con i capelli rossi (ho sempre sospettato che il colore dei miei capelli attirasse i malintenzionati), ero spesso un bersaglio per i bullettini della classe. Particolarmente timido ed insicuro (non si direbbe per chi mi conosce oggi), non avevo le capacità fisiche e mentali per affrontare uno scontro fisico. Gli unici *combattimenti* che

sostenevo erano quelli con i miei fratelli (da mia sorella le prendevo regolarmente!).

Grazie ad un funzionale mix di codardia e fortuna riuscii a non farmi pestare per gran parte degli anni delle scuole medie. Non avevo il coraggio di affrontare i prepotenti (molto più robusti di me), ma non ero assolutamente d'accordo con i soprusi che perpetuavano ai compagni di classe.

Naturalmente non mostravo a nessuno i progressi che avevo nella pratica

percorsi nascosti nella via marziale

autodidatta delle tecniche marziali apprese nei libri. Dentro di me sentivo di migliorare giorno dopo giorno.....e proprio un bel giorno dopo aver assistito ad un'ulteriore prepotenza su un compagno, reagii cercando di allontanare il bullo con una violenta spinta. Non so se feci quell'azione sconsiderata perché ero sicuro di me, stanco del comportamento di questo prepotente o per fare colpo sulla ragazza più carina della classe. Prima che il bullo potesse scaricare la sua ira su di me entrò in classe la professoressa d'inglese e mi salvò dallo scontro. Gli occhi di tutti erano su di me, avevo avuto il coraggio di oppormi al *cattivo* della classe.

Lui (il "cattivo"), sedeva due banchi avanti a me e mentre la professoressa dettava i compiti per casa si girò....mi fissò dritto negli occhi e a voce bassa disse: «Ci vediamo fuori...».

Sui libri di arti marziali che avevo non c'era scritto niente relativamente a come trattare il "panico".

Speravo che la lezione d'inglese durasse più tempo possibile così che il bullo si dimenticasse di quella "spintarella".

Purtroppo gli avevo *mancato di rispetto* davanti a tutta la classe e non me la poteva far passare liscia. L'attesa mi fece balenare in mente l'idea che se in un film di Hong Kong il maestro di *Kung fu* poteva sconfiggere dieci o più nemici, allora io che non ero un maestro ne potevo affrontare almeno uno!

percorsi nascosti nella via marziale

La mia strategia era: qualunque azione violenta lui cercherà di compiere nei miei confronti, io partirò rapidamente e lo colpirò con un calcio frontale sull'addome.

Finalmente la campanella suonò, tutta la classe uscì rapidamente per poter assistere al combattimento, prima di tutti uscì il prepotente. Io andai fuori per ultimo. I ragazzi tutti intorno ad incitare lo scontro: "Davide contro Golia". Non ricordo il nome di quel ragazzo (ricordo curiosamente solo il cognome, forse perché ci chiamavamo per cognome!), rammento vivamente che mi invitò a colpirlo per primo. Bene. Non avrebbe sospettato il mio calcio, pensavo: "Con un sol colpo lo anniento".

Alzai il mio ginocchio destro e calciai con tutta la forza. Il mio avversario indietreggiò di pochi centimetri schivando il mio calcio, prese il mio piede e mi scaraventò a terra. Caddi sulla schiena, per l'esattezza sullo zainetto pieno di libri che attutì l'urto, sembravo uno scarafaggio che si dimenava per rialzarsi, il peso dello zainetto non permise di rialzarmi agilmente, anzi mentre giacevo sulla schiena si avvicinò il mio salvatore, in quel caso *salvatrice*: Sonia, mia sorella.

Un anno e mezzo più grande di me, aveva la stessa età del bullo (che era stato bocciato l'anno prima e aveva frequentato la prima media proprio con lei). Sonia lo teneva saldamente per il bavero con la mano sinistra mentre con la destra lo schiaffeggiava con estrema tranquillità e gli ripete-

percorsi nascosti nella via marziale

va: «Perché volevi fare male a mio fratello». Lui a stento tra uno schiaffo e l'altro rispondeva piagnucolando: «Ha cominciato lui!». Dopo questo episodio il bullo non fece più paura a nessuno, io ci divenni amico.

Purtroppo fino alla fine della scuola fui ricordato come “quello che è stato aiutato dalla sorella”; era quasi meglio essere sconfitto e pestato, ma con onore....e poi addio alla bella della classe. Chissà sarebbe potuta essere la donna della mia vita!

Quella fu la prima **lezione** che ho appreso dalle **arti marziali**. Da allora allenai le gambe in maniera maniacale, praticando calci anche alcune centinaia di volta al giorno. Un lavoro che tutt'oggi dà i suoi frutti.

1.2. L'incontro con il Viet Vo Dao

Prima di scegliere l'arte marziale che faceva per noi, io ed il mio amico Alessio (Rumori) visitammo molte palestre. Cercavamo scuole di *Kung Fu*, ma quello che ci proponevano era sempre *Judo* o *Karate*. Questa ricerca andò avanti per quasi un anno.

Un bel giorno di settembre del 1984 Alessio mi telefonò dicendo di aver trovato la scuola di *Kung Fu*. Addirittura era a due passi da casa nostra.

Io gli dissi: «Sei sicuro che praticano Kung Fu» e lui con voce certa rispose: «Siiii, c'hanno il vestito nero!!!!». Andai con lui ad assistere ad una lezione. Fuori della palestra c'era una locandina con il disegno di un calcio laterale in

percorsi nascosti nella via marziale

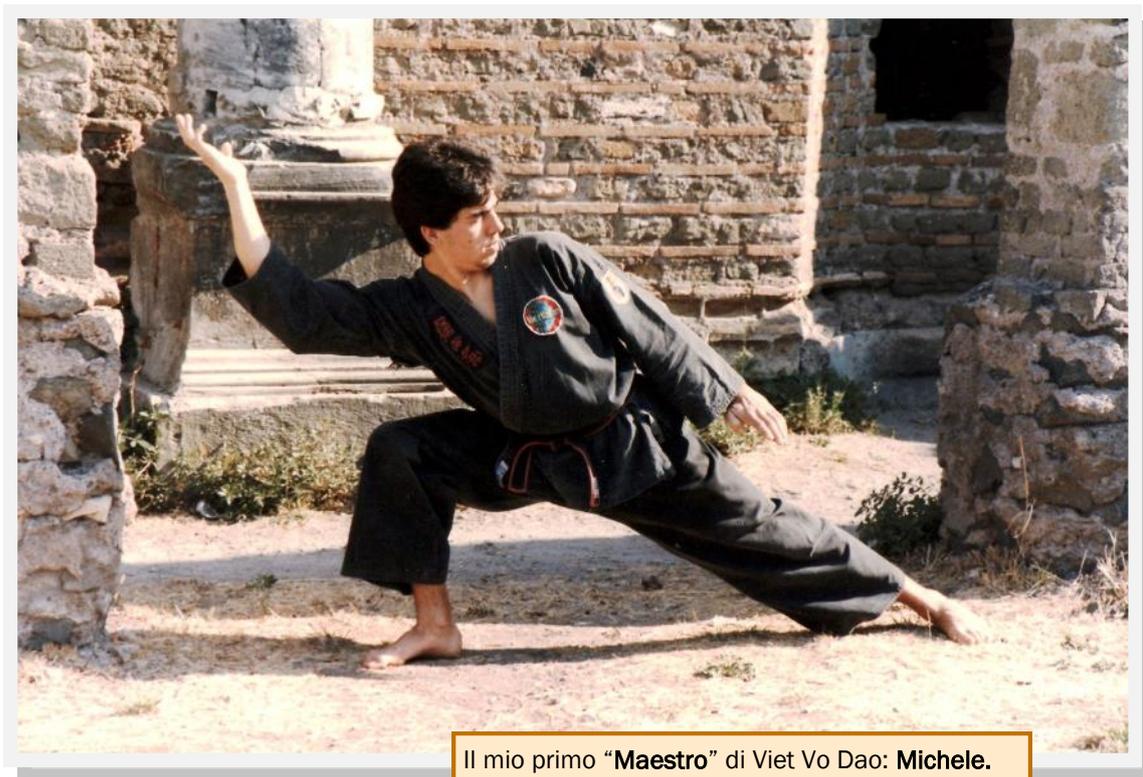
volò con su scritto “*Viet Vo Dao*” ed in basso: “*être fort, être utile*”, nell’atrio un poster con il M° Viet che esegue un doppio laterale in volo. Allora esclamai con voce soddisfatta: «Ci siamo, questi volano!» ed Alessio con tono saccente: «Te l’avevo detto!». Il giorno dopo ci iscriveremo al corso di Viet Vo Dao.



Questa è la foto che c’era sul manifesto affisso in palestra, quasi trenta anni fa.

L’insegnante, il compianto **Michele Lugara**, era molto severo e silenzioso, con noi non proferiva parola. Sembrava di stare in chiesa, non volava una

percorsi nascosti nella via marziale



Il mio primo "Maestro" di Viet Vo Dao: Michele.

mosca. Tutti in silenzio (eravamo cinque allievi) praticavamo circa due ore e mezzo a lezione. Anche se la lezione ufficialmente doveva durare solo un ora e mezza, i gestori della palestra lasciavano del tempo a Michele per farci allenare più duramente. A noi piaceva.

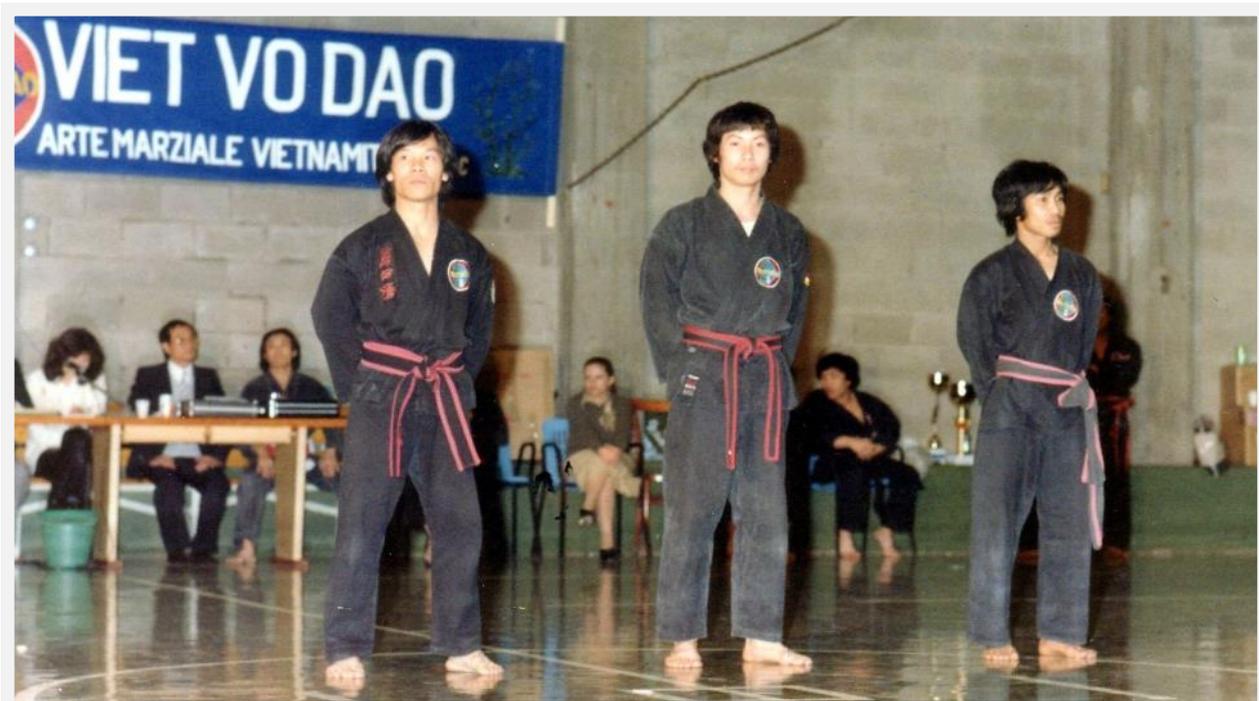
Io avevo ancora dei dubbi sull'origine della nostra arte, ma essendo timido non avevo il coraggio di fare domande. Dopo alcune settimane, alla fine della lezione, ebbi l'audacia di parlare con il "Maestro": «Maestro la nostra arte marziale è cinese o giapponese?», dopo qualche secondo di profondo silenzio Michele rispose: «Vietnamita». Rimasi interdetto qualche secondo... mi rivolsi ad Alessio e dissi: «Ma da dove escono 'sti Vietnamiti? Ma in Vietnam fanno pure arti marziali? Ma a proposito il Vietnam dove sta?» ed Alessio: «Che ne so, ma ormai abbiamo fatto due mesi, andiamo avanti...».

percorsi nascosti nella via marziale

Da allora non ho più smesso di praticare.

1.3. Percorsi nascosti

Ero particolarmente interessato ai calci, soprattutto ai calci volanti. Quando c'erano le gare nazionali i maestri vietnamiti alla fine del torneo facevano delle dimostrazioni spettacolari, tecniche di combattimento e di rottura meravigliose con dei calci velocissimi. Muovevano le gambe come delle secon-



Da sinistra i Gran Maestri: Viet, Lan e Chinh - Gara Nazionale, Roma 7 marzo 1982.

de braccia. Per noi occidentali non è usuale vedere utilizzare le gambe in quel modo.

Il segreto di tale prodigio era **solo** un duro allenamento, possibile grazie ad una volontà d'acciaio? Quali meccanismi sottili si attivavano per ottenere

percorsi nascosti nella *via marziale*

quei risultati?

I grandi maestri del passato sottolineavano il fatto che l'arte marziale **forgia** lo **spirito** per mezzo del **corpo**, le difficoltà superate durante l'allenamento donano una maggior consapevolezza del proprio sé. Tuttavia non poteva essere **solo** questo il segreto!

La mia sete di ricerca mi portava ad investigare su un qualcosa di più. Volevo rivelare quell'aspetto magico, non spiegabile esaurientemente dalla **fisiologia** o dalla **biomeccanica**.

Ricordo come mio zio Tonino riusciva a farsi passare un ago in uno spesso lembo di pelle del braccio senza far uscire sangue e senza sentire dolore. Lui mi raccontava di aver imparato questa cosa da solo, con un minimo di conoscenza di alcune tecniche *yoga*. Avevo poco più di dodici anni e rimasi impressionato da quella dimostrazione di "magia". Mio zio diceva che non c'era niente di magico, che erano poteri del corpo assopiti e poco utilizzati.

La sera a casa provai a ripetere l'esperimento. Presi un ago dalla scatola da cucito di mia madre (il più piccolo che trovai). Dapprima pizzicai forte la pelle come aveva fatto mio zio, poi premetti dolcemente l'ago verso la carne, ma non ne voleva sapere di entrare, allora spinsi più forte. In un istante un impulso di intenso dolore ed una goccia di sangue accompagnarono la mia esclamazione: «Porca pupazzaaaaa!» , altro che poteri assopiti del corpo, i miei erano estinti ancora prima di nascere.

percorsi nascosti nella via marziale

Smisi di fare esperimenti.....almeno per un pò.

Cominciai ad esaminare libri di *Yoga* che spiegassero qualcosa relativamente a questo fenomeno, purtroppo ero troppo piccolo per andare a cercare nelle grandi librerie del centro di Roma e quindi mi accontentai di quello che amici e parenti mi procuravano, ma non trovai niente che mi soddisfacesse.

Un'infinità di pubblicazioni descrivevano questi fenomeni ma pochissime spiegavano come realizzarli.



Il soggetto delle foto si sta facendo forare la guancia da un affilato pezzo di metallo. Durante la perforazione della carne non esce sangue anche se il buco realizzato ha un diametro di alcuni centimetri. Una volta estratto il metallo i tempi di "riparazione" della ferita saranno incredibilmente rapidi. Fotogrammi estratti dal documentario: "Kick Ass Miracles" episodio 1.

L'importanza di questa esperienza fu che iniziai a **credere** alle infinite possibilità dell'uomo, **sapevo** che si potevano **fare** cose straordinarie ma non sapevo **come**. La **pratica** delle arti marziali contribuì solo in parte a rispondere

percorsi nascosti nella via marziale

ad alcuni quesiti.

Da allora la mia ricerca non ha avuto mai fine. **Cerco** nei libri, nei **racconti** della gente, nelle esperienze che **vedo** e in quelle che **faccio**. Un considerevole aiuto l'ho avuto grazie alla pratica e allo studio del *Khi Cong*, lentamente e fluidamente il mio corpo ha imparato a subire impatti violenti senza riportare alcun danno, le mie articolazioni sono forti ed elastiche allo stesso tempo, i muscoli recuperano facilmente lo stress da allenamento e mi piace sentire la gioia che fluisce in tutto il corpo dopo aver praticato.

Nelle prossime pagine illustrerò i **segreti** celati dietro alcuni allenamenti atti a risvegliare le eccezionali capacità dell'essere umano. Cercherò di sintetizzare i principi cardine che potranno essere utili all'evoluzione di un'arte marziale quale **disciplina globale** per il **miglioramento dell'uomo**.

percorsi nascosti nella via marziale

2. Arti marziali e tecniche militari



Le arti marziali hanno avuto origine da esigenze puramente pratiche. Lo scopo era quello di attaccare o difendersi, cercare il metodo più efficace per offendere e non rimanere offesi.

In uno stage il GM *Phan Hoang* domandò: «**Cos'è l'Arte Marziale?**», dal gruppo di cinture nere presenti uscì qualche commento sottovoce, niente di definito...cenni sulla ricerca interiore, l'armonia, la pace... Il maestro allora disse: «L'arte marziale sono **due corpi che si scontrano!**». La faccia dei presenti rimase sconcertata da tanta asprezza, tutto quello che ci hanno insegnato sul rispetto del prossimo e sul conoscere se stessi non era parte integrante della pratica?

percorsi nascosti nella via marziale

La provocazione del saggio maestro si sciolse in parole di chiarimento: «Le chiacchiere non vi **insegnano a combattere**, parlare non sostituisce l'allenamento; si possono **usare** tecniche marziali per la **salute** o per fare un bello **spettacolo**, ma quello non è fare arte marziale». Ancora dopo una breve pausa, il gran maestro continuò: «Quando **sapete** combattere potete decidere se farlo o meno, diventa una vostra **scelta**. E' nell'interesse del vero combattente perseguire la pace, ma se deve lottare **sarà** preparato. Quindi lavorate, lavorate, lavorate».

Il duro lavoro ci porterà a **conoscere** noi stessi, avendo riguardo del nostro corpo **rispetteremo** il prossimo e comprenderemo meglio la **natura**, madre legittima del nostro essere. Queste sono conseguenze plausibili di un serio allenamento.

Il **confronto** in **combattimento** è un modo molto **efficace** per affrontare il *nemico interiore*. Quando ci troviamo nella "reale" situazione di **preservare** la nostra incolumità abbiamo accesso a risorse altrimenti dormienti. Fare **esperienza** della concretezza del combattimento ci **cambia per sempre!**

2.1. Sport da combattimento

Negli ultimi trenta anni molti sport che hanno avuto origine dalle arti marziali, si sono affermati, soprattutto tra i giovani, grazie alla loro **apparente** superiorità nella difesa personale e alla **promozione** avuta dai media.

La verità è che le arti marziali non vengono più praticate nella maniera **corretta** .

In linea di massima chi pratica uno sport da combattimento è **avvantaggia-**

percorsi nascosti nella via marziale

to rispetto ad un **comune** praticante di arti marziali relativamente alla lotta. Questo perché la preparazione fisica e tecnica del primo è specificamente calibrata sul confronto con l'avversario. Nel moderno *Karate* o in vari stili di *Kung Fu*, nel *TaeKwonDo* o nel *Ju Jitsu*, un'alta percentuale degli studenti si è accostata alla pratica per cercare "qualcosa di più", e non è disposta a misurarsi in combattimento. Ricerca la **sicurezza** (incolumità), una buona ginnastica, un eccellente modo per scaricare lo stress. Questi non sono motivi sbagliati per praticare, ma viene meno quello che ho accennato sopra: **la lotta ci fa accedere a capacità altrimenti dormienti**, eliminarla dalla pratica di un'arte marziale significa fare "apnea senza acqua".



Un incontro di MMA (Mixed Martial Arts). In quest'attività spesso si privilegia la prestanza fisica a discapito della strategia e della tecnica.

Gli sport da combattimento hanno preservato la parte più dura dell'arte marziale, ma non necessariamente la più efficace per l'autodifesa. Prima di tutto negli sport da combattimento ci sono regole da rispettare e questo ri-

percorsi nascosti nella *via marziale*

duce gli atleti a **meccanizzare schemi limitanti**, in più gli allenamenti tendo-



no ad enfatizzare la preparazione *muscolo - scheletrica* esauendo più rapidamente l'energia vitale di chi li pratica.

E' un dato di fatto che i combattenti professionisti che hanno esercitato per vari anni si trovano soggetti ad un'infinità di problematiche legate alla salute psicofisica.

A chi piace fare sport da combattimento consiglieri di aggiungere un buon training di *khi Cong* "interno", per prevenire gran parte dei malanni a cui andranno in contro.

Praticare sport da combattimento e fare *khi cong* non significa comunque fare arti marziali.

percorsi nascosti nella via marziale

2.2. La difesa personale

A rigor di logica l'arte marziale è **sicuramente** più **efficace** nella difesa personale, se propriamente allenata, rispetto ai **metodi** di autodifesa e agli **sport** da combattimento. Non è mia intenzione offendere o screditare nessuno; avvalorerò la mia tesi nel resto della trattazione esponendo i

punti deboli e forti delle varie discipline legate alla lotta.

I moderni metodi di autodifesa quali **Krav Maga**, **MGA** (Metodo Globale di Autodifesa), **KFM** (Keysi Fighting Method), **TDS** (Technical Defence System) per menzionarne solo alcuni, hanno preso in prestito da alcune scuole marziali un'infinità di tecniche (o al limite le hanno "riscoperte e reinterpretate"). Ma la **peculiarità** di un'arte marziale è data dalla sua **essenza filosofia** e dai **principi** che la animano.



I principi fondanti dell'*Aikido*, se correttamente utilizzati sono una risorsa incredibile ed efficace in uno scontro **reale**. Dal mio studio comparato ho potuto notare molte somiglianze tra le tecniche dell'*Aikido* giapponese con quelle del *Bagua Quan* cinese ed del *Systema* russo.

Un incredibile capacità respiratoria, l'abilità di resistere ad impatti violenti, estensione delle capacità percettive e forza prodigiosa sono solo alcune delle qualità che si possono sviluppare con un'adeguata pratica. Di fondamentale importanza è poi il discorso etico che è parte integrante delle arti

percorsi nascosti nella via marziale

marziali.

La cosa che ovviamente **distingue** i metodi di difesa personale dall'arte marziale non sono le tecniche, ma gli **scopi**.

2.3. Metodi militari

Con la nascita delle nazioni si sono conseguentemente sviluppati ed organizzati eserciti e tecnologie atte a praticare la guerra. Sia per difesa che per conquista vengono messe a punto strategie militari che via via hanno trascurato il valore del semplice soldato a favore di nuove armi.

Quindi lo spirito che poteva animare un soldato dell'**antica Gre-**

cia è ben diffe-

rente da quello di un moderno militare. Oggi la **potenza** di un esercito si misura dagli **armamenti** e quindi lo studio del corpo a corpo *diventerebbe* superato.

Ma proprio in una **guerra moderna**, quella del **Vietnam**, gli Stati Uniti si ac-



La **disciplina** e l'**ordine** sono qualità fondamentali delle forze militari e sono presenti anche nelle arti marziali, ma in questo caso esse assumono **certainente** una diversa valenza .

percorsi nascosti nella via marziale

corsero come non mai, che in guerriglia in mezzo alla giungla i loro soldati ben equipaggiati spesso soccombevano a gruppi di contadini armati di poco e niente, quindi nei corpi speciali dei “*berretti verdi*” si cominciò a dare importanza alle tecniche di combattimento a **mani nude** e con arma bianca. Oggi tutte le **forze speciali** danno particolare importanza a questo tipo di allenamento.

Nelle arti marziali è rimasta una **gerarchia** che ricorda la struttura militare, anche se è più vicina ai principi **confuciani** di ordine sociale ed alle influenze della **filosofia taoista**.

2.4. Le pratiche esoteriche

Esiste una **superficie comune** tra arti marziali, sport da combattimento, metodi di difesa personale e forze militari. L’arte marziale si distingue per le conoscenze **filosofico - pratiche** che arricchiscono il praticante di nozioni utili allo sviluppo di una persona armonicamente integrata, cosa che viene in parte non considerata o addirittura ignorata nelle altre discipline valutate.

Nelle **arte marziale** l’aspetto **fisico, psicologico** e **spirituale** dovrebbe essere equamente ripartito nello studio e nella pratica della disciplina stessa.

Sicuramente l’integrazione di pratiche che sondano la **psiche** e lo **spirito** dell’uomo inizialmente fu introdotta allo scopo di aumentare la resa in combattimento, ma poi col trascorrere dei secoli, quelle **conoscenze sottili**, quasi trasparenti si sono sviluppate sempre più permettendo una visione più dinamica dell’essenza della vita.

percorsi nascosti nella via marziale

A causa dell'efficacia nei combattimenti molte di queste tecniche erano **segrete**, trasmesse solo ai membri del **clan** o della **famiglia**, perché in mani sbagliate sarebbero diventate pericolose. Questo ha fatto sì che molte tecniche andassero **perdute**, o fossero comprensibili ai soli iniziati. Molti documenti che ci sono giunti infatti sono scritti in maniera ermetica. Oggi molti



Questa giovane ragazza **rompe** una tavola di legno dello spessore di circa **3 pollici** (7,5 cm circa), durante una competizione di *"hard qi gong"* nella Cina popolare, con un minimo caricamento del braccio, utilizzando la **forza unificata** del suo corpo. Il personaggio che si vede nello sfondo è uno degli giudici che valuta la genuinità della tecnica. Fotogrammi estratti dal documentario: *"The best of extreme Kung Fu"*.

ricercatori stanno **riscoprendo** metodi ed esercizi atti a sviluppare le capacità che venivano descritte nelle **cronache passate**.

Contro ogni ragionevole dubbio esistono **fenomeni** che la scienza ortodossa (convenzionale) **non può spiegare**, l'utilizzo di moderni strumenti di indagine ha potuto misurare effetti incredibili che sono stati definiti paranormali.

percorsi nascosti nella via marziale

3. Poteri misteriosi

“... la nozione di combattimento in Cina non si riduce all’idea di lotta contro un avversario reale, ma comprende ugualmente i combattimenti contro i demoni (come quelli evocati nei rituali e negli esorcismi), contro le tendenze profonde, contro tutti gli ostacoli che s’incontrano nel corso dell’esistenza.”

Catherine Despeux, *Tai Ji Quan, tecnica di lunga vita*, p.71

Negli ultimi trenta anni ho avuto modo di **studiare** con molte scuole e stili di arti marziali, ho **conosciuto** istruttori e maestri, praticanti di *yoga* e *qi gong*, atleti di sport da combattimento ed un’infinità di studenti nelle mie classi di



Dimostrazione della *fa jing* (dal cinese: improvvisa emissione di forza o energia) del Dr. Yeung, conosciuto anche come *Lama Dondrup Dorje*, durante un meeting in Grecia nel 2006.

Viet Vo Dao. Molti incontri mi hanno **regalato** informazioni ed esperienze connesse alle discipline orientali ed ho conosciuto persone umanamente **straordinarie**, piene di cose da donare e **condividere**.

Col tempo in Italia si sono cominciati a pubblicare libri sui “poteri nascosti” dell’uomo relativamente alle capacità psichiche, fisiche ed energetiche. L’avvento di **internet** ha aperto ad un mondo d’informazioni prima inimmaginabili. Quest’infinità d’informazioni contiene spesso dati **incompleti** o falsi, indicazioni errate e nel peggiore dei casi **imbrogli**. Questo perché è difficile fa-

percorsi nascosti nella via marziale

re ricerca seriamente in ambiti impalpabili e sovente irriproducibili, come quelli delle presunte *super capacità* delle arti marziali.



L'incredibile *Master Zhou*, famoso negli **Stati Uniti** grazie alle molte dimostrazioni ed apparizioni in TV, è un maestro di arti marziali, di *qi gong*, un agopuntore ed un guaritore. Egli usa regolarmente il *khi* nei suoi metodi di cura. In questa dimostrazione **estende** il suo *khi* in un **foglio di giornale** per rompere un mattone a metà. Fotogrammi estratti dal programma: "*That's Incredible*", episodio: "*Incredible Master Zhou*".

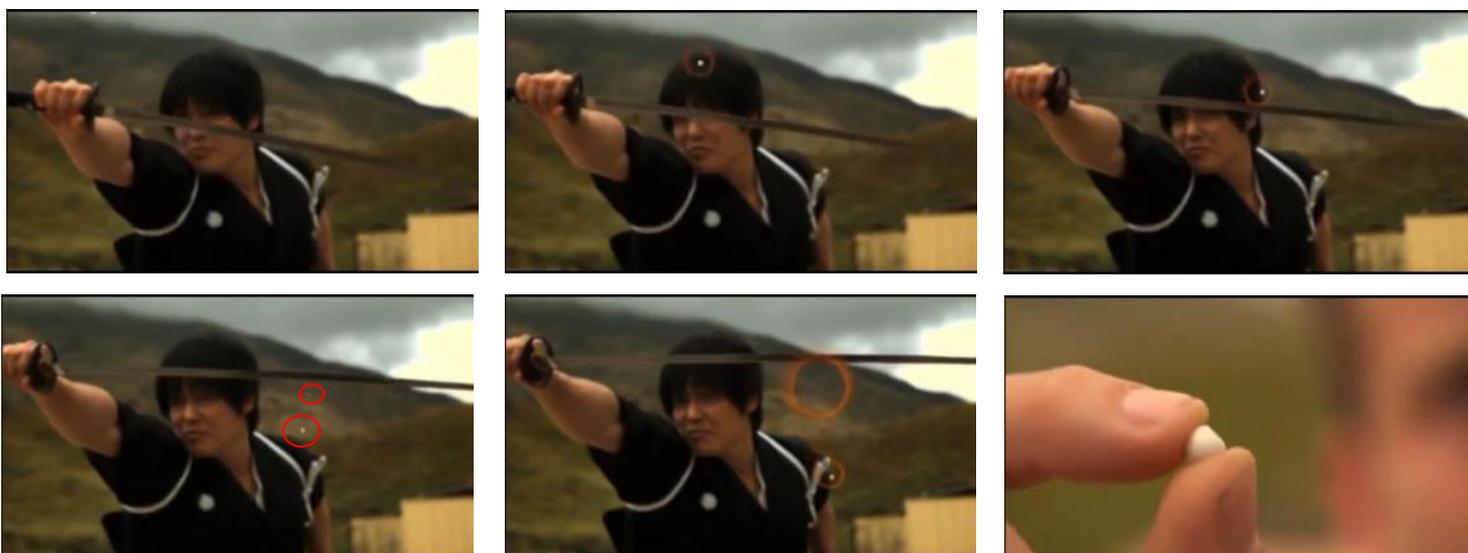
Questo ha convinto sempre più persone, legate alla convenzionalità del mondo occidentale, che queste eccezionali qualità **non esistono**, sono al massimo frutto del migliore utilizzo delle leggi di *Newton* (meccanica). Purtroppo molte persone che si nascondono dietro l'efficienza del **metodo scientifico** e si riempiono la bocca di dati verificabili con molta probabilità non seguono realmente i **progressi** della scienza, ma solo la conseguenza di un **prestabilito** e **accettato** (convenzionale) senso della realtà. Tutti i più grandi scienziati, filosofi ed inventori della storia sono stati dei **visionari** per i loro tempi. Dire che una cosa **non esiste** perché non è **riproducibile** è come negare che un uomo possa fare i cento metri in meno di dieci secondi; **tutti sappiamo che si può fare, ma non tutti possiamo farlo**.

La **scienza moderna** è arrivata ad affermare che non **esistono cose possibili** o impossibili ma, meglio, **cose probabili** o meno probabili.

Viene spesso esibito come prova il fatto che se un **prestigiatore** (o qualsiasi imbroglione) riesce a realizzare un **fenomeno** (apparentemente) straordina-

percorsi nascosti nella via marziale

rio di conseguenza tutti gli altri simili sono dei **falsi**. La mia ricerca ha porta-



Questo maestro di *kenjutsu* (dal giapponese: arte della spada), taglia in due parti un piccolissimo proiettile di plastica sparato ad alta velocità da una speciale pistola ad aria compressa. La velocità del proiettile lo rende invisibile all'occhio umano, anche una normale videocamera non può catturare l'azione; per ottenere questi fotogrammi è stata utilizzata una videocamera ad altissima velocità. I risultati ottenuti dalle riprese sono stati contestualmente analizzati dalla dott.ssa *Ramani Durvasula* della *California State University*. Fotogrammi estratti dal documentario: "Superhuman" episodio "Super Samurai".

to a **risultati sicuramente diversi**. Fondamentalmente perché ho potuto **realizzare** io stesso delle cose che sembrano quantomeno inconsuete; questo ha aperto la mia mente alla possibilità dell'esistenza di **altri fenomeni** di



Pirocinesi, ovvero la capacità di dare fuoco ad oggetti con la propria energia vitale. In questi fotogrammi osserviamo *John Chang*, forse uno dei più potenti **maestri** conosciuti. Grazie a due libri scritti dal suo allievo l'ingegnere greco *Kosta Danaos*: "Il **Mago di Giava e Nei kung**" (Edizioni Il Punto d'Incontro), abbiamo molte informazioni circa la storia dei suoi metodi di *kung fu* e *Nei kung*. Se solo la metà di quello che *Kosta* descrive fosse vero, quest'uomo avrebbe i poteri di un taoista immortale. Può far accartocciare proiettili di metallo sparati contro le sue mani, muovere oggetti senza contatto, produrre elettricità dalle mani, attraversare una solida tavola di legno con un sottile bastoncino. Alla fine degli anni novanta un **equipe** di ricercatori è andata a trovarlo ed ha raccolto dati a prova di frode, **reali** quanto **inspiegabili**. Si possono visionare video di buona qualità su internet. Fotogrammi estratti dal documentario: "Ring of Fire" dei fratelli Blair, 1988.

percorsi nascosti nella via marziale

ben altro calibro. Ho raccolto innumerevoli dati relativi a personaggi presenti su pubblicazioni e nel *web* (internet), ed una parte li illustro in questo capitolo, nel prossimo spiegherò come sono realizzabili alcune di queste



Sopra un estratto dall'episodio: "The Unbreakable" della già citata serie: "Superhuman". Questo maestro di arti marziali concentra il suo *khi* verso alcune zone deboli del corpo. Il **trapano** di alta potenza che usa è stato provvisto di un **sensore di pressione** che determina quanto la mano del soggetto preme sul manico. Grazie ad un rilevatore si è potuto ricostruire un grafico che mostra picchi di pressione che indicano che nelle fasi acute il trapano avrebbe tranquillamente potuto **perforare** materiale considerevolmente più duro della carne e delle ossa umane. I ricercatori sono rimasti ammutoliti dalle abilità di quest'uomo. Constatando la genuinità della dimostrazione non hanno saputo dare spiegazioni *scientifiche* e hanno dichiarato questo maestro "**superhuman**".

"singolarità"; di altre posso solo prenderne atto come **reali**, ed osservarle affascinato come osserverei un giocatore di basket fare canestro dal centro del campo!

Il celebre "*National Geographic*" produce molti **documentari** riguardanti le arti marziali e il *qi gong*; il famoso *Stan Lee* (il fondatore della *Marvel Comics* e creatore di molti super eroi, tra cui *Spider Man* ed *Hulk*) ha ideato

percorsi nascosti nella via marziale

una serie Tv intitolata “*Superhuman*” e l’autorevole televisione inglese BBC



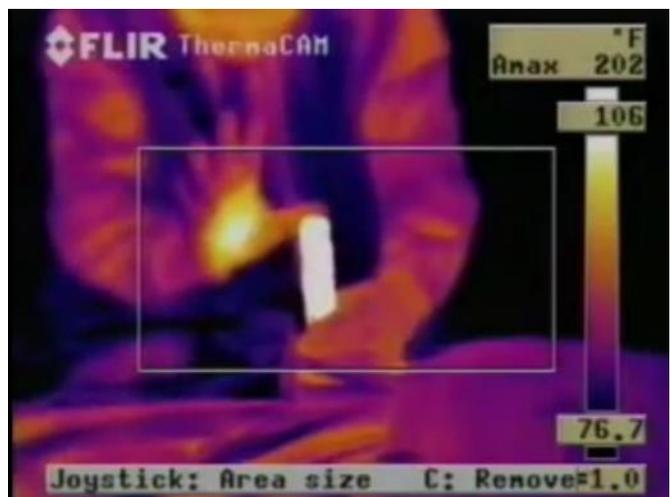
La mano di master Zhou che fa evaporare l’acqua presente in un pezzo di stoffa arrotolato

ha prodotto alcuni episodi riguardanti le arti marziali e gli **straordinari poteri** dell’uomo dai titoli: “*Mind, Body and Kick Ass Moves*” e “*Kick Ass Miracles*”. In Cina esistono varie serie sulle arti marziali, una prestigiosa e nota anche all’estero è: “*Wu Shu Master*”. Questi lavori audio visivi si avvalgono spesso di ricercatori competenti e di ingenti

risorse di produzione. Ciò attesta l’interesse sempre crescente degli utenti nei confronti di queste tematiche e la fondatezza “scientifica” di almeno parte di questi documenti.

Ho potuto raccogliere considerevoli ed importanti dati grazie a questi documentari. Un’infinità di produzioni indipendenti, inoltre, realizzano sempre più spesso materiale inerente questi soggetti. Finalmente riusciamo ad avere molti dati e di buona qualità sull’eccezionali capacità dell’essere umano.

Nel prossimo capitolo vedremo di svelare alcuni dei misteri di questi fatti.



La mano di master Zhou mentre emette *khi* sotto forma di calore, la telecamera che ha catturato questa foto è provvista di sensori termici, che hanno rilevato la temperatura di 202° *Fahrenheit*, corrispondenti a circa 95° *Celsius* (centigradi). Queste temperatura non può essere raggiunta da un normale essere umano!

4. I principi essenziali



Esistono dei **principi** sottostanti la pratica marziale che rendono le tecniche efficaci in combattimento; fondamentalmente si riferiscono a **tre** dimensioni dell'uomo: quella **fisica** (biomeccanica), quella **mentale** (psicologica) e quella **energetica** (bioenergetica). In realtà qualsiasi cosa facciamo nella vita si realizza a questi tre livelli che sono interdipendenti e complementari. La parte spirituale non è considerata in quest'*equazione*, perché trascende questo livello. Lo **spirito** è l'essenza delle cose, esiste al di fuori del **tempo** e quindi riguarda fenomeni che la nostra logica limitata difficilmente intende. Lo spirito si può **sentire**, ma non **comprendere**. I nostri sensi utili a sondare questa realtà non sono adeguati a percepire lo spirito; sarebbe come **misurare** quanta **acqua** c'è in un recipiente...con un **metro**!

percorsi nascosti nella via marziale

4.1. Le tecniche

Le arti marziali annoverano un'enorme quantità di **tecniche**, possiamo **classificarle** in base ad alcune **caratteristiche**, questo ci permetterà di chiarirne l'origine e gli scopi.



Le posizioni sono la base di partenza di tutte le tecniche fondamentali, in alcune scuole ne esistono solo tre o quattro codificate, in altre se ne contano più di venti. Gli scopi di queste tecniche sono i più disparati: possono essere usate per rinforzare i muscoli delle gambe, per far circolare meglio energia nei canali dell'agopuntura, per combattere più efficacemente, per esercizi meditativi, eccetera.

Nella tabella 4.1: **tipologie d'attacco**, sono catalogati i vari tipi di tecniche indicando a cosa servono e come si realizzano.

Esistono **procedure** utili ad eludere l'**efficacia** di queste tecniche, nella tabella 4.2 sono sommariamente indicati i **metodi difensivi** adatti.

percorsi nascosti nella via marziale

nome	cosa sono	a cosa servono	realizzazione
Tecniche di Percussione	Colpi con braccia, mani, gambe, piedi, tronco, testa	Indebolire muscolarmente l'avversario, ledere le ossa	Colpire con le armi naturali, forza impulsiva, bassa resistenza, alta potenza
Tecniche di Presa	Prese essenzialmente con arti inferiori e superiori	Limitare la mobilità dell'avversario, entrare in contatto	Mantenere tensione muscolare, alta resistenza, bassa potenza
Tecniche di Leva e Disarticolazione	Prese atte a portare svantaggi biomeccanici	Controllare l'avversario, danneggiare le articolazioni	Vantaggio meccanico della leva, uso di forza continua per portare le articolazioni "fuori sede"
Tecniche di Proiezione	Manovre che squilibrano l'antagonista	Mandare violentemente a terra l'avversario	Portare colpi, spinte o prese per sbilanciare l'avversario
Attacchi ai Punti Vitali	Colpi, diversi tipi di pressione	Causare dolore intenso, paralizzare, uccidere	Attaccare bersagli anatomicamente deboli e i punti dell'agopuntura

Tabella 4.1: Tipologie d'attacco

Alcune scuole di arti marziali utilizzano tutte e **cinque** le **tipologie** di attacco e i sistemi di **difesa** elencati, è il caso del *Viet Vo Dao* o del *Ju Jutsu*; altre sono **meno complete** e preferiscono solo alcune categorie di tecniche; ad esempio il *karate* predilige le tecniche di percussione, anche se ultimamente alcuni stili inglobano insegnamenti di *Ju Jutsu* nella loro pratica. Alcune scuole non considerano la lotta a terra "dignitosa" e quindi non studiano questo tipo di combattimento, altre favoriscono tecniche con le braccia decantandone l'assoluta efficacia in combattimento reale, in contrapposizione alcuni stili promuovono l'uso dei **calci** quale metodo più efficace di combattimento.

Qual è la **verità**? Sono efficaci i colpi o il corpo a corpo serrato? I pugni o i calci?

percorsi nascosti nella via marziale

La **verità** è che se non si conoscono i **principi** si **imitano** solo le tecniche, rendendo la strategia meno valida. Nelle arti marziali si insegnano tecniche continuamente senza spiegarne i principi, i motivi sono essenzialmente due:

1. il maestro vuole che lo studente **scopra** da sé i principi grazie alla pratica e **all'introspezione**;
2. l'insegnante **non conosce** i principi ed egli stesso **copia** ciò che ha visto dal suo maestro.

Il primo caso è più frequente nelle scuole tradizionali **orientali**, in questo caso l'apprendimento delle tecniche **trascende** la **verbalizzazione**, che non sarebbe altro che una pesante sovrastruttura. Parte **importante** dell'apprendimento non è quindi la sola **pratica**, ma i momenti di pausa dove lo studente **medita** su ciò che ha fatto; quando arriva ad automatizzare le tecniche e a meditare in movimento, ha raggiunto uno degli apici dell'arte marziale: la

attacco	difesa <i>duong</i>	difesa <i>am</i>
Tecniche di Percussione	Bloccaggi, parate, schivate	Potenziamento muscolare, <i>khi cong</i> camicia di ferro
Tecniche di Presa	Tecniche di percussione, tecniche di leva e contro - prese, tecniche di proiezione	Potenziamento muscolare, <i>khi cong</i> camicia di ferro
Tecniche di Leva e Disarticolazione	Tecniche di percussione, tecniche di leva e contro - prese, tecniche di proiezione	Potenziamento ed allungamento muscolare, <i>khi cong</i> camicia di ferro
Tecniche di Proiezione	Bloccaggi, parate, schivate	Tecniche di caduta, <i>khi cong</i> camicia di ferro
Attacchi ai Punti Vitali	Bloccaggi, parate, schivate	Potenziamento muscolare, <i>khi cong</i> camicia di ferro avanzato

Tabella 4.2: Metodi difensivi. La parte classificata come "**difesa duong**", raggruppa le tecniche attive di contrattacco; la colonna "**difesa am**", indica la possibilità passiva di rispondere all'attacco, resistendo ad esempio ad un colpo, o cadendo correttamente a terra dopo una proiezione. Di fondamentale importanza è l'uso del *khi cong* della camicia di ferro che differenzia l'arte marziale dagli sport da combattimento. Nel prossimo capitolo consiglierò alcuni esercizi di questa pratica che ho proficuamente utilizzato.

percorsi nascosti nella *via marziale*

meditazione dinamica.

Nel caso in cui il maestro spiegasse dei principi egli darebbe una sua **visione limitata** dalle parole che descrivono i movimenti e le percezioni. Probabilmente la cosa migliore è **spiegare** i principi a chi già ha un suo **bagaglio** esperienziale.

La realizzazione delle tecniche sottostà a tre tipologie di principio:

1. principio mentale:

Mente creatrice della realtà, ipnosi (suggerione) e autoipnosi, percezione, volontà - **fisica quantistica**;

2. principio energetico:

Trasformazioni biochimiche e produzione dell'energia, respirazione, canali energetici - **fisica dell'elettromagnetismo (ZPE, zero point energy)**;

3. principio meccanico:

Architettura del corpo, statica e dinamica, struttura scheletrica e muscolare - **fisica di Newton**.

Coscienti o meno noi usiamo questi principi **sempre**. Sono componenti necessari per la realizzazione delle tecniche marziali. Per immaginarli in azione basta un semplice esempio: **voglio tirare un pugno**

A. prima cosa visualizzo quello che voglio, che tipo di tecnica, in che direzione, quanta forza utilizzare e cosa devo colpire (principio mentale);

B. di conseguenza si attivano potenziali elettrici che attivano le contrazioni muscolari per muovere il braccio, serrare la mano a formare il pugno,

percorsi nascosti nella via marziale

il khi fluisce nel braccio (principio energetico);

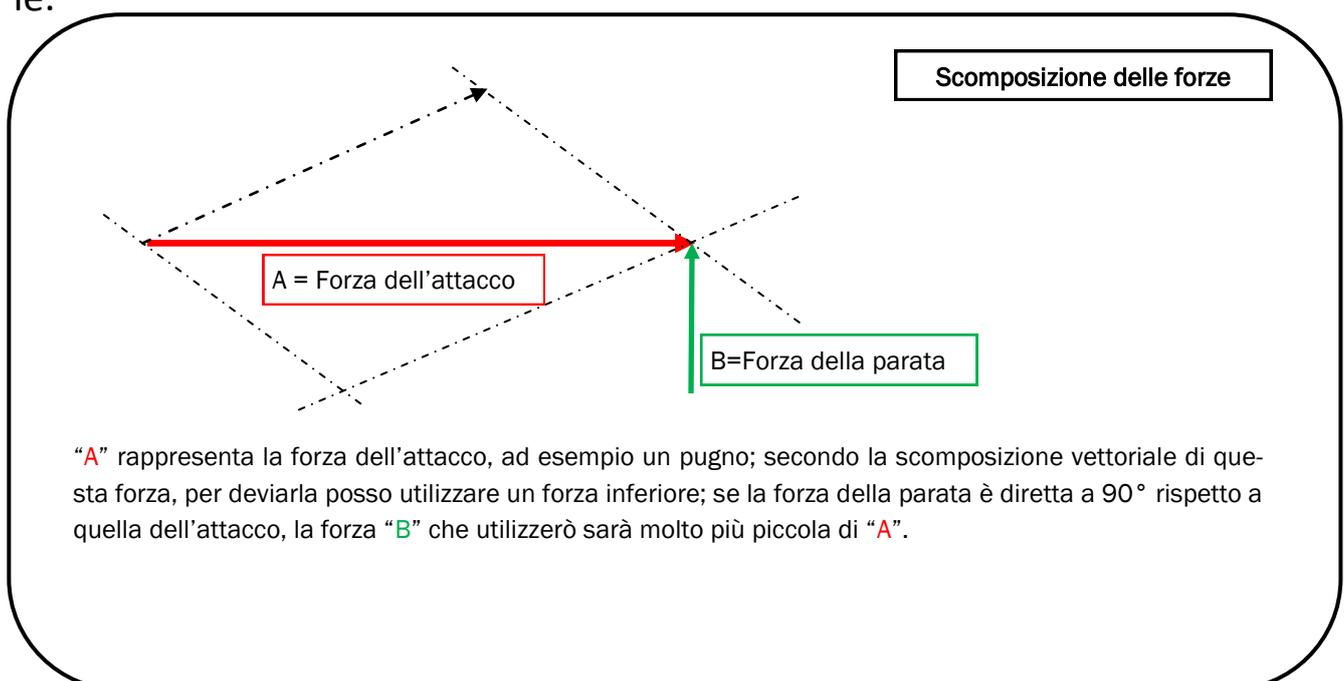
C. il braccio si muove ed il pugno colpisce il bersaglio (principio meccanico).

Noi prestiamo **attenzione** solo al movimento del braccio senza essere coscienti di quello che c'è prima. L'arte marziale è sentire tutto quello che c'è prima ed esprimere **poi** la tecnica, carica della **forza unificata** dei principi. Esserne coscienti amplifica e migliora la qualità del movimento.

4.2. Applicazioni dei principi

Come già ribadito i principi si manifestano **sinergicamente** durante un'applicazione, nei casi seguenti indicherò il principio **fondamentale** tenendo sempre a mente che gli altri due sono **sempre presenti**.

Il modo migliore per **comprendere** le applicazioni è **lavorare** su esempi concreti, schemi e modelli grafici sono un migliore supporto rispetto alle parole.



percorsi nascosti nella via marziale

Di seguito analizziamo alcune applicazioni dei diversi principi:

Scomposizione delle forze: è un'applicazione di tipo prettamente meccanico. Se un attacco ha una direzione, significa che altre direzioni, ad esempio quelle perpendicolari, avranno una resistenza (componente vettoriale) inferiore a quella della direzione principale. Posso quindi spostare la forza d'attacco dell'avversario con una forza molto minore. E' l'applicazione sfruttata dalle tecniche di parata.

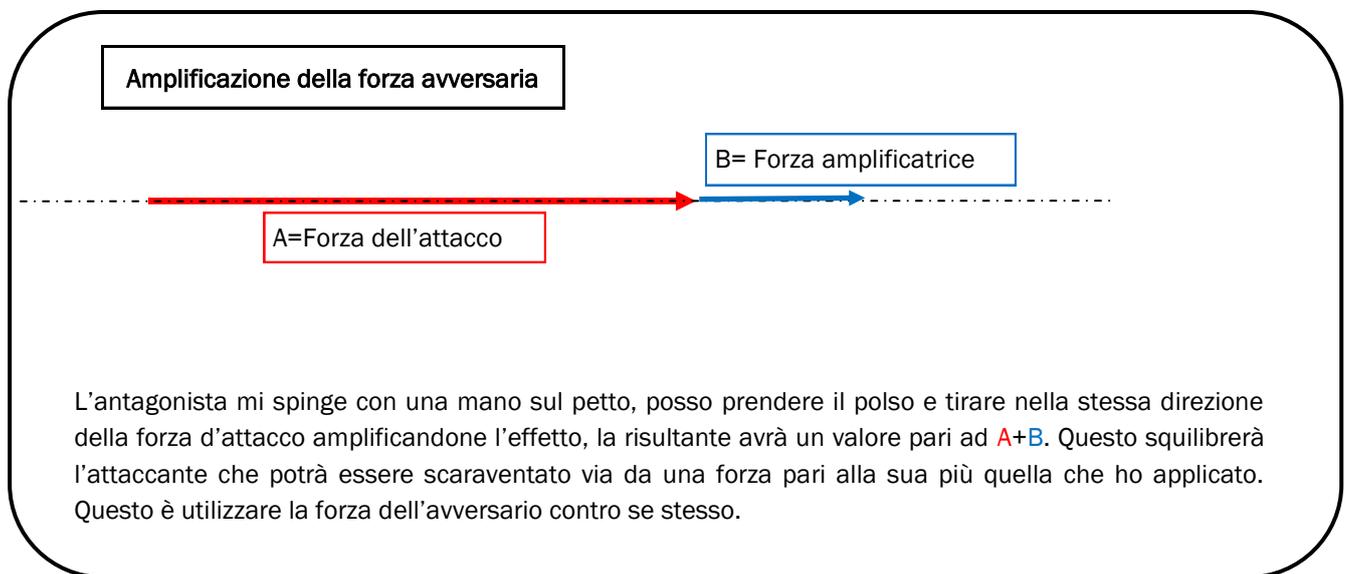
Se vorrò coinvolgere più propriamente la componente energetica dovrò usare la visualizzazione immaginando che un potente flusso percorra le mie braccia, rilassando i muscoli mi accorgerò che posso sprigionare un forza enorme, quindi oltre a parare l'attacco dell'avversario potrei sbilanciarlo scaraventandolo a terra.

Interferenza percettiva: è un'applicazione di tipo prettamente psicologico. Portare rapidamente il palmo della mano verso il campo visivo dell'avversario, questi reagirà indietreggiando leggermente il capo, inoltre non potrà vedere quello che succede dietro la mano. Si può quindi attaccare con colpi che l'antagonista potrà solo *sentire* senza vedere.

Blocco del flusso energetico: è un'applicazione prettamente energetica. L'avversario mi prende per i baveri stringendo il pugno con il palmo diretto verso l'alto. Con il pugno nella posizione "*long quyen*" (nocca del dito medio sporgente) colpisco rapidamente il punto *2 del canale del cuore* causando un doloroso formicolio al braccio ed un immediato indebolimento muscolare. Colpisco allora con il gomito la tempia corrispondente al lato del braccio compromesso. L'energia di difesa del corpo non potrà proteggere efficacemente questo punto perché già richiamata dal primo colpo.

percorsi nascosti nella via marziale

Tracciare il meridiano vaso concezione: è un'applicazione prevalentemente energetica. Focalizzare il flusso del *khi* sulla punta delle dita della mano sinistra. Immaginare il flusso fuoriuscire dalla punta, muovere il braccio dall'alto verso il basso, puntando le dita prima verso la gola e dirigendole poi rapidamente verso il *dan dien*, ad una distanza di circa 30 - 40 cm. Colpire immediatamente con la punta delle dita della mano destra il punto *fegato 14* del lato sinistro dell'avversario.



Amplificazione della forza avversaria (usare la forza dell'avversario contro se stesso). L'antagonista spinge con una mano in direzione del mio petto, afferrò il suo polso e lo trascino dietro nella stessa direzione della sua spinta lanciandolo lontano da me, con una forza pari alla sua più quella della mia trazione.

4.3 Diventare stabili come una montagna

In questo paragrafo tratterò di un esercizio che non si può **comprendere** se si analizza la sola componente **biomeccanica**. Le tecniche utilizzate per rea-

percorsi nascosti nella via marziale

lizzarlo sono *nascoste*, non esistono libri che ne **spiegano** il funzionamento nella sua complessità, questo perché se ne **perderebbe** il vantaggio in ambito marziale se si **scoprissero** i segreti celati da questa tecnica.



Il GM° *Chen Xiaowang* mentre **resiste** all'enorme spinta di 20 persone. Abbiamo **provato** in palestra a resistere alla spinta di solo 3 persone ed è stato impossibile anche per il più pesante di noi, qualcuno ha addirittura affermato che quelli dietro che spingono contribuiscono poco o niente. Vi posso assicurare che non è così, tra una persona che spinge e due c'è una sensibile differenza. La verità è che è difficile resistere anche alla spinta di una sola persona. In questa foto il GM° aveva più di 65 anni. Apparente la prima persona della catena si appoggia a lui e cerca di sbilanciarlo prendendolo dalla vita per cercare di sollevarlo, senza riuscirci! Dopo svariati secondi che provano cominciano a dare segni di stanchezza mentre il M° *Chen* appare quasi riposato! Fotogramma estratto da un documentario della televisione Cinese.

Insieme al M° *Viet* abbiamo **analizzato** questo esercizio nei minimi dettagli per comprendere il meccanismo che lo rendeva possibile. Ad aprile scorso durante la Festa Tradizionale io provai ad applicare parte di quello che stavo scoprendo usando il M° Maurizio Foschi come antagonista. Su lui **non funzionava**, comunque non bene. Avevo provato su decine di persone anche più grandi e forti di Maurizio, ed avevo avuto successo, ma poi in quei pochi minuti con Maurizio non riuscivo a riprodurre il fenomeno: rimanere saldo

percorsi nascosti nella via marziale

mentre un'antagonista ti spinge con tutta la forza.

Un **appunto** del M° *Chinh* riguardo ad aspetti biomeccanici mi è stato utile, mi ripeteva: «Abbassa il baricentro». Anche il M° *Lan* ha fatto una valida **osservazione**: «Stefano per realizzare l'esercizio devi usare un insieme di principi, non puoi usare solo l'aspetto energetico....è la **miscela** di più elementi che potrà darti dei risultati!».

In passato avevo **percepito** il M° *Viet* diventare saldo come una roccia mentre esercitavo la spinta verso di lui!

Sapevo che si poteva fare! Osservai il presentatore della serie "*Mind, Body and Kick Ass Moves*" (Chris Crudelli) mentre eseguiva questa tecnica facen-



Chris Crudelli mentre esegue l'esercizio, sfrutta alcuni principi biomeccanici per disperdere la forza delle braccia che lo spingono ma nel contempo usa anche principi bioenergetici. Questo è il segreto del successo della tecnica. Fotogramma estratto dal primo episodio del già citato: "*Mind, Body and Kick Ass Moves*" della BBC Three 2004.

dosi spingere da sette persone. Come si vede dal particolare nella foto lui si

percorsi nascosti nella via marziale

posiziona in una posizione *dinh tan* bassa per allargare la sua area di base, aumentando la stabilità (**principio meccanico**), poi posiziona le mani attorno alle braccia di chi sta spingendo, premendo leggermente verso l'alto se-



guendo una traiettoria leggermente diagonale, questo per disperdere la forza di spinta dell'antagonista (principio meccanico). Provare questa posizione con un compagno che spinge da dei buoni **risultati**, l'oppositore trova una concreta **resistenza** alla sua azione. Ma appena si mette un'altra persona a spingere dietro al nostro *avversario* pochi attimi e ci si trova spinti all'indietro.

Dov'è la magia? Come si può resistere? La spiegazione è data dalla corretta applicazione di un principio **bioenergetico**. Le mani di *Chris* entrano in contatto con i canali del braccio: *Intestino Tenue*, *Triplice Riscaldatore* e *Intestino Grasso*. Le cavità (punti) nei pressi del gomito sono molto superficiali, basta infatti sfiorare con il nostro *Laogong* (punto **8** del *Maestro del Cuore*)

percorsi nascosti nella via marziale

il gomito di chi ci spinge per cortocircuitare le sue energie. In questo caso **sottraiamo** energia al nostro avversario indebolendo la sua forza di spinta!



Per rendere molto più **efficiente** la nostra azione occorre pensare alla **forza** dell'avversario che torna **indietro** verso di lui (**principio mentale**). Potete provare a toccare il braccio in altri punti vicini al gomito per notare la differenza; solo se si sfiorano i punti giusti, la sua forza diminuisce su di voi e lui si stanca prima! Se però dietro di chi spinge si mette un'altra persona questo metodo perde di efficacia e ci si ritrova spinti all'indietro; questo perché stiamo toccando il corpo solo del primo antagonista. Per far funzionare la

percorsi nascosti nella via marziale

contropinta anche verso il secondo antagonista occorre usare l'**immaginazione**. Si potrebbe pensare che il flusso di ritorno attraversi le braccia del primo oppositore ed arrivi al secondo, togliendo energia anche a lui. L'**immaginazione** è il veicolo che **attiva** il flusso del *khi*. Tutti gli esercizi di *khi cong* avanzati si avvalgono **inizialmente** dell'**immaginazione**, poi si passa al-



la **percezione** del flusso fino ad arrivare all'automatismo di questi procedimenti. L'uso dell'*energia terrestre* si può usare per contrastare la spinta o disperderla a seconda della nostra intenzione. Altro procedimento che può disperdere il flusso di forza "nemica" consiste in un leggero movimento ondulatorio del corpo. E' fondamentale considerare le forze meccaniche come

percorsi nascosti nella via marziale

manifestazioni del *khi*, questo ci permetterà di **dirigerle** a nostro piacimento.

L'unica dimostrazione *seria* sarebbe quella di provare gli esercizi esposti, questo potrebbe dare dei risultati evidenti.

Facendo verificare questa **prova** a vari tipi di persone ho potuto notare che **funziona** meglio con quelle che hanno alle spalle una pratica di arti marziali o *qi gong* di alcuni anni. E' probabile che il loro vissuto dia loro quel controllo delle energie e quella consapevolezza utili alla riuscita dell'esercizio.

Altri situazioni che ho osservato durante la mia ricerca riguardano una **minima quantità di persone** che hanno un forte *khi* terrestre o una forte volontà, e guidati dalla consapevolezza riescono a spingere come un fiume in piena. Il **M° Maurizio** è tra questi. Nelle settimane posteriori alla mia prova con lui ho perfezionato la mia capacità di essere *solido* come una montagna, spero presto di riconfrontarmi con lui.



Alla luce dei principi spiegati, risulta facile capire come il M° Chen riesca a produrre fenomeni del genere. Le sue mani si vincolano al corpo dell'opponente ottenendo un vantaggio meccanico ed uno bioenergetico. A volte egli usa solo la spalla o il petto quale punto di contatto con il suo avversario. E' certo che la sola meccanica non può esaurientemente dare, da sola, una spiegazione a questo fenomeno. Fotogrammi estratti da un documentario della televisione cinese.

percorsi nascosti nella *via marziale*

4.4 Spinte prodigiose, forze invisibili

La capacità di liberare improvvisamente e rapidamente grandi quantità di energia (forza), viene chiamata ***fa jing*** in cinese. L'aspetto meccanico di questo fenomeno è dovuto dall'eccezionale coordinazione di tutte le parti del corpo che trasmettono la forza presa dal terreno per mezzo delle gambe, fino alle braccia o qualsiasi altra parte utile ad un attacco.

Per **meglio** utilizzare questa tecnica bisogna **visualizzare** il flusso del *khi* nella **direzione** d'attacco; in molti casi il praticante **disperde** l'energia dell'av-



Queste 4 immagini mostra una *fa jing* emessa dalle anche, la forza iniziale è impressa dalla gamba posteriore, i muscoli e le ossa vengono coordinati dalla mente dell'esecutore che libera la forza unificata dell'attacco. Il flusso del *khi* coordinato con il movimento meccanico del corpo migliora sostanzialmente la resa di questa tecnica. Fotogrammi estratti dal video: "Tai ji Fa jing" della scuola "The Academy of Tai Ji Martial Arts" postato su **Youtube** da **Bugeikan**

percorsi nascosti nella via marziale

versario stimolando qualche **punto** del suo corpo o creando un diversivo **psicologico** (interferenza percettiva, paragrafo 4.2), inoltre la direzione **iniziale** della spinta è differente da quella **finale**: ad esempio si spinge verso l'alto e poi repentinamente in avanti; questo scompone le forze dell'avversario regalandoci un vantaggio meccanico.

Quando i maestri **trasmettono** un forte *khi*, coloro che subiscono l'impatto



Il fratello del GM° Chen Xiaowang, il GM° Chen Xiaoxing mostra in questo video della televisione cinese, la sua eccezionale *fa jing*, durante la tecnica tocca rapidamente il gomito dell'avversario, dopo aver spostato il braccio preme verso l'alto e poi spinge violentemente in avanti, riproducendo in linea di massima quanto descritto nel testo. In meno di due secondi l'antagonista è scaraventato a terra ad alcuni metri di distanza dal maestro. L'intenzione (mente) del maestro segue il movimento anche dopo che l'antagonista si è allontanato.

percorsi nascosti nella via marziale

possono avvertire delle leggere **scosse** o spasmi muscolari, che li fanno **muovere** in maniera scoordinata.

Di seguito l'estratto di un'intervista fatta al GM° *Chen Xiaowang* riguardo la *fa jing*:

*Quando il **dantian** si muove, tutto il corpo lo segue. Se il **qi** fluisce in tutto il corpo, i muscoli sono forti. Quando qualcuno afferma "è solo il **qi**", non è vero, perché il **qi** in se stesso non ha forza. E' molto delicato, molto sottile. Se il movimento non è eseguito correttamente, il fluire del **qi** si interrompe e non ci sarà alcuna forza. Allo stesso tempo, se il **qi** non fluisce nei muscoli, non ci sarà vera forza. Se il **qi** fluisce, il **fajin** sarà potente. Praticare con uno sforzo eccessivo è ritenuto una deviazione. Quanto meno si è in tensione, quanto più fluisce il **qi**. Quanto più fluisce il **qi**, tanta più forza si può sviluppare. Il **fajin** nasce dal fluire del **qi**. Il **qi** è come fosse la miccia e i muscoli sono l'esplosivo.*

"Traduzione di Angela Ottaviani - Pubblicato su Arti d'Oriente n. 1 gennaio-febbraio 2007"

Alcune *fa jing* possono essere emesse **senza contatto**, secondo alcuni occidentali che hanno assistito a dei genuini colpi "*no contact*" la riuscita dell'esercizio è dovuta ad un qualche tipo di suggestione o ipnosi. **Monitorando** i soggetti colpiti con apparecchi che rilevano i segnali per **elettroencefalogramma** ed il **battito cardiaco** si sono potuti misurare sensibili cambiamenti dovuti all'effetto di queste tecniche.

Alcuni praticanti riescono ad influenzare i movimenti dei propri oppositori anche quando questi sono di spalle **confutando** almeno in parte la componente ipnotica di queste pratiche.

I colpi senza contatto vengono **trattati** in molti documenti riguardanti le **arti marziali interne**, anche il M° *Pham Xuan Tong*, ne fa riferimento in un suo

percorsi nascosti nella via marziale

libro sul *Qwan ki Do*.

Lavorando con queste tecniche mi sono fatto l'idea che funzionano meglio con chi è predisposto a percepire il *khi* esterno, solitamente persone particolarmente sensibili; è più facile che un maestro riesca ad applicarle ai suoi studenti, probabilmente grazie all'affinità che esiste tra di loro.



Dettagli di una spettacolare *fa jing* di Lama Dondrup Dorje, eseguita su un gruppo di suoi allievi durante un meeting in Grecia nel 2006. Il braccio quasi non si è mosso, questo tipo di tecnica prevede un'eccezionale forza *khi* ed una equivalente potere mentale (volontà, concentrazione, visualizzazione).

percorsi nascosti nella via marziale

4.5. Un corpo d'acciaio

Resistere a colpi furiosi e a pericolose **cadute**, **curare** rapidamente ferite o **assorbire** senza alcuna offesa attacchi sui punti vitali, **allungare** violentemente i muscoli senza riportare danni, tollerare **dolore** intenso per lunghi periodi. Queste sono alcune delle **capacità** che si possono acquisire **praticando** alcuni tipi di *khi cong* tipico delle arti marziali. In questo paragrafo sintetizzerò i principi e i metodi utili a conseguire queste potenzialità.



Maestro di Karate di Okinawa esegue una straordinaria rottura di una mazza da baseball con l'avambraccio. Fotogrammi estratti dal documentario: "Human Weapon", episodio: "Karate".

C'è un ramo del *khi cong* chiamato della "camicia di ferro". Questo metodo racchiude un insieme di tecniche atte ad irrobustire la struttura ossea, i muscoli ed i tendini a livelli sovrumani. Il lavoro di base di queste pratiche è semplice, per avere risultati bisogna praticare quotidianamente, con una forte volontà e mente lucida.

percorsi nascosti nella via marziale

In *Vietnam* ho **studiato** a fondo alcuni metodi di lavoro sul *khi* e la respirazione con tre scuole diverse: *Trung Sơn Võ Đạo, Tinh Võ Đạo, Nam Hồng Sơn*.

Grazie all'esperienza passata, ai consigli dei **maestri**, in particolar modo allo studio intrapreso con M° *Viet*, ho capitalizzato questi insegnamenti **approfondendo** una pratica di *khi cong marziale* che posso riassumere in questi punti fondamentali:

A. Respirare: esistono vari tipi di respirazione ho selezionato quelli più utili ai nostri scopi:

1. Respirazione naturale: prevede respirazioni lunghe e calme senza forzature, atte ad aumentare sempre più i tempi di inspirazione, espirazione. In questo modo si prende coscienza delle nostre capacità respiratorie, si migliora la percezione dell'interno del corpo, si favorisce il rilassamento psicofisico.

2. Respirazione 1 - 4 - 2: l'**inspirazione** prevede la durata di tempo **uno**, ovvero se uso come **unità di misura** 3 sec l'inspirazione durerà 3 sec; l'**apnea** prevede la durata **quattro**, ovvero 12 sec in questo caso; l'**espirazione** prevede la durata di **due** unità e cioè 6 sec. Questa pratica dona disciplina e controllo della mente, oltre a favorire una dolce distribuzione del *khi* nell'intero organismo. Quando si riesce a praticare con **unità di misura** di 9 sec (inspirazione 9 sec, apnea 36 sec, espirazione 18 sec) senza difficoltà, ci si potrà cominciare a concentrare sul *dan dien* durante la pratica per visualizzare/percepire una sfera d'energia sempre più densa. Alcuni esercizi che usano questa tecnica prevedono dei semplici movimenti delle braccia.

3. Respirazione rapida: si inspira dal naso **rapidamente** ed espira dalla bocca a più riprese veloci (*impulsi espiratori*) fino a che non si vuotano i polmo-

percorsi nascosti nella via marziale

ni, poi si ricomincia. Si sviluppa il fiato e si ripulisce l'organismo.

4. Tensione dinamica: la più conosciuta negli stili di arti marziali: si inspira dal naso più aria possibile, si trattiene qualche secondo e poi si espira **tendendo** tutti i **muscoli** che riusciamo a controllare. L'espirazione è lenta si può fare dalla bocca o dal naso, meglio se si praticano tutti e due i modi (un giorno un tipo, quello seguente l'altro, e così via). Durante la fase espiratoria si compiono alcuni movimenti con le braccia o con le gambe per meglio concentrarsi su alcuni gruppi muscolari specifici. L'esercizio migliora il tono muscolare e la circolazione sanguigna periferica.

5. Imballaggio del khi: dalla posizione del palo (albero) si inspira rilassando il petto ed espandendo l'addome, il diaframma s'abbassa, quando si è pieni d'aria ci si ferma per un paio di se-



condi; si espira completamente appiattendolo i muscoli dell'addome. Si ricomincia ad inspirare portando la parete addominale in direzione della spina dorsale come se la volesse toccare; i genitali e l'ano si dirigono verso l'alto; il diaframma s'abbassa ulteriormente; si deve percepire una pressione in direzione dei reni. Finalmente si espira rilassando tutti i muscoli ed abbassando ulteriormente il diaframma. La spina dorsale è dritta, i tratti lombare e cervicale sono allungati, la testa va verso l'alto e le anche sono ruotate portando il coccige più in basso. La lingua tocca dolcemente il palato. La pratica di questo metodo favorisce l'accumulo del *khi* negli organi interni, rafforza i re-

percorsi nascosti nella via marziale

ni e la possibilità di resistere a violenti impatti. Questo esercizio accompagnato dalla giusta consapevolezza mentale permette di assorbire potenti colpi sul plesso solare senza ricevere alcun danno.

B. Percepire: gli esercizi che migliorano la percezione sono principalmente di due tipi:

1. Sensibilizzazione e potenziamento dei cinque sensi ordinari: portando attenzione agli organi di senso usati per percepire suoni, immagini, oggetti, temperatura, sapori e odori, possiamo migliorarne le prestazioni. Si possono praticare un'infinità di esercizi limitati solo dall'immaginazione di chi li crea. Leggere da distanze sempre maggiori, carezzare dolcemente varie superfici o *amare* tutti gli odori che ci capitano a tiro, scoprire nuove combinazioni di sapori, potrebbero essere attività utili al nostro scopo.

2. Percezione del flusso del khi e dei campi energetici: si può cominciare percependo il peso delle mani, prendere coscienza poi del flusso che scorre tra una mano e l'altra. Imparare la direzione dei canali dell'agopuntura, e seguirne con l'immaginazione il percorso. La pratica continua porta ad avere una percezione sempre più tangibile. Lavorando con un compagno si può imparare a percepire la direzione della forza sul nascere, con un conseguente aumento delle nostre capacità marziali.

C. Dura attività fisica (công phu): l'allenamento fisico generale come viene praticato nelle arti marziali è un buon punto di partenza. Si possono privilegiare esercizi di resistenza, tipo rimanere nella posizione del cavaliere fino a 5 minuti, poggiarsi sulle braccia tese con le mani a terra per 10 minuti. Avvicinarsi ai limiti e superarlo di poco ogni volta. Il duro esercizio è quello che i cinesi chiamano *kung fu*. Lavorando in modo consapevole con il **dolore** si possono raggiungere risultati impossibili con altri metodi. **L'allungamento**

percorsi nascosti nella via marziale

muscolare **estremo** si basa su questi concetti e potrebbe **prevenire** stiramenti o **strappi** durante l'allenamento o la vita quotidiana. L'allenamento deve essere intervallato da esercizi **respiratori**, va fatto **gradualmente**, quotidianamente e consapevolmente. Secondo la scuola *Trung Sơn Võ Đạo* il battito cardiaco deve rimanere sempre basso e non superare mai i **160** battiti per minuto. L'allenamento con la respirazione e la visualizzazione permette di praticare esercizi anche veloci e pesanti con un battito cardiaco basso.

D. Percuotere e massaggiare: si dovrebbe massaggiare il corpo con leggere percussioni delle mani su tutta la superficie raggiungibile, questa pratica rafforza la pelle e la circolazione periferica del sangue e del *khi*. I massaggi possono prevedere pressioni più o meno profonde, ci possiamo far aiutare da un compagno e poi scambiare il favore. Il corpo va educato a subire forti colpi gradualmente, dapprima sui grossi gruppi muscolari. Si possono subire tre o quattro forti colpi contraendo i muscoli. Dopo si massaggia la parte colpita e si esegue qualche esercizio respiratorio visualizzando il *khi* che si dirige sulla parte che è stata stimolata. In un secondo momento si colpiranno dolcemente le zone del corpo meno protette da muscoli. Col tempo e con il lavoro consapevole i colpi possono aumentare d'intensità senza causare danni. Grazie a questo metodo si possono rinforzare le *armi naturali*.

E. Meditare: calmare la mente, fermare il fiume dei pensieri è l'azione che valorizza tutto il *khi cong* fino a qui descritto. Un esercizio utile è quello di respirare dolcemente nella posizione del palo, chiudere gli occhi e sentire il corpo per poi trascenderlo. Ci sarà un'istante in cui sparisce la percezione del tempo. Quello è il mondo della quiete, lo stato *Vô Cực*. Riuscire a stare in quello stato anche per pochi istanti ci ricollega al *Đạo*.

percorsi nascosti nella via marziale

5. Applicazioni

Le applicazioni marziali che meglio sfruttano tutti i principi esposti precedentemente, sono quelle realizzate dalle scuole *interne*. Il *Tai ji Quan* e il *Ba Gua Zhang*, si sono sviluppate anche nelle loro corrispettive versioni vietnamite del *Thái Cực Quyền* e *Bát Quái Chưởng*. Ho avuto modo d'imparare qualche rudimento ad *Hồ Chí Minh city* e ad *Hà Nội*, chiedendo ai maestri



Questa sequenza illustra chiaramente una tecnica di proiezione che sfrutta i principi fondamentale esposti nel capitolo 4. Il praticante “blu” spinge inizialmente in avanti distraendo l’avversario, porta il suo braccio sinistro a contatto dell’interno del braccio sinistro del praticante “bianco”, questa manovra interferisce nel flusso dei canali e indebolisce il “bianco”, istantaneamente il “blu” dirige la propria forza verso l’alto disperdendo la forza dell’avversario, una rapida rotazione verso sinistra catapulta l’avversario violentemente a terra. Fotogrammi tratti da un video didattico di *Tai ji Quan* stile *Chen*.

percorsi nascosti nella via marziale

con cui mi allenavano se conoscevano delle applicazioni di questi stili. In questo paragrafo illustrerò qualche semplice sequenza, approfondendo in seguito e dal vivo le tecniche più avanzate.



Altro caso evidente di vantaggiosa applicazione dei principi biomeccanici, psicologici e bioenergetici. Il praticante “blu” disperde verso il basso la presa dell’avversario, poggia le mani sui punti *fegato 14* ed emette una *fa jing*, scaraventando lontano l’oppositore. Fotogrammi tratti da un video didattico di *Tai ji Quan* stile *Chen*.

Nella prossima pagina sono presentate applicazioni “morbide” dello stile *Nam Hồng Sơn*, scuola principalmente *dura*, dove si sono sviluppati metodi di difesa che sfruttano movimenti circolari e l’uso della forza interna. Il maestro è anche molto preparato nel *khi cong* della camicia di ferro. Mentre eseguiva queste difese percepivo le sue braccia come morbide fuori ed al contempo estremamente forti

percorsi nascosti nella via marziale

all'interno. Negli esercizi illustrati abbiamo eseguito le riprese in abiti civili per simulare una situazione in ambito quotidiano.



Il M° Van elude la mia tecnica scomponendo le forze della presa, colpisce poi con il gomito sul canale dei polmoni indebolendo il braccio, cambia quindi rapidamente le direzioni della forza distraendomi e facendomi perdere l'equilibrio. Fotogrammi catturati da una ripresa fatta ad agosto 2012 ad Hà Nội.

L'esercizio successivo sembra simile alla difesa di presa al bavero dello stile *Vovinam*, ma guardando attentamente si può notare come il M° Van usa movimenti circolari e punti di pressione sulla mia mano e sul mio braccio

percorsi nascosti nella via marziale

per vincere la forza della mia presa; in questo caso oltre a prendere la mano e disperdere il mio khi con la corretta pressione, il maestro ha premuto inizialmente in avanti con il suo petto, questa manovra ha ingannato il mio cervello che per compensare lo stimolo ha indebolito la posizione d'equilibrio. Di nuovo vediamo come l'uso sinergico dei *principi* faccia guadagnare d'efficienza le applicazioni marziali.



In questa sequenza M° Van si porta inizialmente in avanti, interferendo con la mia postura, va poi a stimolare il gomito (disturbo bioenergetico), e muove tutto il suo corpo per amplificare la torsione sul braccio, quindi cambia direzione di spinta sul mio braccio spingendomi verso il basso, effettuando una leva di controllo. Fotogrammi catturati da una ripresa fatta ad agosto 2012 ad Hà Nội.

L'efficienza di queste tecniche cresce esponenzialmente nel momento in cui si usano simultaneamente e sinergicamente i tre elementi costitutivi del corpo: mentale, energetico e fisico.

percorsi nascosti nella via marziale

6. Un'infinità di percorsi, un'unica *Via*

Sin dalle scuole medie fui appassionato dalla **fisica** e dalle sue applicazioni. Pensavo che si potesse costruire una macchina in grado di **generare** energia illimitata per tutti, così da superare i **problemi** della povertà ed i disagi a cui sono soggetti i tre quarti del pianeta.

Quando questa **passione** ha incontrato quella per le **discipline** orientali, ho scoperto che le filosofie orientali **consideravano** l'universo come colmo di **energia** infinita! Allora come la si poteva catturare? Questa energia poteva essere imbrigliata ed utilizzata da macchine? L'uomo poteva sfruttarla per **migliorare** le sue capacità?

6.1. La fisica del *khi*

Se era **vera** l'esistenza del *khi* quale essenza universale e campo d'energia illimitata allora era pure possibile verificarne l'esistenza con strumenti di misura. Molti testi di filosofia orientale sono concordi su fatti che più o meno suonano così : "Il khi è **vibrazione** sottile, non percepibile direttamente, ma se ne possono misurare gli effetti". Ad esempio una forte *fa jing* può far **volare** a metri di distanza un aggressore, e questa tecnica prevede un serio lavoro sul *khi*. Quindi per quanto mi riguarda questa potrebbe essere una delle manifestazioni percettibili, comunque sufficienti a **dimostrare** l'esistenza del *khi*.

Il problema era: è possibile verificare la **manifestazione** del *khi* con una macchina? Si può **accumulare** l'energia ed usarla per scopi quotidiani? Le risposte a queste domande sono, secondo me, positive!

percorsi nascosti nella via marziale



L'incredibile energia generata da una *bobina di Tesla*, il comportamento di questa forma di energia non è completamente esplicabile dalle tradizionali leggi dell'elettrotecnica. Gli effetti che può produrre questo apparecchio, ideato dal grande genio di *Nikola Tesla*, oltre ad essere spettacolari sono molto peculiari.

Grazie alla mia passione e alle conoscenze di elettronica ed elettrotecnica, negli ultimi dodici anni ho fatto centinaia di esperimenti per provare ad imbrigliare il *khi*. Con enormi sacrifici ho potuto realizzare un laboratorio ed ho potuto costruire alcune macchine elettriche, basandomi sui principi di *Tesla*, che hanno dei comportamenti bizzarri!

L'energia che *Tesla* chiamava **radiante**, si genera quando una corrente continua (c.c.) viene improvvisamente interrotta. Se la tensione che genera questa corrente è molto alta l'effetto è più evidente. La *bobina di Tesla*, ideata alla fine dell'ottocento, utilizza l'effetto della risonanza (vibrazioni accordate) per generare tensioni di milioni di volt. Elemento importante di questa macchina elettrica è il condensatore. Il condensatore è un elemento elettri-

percorsi nascosti nella via marziale

co passivo, che funge da **accumulatore** di energia elettrostatica. Fondamentalmente è costituito da almeno due **elementi** conduttori separati da un materiale isolante (dielettrico). Esso può **rilasciare** in un istante l'energia accumulata, questa sua caratteristica può paragonarsi all'improvviso **rilascio** d'energia emesso dalla *fa jing*.



Condensatori, anche se piccoli, quando opportunamente caricati, possono rilasciare istantaneamente molta potenza. Se paragoniamo alcune strutture del corpo a dei condensatori e pensiamo che si possano *dolcemente* caricare, quale sarebbe l'effetto di una scarica di quell'energia?

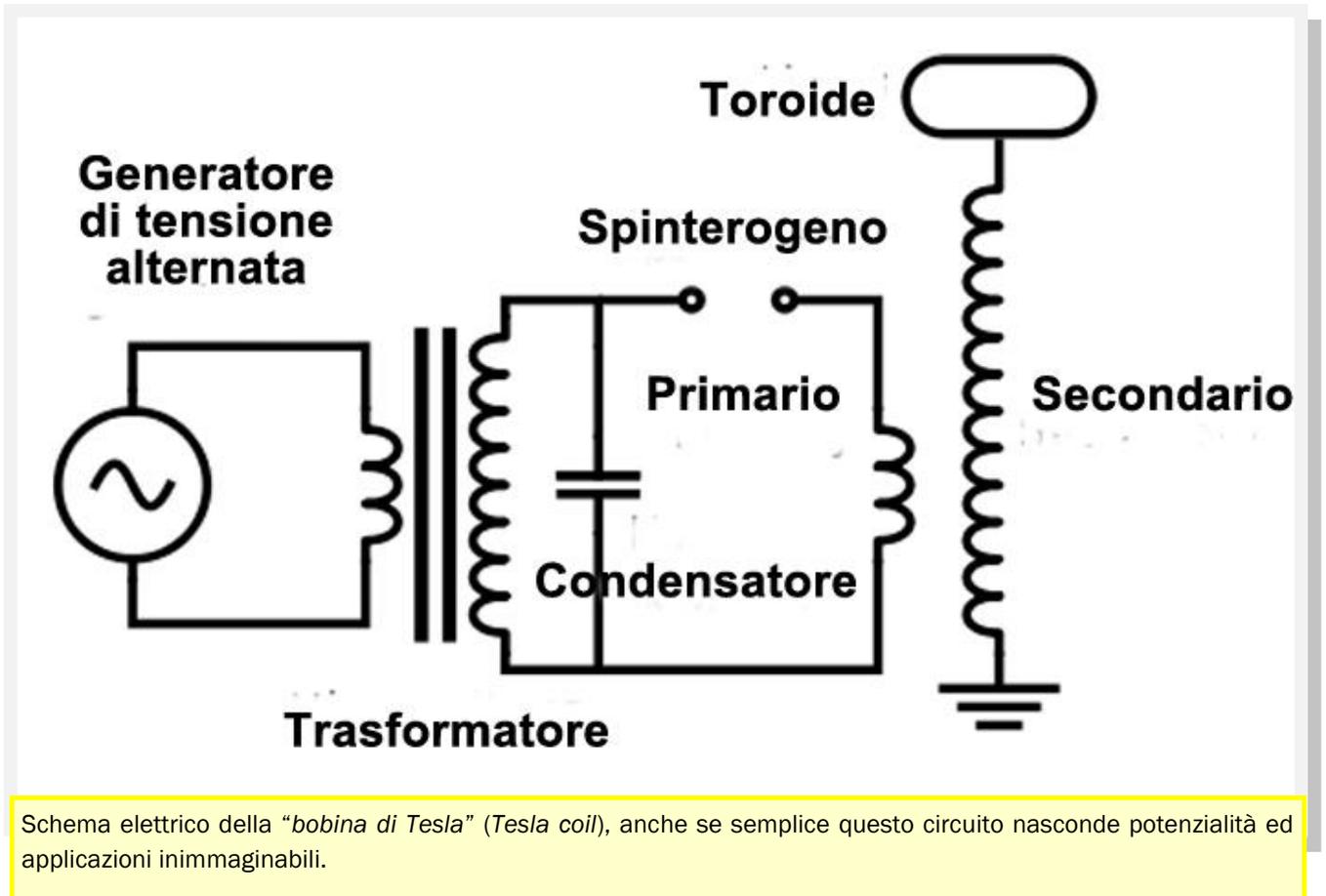
Una **macchina** che ho costruito utilizza pochissima potenza per **caricare** un condensatore (semplici batterie da 1,5 volt), poi scaricando l'energia accumulata riesce a **fondere** piccoli pezzi di metallo. Un'altra può accendere delle lampade al neon senza contatto (come nell'effetto dei colpi **no contact** del capitolo 4) o far **accumulare** energia ad un condensatore messo a distanza. Questo tipo d'energia non si **comporta** come la normale corrente elettrica (bipolare). Addirittura può far accendere lampade

messe tra conduttori cortocircuitati, come se la legge di *Ohm* non esistesse!

Il nostro corpo può **accumulare** carica nelle ossa. La **spina** dorsale si potrebbe paragonare ad una **batteria** di condensatori, costituita da ossa e cartilagini. Il naso cattura per mezzo della **respirazione**, energia **elettrostatica**, e la rilascia nel sangue!

percorsi nascosti nella via marziale

Le ossa sono un ottimo **piezoelettrico** (se stimolate da pressione generano



energia elettrica). Dove si accumula questa energia? Le tecniche della camicia di ferro, chiamate del lavaggio del midollo, asseriscono che il khi si può anche immagazzinare nel midollo osseo.

Non è strano che quando pratichiamo questa tecnica avvertiamo un formicolio nelle ossa?

Potrebbe essere logico che i **comportamenti** del *khi* rispettino le leggi fisiche (ancora poco note) dell'energia di **Tesla**?

La mia passione per la ricerca è ancora molto accesa, spero un giorno sapremo di più sulle leggi fisiche, così da comprendere le peculiarità degli effetti del khi, insieme a quelle eccezionali della mente e del corpo.

percorsi nascosti nella via marziale

7. Tradizione ed evoluzione

La nostra arte marziale, così come è stata concepita, compie quaranta anni quest'anno. **Siamo fortunati!**

I **maestri** hanno tenuto in vita un progetto che ha le giusta **fondamenta** per continuare. L'ideogramma **Viêt** nel nome, valorizza il concetto di superarsi, di trascendere ed evolvere.

Siamo fortunati perché in altre scuole il rimanere intrappolati nella tradizione ha portato all'estinzione o peggio ad una realtà **vuota** di principi validi.

I **maestri** vogliono **sentire** quello che fanno e **capire** quello che faranno. Ci muoviamo un passettino per volta, con il rispetto del passato (tradizione) e progettando un futuro (evoluzione).

Quello che è utile va **valorizzato**, ciò che dal passato ci ferma va **cambiato**, è la legge del *mutamento*. Sono **felice** dei miei anni passati nel *Viêt Võ Đạo*, della possibilità di contribuire ad un cambiamento, dell'onore di averne subito gli influssi.

Vecchi stili si stanno **aggiornando** colmando le loro lacune tecniche. Questo non basta! Sono solo movimenti e tecniche, penso che a noi interessino i principi; i nostri principi sono aperti al cambiamento. Lo **studio** mi ha fatto riscoprire la **tradizione** dell'arte e **l'arte** della tradizione, perché possiamo scoprire qualcosa di **nuovo** in qualcosa di vecchio.

Sono convinto che la **ricchezza** della nostra arte marziale sia nell'evoluzione **globale**. Pur rispettando le **radici**, le scuole di arti marziali **genuine**, tendono tutte dalla stessa parte. Le tecniche sono un lato evidente di questa convergenza.

percorsi nascosti nella *via marziale*

L'uomo deve crescere e con lui la sua cultura.

Questi anni passati insieme a **voi** mi motivano sempre più a considerare il *Việt Võ Đạo* un **movimento** dell'uomo oltre le frontiere, ed ambire a quel sentimento di **solidarietà** che dovrebbe condizionare l'**umanità** tutta.



8. Conclusioni

Questo lavoro è nato dalla **curiosità**, dalla forte leva che è la voglia di conoscere.

Una volta scoperto che oltre **l'orizzonte** c'è un altro orizzonte non si può tornare indietro.

L'allegria e il **gioco** sono due delle **forze** più potenti dell'uomo, usarle insieme ha permesso la realizzazione di queste modeste pagine. Esse sono la sintesi di centinaia di ore di video visionati, centinaia di libri letti ma soprattutto tante ore passate a provare. Questo è solo l'inizio di un **percorso** più raffinato di quello che iniziai trenta anni fa. Io lo vedo come il completamento del **vecchio** sentiero, mi sento arrivato semplicemente davanti ad altre strade, c'è l'imbarazzo della scelta.

Tanti percorsi si **svelano** nel trascorrere delle nostre vite, cose che non pensavamo **immaginabili** si sono **verificate**; esperienze che pensavamo insormontabili sono state **superate**, amori che pensavamo **eterni** sono finiti. Questo è nella natura del *Đào*. Il concetto di amore quale "**unione**" rivaluta l'essenza della parola più importante del mondo.

L'amore per la gente, per i figli, per tua moglie o tuo marito, per quello che ti piace. Non credo nell'esistenza dell'odio, sono più propenso a definirlo **ignoranza** d'amore.

Ma cosa centrano questi sentimenti con le tecniche di combattimento?

E' stato l'amore per l'arte marziale che mi ha spinto a questa ricerca, che è forse più un percorso, fatto ad occhi aperti ad osservare la strada, senza sapere più dove volere andare. L'importante che sia **piacevole** quello che facciamo. Io amo la vita ma non ci sono **attaccato**!

percorsi nascosti nella via marziale

Sembra un paradosso, ma da quando nasciamo abbiamo addosso tutti la stessa **condanna** a morte; la vita è come un **treno** che ti porta da un parte all'altra: dopo averci viaggiato non pretendi di portarti a casa il treno!

Ti porti le **esperienze**, non hai bisogno nemmeno delle tasche, **milioni** di immagini, suoni, sapori ed emozioni nel peso di un **respiro**.

Questo lavoro è fatto di tanti respiri, è stato faticoso, ma se solo può essere utile a qualcun altro, oltre me, ha già ripagato se stesso.

Utilità non legata alle tecniche, ma a quei **segreti** svelati che ne fanno la struttura. Spero che queste pagine **stimolino** qualcuno ad aggiungere **percorsi**, strade nuove e a **riordinare** quelle vecchie.

Come recitavano nella sigla di **Star Trek**: "fino ad arrivare là dove nessun uomo è mai giunto prima"

Quello è il posto che non c'è ma verso cui ti **muovi**...l'invisibile forza magnetica dell'ignoto.

Vostro fratello e studente

Stefano

percorsi nascosti nella via marziale

9. Fonti

Bibliografia molto essenziale

AA.VV - China Wushu Association, *Wushu, forme codificate*. Edizioni Mediterranee, Roma 1995.

Agostini Stefano, *Kung Fu Yi Quan*. Edizioni Mediterranee, Roma 2000.

Araki Kiyoshi, *La potenza segreta del Karate di Okinawa*. Edizioni Mediterranee, Roma 2006.

Beinfeld & Korngold, *Tra Cielo e Terra, una guida alla medicina cinese*. Il Castello editore, Milano 2000.

Brescia Teodoro, *Il Tao della Medicina*. Hermes edizioni, Roma 2001.

Butto Nader, *Medicina Universale e il Settimo Senso*. Edizioni Mediterranee, Roma 2009.

Chia Mantak, *Tao Yoga*. Edizioni Mediterranee, Roma 1989.

Chia Mantak, *Tao Yoga, Chi Kung dell'energia*. Edizioni Mediterranee, Roma 1993.

Chia Mantak & Juan Li, *La struttura interna del Tai Chi*. M.I.R. Edizioni, Montespertoli (FI), 1996.

Danaos Kosta, *Il Mago di Giava*. Edizioni Il Punto d'incontro, Vicenza 2004.

Danaos Kosta, *Nei Kung*. Edizioni Il Punto d'incontro, Vicenza 2004.

De Cesaris Marco, *Muay Thai Boran*. Edizioni Mediterranee, Roma 2012.

Deshimaru Taisen, *Lo Zen e le arti marziali*. SE, Milano 1995.

Despeux Catherine, *Taiji Quan, tecnica di lunga vita*. Edizioni Mediterranee, Roma 2007.

Faubert André, *Introduzione ai principi dell'Agopuntura tradizionale cinese*. Red edizioni, Como 1982.

Fracasso Riccardo, a cura di, *L'arte della Guerra*. Newton Compton Editori, Roma 1994.

Gracie Renzo & Royler, *Ju Jitsu Brasiliano*. Edizioni Mediterranee, Roma 2011.

Havener Thorsten, *So quel che pensi*. Tea, Milano 2010.

percorsi nascosti nella via marziale

- Hempen Carl Hermann, *Atlante di Agopuntura*. Ulrico Hoepli Editore, Milano 1999.
- Hua Zhao Min, *Il Ba Gua Zhang di stile Cheng*. Luni Editrice, Milano 2006.
- Hwa Jou Tsung, *Il Tao della Meditazione*. Astrolabio - Ubaldini Editore, Roma 1990.
- Hwa Jou Tsung, *Il Tao del Tai-chi Chuan*. Astrolabio - Ubaldini Editore, Roma 1986.
- Junqing Sun, *Wudang Chikung*. Edizioni Mediterranee, Roma 2002.
- Kano Jigoro, *La mente prima dei muscoli*, Edizioni Mediterranee, Roma 2011.
- Lao Tzu, *Tao Te Ching*. Feltrinelli Editore, Milano 2009.
- Lee Bruce, *Pensieri che colpiscono*. Edizioni Mediterranee, Roma 2003.
- Lee Bruce, *Il Tao del Dragone*. Arnoldo Mondadori Editore, Milano 2006.
- Lee Bruce, *Manuale pratico di Jeet Kune Do*. Edizioni Mediterranee, Roma 2000.
- Lee Bruce, *Il Tao del Kung fu*. Edizioni Mediterranee, Roma 2000.
- Magi Gianluca (a cura di) *I 36 stratagemmi*. Edizioni il Punto di Incontro, Vicenza 2003.
- Miyamoto Musashi, *Il libro dei cinque anelli*. Demetra, Verona 1995.
- Park Bok Nam & Miller Dan, *Pa Kua Chang vol.1*. Edizioni Mediterranee, Roma 1999.
- Park Bok Nam & Miller Dan, *Pa Kua Chang vol.2*. Edizioni Mediterranee, Roma 2001.
- Pizzuti Marco, *Scoperte scientifiche non autorizzate*. Edizioni Il Punto D'Incontro, Vicenza 2011.
- Ratti Oscar & Westbrook Adele, *IAikido e la sfera dinamica*. Edizioni Mediterranee, Roma 1992.
- Ratti Oscar & Westbrook Adele, *I segreti dei samurai*. Edizioni Mediterranee, Roma 1977.
- Sacripanti Attilio, *Biomeccanica del Judo*. Edizioni Mediterranee, Roma 1989.
- Saiko Fujita & Plée Henry, *L'arte Sublime ed Estrema dei Punti Vitali*. Edizioni Mediterranee, Roma, 1999.
- Sang H. Kim, *Vital Point Strikes*. Turtle Press, Santa Fe NM, 2008.
- Serway R. & Beichner R., *Fisica per scienze ed ingegneria, vol. 1 e 2*. Edises, Napoli 2007

percorsi nascosti nella via marziale

- Shin Dae Wong, *Scuola di Kung Fu, vol. 1*. Edizioni Mediterranee, Roma 2009.
- Shin Dae Wong, *Scuola di Kung Fu, vol. 2*. Edizioni Mediterranee, Roma 1997.
- Sotte & Di Chiara, *Agopuntura, l'antica scienza cinese della salute*. Fenice, Milano 2000.
- Sprague Martina, *L'arte della guerra spiegata a tutti*. Newton Compton Editori, Roma 2012.
- Svatev Vladimir & Kolle Antonio, *Dim Mak*. Edizioni Mediterranee, Roma 1990.
- Takahashi Masaru & Brown Stephen, *Qigong, esercizi tradizionali cinesi per la salute*. Edizioni Mediterranee, Roma 2001.
- Tawm Kim, *Gli esercizi superiori dei monaci taoisti*. Luni Editrice, Milano 2004.
- Teodorani Massimo, *Tesla, Lampo di genio*. Macro Edizioni, Cesena 2005.
- Tokitsu Kenji, *Il ki e il senso del combattimento*. Luni Editrice, Milano, 2002.
- Tong Pham Xuan, *Qwan Ki Do*. Luni Editrice, Milano 2004.
- Veith Ilza (a cura di), *Testo classico di medicina interna dell'imperatore Giallo*. Edizioni Mediterranee, Roma 1976.
- Watson Lyall, *Oltre Supernatura*. Edizioni Mediterranee, Roma 1992.
- Watts Alan, *Il Tao. La via dell'acqua che scorre*. Atrolabio - Ubaldini Editore, Roma 1977.
- Weizhen Chang, *Esercizi di scioglimento dei muscoli in 14 serie*. Luni Editrice, Milano 2004.
- Williams Tom, *Iniziazione alla Medicina cinese*. Edizioni Mediterranee, Roma 1999.
- Yang Jwing-Ming, *Chi Kung, l'energia che cura il corpo*. Edizioni Mediterranee, Roma 2008.
- Yang Jwing-Ming, *Le radici del Qigong cinese*. Edizioni Mediterranee, Roma 2003.
- Yang Jwing-Ming, *Qigong, il segreto della giovinezza*. Edizioni Mediterranee, Roma 2007.
- Yang Jwing-Ming, *Tai Chi, teoria e potenza marziale*. Edizioni Mediterranee, Roma 2005.
- Yang Jwing-Ming & Liang Shou Yu, *Xingyiquan*. Edizioni Mediterranee, Roma 2007.
- Zhai Wang Xiang, *Yi Quan*. Luni Editrice, Milano, 2006.

percorsi nascosti nella via marziale

Video

Budo International Video:

Chin Na - Vincent Lyn

Hun Gar - Paolo Cangelosi

Kyusho Series 11 video - Evan Pantazi

Martial Arts Extreme Stretching - Cynthia Rothrock

Pa Kua - Paolo Cangelosi

Empty Mind Films:

Boy in China - Jon Braeley

Chen Village - Jon Braeley

Empty mInd - Jon Braeley

Master Heaven and Earth - Jon Braeley

Natural Way - Jon Braeley

Warriors of China - Jon Braeley

Wing Chun - Jon Braeley

BBC channel three:

Mind, Body and Kick Ass Moves - Chris Crudelli

Kick Ass Miracles - Chris Crudelli

Internet

www.wikipedia.it

www.youtube.com

percorsi nascosti nella via marziale

Ringraziamenti

Ringraziare è una delle cose più belle che si possano fare!

Dovrei ringraziare tutti coloro che mi hanno fatto da maestro (compresi i miei studenti), gli istruttori ed istruttrici di *Việt Võ Đạo* che ho formato, tutte le cinture nere e le istruttrici di khi cong per i loro supporto e sopportazione delle mie azioni in questo periodo (composizione della tesi).

Un saluto a Michele, prima o poi ci rivedremo, studia che quando arrivo di la sto troppo avanti per te! Senza di lui non avrei incontrato il Viet Vo Dao.

Un estremo saluto a Giulio Valentino, partito troppo presto da questo pianeta. Da te ho imparato che si può combattere bene e non vincere, ma poi vincere senza combattere.

Alle donne della mia vita, cominciando da mia madre....senza di voi non potrei essere un uomo....

Al M° Viet, alla sua presenza costante, alla sua forza e alla sua bontà.

percorsi nascosti nella *via marziale*

