Federazione Viet Vo Dao Italia A.S.D.

A.S.D.Viet Vo Dao Lazio

La Gru e il Serpente il Vento e le Foglie

anno accademico
2011 - 2012

Relatore
GM° Nguyen Van Viet

Candidato
Eugenio Valentini

Federazione Viet Vo Dao Italia A.S.D.

A.S.D. Viet Vo Dao Lazio

La Gru e il Serpente, il Vento e le Foglie

Filosofia e Tecniche degli stili Interni ed Esterni

Anno accademico 2011 - 2012

Tesi per il conseguimento del grado di 2° Dang

Relatore

GM° Nguyen Van Viet

Candidato

Eugenio Valentini

Al mio Maestro Stefano Targa,

Fonte inesauribile di Ispirazione e Gioia

1. **INTRODUZIONE** **pag. 6**

- *Evoluzione dell'arte marziale*
- *Stili interni, stili esterni*

2. **INFLUENZE FILOSOFICHE** **pag. 11**

- *Buddismo, Taoismo, Confucianesimo*
- *Taoismo, una matrice comune*

3. **FISIOLOGIA TAOISTA E BIOMECCANICA** **pag. 16**

- *Fisiologia energetica*
- *Canali Meridiani*
- *Forza esplosiva, potenza*
- *Una Via comune*

4. **METODI DI ALLENAMENTO A CONFRONTO** **pag. 27**

- *Qi Gong, Wei Dan, Nei Dan*
- *Forza Esterna, Forza Interna*

5. **STRATEGIE A CONFRONTO** **pag. 35**

- *Principi strategici nel Combattimento*

6. **APPLICAZIONI MARZIALI** **pag. 39**

- *Un'analisi tecnica*

7. **CONCLUSIONI** **pag. 54**

- *L'equilibrio nella Via*

FONTI **pag. 56**

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

1. INTRODUZIONE

Evoluzione dell'Arte Marziale

Nell'Universo l'unica costante è il cambiamento. Parafrasando la Legge Dell'Evoluzione Permanente possiamo affermare con certezza che le Arti Marziali non sfuggono a questa profonda verità. Pensiamo alle tecniche e alle loro codifiche millenarie, alle filosofie ed ai movimenti che si perdono nella notte dei tempi e che contemporaneamente devono convivere con la nostra società altamente tecnologicizzata, la nostra cultura utilitaristica e la nostra sempre più frenetica percezione del tempo che scorre. Sopravvissute alle guerre, all'avvento delle armi da fuoco, alle divisioni e alle lotte interne, oggi tutte le Arti Marziali sono chiamate ad un nuovo, interessante confronto: quello con il benessere occidentale, con il nostro mondo moderno.

Inizialmente appannaggio di pochi eletti, molto spesso viaggiatori assetati di cultura, appassionati del Kung Fu di Bruce Lee ed intrinsecamente motivati, le Arti Marziali sono lentamente penetrate nel nostro quotidiano fino a confondersi con le pratiche sportive, con i movimenti legati al wellness ed all'educazione. Partendo dagli allenamenti nelle palestre delle periferie sono arrivate a produrre atleti dell'MMA, moderno esempio di tecnologia applicata allo sport da combattimento, lasciando intendere che l'eccellenza possa essere raggiunta esclusivamente con un approccio intensivo, quantitativo, stressante. Pensiamo allo sport ed agli atleti professionisti: anni di

allenamenti devastanti, nutrizione mirata e sovrabbondante, training mentali ad alto livello di concentrazione per raggiungere uno scopo: la vittoria. Oppure pensiamo alle nostre palestre, allo sport per tutti ed agli atleti dilettanti, che molto spesso conseguono un buon livello di benessere fisico ma che non sempre sono motivati all'autodisciplina ed al miglioramento del Sè. Sempre Arti Marziali, ma con differenti sfumature?

Considero una vera fortuna nella mia vita l'incontro con il Viet Vo Dao. Ho avuto la possibilità di confrontarmi con eccellenti praticanti, Maestri ed Istruttori, ma soprattutto riconosco nell'Arte Marziale Vietnamita una Via per l'evoluzione personale grazie alla sua base filosofica ed al suo scopo umano. E proprio grazie alle basi di medicina orientale e *Qi Gong* ho potuto accettare l'esistenza di un'altra via, spesso tralasciata o incompresa nel nostro mondo occidentale: gli stili interni. Come un aspetto diverso dello stesso Dao, l'alternanza tra stili interni e stili esterni rende completo il quadro delle Arti Marziali, fornendo una reale occasione di miglioramento a qualsiasi età e con qualsiasi scopo marziale, superando paradigmi spesso molto vincolanti per il praticante affamato di conoscenza.

Stili Interni, Stili Esterni

La prima importante considerazione nell'analisi degli Stili Interni e degli Stili Esterni riguarda proprio l'impossibilità di tracciare una linea netta tra i due metodi. Questo essenzialmente perchè le Arti Marziali spesso comprendono sia una componente interna – ovvero ove venga sottolineata l'importanza dello sviluppo del *Qi* – che una esterna – ove venga rimarcata l'importanza dello sviluppo fisico e muscolare - e non viene generalmente mai a mancare sia una parte di lavoro mentale specifico che di condizionamento corporeo. Occorre quindi specificare che non esistono Stili Interni e Stili Esterni "puri", ma che quando vengono definiti tali ci si riferisce alle loro peculiarietà maggiori.

Una primitiva distinzione tra Stili Interni ed Esterni nasce intorno al 1894 quando il maestro Cheng Thing Hua formò insieme a tre suoi amici una associazione che comprendeva gli stili di cui erano esperti: rispettivamente il *Pa Kua*, il *Tai Chi* e lo *Xing Yi*. Questi stili sono considerati principali metodi del *Neijiaquan*, ovvero delle Arti Interne. La loro origine comune è da attribuirsi al leggendario Zhang San Feng, monaco taoista cinese vissuto intorno alla seconda metà del 1200 d.C. Mandato nel tempio buddista di Shaolin dai genitori per farne un monaco, questi lo abbandonò a 15 anni per cercare nuovi maestri. Si narra che incontrò l'immortale Drago di Fuoco che gli insegnò l'arte di lavorare con il soffio vitale. Incantato da un combattimento tra un serpente ed una gru, cercò a lungo di codificare uno stile di lotta che combinasse le caratteristiche dei vari animali. Questo finchè non osservò – sulle monte Wudang ove si era ritirato – una spirale di vento che sollevava delle foglie insieme ad alcune nuvole vorticose intorno ai picchi. Capì dunque di doversi ispirare alla forza del Tao per realizzare un'arte marziale in grado di assorbire, dirottare e dissolvere le forze esterne senza tentare di opporvisi con resistenza.

L'origine degli Stili Esterni è da associarsi alla figura di Bodhidharma, un monaco buddista indiano giunto in Cina intorno al 500 d.C. per trasmettere la dottrina del *Mahayana*. Trovando i monaci del tempio di Shaolin in cattive condizioni fisiche, si ritirò in meditazione per trovare un modo per aiutarli. Scrisse dunque il "Trattato sul movimento dei muscoli e dei tendini" ed il "Trattato sul lavaggio del midollo", due testi cardine nello sviluppo dello *Shaolinquan*, stile progenitore delle Arti Marziali Esterne.

E' da sottolineare che entrambe le leggende, oggetto di numerosi studi di attendibilità storica e continue verifiche, sono ricche di elementi discordanti e di particolari fantastici. La caratteristica fondamentale da ricercarsi nell'analisi storica è nell'importanza del tempio di Shaolin nel merito della codifica, della trasmissione e della documentazione teorica di supporto presenti. Per questo motivo il detto "tutte le Arti Marziali provengono da Shaolin", per quanto storicamente falso, ricorda che l'incontro

tra le primitive tecniche di lotta, il Buddismo *Chan* e la virtù marziale (*Wu De*) hanno gettato le basi per le codifiche successive.

In generale possiamo analizzare le Arti Marziali Interne ed Esterne secondo questo punto di vista: quelle Esterne danno importanza alle tecniche ed al rafforzamento del

corpo fisico per mezzo di un determinato addestramento al *Qi Gong* marziale, mentre quelle Interne si concentrano sulla costruzione del *Qi* nel corpo. Ma la pratica del *Qi Gong* marziale è prevista in entrambi gli stili, solamente quelli esterni allenano inizialmente il corpo con il *Qi Gong* duro, passando poi a quello morbido, mentre quelli interni iniziano con il *Qi Gong* morbido per applicarlo poi alle tecniche fisiche. Da qui il detto: “Gli Stili Esterni vanno dal duro al flessibile, quelli Interni dal flessibile al duro; il modo è diverso, ma l'obiettivo è lo stesso”, oppure “Gli Stili Esterni sono simili ad un bastone, gli Stili Interni sono simili ad una frusta”

2. INFLUENZE FILOSOFICHE

Taoismo, Buddismo e Confucianesimo

Secondo quanto detto precedentemente, non è possibile scindere la nascita e lo sviluppo delle Arti Marziali Cinesi dalla diffusione delle dottrine buddiste e taoiste. Con l'opera di Bodhidharma gli Stili Esterni vengono permeati dai principi del Buddismo *Chan* (di cui è nota l'interpretazione giapponese, lo *Zen*) di cui egli fu il primo patriarca. Proveniente dal Buddismo *Mahayana*, Bodhidharma influenzò con i suoi scritti l'evoluzione delle scuole di Arti Marziali successive allo *Shaolinquan* con i concetti di vacuità, vuoto mentale ed assenza di attaccamento, fondendo così la filosofia alla pratica marziale. Nasce con questa unione la pratica della meditazione seduta nelle scuole di Arti Marziali e la ricerca della liberazione dall'illusione creata dalla mente per perseguire un fine più elevato, una illuminazione spirituale.

"L'essenza della Via è il distacco. E il fine di coloro che praticano è la libertà dalle apparenze."

L'influenza della dottrina taoista nello sviluppo degli Stili Interni è più complessa, considerando impossibile datare una vera e propria "nascita" del Taoismo. La sua origine si perde nella notte dei tempi, considerando una sua ricostruzione cronologica stimabile – come tradizione orale – fino al 5.000 a.C. ed un inscindibile

legame con la cosmologia cinese. Anche i cinesi stessi lo riferiscono come un sapere lontano, rivelato in epoche antiche da un popolo di saggi. I principi fondamentali del Taoismo – Legge di Causa ed Effetto, Legge dei Tre Elementi Creatori, Legge dei Tre Principi, Teoria dei Cinque Elementi, Teoria del *Qi*, Medicina Tradizionale Cinese – rivelano un insegnamento olistico, ordinato, basato sulla descrizione dell'Universo e dei suoi principi di funzionamento. Proprio l'universalità del messaggio del *Tao* consentì un arricchimento delle Arti Marziali sotto il profilo della conoscenza della Medicina Tradizionale Cinese e dei flussi energetici. Infatti seppur canonizzato da Laozi – che, in bilico tra storia e leggenda, si ritiene essere contemporaneo di Confucio – già nel Canone di Medicina Interna dell'Imperatore Giallo (2.698 a.C.) si possono trovare elementi di filosofia taoista.

In aperto contrasto con il Taoismo fu invece la dottrina Confuciana, nata per opera del filosofo Confucio intorno alla fine del V secolo a.C. e sviluppatasi come una tradizione morale, politica ed etica negli anni successivi fino ad essere canonizzata come Dottrina di

Stato sotto l'imperatore Han Wudi (156-87 a.C.), cosa che rimase immutata fino al 1912, anno di formazione della Repubblica di Cina. L'impatto che il pensiero confuciano ebbe sulla società cinese fu talmente ampio e profondo da non poter essere trascurato nell'analisi dello sviluppo degli Stili di Arti Marziali. Scopo di Confucio fu quello di rimediare ad una decadenza morale e spirituale del popolo cinese con un sistema di insegnamenti basati sull'esaltazione delle virtù umane, sulla necessità di uno sguardo al passato e alla grandezza delle gesta degli avi, formando una classe politica – al tempo costituita da nobili ereditari del potere – degna di governare grazie alla propria statura morale. Confucio non approfondì questioni religiose o spirituali in senso assoluto, ma volle codificare dei principi chiave – raccolti in dei "Dialoghi" - finalizzati al miglioramento di sé stessi. Sebbene un detto reciti che "un Confuciano non usava le mani se non per leggere o scrivere", non si può negare un profondo influsso delle dottrine confuciane nello sviluppo di un'etica marziale nel corso dei secoli.

Potremmo così schematizzare, in un'ottica di approssimazione globale, i seguenti influssi sulle Arti Marziali Cinesi:

Buddismo – influenza religiosa, necessità di raggiungere il vuoto mentale, liberazione dalla sofferenza umana ed elevazione fisica, mentale, spirituale. Importanza della meditazione religiosa, dell'azione istantanea e misurata, del sacrificio nell'allenamento.

Taoismo – ricerca dell'armonia tra gli opposti, azione tramite la non-azione, lavoro sul qi, equilibrio energetico, abbandono al flusso. Importanza della meditazione energetica e della non opposizione.

Confucianesimo – influenza disciplinare, comportamentale, etica e morale. Sviluppo delle virtù, rispetto per il prossimo e rispetto delle gerarchie. La pratica come avanzamento morale.

Taoismo, una matrice comune

Il dibattito storico sulla nascita del Taoismo rimane vivo anche ai giorni nostri. Laozi si definì portatore di una saggezza antica, non inventata da lui ma tramandata da una cultura millenaria. Nel suo *Tao Te Ching* e nella letteratura successiva vi sono continui riferimenti ed affermazioni che affondano le loro radici in un sapere olistico. Ciò che differenzia il Taoismo dal Confucianesimo,dal Buddismo, ma in generale dalle religioni e dalle dottrine è proprio la sua influenza pragmatica in tutti gli ambiti della conoscenza. Esempio più famoso si ritrova proprio nei fondamenti della Medicina Tradizionale Cinese e nell'Agopuntura. Il Taoismo risulta essere essenzialmente un codice di funzionamento "pratico" dell'intero universo, spaziando la sua conoscenza dall'infinitamente piccolo all'infinitamente grande.

La sua caratteristica filosofica di "non azione" lo contrappose al Confucianesimo che invece esaltava i principi di azione morale, contestando l'apparente immobilità dei principi del Tao. Ma l'empirismo tipico del popolo cinese ha ben accettato i suoi aspetti funzionali pur senza una evidenza scientifica, tipica richiesta del mondo occidentale.

Molti storici si trovano d'accordo nel definire il Taoismo come un'eredità di una cultura legata allo sciamanesimo, concordando sulla presenza di elementi "mistici" come il raggiungimento dell'immortalità o l'incremento delle capacità del corpo fino a superare i comuni limiti fisici. Una componente del Taoismo molto caratterizzante per le Arti Marziali fu proprio il Taoismo Alchemico; il termine rimanda al lavoro *Wai Dan* e *Nei Dan*, dell'alchimia esteriore ed interiore, ovvero il lavoro sull'energia interna in grado di aprire le porte al campo del soprannaturale. Fu questa la base per i racconti – in bilico tra mito e realtà – che oggi ci parlano di praticanti marziali invincibili o in grado di proiettare avversari a metri di distanza senza apparente sforzo, oppure ancora di influenzare il campo energetico di altri esseri umani al punto da poter causarne la morte con una delicata pressione del palmo della mano...

Senza addentrarci ora in un campo così delicato, rimane interessante porre l'attenzione sulla possibilità che il Taoismo sia – citando Teodoro Brescia nel suo “Tao dello Spirito” - la chiave di volta per comprendere il mistero dell'uomo e della creazione, confrontandolo con i progressi delle neuroscienze moderne e della fisica di frontiera e verificando che nei principi del *Tao* è rivelato sia il funzionamento, sia il meccanismo di causa/effetto di tutti i fenomeni naturali. E che quindi in qualche modo trascenda il ruolo di mera influenza filosofica negli Stili Interni, per abbracciare l'intero significato dell'Arte.

3. FISIOLOGIA TAOISTA E BIOMECCANICA

Fisiologia Energetica

In base ad una definizione prettamente scientifica, si può enunciare che l'energia è l'attitudine di un corpo a produrre massa e scambiare calore e lavoro. Tale definizione, da un lato estremamente precisa e funzionale quando si parla di sistemi meccanici, chimici, termici, fluidodinamici o nucleari, risulta essere oltremodo vaga se applicata alla natura del corpo fisico, non essendo presenti sistemi e unità di misura idonee a valutare in toto – e quantitativamente - tutti gli aspetti energetici umani. Più comunemente possiamo valutare l'effetto della variabile di stato "Energia" sul comportamento e sull'aspetto del corpo fisico. Possiamo valutare variabili come la quantità di moto associata al baricentro, la potenza sviluppata in un determinato movimento, ma ancora saremmo lontani dalla visione taoista del termine, ovvero basata su una comprensione olistica. Di seguito, proviamo ad elencare i fattori caratterizzanti un individuo dotato di una buona "energia", secondo il pensiero comune:

- elevata forza fisica
- elevata resistenza fisica
- elevata resistenza del sistema immunitario
- elevata reattività del sistema nervoso

eccetera, eccetera. Questo approccio consente sì di quantificare – in maniera mai del tutto completa – lo stato "energetico" del praticante marziale, ma non indaga che sulla manifestazione di una performance fisica risalendo ad un "valore" energetico senza spiegarne la causa. Perchè un individuo dovrebbe essere dotato di maggior o minore

energia dalla nascita? Perchè a parità di allenamento due individui costituzionalmente simili sviluppano risultati spesso diversi? A queste domande cercano di dare una risposta scienziati dell'allenamento e della formazione, psicologi piuttosto che medici. L'approccio taoista, nella sua assenza di scientificità, descrive le energie del corpo umano dividendole in tre classi:

- *Jing* - l' Essenza
- *Shen* - lo Spirito
- *Qi* – l'Energia vitale

In base a questa differenziazione lo stato energetico viene individuato dalle tre classi, che esistono contemporaneamente nel nostro corpo.

L'energia *Jing*, o essenza, viene tradizionalmente suddivisa in una parte prenatale, assegnataci dal cosmo e trasmessa dai nostri genitori prima della nascita, ed una parte postnatale. Conserva la nostra più intima essenza e le nostre capacità riproduttive e di sviluppo, essendo associata ai fluidi corporei e più specificatamente ai liquidi sessuali. La parte prenatale, non rinnovabile, deve essere conservata il più possibile, mentre la parte postnatale viene reintegrata attraverso il respiro ed il cibo ingerito (nella parte purificata) ed è incrementabile in quantità e migliorabile in qualità.

L'energia *Shen* si può tradurre come energia spirituale o mentale ed è ciò che ci differenzia dagli animali, essendo correlato alla nostra consapevolezza del sé e alla concentrazione mentale. Come nel caso del *Jing* esiste una componente di *Shen* prenatale ed una postnatale, e solo la seconda è incrementabile.

L'energia *Qi* è l'energia che scorre in continuo nel nostro organismo e che viene trasportata all'interno dei canali meridiani. Ha una natura “Cielo”, ovvero derivante dalle nostre attività respiratorie, una “Terra” derivante da ciò che mangiamo ed una “Originaria” di natura prenatale. A seconda della capacità di scorrimento all'interno dei canali meridiani si avranno condizioni di carenza energetica, ristagno energetico o equilibrio energetico con riflessi nei relativi organo, visceri o funzioni. Il *Qi* circola in due principali modalità: nella Piccola Circolazione Celeste fluisce all'interno dei canali Vaso Concezione e Vaso Governatore in un movimento circolatorio, mentre nella Grande Circolazione Celeste percorre i canali meridiani negli arti superiori ed inferiori.

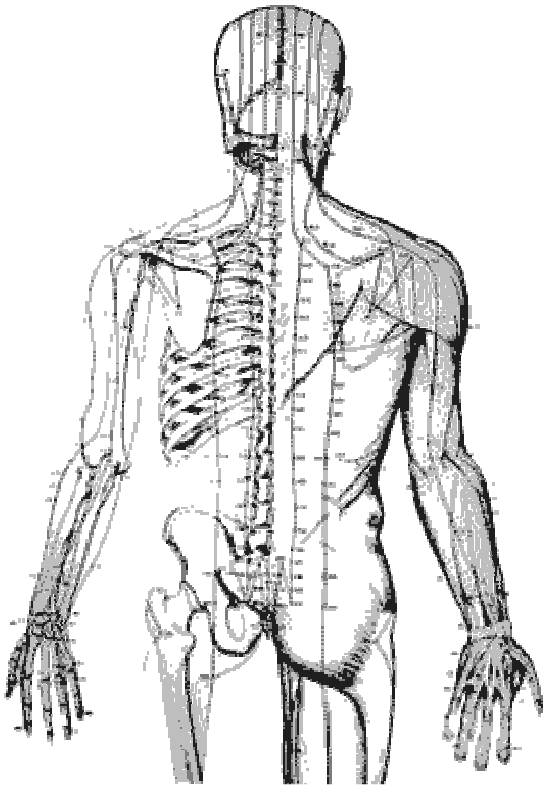
Canali Meridiani

Il sistema energetico umano, nella concezione Taoista, è composto da una serie di canali all'interno dei quali scorre l'energia vitale *Qi*. Questi canali non corrispondono alle diramazioni fisiche del sistema circolatorio, linfatico o nervoso, ma sono identificati da una serie di punti corrispondenti ad un determinato organo o funzione vitale, senza un preciso riferimento organico del canale. Il termine cinese che descrive la conduzione dell'energia attraverso questi canali è *Jing Luo*, ovvero “sistema di vasi e ramificazioni che servono a far circolare l'energia”.

Anche se non vi è un preciso riferimento anatomico con i percorsi dei meridiani, bisogna osservare che in alcune zone il sistema energetico condivide dei tratti con quello circolatorio sanguigno, linfatico o nervoso. Un primo compito dei meridiani è quello di collegare energeticamente le varie parti del corpo, quindi la regione alta con la bassa, quella anteriore con la posteriore, la destra con la sinistra e così via. I meridiani, come detto, sono inoltre in collegamento con gli organi. Ogni meridiano, poi, collegherà il proprio organo e il proprio viscere con la periferia e con un tratto più o meno esteso di tessuto cutaneo, tramite un percorso interno e profondo ed un percorso esterno e

superficiale sul quale sono localizzati i vari punti di agopuntura.

Una classificazione dei meridiani distingue:



- 12 meridiani principali
- 12 meridiani tendino-muscolari
- 12 vasi *luo* trasversali
- 16 vasi *luo* longitudinali
- 12 meridiani distinti
- 8 meridiani curiosi
- 365 *luo* di ramificazione.

Possiamo considerare i meridiani principali come l'ossatura del sistema di relazione interno-esterno, ove al loro interno circola l'energia nutritiva. Troviamo poi i meridiani secondari che essendo più superficiali posseggono due compiti principali: irrorare i tessuti più esterni e arrestare gli attacchi patogeni in superficie prima che raggiungano i meridiani principali e quindi gli organi; i meridiani secondari veicolano soprattutto energia difensiva.

Ci sono infine i meridiani curiosi che rappresentano un sistema di circolazione preferenziale e riserva energetica dell'energia ancestrale e vanno a rafforzare il ruolo dei meridiani principali. Spesso questi ultimi sono paragonati a dei "fiumi" che permettono la circolazione dell'energia, mentre quelli curiosi sono invece dei "laghi" che permettono

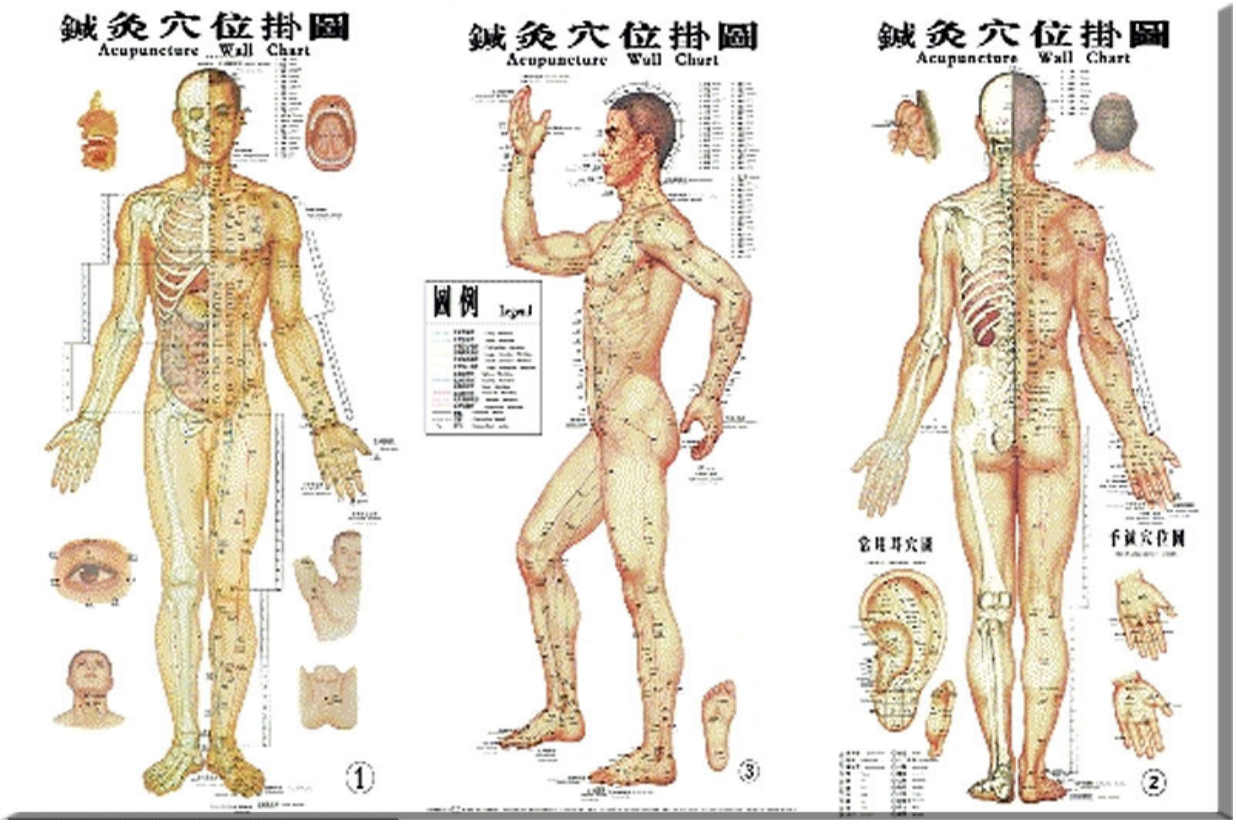
l'accumulo e la distribuzione dell'energia (in particolare di quella ancestrale) in caso di bisogno.

I 12 meridiani principali vanno suddivisi in due gruppi, ciascuno di 6 meridiani: il primo gruppo è rappresentato dai 6 meridiani principali *yin*, collegati ai cinque organi, cui si aggiunge il maestro del cuore

- meridiano principale del fegato;
- meridiano principale del cuore;
- meridiano principale del maestro del cuore;
- meridiano principale della milza- pancreas;
- meridiano principale del polmone;
- meridiano principale del rene.

Il secondo gruppo è rappresentato dai 6 meridiani principali *yang*, collegati ai sei visceri :

- meridiano principale della vescicola biliare;
- meridiano principale dell'intestino tenue;
- meridiano principale del triplo riscaldatore;
- meridiano principale dello stomaco;
- meridiano principale dell'intestino crasso;
- meridiano principale della vescica.



Come abbiamo già detto, la quantità e la qualità dell'energia circolante entro questi canali – o, meglio, la qualità della circolazione energetica dentro i canali – definirà lo stato energetico completo del praticante, comprensivo quindi del suo stato di salute. Le correlazioni esistenti tra la circolazione energetica nei meridiani ed il corrispondente emotivo sono suggerite dalla presenza dei Cicli di Dominazione e Generazione che interconnettono appunto organi, emozioni, elementi della Teoria Dei Cinque Elementi e più in dettaglio anche vibrazioni energetiche associate a colori, stagioni, direzioni cardinali.

Vi sono altri cicli di connessione tra organi interni, quali il Ciclo di Distruzione, il Ciclo di Esaurimento ed altri ancora. Tutto queste conoscenze di Medicina Tradizionale Cinese hanno il fine ultimo di essere integrate – come tutti i principi del *Tao* – e comprese all'interno della pratica marziale con un fine ultimo di maggior profitto. Le associazioni proposte dal sistema taoista – funzionanti perfettamente, come dimostra ad esempio la

pratica dell'agopuntura, sono funzionali al raggiungimento ed al mantenimento di uno stato di salute ottimale, ma presentano anche interessanti risvolti marziali. Parliamo di una notevole possibilità di incrementare i nostri livelli energetici sia in fase di difesa da un attacco – risposta del sistema energetico ad un attacco esterno – sia in fase di offesa – capacità del corpo umano di produrre una maggior potenza istantanea, nonché di influenzare il campo energetico dell'avversario.

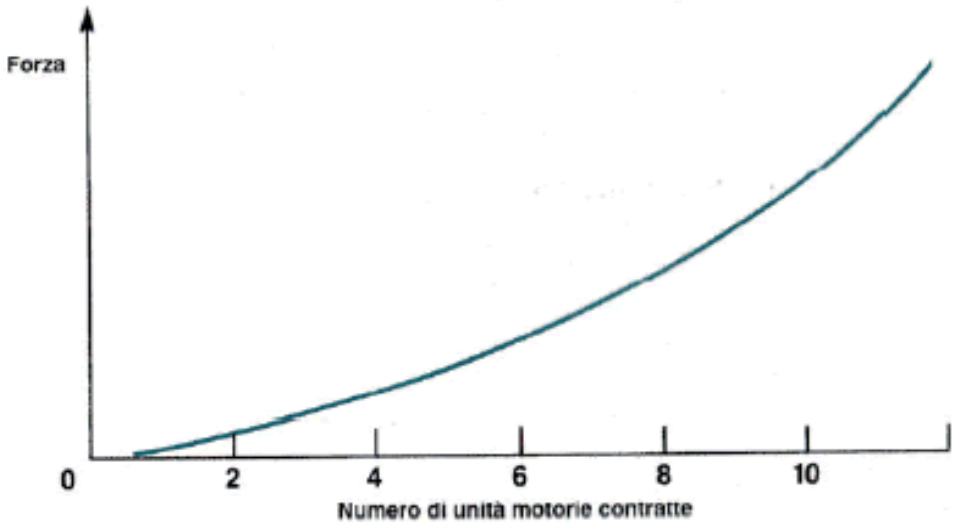
Forza esplosiva, Potenza

Analizzando le caratteristiche fisiche necessarie al miglioramento della performance dell'artista marziale possiamo rimarcare la notevole importanza dell'incremento della forza esplosiva o veloce. Dare una definizione di forza esplosiva che

sia in accordo con la definizione fisica non è propriamente immediato, ma potremmo definirla come la capacità del sistema neuromuscolare di aumentare bruscamente il livello delle forze che esprime.

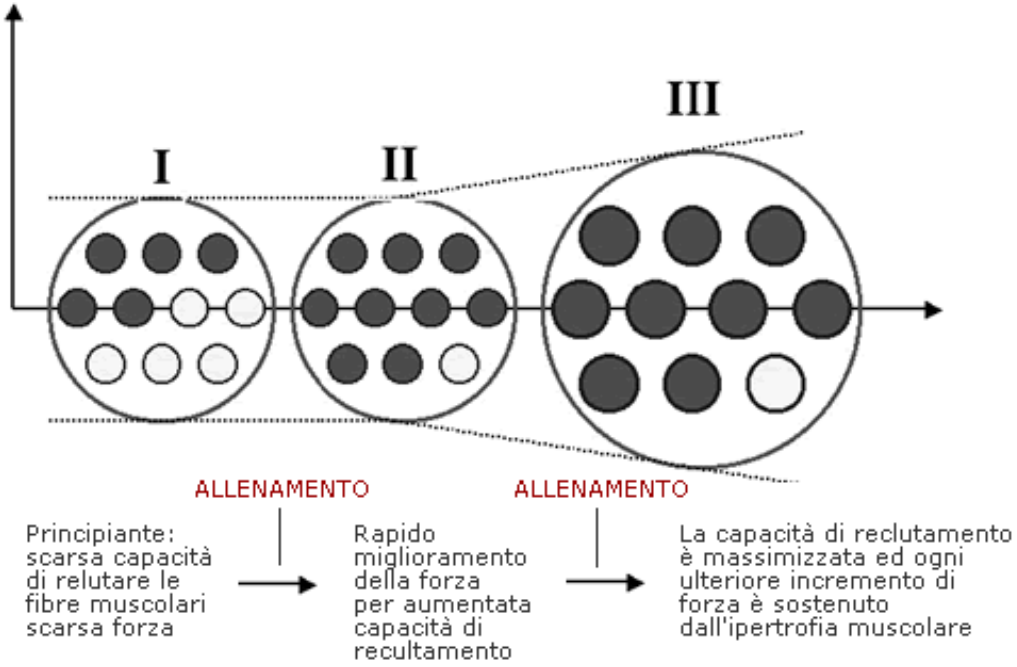
Ricordiamo i parametri fisiologici connessi con la capacità del nostro sistema neuromuscolare di produrre forza:

- diametro trasversale del muscolo
- numero di fibre a contrazione rapida
- capacità di reclutamento delle fibre motorie
- coordinazione muscolare
- lunghezza iniziale del muscolo
- numero di unità motorie reclutate



Ne consegue dunque che il praticante di Arti Marziali sarà orientato verso il

miglioramento delle caratteristiche suddette in accordo con la necessità di produrre tale forza nel minor tempo possibile. Dunque occorre porre l'accento su alcuni degli aspetti summenzionati in maniera tale da non opporsi al raggiungimento dell'obiettivo. In tal senso aumentare indiscriminatamente la sezione del muscolo offrirà sì un incremento assoluto di forza, ma non sarà funzionale ad un incremento di forza esplosiva per la pratica marziale. Il lavoro da effettuare sarà un lavoro specifico, indirizzato al bilanciamento di due aspetti inscindibili: forza e velocità di esecuzione del movimento.

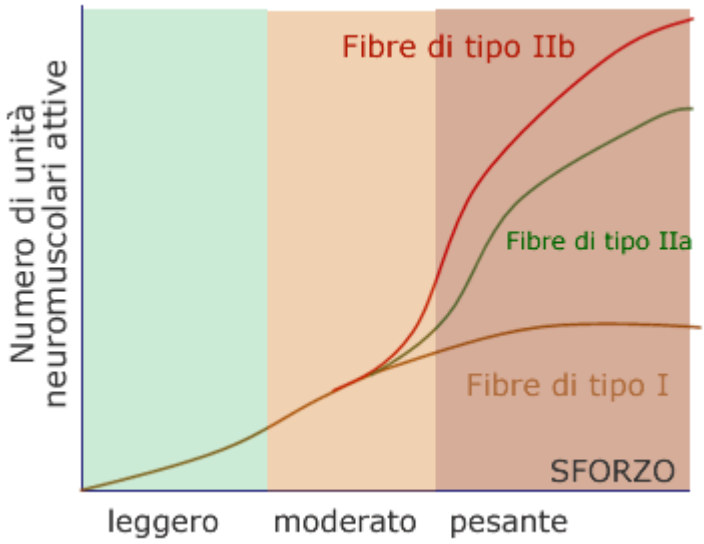


Infatti un ulteriore parametro da considerare nella pratica è lo sviluppo di una adeguata potenza muscolare, ovvero di una struttura in grado di incrementare notevolmente il lavoro svolto nel tempo. La potenza è l'espressione della capacità di raggiungimento della massimale della forza (esplosiva e non) durante lo svolgimento dell'esercizio (o del combattimento) nel minor tempo possibile, come da formule:

Potenza = Lavoro/ Tempo

Potenza = Forza * Velocità

Molto è stato scritto sull'argomento, e tutt'ora la ricerca medico-scientifica e le più recenti metodologie di allenamento funzionale contribuiscono a rendere attuale il dibattito e ad approfondire le conoscenze. In generale si andrà ad agire sul numero delle ripetizioni dell'esercizio (a carico naturale o con sovraccarico), sulle serie e sui tempi di recupero, facendo attenzione a non incedere troppo sull'ipertrofia muscolare. Ciò considerando che, sebbene fisiologicamente legate e supportate da una crescita muscolare, per lo sviluppo di forza esplosiva e potenza la crescita del muscolo potrebbe non essere considerata il fattore principale, dando invece risalto ad un training aerobico intenso e ad un allenamento tecnico mirante all'incremento della risposta nervosa e delle capacità coordinative. Questo ai fini – sempre marziali – di mantenere una struttura agile e scattante, in cui l'intero corpo conservi flessibilità e resistenza senza essere appesantito oltre limiti ragionevoli.



Ragionando in termini ancor più strettamente marziali, occorre ricordare che la forza, in senso meccanico, è una descrizione dell'interazione tra due corpi. Volendola valutare con metodi biomeccanici dobbiamo necessariamente confrontare i due corpi che vengono a contatto, come ad esempio in un combattimento. Appare evidente dunque che – nella finalità suddetta – non è importante esclusivamente il valore assoluto della forza sviluppata, ma soprattutto il vettore forza stesso. Detto vettore sarà caratterizzato

da un'intensità, una direzione, un verso ma soprattutto un punto di applicazione. Ecco allora che azioni di percussione su zone corporee ad elevata resistenza saranno inutili nonostante un grande dispendio energetico, mentre azioni mirate su zone deboli daranno maggior frutto, anche se dotate di un carico energetico minore. Gli Stili Interni ed Esterni chiariscono questo concetto parlando di punti di pressione (legati per la maggior parte allo studio dell'agopuntura) e di armi naturali del corpo.

Una Via Comune

Fondere le evidenze scientifiche con gli insegnamenti della Medicina Tradizionale Cinese può essere considerato un lavoro notevole e con molti passi ancora da compiere. Se, da un lato, continui studi scientifici sul *Qi* Gong del benessere hanno oramai accertato una validità della pratica ai fini del miglioramento delle condizioni generali di salute, molto ancora deve essere confermato sulla possibilità di una via comune tra il flusso del *Qi* e le moderne metodologie di allenamento marziale. La base di esperienza comune suggerisce che la teoria del *Qi* descriva in modo pratico alcuni meccanismi che hanno anche una spiegazione biologica e biomeccanica, ma che da sola non riesca ad essere ancora afferrata e unificata alla medicina ed alla biologia. Il dottor Yang Jwing Ming, nel suo "*Qi Gong*. Il segreto della Giovinezza" parla della circolazione bioelettrica come la chiave di volta per la comprensione del *Qi* nel corpo umano, asserendo che la nostra circolazione energetica sia collegata alla nostra capacità di creare e gestire flussi di forza elettromotrice biologica. Parimenti, nel suo "Le radici del *Qi Gong* cinese" parla della capacità, tramite la nostra concentrazione mentale, di incrementare i valori di questa forza elettromotrice ai fini di produrre una maggior potenza muscolare. Fenomeno questo che potrebbe aver a che fare con la capacità di reclutamento delle fibre muscolari di cui si parlava nel paragrafo precedente, ma anche con un generale aumento dell'efficienza muscolare.

4. METODI DI ALLENAMENTO A CONFRONTO

Qi Gong, Nei Dan, Wei Dan

In maniera simile a quanto detto precedentemente in merito alle suddivisioni degli Stili in Interni ed Esterni, possiamo considerare la pratica del *Qi Gong* (lavoro sul *Qi*, o sull'Energia) divisibile in quattro principali categorie:

- *Qi Gong* di ispirazione confuciana
- *Qi Gong* medico
- *Qi Gong* buddista
- *Qi Gong* taoista

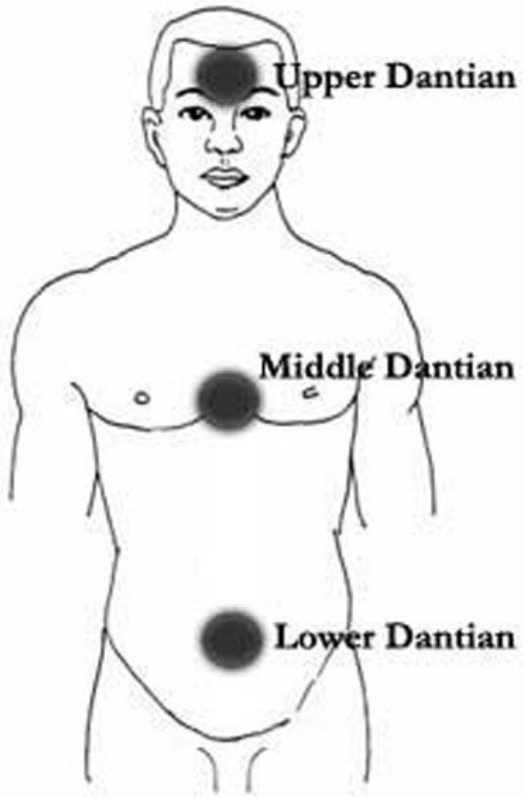
Questa non è una classificazione rigida – anche e soprattutto perchè il *Qi Gong*, come visto precedentemente, poggia le sue basi sulla teoria *Yin/Yang* e dunque sulla matrice taoista – bensì un diverso modo di intendere il fine ultimo della pratica del lavoro sul *Qi*. Dunque mentre i Confuciani posero l'accento sulla capacità di un uomo di utilizzare il *Qi Gong* per essere utile alla società, i medici furono più interessati all'equilibrio del *Qi* per contrastare l'insorgenza delle malattie e curarne le cause. E mentre i Buddisti sottolinearono la necessità del *Qi Gong* per raggiungere un livello maggiore di consapevolezza e liberarsi così dalla sofferenza, i Taoisti furono più concentrati sul perfezionamento di sé e sul raggiungimento dell'immortalità in seguito al ritiro fisico e spirituale.

Il lavoro *Qi Gong* si basa essenzialmente sul controllo della respirazione e del movimento effettuato con consapevolezza. Il primo collegamento tra le tecniche

respiratorie e la circolazione del *Qi* viene proprio da Laotzi nel suo "*Tao Te Ching*" come tecniche proposte per allungare la durata della vita. Nello sviluppo marziale hanno importanza fondamentale due Vie per lo sviluppo del *Qi*, il *Wei Dan* ed il *Nei Dan* – rispettivamente traducibili come "Elisir Esterno" ed "Elisir Interno". Come detto precedentemente, a partire dal monastero Shaolin e dagli scritti di Bodhidharma si cominciano ad unire le Arti Marziali al *Qi Gong*, ma la suddivisione tra Stili Interni ed Esterni viene notevolmente evidenziata in questi metodi.

Nel *Wei Dan* lo scopo principale è quello di incrementare la circolazione del *Qi* attraverso la stimolazione locale di una zona del corpo. Sia esso eseguito in posizione statica o dinamica, lo scopo è quello di determinare una differenza di potenziale elettrico nelle varie zone del corpo e di stimolare così il movimento del *Qi* che cercherà naturalmente di colmare quella differenza. Questo effetto potrà essere raggiunto sia mantenendo una posizione statica, sia dinamica, con particolare enfasi alla visualizzazione del flusso del *Qi* all'interno dei meridiani ed agli effetti correlati, come le sensazioni di calore, freddo, lievi scosse elettriche. Vi sono numerose sequenze, come quella degli *Otto Pezzi di Broccato*, che operano un lavoro sul *Qi*, ma in generale il praticante esperto potrà crearne anche di proprie, a patto di allenare la percezione del movimento del *Qi* nei canali attraverso la visualizzazione.

E' importante quanto detto precedentemente, ovvero che in presenza di un controllo consapevole del respiro (che guida il flusso del *Qi*) e di una postura rilassata che consente al corpo di mantenersi flessibile e all'energia di fluire, qualsiasi esercizio di innalzamento del potenziale locale sarà un valido esercizio *Wei Dan*. In particolare hanno un importante valore marziale gli esercizi di rafforzamento della Camicia di Ferro, del Palmo d'Acciaio nella Sabbia e tutti gli esercizi simili che consentono di rafforzare esternamente il corpo. Ogni esercizio dovrà essere accompagnato da un periodo di riposo durante il quale il *Qi*, fluendo da zone a potenziale diverso, eserciterà una azione curativa ed energizzante.



Nel *Nei Dan* si ha interesse a sviluppare il *Qi* all'interno dell'addome per poi riempire i due Vasi principali (Governatore e Concezione) ed in seguito guidarlo in tutto il corpo. Il lavoro di circolazione del *Qi* nei vasi si chiama Piccola Circolazione Celeste, mentre quello di direzionarlo nei canali prende il nome di Grande Circolazione Celeste. Sebbene occorra più tempo ed una maggior dedizione per ottenere dei risultati con questo metodo, il *Nei Dan* consente di aumentare notevolmente la circolazione del *Qi* ed il risultato nella pratica marziale è una potenza maggiore nei colpi. L'accumulo del *Qi* nel *Dan Tien* è possibile solo grazie ad una intensa pratica di concentrazione del praticante nonché una padronanza della respirazione addominale (Taoista), mentre la lingua rimane

costantemente a contatto con il palato superiore per chiudere il circuito energetico dei due vasi.

Essendo basati sulla capacità di accrescere e guidare il *Qi* all'interno del corpo, gli esercizi di *Nei Dan* sono essenzialmente esercizi meditativi in cui non esiste movimento fisico. Il corpo va lasciato in posizione seduta eretta, rilassata e la tensione muscolare deve essere ridotta al minimo. Particolare enfasi va data all'apprendimento della respirazione inversa (o taoista) per contrarre l'addome in inspirazione ed espanderlo in espirazione e far così muovere il *Dan Tien* verso il basso. Una volta raggiunta, con una lunga pratica, la Piccola Circolazione Celeste, il praticante dovrà passare alla pratica della Grande Circolazione Celeste, ovvero indirizzare il *Qi* lungo il percorso dei meridiani. Queste tecniche sono appunto un lavoro "interno", e come tale richiedono molto perfezionamento e la presenza di una guida qualificata. Essendo state, nei secoli, appannaggio dei maestri taoisti, si comprende come la loro diffusione sia stata naturalmente più complessa rispetto alle tecniche esterne, ove alla semplice vista dell'esercizio si era già in grado di replicarlo. Per questo motivo si è spesso parlato di tecniche "segrete" o di maestri leggendari in grado di operare ai limiti del soprannaturale.

Negli anni successivi alle opere di Bodhidharma i monaci del Tempio Shaolin cominciarono a notare degli elevati benefici dalla pratica del *Qi Gong*, tanto da essere considerati guerrieri invicibili. Nel corso dei secoli però non si è dato uguale risalto, negli Stili di Arti Marziali, alla pratica del lavoro sul *Qi*, oppure se ne è sviluppata, per semplicità di insegnamento e diffusione, solo la componente esterna o *Wei Dan*. Gli Stili Interni, a partire dal *Tai Chi*, sono erroneamente considerati metodi per il benessere, senza considerare che furono invece gli unici insieme allo Shaolin a fondere la due pratiche di *Qi Gong* per sviluppare maggiori capacità marziali. Sempre in ambito marziale sono oramai pochi i praticanti che riescono, grazie ad un lungo addestramento *Nei Dan*, a proiettare il

proprio *Qi* all'esterno del corpo fino a raggiungere il sistema energetico di altri praticanti. Coloro che vi riescono, come John Chang o Sim Pooh Ho, oppure il lama Dondrup Dorje, ottengono risultati a dir poco sbalorditivi.

Forza Interna, Forza Esterna

Nella fisiologia taoista si parla di "*Li*" intendendo la forza muscolare, derivata da una struttura robusta e forte. E' l'espressione della forza lenta, resistente, prolungata. Mentre invece si parla di *Jin* come di *Qi+Li*, ovvero della forza interna, nascosta, combinazione del flusso di *Qi* insieme al lavoro muscolare. Nel *Tai Chi* queste forme energetiche vengono associate al "*Yi*", ovvero all'intenzione, al lavoro di consapevolezza

mentale. Troviamo degli interessanti paralleli con il training attuale, intendendo con

- *Li* = forza fisica
- *Yi* = lavoro mentale, concentrazione

Cosa che però è presente solo negli Stili Interni di Arti Marziali è la presenza della consapevolezza e del lavoro su *Qi*, sul flusso energetico. L'azione simultanea di *Qi* e *Li* dà luogo alla possibilità di generale la stessa potenza muscolare contraendo un minor numero di fibre, lasciando scorrere il *Qi* lungo il corpo. Particolare enfasi va posta nella ricerca di una postura eretta e rilassata, che non ostacoli il movimento naturale dell'energia. Questo spiega molto riguardo alle strategie di combattimento tipiche degli Stili Interni, che pongono molta importanza sulla capacità di guidare il *Qi* dal terreno al punto di applicazione della forza.

Un interessante schematizzazione delle forze in gioco negli Stili Interni viene fornita dall'allenamento del *Tai Chi*, che prevede per il praticante lo sviluppo della:

- Forza Elastica o *Yi Jin Jin*
- Forza a Spirale o *Zan Ssu Jin*
- Forza Esplosiva o *Fa Jin*

Queste caratteristiche della forza sviluppata sono di non facile comprensione, almeno inizialmente. In realtà sono tre metodologie di allenamento fisico per l'incremento della capacità del corpo di produrre potenza.

L'allenamento della forza elastica prevede :

- rafforzamento ed allungamento della muscolatura profonda

- allenamento dei tendini e dei legamenti
- allungamento della muscolatura superficiale

L'allenamento della forza a spirale consiste in:

- azione di scioglimento ed allineamento delle “nove perle” (polso, gomito, spalla, anca, ginocchio, caviglia, collo, zona lombare, zona sacrale)
- esercizi di applicazione della forza a partire dal terreno con movimento a spirale lungo il percorso delle “nove perle”

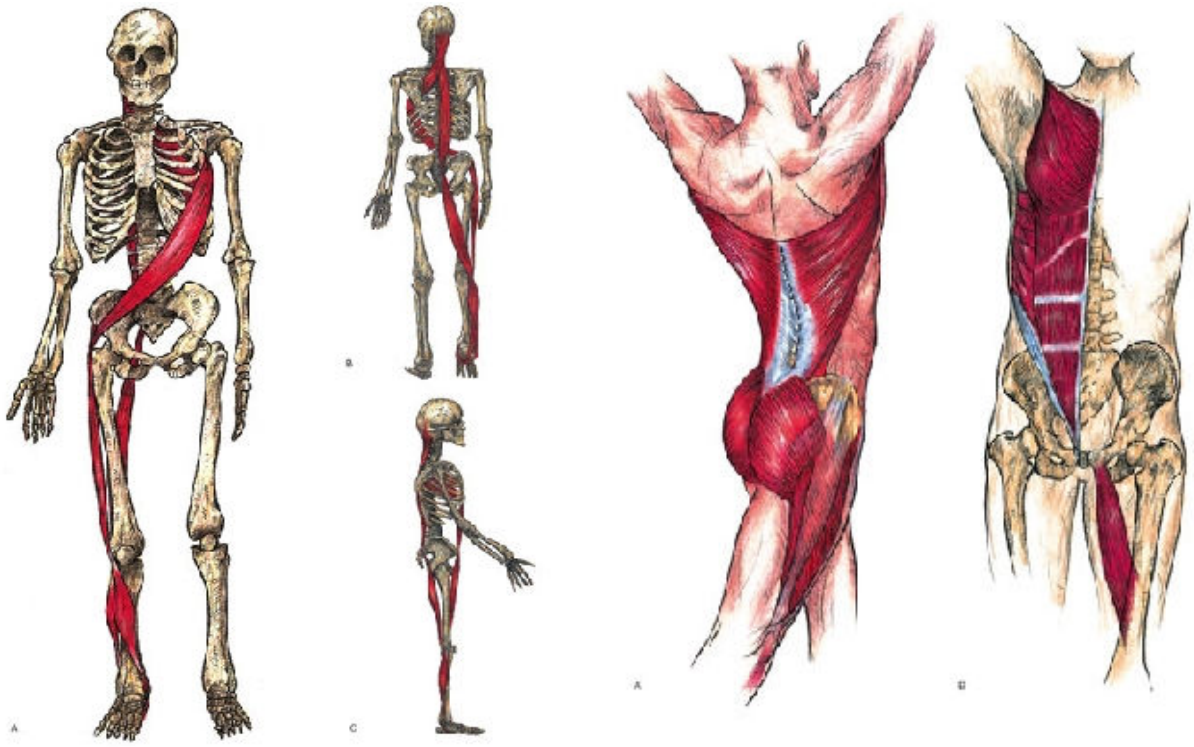
Mentre l'allenamento della forza esplosiva prevede:

- creazione di un movimento ondulatorio/sussultorio del corpo per aumentare l'esplosività del movimento
- lavoro sulle dinamiche di emissione della forza, riduzione dei tempi, respirazione.
- applicazione della forza senza irrigidimento corporeo

Queste metodologie si possono riassumere nei concetti fondamentali di Accumulazione, Circolazione ed Emissione della forza. In termini moderni questi concetti

sono stati spiegati – e studiati – dalle moderne scienze dell'allenamento con metodi pliometrici, ovvero le azioni di forza del muscolo basate su una distensione eccentrica – con conseguente accumulo di energia elastica all'interno delle fibre – e successiva contrazione rapida limitata nel tempo. Da notare come la pliometria (un tempo definita "Jump Training", per l'efficacia nell'allenamento finalizzato alla forza esplosiva dei saltatori) sia ancora oggetto di studio medico e biologico. Un interessante metodo moderno per il miglioramento delle caratteristiche della forza elastica è il Power Stretching, combinazione di allungamento muscolare e rafforzamento muscolo/tendineo, con importante lavoro PNF isometrico (facilitazione neuromuscolare propriocettiva). Il metodo prevede l'alternanza di allungamento passivo e attivo, con fasi isometriche.

La capacità di veicolare la forza a spirale viene oggi ulteriormente rafforzata nella sua ipotesi dagli studi sulle catene muscolari e loro attivazione nei movimenti impulsivi. In particolare la catena miofasciale a spirale interviene nella quasi totalità dei movimenti ed ha un percorso che parte dal tallone per terminare alla base del cranio avvolgendo il corpo in una spirale.



"I cinque colori accecano l'occhio,
i cinque suoni assordano l'orecchio,
i cinque sapori saturano il palato.
Inseguire desideri fatui ostacola la crescita.
Correre quà e là, volere questo e quello.....
tante vie per impazzire.
Abbandona ciò che è fuori
Coltiva ciò che è dentro

Laozi

5. STRATEGIE A CONFRONTO

Principi Strategici nel Combattimento

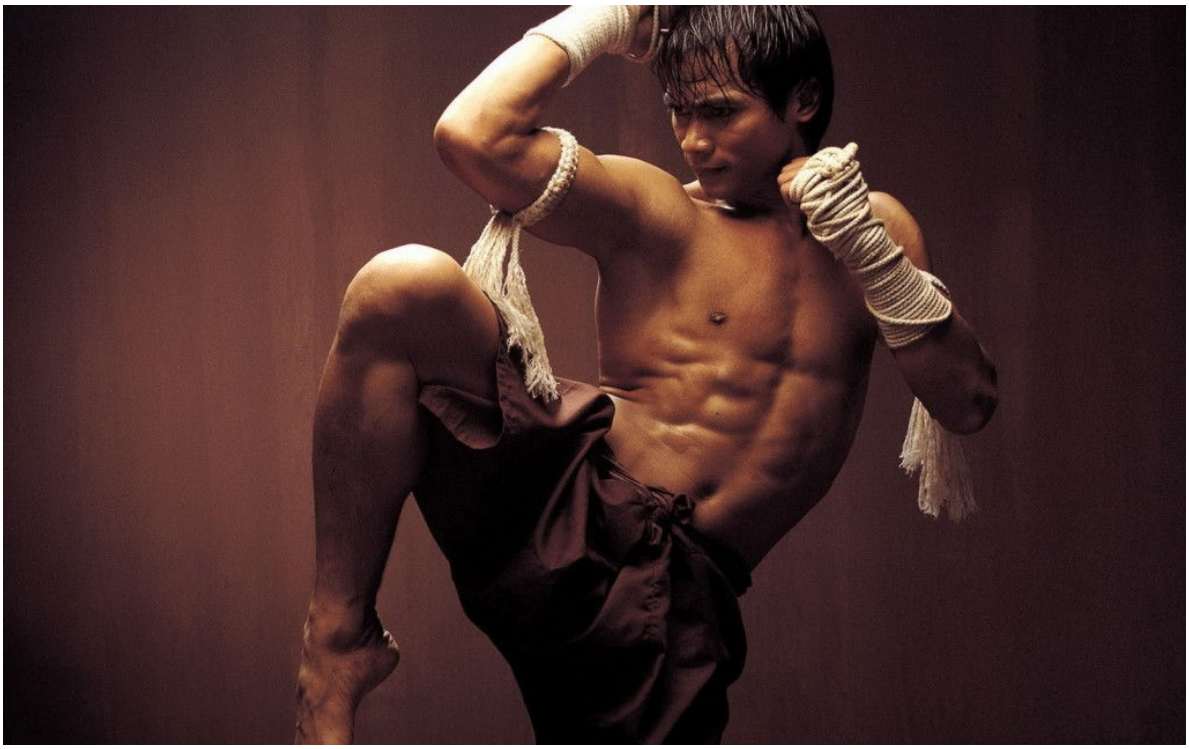
Gli Stili Esterni, concettualmente ispirati alla supremazia nel combattimento basata su maggior forza, velocità e resistenza, sottolineano la necessità di penetrare nella guardia dell'avversario, parare, schivare o assorbire i suoi colpi in zone forti del corpo e rispondere tempestivamente agli attacchi. 0

Importante dunque come già detto una buona preparazione muscolare per opporre una reazione sufficiente all'azione dell'avversario. Uno Stile Esterno si potrà definire maggiormente offensivo di uno Interno proprio per l'intenzione presente nella strategia di combattimento: si prevede infatti la possibilità di “iniziare” una sequenza con movimenti di attacco puro, allo scopo di fiaccare la resistenza o sorprendere l'avversario. Movimenti di schivata con il busto o i soli arti inferiori saranno prevalenti rispetto al movimento di tutto il corpo, al fine di essere pronti al contrattacco in linea retta – tendenzialmente più efficace di uno per linee esterne. In tal senso si promuovono movimenti che interessano la testa, le spalle ed il busto mantenendo il bacino in posizione ferma ed i piedi ben ancorati al suolo.

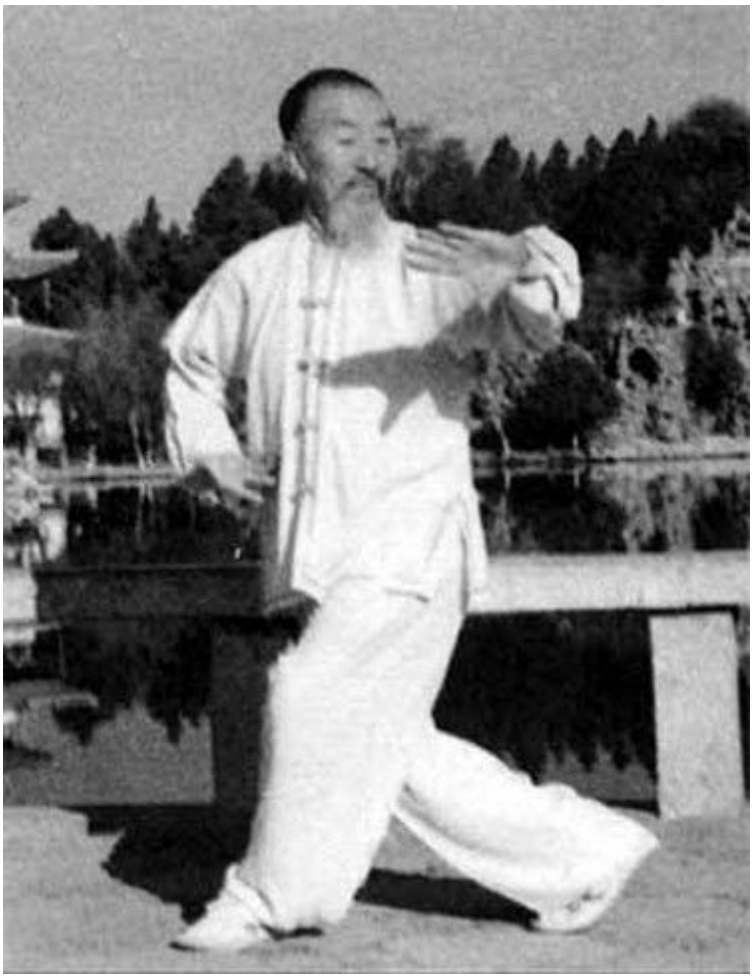
Gli Stili Esterni trovano valide applicazioni nel combattimento sportivo, dove

integrando la preparazione marziale al lavoro sul ring o tatami si possono confrontare con pratiche tipo la Boxe o la Savate.

Negli Stili Interni si ricerca l'immobilità come conseguimento dello stato di *Wu Wei* (la non-azione) e si privilegia un lavoro di tipo difensivo, ovvero in cui la priorità della strategia è di utilizzare un attacco dell'avversario per indirizzare la sua forza e disperderla utilizzando movimenti circolari, elusivi. Particolare risalto sarà dato al lavoro effettuato dagli arti inferiori per muovere l'intero corpo in posizioni sicure. In questo senso è importante un completo rilassamento del corpo per liberare le tensioni inutili ed agevolare la circolazione del Qi nei canali.



Importante capitolo previsto dagli Stili Interni, e troppo spesso dimenticato è il lavoro di disturbo dei canali meridiani per incrementare l'efficacia degli attacchi. Questo prevede – una volta neutralizzata l'efficacia di un attacco dell'avversario – di indirizzare attacchi in sequenza su punti specifici dei meridiani energetici allo scopo di aumentare il drenaggio energetico e rendere così molto più efficaci i contrattacchi. Questo tipo di



lavoro – essendo difficile da comprendere prima e da effettuare poi – è una componente importantissima della pratica degli Stili Interni, rendendo veramente completa l'applicazione delle conoscenze del *Tao* al combattimento reale. Anche per la presenza di queste nozioni così profonde non esistono Stili Interni interessati a metodi di lotta o di combattimento sportivo, ove nel primo caso non avrebbe senso esporre il corpo alla possibilità di essere colpito nei punti suddetti, mentre nel secondo caso la presenza di regole e protezioni renderebbe inefficaci tali conoscenze.

STILI DI ARTI MARZIALI			
Duro	**Duro-Morbido**	**Morbido Duro**	**Morbido**
Karate	Vovinam	Hapkido	Tai Ji Quan
Tae Kwon Do	Ju Jitsu	Xingyiquan	Aikido
Shaolinquan	Trung Son Vo Dao	Kali	Ba Gua Quan
Nippon Kempo	Silat	Wing Chun	Yi Quan
Hung Gar	Shorinji Kenpo	Judo	Wudang

Stai in piedi come un albero
siedi come una roccia
muoviti come il vento

Laozi

6. APPLICAZIONI MARZIALI

Un'Analisi Tecnica

In questo breve capitolo cercherò di illustrare alcune tecniche di combattimento degli Stili Interni. I movimenti circolari sono l'essenza di questi esercizi: le braccia ruotano insieme al corpo eludendo in questo modo la forza diretta dell'avversario.

Gli spostamenti saranno finalizzati a portare il corpo lateralmente o posteriormente la linea offensiva; il lavoro con i piedi tende principalmente ad ottenere una posizione sicura, dove la forza dell'attacco avversario è praticamente innocua.

Nell'esecuzione di queste tecniche l'azione chiave è il rilassamento.

Tratterò nello specifico: difesa da manipolazione al braccio, difesa da calcio frontale e da una sequenza di due colpi di pugno.

Nel video allegato è possibile visionare nel dettaglio alcune ulteriori sequenze realizzate in dinamica.

Difesa da manipolazione al braccio

VIETVODAO
VIETVODAO

VIETVODAO
VIETVODAO

VIETVODAO
VIETVODAO

VIETVODAO
VIETVODAO

La Gru e il Serpente, il Vento e le Foglie

VIETVODAO
VIETVODAO

VIETVODAO
VIETVODAO

Difesa da calcio frontale

VIETVODAO

VIETVODAO

VIETVODAO

La Gru e il Serpente, il Vento e le Foglie

ET VODAO

VODAO

La Gru e il Serpente, il Vento e le Foglie

VIETVODAO
VIETVODAO

VIETVODAO
VIETVODAO

VIETVODAO
VIETVODAO

Difesa da doppio attacco di pugno

La Gru e il Serpente, il Vento e le Foglie

VIETVODAO

VIETVODAO
VIETVODAO

8. CONCLUSIONI

L'equilibrio nella Via

Gli argomenti trattati nella presente tesi nascono come naturale proseguimento del lavoro svolto in palestra. L'analisi dei principi degli Stili Interni è stata incentrata sulle esperienze in terra vietnamita del Maestro Stefano Targa.

Appare evidente che, come precisato inizialmente, non è possibile definire una chiara differenza tra Stili Interni ed Esterni. Possiamo operare una distinzione basata su tecniche prevalentemente morbide e focalizzate sull'importanza della cedevolezza dei movimenti – per gli Stili Interni – mentre quelli Esterni privilegiano tecniche dure e focalizzate sull'opposizione di forza contro forza. Tale distinzione non è immediata, considerando che la totalità delle tecniche marziali dovrebbe prevedere la supremazia della tecnica sulla forza bruta, dell'organizzazione sul disordine. Tale organizzazione però – in senso tecnico – può essere basata su di una differente filosofia di intervento, da qui il distinguo in esame.

Uno spunto interessante, che parte dall'analisi del *Qi Gong* svolto, consente di dividere gli Stili in base al tipo di lavoro energetico. Scuole che privilegiano il lavoro *Nei Dan*, o interno, si contrappongono a Scuole in cui l'esercizio è di tipo *Wei Dan*, o esterno. Tale distinzione, importante dal punto di vista didattico, non rappresenta però un punto chiaro: ad oggi la pratica *Nei Dan* appare molto distante dalle discipline marziali, in favore della pratica *Wei Dan*. Si tende anzi a confondere il termine *Qi Gong*, che racchiude le due modalità, con il solo lavoro esterno *Wei Dan*. Questa inesattezza porta ad un risultato molto preciso: il lavoro *Qi Gong*, incompleto, al massimo aumenterà l'efficienza dei nostri sistemi energetici, ma non incrementerà il nostro *Qi* nei Vasi e nel *Dan Tien*. Siamo lontani dunque dal lavoro degli immortali taoisti, anche se la redistribuzione energetica ha degli effetti valutabili in termini di benessere ed efficienza fisica.

La pratica degli Stili Esterni, d'altro canto – proprio a causa delle metodologie d'allenamento e delle tecniche utilizzate – non è adatta ai praticanti di ogni età. Con l'avanzare degli anni il progressivo rafforzamento delle fasce muscolari esterne, unito ad un naturale accorciamento dei muscoli posturali, intrappola il corpo in una armatura che limita la flessibilità e la rapidità dei movimenti, rendendo le tecniche semplicemente inapplicabili, se non addirittura dannose per il praticante. Anche se un corretto riscaldamento, completo di stretching tendineo e muscolare, riduce gli effetti dei microtraumi da allenamento, nella totalità dei casi si osserva un progressivo ed inevitabile declino della performance fisica con l'avanzare degli anni. Un praticante anziano avrà comunque un livello di salute ed efficienza fisica migliore di un coetaneo non allenato, ma osserverà comunque un declino della propria efficacia tecnica.

Tale declino non è invece – almeno in teoria – valutabile in un praticante degli Stili Interni. L'efficacia delle tecniche, non basandosi prevalentemente sull'azione della muscolatura esterna, può mantenersi inalterata nel tempo, specialmente se supportata da un adeguato lavoro *Qi Gong*. Per questo motivo molti praticanti si avvicinano agli Stili Interni – confondendoli con pratiche “dolci” - ad un'età avanzata. La carica energetica dei praticanti più giovani, simile ad un cavallo selvaggio, porta naturalmente ad avvicinarsi agli Stili Esterni in tenera età. Una ricerca completa dovrebbe prevedere una sinergia tra i due Stili, nella quale il praticante possa beneficiare delle caratteristiche dell'uno e dell'altro, senza trascurare un completo lavoro *Qi Gong*. Come nel Tao si ricerca l'equilibrio, così il praticante dovrebbe scrutare con curiosità al complesso mondo degli Stili Interni – da tempo dimenticati o confusi con semplici pratiche per il benessere – per aprire la propria mente e rendere completo il proprio bagaglio marziale.

FONTI

Bibliografia

Yang Jwing Ming – *Le radici del Qi Gong Cinese* – Ed. Mediterranee, 2003

Yang Jwing Ming – *Tai Chi – Teoria e Potenza Marziale* – Ed. Mediterranee, 2005

Yang Jwing Ming – *Chi Kung – L'energia che cura il corpo* – Ed. Mediterranee, 2008

Yang Jwing Ming – *Xingyiquan – Arte Marziale Interna Cinese* – Ed. Mediterranee, 2007

Park Bok Nam & Dan Miller – *Pa Kua Chang – Vol.I* – Ed. Mediterranee, 2001

Park Bok Nam & Dan Miller – *Pa Kua Chang – Vol.II* – Ed. Mediterranee, 2001

Xiang Zhai Wang – *Yi Quan* – Ed. Luni, 2006

Teodoro Brescia – I*l Tao dello Spirito* – Ed. Hermes, 2000

Teodoro Brescia – *Il Tao della Medicina* – Ed. Hermes, 2001

Erle Montaigue, Wally Simpson – *Enciclopedia del Dim Mak* – Ed. Mediterranee, 2005

Jigoro Kano – *La mente prima dei muscoli* – Ed. Mediterranee, 2011

Kenji Tokitsu – *Il Ki e il senso del combattimento* – Ed. Luni, 2002

Sifu Paolo Cangelosi – *L'essenza del Kung Fu* – Budo Edizioni, 2006

Cheng Man-ch'ing – *Tredici capitoli sul T'ai-Chi Ch'uan* – Pollini Editore, 1999

Internet

www.wikipedia.org

www.neidanitalia.wordpress.com

www.my-personaltrainer.it

www.giuliaboschi.com

www.youtube.com

Multimedia

AA.VV.—*Enciclopedia del Kung Fu Shaolin Vol. I, II, III*—Ed. Budo International

Levet, Patrick— Vo Co Truyen—Ed. Budo International

Master Wong— Tai Chi Combat Vol. I, II—Ed. Master Wong pub.

Master Wong—Tai Chi Chin Na—Ed. Master Wong pub.

越武道