

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

Anno accademico 2015 – 2016 Tesi per il conseguimento del grado di 3° Dang



Võ Cổ Truyền:
scuole tradizionali e
metodologie di
allenamento

RELATORE
M° Nguyen Van Viet

CANDIDATO
Francesco Cabitta

越武道

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

**Võ Co Truyền:
scuole tradizionali e
metodologie di allenamento**

Anno accademico 2015 - 2016
Tesi per il conseguimento del grado
di 3° Dang

RELATORE
M° Nguyen Van Viet

CANDIDATO
Francesco Cabitta



Indice

Premessa	9
Introduzione	11
Le arti marziali in Việt Nam	12
Gli stili	15
Le scuole tradizionali	17
Nam Hồng Sơn	19
Le origini e fondatore	19
I principi	22
Caratteristiche dello stile della scuola	23
Trung Sơn Võ Đạo	29
Le origini e il fondatore	29
Caratteristiche dello stile della scuola	32
Intervista al maestro Hùng	37
Đông Việt Đạo	41
Origini e fondatore	39
Caratteristiche dello stile della scuola	39
Tinh Võ Đạo	46
Origini e fondatore	46
Caratteristiche e stile della scuola	48
Una lunga storia di contatti	49
Conclusioni	52
Ringraziamenti	55
Fonti	
Bibliografia	57
Sitografia	57



Quando il viaggiatore si è seduto sulla sabbia della spiaggia e ha detto: "Non c'è altro da vedere", sapeva che non era vero.

La fine di un viaggio è solo l'inizio di un altro.

Bisogna vedere quel che non si è visto, vedere di nuovo quel che si è già visto, vedere in primavera quel che si era visto in estate, vedere di giorno quel che si era visto di notte, con il sole dove la prima volta pioveva, vedere le messi verdi, il frutto maturo, la pietra che ha cambiato posto, l'ombra che non c'era.

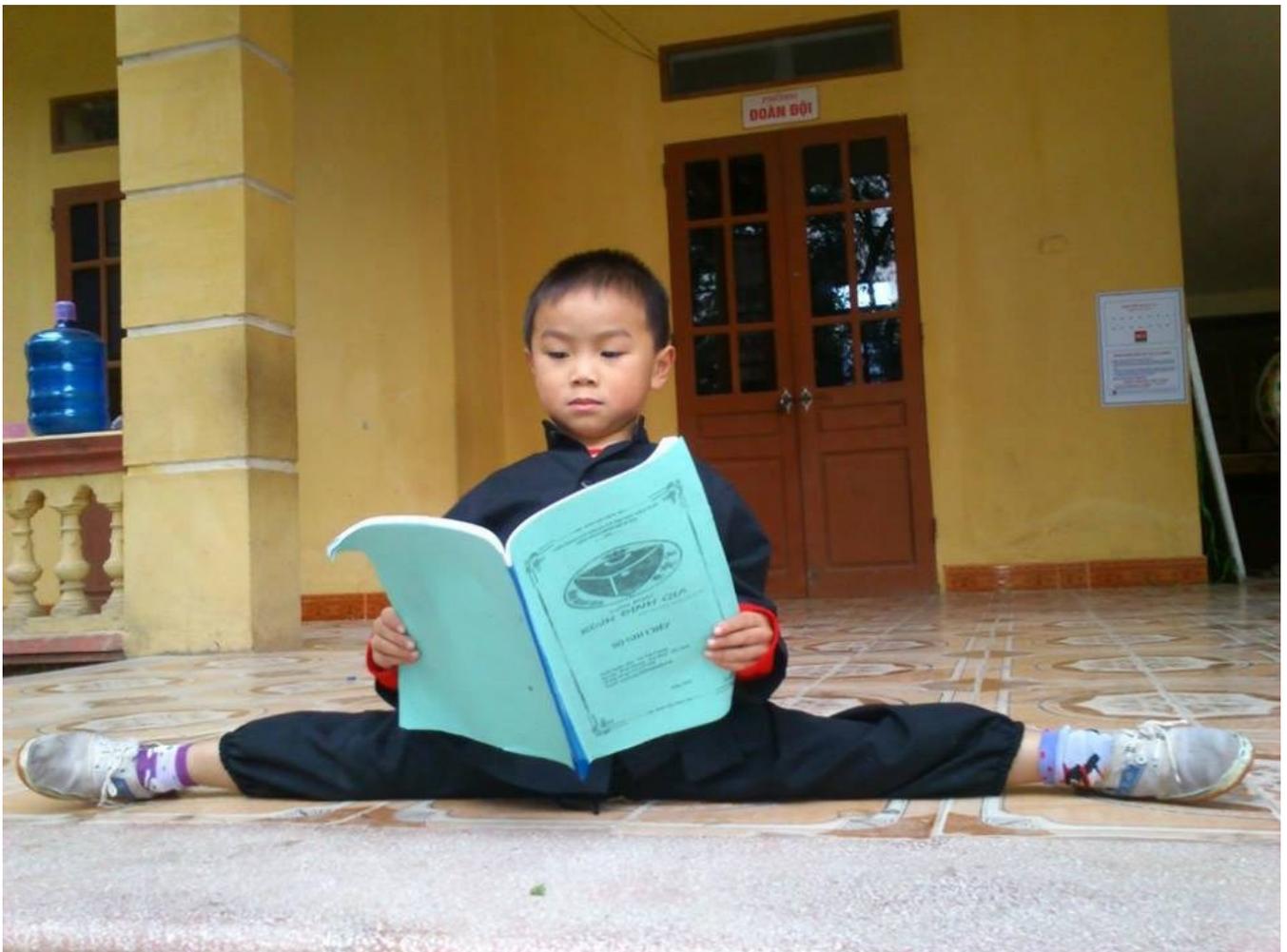
Bisogna ritornare sui passi già dati, per ripeterli, e per tracciarvi a fianco nuovi cammini.

Bisogna ricominciare il viaggio, sempre.

José Saramago

[Nota preliminare](#)

Si è cercato di trascrivere gli accenti rispettando lo standard vietnamita, laddove non è stato possibile, abbiamo lasciato la traslitterazione nei grafemi europei.



I bambini cominciano a praticare arti marziali molto piccoli, e possono sfruttare la giovane età per acquisire elasticità. Spesso le classi di arti marziali utilizzano per l'allenamento i cortili delle scuole e le une si pongono in continuità con le altre.

Premessa

Questo lavoro è una lenta elaborazione dei numerosi viaggi di studio e formazione intrapresi negli anni, resi possibili dal nostro maestro, G. M° Ngyuen Van Viet, che - da sempre - ha coltivato e rinnovato i contatti con le varie scuole tradizionali.

Prima ancora di cominciare, un ringraziamento sincero va dunque al nostro maestro che, ogni giorno, ci continua a mostrare quanto le arti marziali siano un cammino infinito verso l'infinito.

Grazie maestro per aver reso possibile tutto questo e, con esso, le pagine di questa breve ricerca.

Questo lavoro è dunque il frutto di una raccolta di dati, sguardi, allenamenti, documenti, ricerche virtuali, viaggi di avventura, domande, interviste, monsoni, sudore e mal di schiena.

Non sempre la comunicazione con i maestri che abbiamo conosciuto è stata facile, la lingua è stata talvolta un ostacolo, ma il linguaggio del corpo ci ha sempre aiutato.

Il maestro Dang Van ci ha silenziosamente portato nel cuore della sua scuola della quale ci ha fatto conoscere molti altri “bizzarri” maestri e ci ha svelato gli strumenti di allenamento più tradizionali.

Altri maestri, come il fantastico maestro Hùng, ci hanno accolto nelle loro classi e hanno condiviso con noi quante più conoscenze possibili, animati dal comune amore per le arti marziali. L'entusiasmo e la dedizione con cui ci ha comunicato i “segreti” della sua scuola sono esemplari, tanto quanto i suoi massaggi e manipolazioni alla mia schiena dolorante.

Il mitico maestro Đông Vĩ, il mio primo maestro in terra vietnamita, ha aperto il mio cammino regalandomi sudore e fatiche indimenticabili, e oggi, a pochi mesi dalla sua morte, rimane il tributo alla sua inventiva e fantasia e il meraviglioso ricordo di quella palestra con il tetto di lamiera frequentata da ragazzi curiosi ed

assetati di contatti.

Infine la maestra Huệ, nella sua bellissima palestra, con la sua graziosa e gentile allieva-maestra Han, ci ha regalato parte del suo repertorio di *quyên* ed interessanti esercizi di *Khí Công*.

Le lunghe chiacchierate con il maestro Stefano Targa e la mia amica Francesca De Propriis hanno stimolato questi appunti e queste osservazioni sulle metodologie di allenamento delle scuole tradizionali in Vietnam; la traduzione di numerosi documenti collezionati negli anni e le ricerche in internet hanno fatto il resto.

Il lavoro di traduzione si è servito di professionisti, volontari e volenterosi: sono andato a prendere i contatti con la signora vietnamita del negozietto di cibi orientali di Ostia, fino a scomodare il gentilissimo prete vietnamita e il maccheronico, ma immancabile, *Google Translate*.



Il cortile esterno della palestra della maestra Hồ Hoa Huệ a Sài Gòn

Introduzione

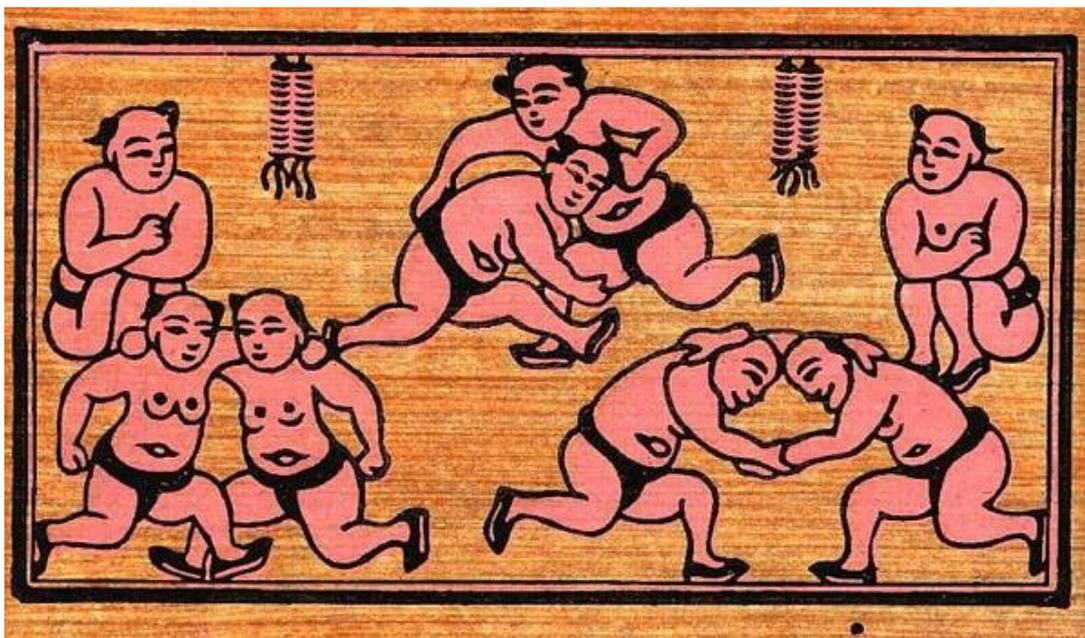
Questo lavoro, dopo un breve *excursus* sul panorama delle **arti marziali vietnamite**, si propone di fare una rassegna delle **metodologie di allenamento** applicate nelle varie scuole di arti marziali che ho avuto il piacere di conoscere in Viêt Nam.

Le **scuole** sono state dapprima presentate dal punto di vista storico con dettagli sulle vicende che hanno condotto alla loro formazione e sulla vita del loro fondatore. Per ciascuna scuola menzionata sono stati osservati gli aspetti relativi all'allenamento e all'insegnamento di forme, del combattimento e del *khí công* e ne sono stati analizzati i punti in comune e le loro differenze principali.

La trattazione prosegue illustrando il modo con cui il nostro maestro, negli anni, ha costruito i **contatti** con i vari maestri dai quali abbiamo potuto studiare e con i quali ha coltivato e conservato i rapporti, frutto di una vicendevole opera di conoscenza e di continui incontri.

Il lavoro si accompagna inscindibilmente alla **raccolta iconografica**: foto e video collezionati nei numerosi viaggi in Viêt Nam, non solo miei, ma anche delle persone che mi sono vicine.

Le **fonti** sono chiaramente molto poco bibliografiche e molto più testimonianze dirette, esperienze, osservazioni, racconti e frutto di ricerche in internet.



Le arti marziali in Vietnam

Passeggiando per le strade vietnamite molto presto la mattina o sul far del tramonto, ciò che più colpisce il visitatore occidentale è sicuramente l'enorme quantità di persone che praticano **attività sportiva** nei parchi. I vietnamiti sono certamente persone abituate a vivere all'aperto e non hanno l'usanza di chiudersi nelle palestre come noi occidentali, ma il dato significativo rimane pur sempre evidente: giovani che calciano con acrobazie volanti il *Tam Tam* (la "pallina con le piume"), che improvvisano campi di badminton e si sfidano in accesi tornei; signore che fanno aerobica seguendo maestre che ballano su tavole di legno in precario equilibrio tra le fioriere con due casse amplificate; anziani che passeggiano con il passo veloce mentre fanno braccia oscillanti; gruppi di persone che fanno *Tai Chi* o che organizzano balli di gruppo che non hanno nulla da invidiare alle nostre migliori balere e, immancabili, le classi di arti marziali.

Insomma ci piace notare che i vietnamiti non sono sedentari.

Altra notazione simpatica che salta all'occhio è la loro abitudine a svolgere tutto **raso terra**: anche le persone più anziane sono capaci di piegarsi, e soprattutto di rialzarsi, da posizioni bassissime, di stare sedute su minuscoli sgabellini o rimanere per ore nella tipica "posizione vietnamita" con le gambe raccolte, così facendo continuano ad allenare il loro corpo anche in tarda età.

Infine, degna di nota è la loro invidiabile **postura**: schiene dritte, anche ben posizionate e piedi, favoriti dall'immancabile ciabatta, ben radicati a terra.

L'attività motoria e l'allenamento sono oggi sicuramente fonte di benessere e salute, ma negli anni passati sono stati per il popolo vietnamita una necessità di sopravvivenza e resistenza a colonizzazioni, invasioni e guerre, ecco perché oggi la pratica delle arti marziali in Việt Nam oscilla tra l'orgoglio nazionale, il recupero della millenaria tradizione della lotta e la disciplina sportiva.

Le arti marziali vietnamite, volendo generalizzare, si compongono di tre discipline:

il **Dôv Quyên** o boxe Vietnamita;

il **Vât** o lotta Vietnamita;

il **Vô**, metodo di combattimento a mani nude e con armi.



Una fase di un combattimento corpo a corpo. Il Vât è una disciplina piuttosto diffusa in Viêt Nam, ha radici molto antiche e popolari, si pratica su un terreno sabbioso o su teli di plastica.

Anticamente lo studio del Vô era rivolto a praticanti destinati a ricoprire alte cariche militari.

Differenti metodi di allenamento vennero sviluppati nelle diverse regioni e diversamente denominati in relazione alla loro zona d'origine: Vo Bắc Ninh al nord, Vo Quảng Bình e Vo Bình Định al centro, Võ Lâm al sud.

Tutto ciò contribuì alla formazione di un vasto bagaglio che costituì l'insieme delle tecniche militari dell'esercito, il cui studio implicava lunghi anni di pratica e ricerche. Un bagaglio che, a causa delle vicende politiche subite in un passato più o meno lontano, si è arricchito dei contributi di numerosi stili. L'occupazione giap-

ponese nel corso della seconda guerra mondiale e, in seguito, la presenza di reparti coreani al seguito delle truppe statunitensi hanno introdotto stili molto lontani dalle tradizioni locali, come il *Judo* e il *Tae Kwon Do*.

Come pure le relazioni con la Cina, tra ondate migratorie, guerre ed occupazione, hanno determinato un ricco scambio culturale: la presenza di molti maestri di arti marziali cinesi di diverse scuole come *Thiếu Lâm (Shaolin)*, *Vĩnh Xuân (Wing Chun)*, *Hồng Gia quyền (Hung Gar Kuen)*, ha avuto una profonda influenza sullo sviluppo degli stili vietnamiti, ciò ha tuttavia comportato, dall'altra parte, una perdita di purezza delle scuole originarie che, lontane dalla loro terra di origine, hanno subito cambiamenti importanti. In Việt Nam gli stili di origine cinese vengono chiamati complessivamente *Võ thuật Trung Hoa* o, con espressione più popolare *Võ Tàu*.

La reciproca influenza, il vicendevole scambio tra le varie scuole e i diversi stili, i percorsi integrati sono proprio ciò che rendono così ricca l'arte marziale vietnamita e l'evoluzione continua che la contraddistingue è proprio la diretta conseguenza di questo **spirito eclettico**.

Il *Vĩnh Xuân* è la scuola vietnamita del *Wing Chun*, il cui nome deriva da *Yim Wing Chun* ("radiosa primavera"), la prima allieva della monaca *Ng Mui*, che, secondo la leggenda, creò questo stile ispirandosi alla lotta fra una gru ed un serpente. Nella foto il *Võ sư Hồ Hải Long* che si allena con l'uomo di legno; il programma del *Vĩnh Xuân* prevede una forma (*Moc Nhan Trang*) adibita a questo tipo di condizionamento.



Gli stili

Facendo un rapido excursus tra gli stili più famosi di arti marziali in Việt Nam non si può non ricordare:

Il **Võ Bình Định** e il **Võ Co Truyền**, stili che provengono dalla provincia di Bình Định del Vietnam, nel sud-ovest. Il villaggio di Bình Định è comunemente ritenuto il tempio Shaolin del Vietnam e la sua tradizione è da sempre associata alle arti marziali; in questo stile è presente una grande varietà di colpi, pugni, calci, gomiti e ginocchia comuni ad altre arti marziali del sud-est asiatico, ma anche tecniche di animali e forme con armi tipiche del *Kung Fu* cinese. Il **Võ Bình Định** possiede un'arma caratteristica, il “bastone re”, un bastone di cui una delle estremità è affilata, e si maneggia come un bastone o come una lancia, a seconda dei casi.



Il **Vovinam** il cui programma fu unificato dal Gran Maestro Nguyễn Lộc che, nel 1938, fondò la sua prima scuola ad Hà Nội, per poi trasferirsi a Sài Gòn (l'attuale Hồ Chí Minh City). A conferma di quanto detto precedentemente, ci sembra interessante ricordare che una tra le tecniche più famose del

Vovinam, le “forbici volanti” proviene dalla necessità di colpire e disarcionare i nemici, in particolare i mongoli e i cinesi, da cavallo.



Il **Võ Nhất Nam**, uno stile relativamente moderno ufficialmente fondato nel 1983 dal Gran Maestro Ngô Xuân Bính ad Hà Nội, ma con radici molto antiche, risalenti fino al 1300, anche questo ricco di tecniche di animali, armi, tecniche di respirazione e *Tai Chi* vietnamita.

Il **Đấu Vật** e il **Đấu Vật Cổ Truyền**, il wrestling vietnamita, una tra le più antiche forme di lotta di tutto il Vietnam, nata nella provincia di Hà Tây, vicina ad Hà Nội, particolarmente praticata in occasione della festa del Tet e in alcuni festival popolari o celebrazioni culturali.

[Le scuole tradizionali](#)

Tutte le scuole tradizionali hanno una parte di programma tecnico in comune che consiste nello studio di alcuni **quyên**, scelti tra quelli delle scuole più rappresentative, che affianca il programma specifico del *môn phái* (scuola o stile di arti marziali).

Recentemente è stata avanzata la proposta di introdurre nuovi *quyên* nel repertorio di base del *Võ Co Truyền*, ma queste modifiche non sono ancora ufficialmente entrate in vigore, ci limitiamo pertanto ad elencare le forme più accreditate nel programma, alcune a mani nude e altre con armi (bastone, sciabola, spada, alabarda e lancia), che nell'ordine sono:

Lão Hồ Thượng Sơn (mani nude)

Tứ Linh Đao (sciabola)

Hùng Kê Quyền (mani nude)

Roi Thái Sơn (bastone)

Ngọc Trản Quyền (mani nude)

Huỳnh Long Độc Kiếm (spada)

Bát Quái Côn (bastone)

Lão Mai Quyền (mani nude)

Siêu Xung Thiên (alabarda)

Độc Lư Thương (lancia)

Alcuni di questi *quyên* del *Võ Co Truyền*, come il *Lão Hồ Thượng Sơn*, *Tứ Linh Đao*, *Roi Thái Sơn*, *Ngọc Trản*, *Huỳnh Long Độc Kiếm*, *Bát Quái Côn*, *Lão Mai Quyền*, *Siêu Xung Thiên*, fanno parte anche del programma della Federazione Viet Võ Đạo Italia. Tra le nuove proposte in fase di sperimentazione, ma già diversamente studiate ed introdotte nel nostro repertorio, troviamo *Tiên ông Bạch Hạc Sơn*, *Thanh Long Độc Kiếm*. Queste forme del *Võ Co Truyền* sono periodicamente aggiornate: vengono infatti introdotti dei piccoli cambiamenti che hanno più che altro lo scopo di incrementare la *performance* sportiva ed è obbligatorio applicarli nel caso in cui si voglia presentare le forme alle competizioni nazionali.

Le gare di forme si svolgono su un tatami della grandezza di 10x10 metri, gli atleti indossano le scarpe sportive e i giudici si dispongono sui quattro lati del tatami per poter osservare la forma da tutte le angolature.

Uno dei parametri valutati è la velocità, infatti vengono stabiliti dei tempi massimi di svolgimento e l'esecuzione del *quyên* viene cronometrata.

Per quanto riguarda invece il **combattimento**, negli anni passati si è più volte cercato di stabilire un regolamento comune, ma non si è mai riusciti a mantenerlo, l'ultimo tentativo in corso è quello proposto dalla Federazione *Võ Co Truyền* mondiale (*World Federation of Vietnam Võ Co Truyền - WFVV*), ma già nello spazio di due anni si è passati da un regolamento a contatto pieno, ad uno che prevede il *light contact*.

Il *Vovinam* si è invece subito staccato da questi tentativi di unificazione ed ha seguito una sua strada specifica soprattutto nel combattimento nel quale ha comunque più volte cambiato il regolamento. Oggi ad esempio, ha reintrodotta le forbici volanti per ribadire la sua specificità. Infatti con l'introduzione del *light contact*, molti atleti russi, particolarmente forti in questo tipo di combattimento, avevano cominciato a soppiantare il primato dei vietnamiti vincendo molte competizioni, pertanto hanno reso obbligatori i *don chan* in ogni combattimento, invalidando quelli in cui non ne fosse eseguito nemmeno uno.





Una dimostrazione di Võ cổ Truyền ad Hà Nội

La scuola **Nam Hồng Sơn** è stata fondata nel 1920 da Sáu Tộ (Nguyễn Tộ) nato nel 1895 nel villaggio di Văn Hội, comune di Bạch Đằng, distretto di Thường Tín (provincia Hà Tây), attuale città di Hà Nội. Sáu Tộ era il sesto figlio di Nguyễn Khoát appartenente a una famiglia di commercianti.

In seguito alla violenta irruzione di un gruppo di banditi nella sua casa, decise di dedicarsi allo studio delle arti marziali. Erano i primi anni del '900 quando molti cinesi, a causa dei disordini che travagliavano la Cina, si avventurarono in Việt Nam per vivere e lavorare, tra di essi vi era un gran numero di maestri di arti marziali che aprirono diverse scuole private. Tộ riuscì ad entrare in un corso maschile di arti marziali *Shaolin*, cosa piuttosto complicata in quel periodo in quanto i francesi avevano vietato la pratica delle arti marziali per cui esse dovevano essere studiate di nascosto, cambiando sempre il luogo e rendendo la pratica difficile e

avversa.

Tộ non si scoraggiò e continuò a studiare per dieci lunghi anni. Quando riuscì ad acquisire una certa padronanza delle arti marziali, sentì il bisogno di approfondire maggiormente anche le arti marziali tradizionali del suo paese. In quel periodo c'erano tre famosi maestri attivi nella sua provincia. Essi erano:

Il maestro Ba Cát (Anh Cả/fratello maggiore)

Il maestro Cử Tồn (Anh Hai/il secondo fratello)

Il maestro Hàn Bái (Anh Ba/il terzo fratello)

Sáu Tộ sentì la necessità di incontrare i tre maestri e chiese a una persona di essere presentato. Dopo un lungo periodo di contatti e incontri, i tre maestri si affezionarono a Sáu Tộ e gli chiesero di diventare il loro “fratello”. Sáu Tộ era il più giovane di tutti per cui divenne il “fratello minore” (thứ tư/quarto fratello). I maestri gli trasmisero tutto il loro sapere.

Dopo anni di esercitazioni nelle arti marziali vietnamite, Sáu Tộ riuscì a cogliere l'essenza di base delle varie scuole. Capì che la loro unione avrebbe reso l'arte marziale più ricca e diversificata e l'efficacia del combattimento sarebbe stata più elevata. Creò un programma apposito per la fondazione di una nuova scuola. Al termine della creazione del programma di formazione chiamò la nuova scuola **Nam Hồng Sơn** con il seguente significato:

Nam: arte marziale vietnamita

Hồng: Shaolin Hung Gar

Sơn: per indicare che il prestigio della scuola è come una montagna.



La scuola nacque ufficialmente nel 1920. La prima classe di arti marziali venne inaugurata in una scuola, nel villaggio di Thử Giao, composta da una fila di 8 sale e con una superficie totale di 720 metri quadrati (attualmente appartiene al Parco Thống Nhất). La classe sopravvisse per molti anni fino al 1945 quando scoppiò la guerra di resistenza nazionale. In questi anni la scuola *Nam Hồng Sơn* ha formato molti allievi. Alcuni sono diventati famosi in tutte e tre le regioni, nord, centro e sud come: Mũi đen, soprannominato Hắc Hổ (Tigre nera); Cả Nhâm, soprannominato Bạch Hổ (Tigre bianca); Ba Đen etc.

Sáu Tộ morì nel 1984. Prima della morte tramandò il ruolo di caposcuola al figlio maggiore Nguyễn Văn Ty. Con l'aiuto del Dipartimento dell'Educazione fisica di Hà Nội e dell'Associazione delle Arti Marziali di Hà Nội, la scuola *Nam Hồng Sơn* prosperò. Selezionò studenti e creò molte scuole e succursali, operando come satelliti nelle associazioni culturali e nei centri sportivi delle contee, dei distretti locali, suburbani di Hà Nội e attualmente ha sedi anche all'estero.



Una foto antica scattata nel cortile della pagoda Quán Thánh di Hà Nội, nel quale ancora oggi si allena il Nam Hồng Sơn.

I principi

Dal quaderno tecnico della scuola, abbiamo fatto tradurre i principi del praticante:

1. *Amare e rispettare il Maestro, amare ed essere solidali gli uni con gli altri. Considerare l'altro come un membro della famiglia.*
2. *Non insegnare o trasmettere il sapere agli empi, traditori, avidi che disonorano la scuola.*
3. *Imparare con umiltà, allenarsi con dedizione per non tradire gli insegnamenti del maestro.*
4. *Essere determinati a non usare le arti marziali al servizio di fini malvagi e immorali.*
5. *Seguire l'esempio del Maestro fondatore – Essere solidale con scuole amiche, fare del bene, evitare il male. Quando la Patria è in pericolo, essere pronti a sacrificarsi per Essa, per onorare la scuola.*



Foto scattata il 1 gennaio 2016 con il maestro Dang Van, nel vo duong della casa di un maestro del Nam Hồng Sơn.

Caratteristiche dello stile della scuola

La rispettabilità di cui, ancora oggi, gode la scuola nella città di Hà Nội è evidente dal fatto che la classe si allena in uno dei templi più antichi e frequentati della capitale.

La comunicazione con i maestri presso i quali il maestro Viet ci ha introdotto non sempre è stata semplice a causa della scarsissima conoscenza dell'inglese, ma si sono resi disponibili nel consegnarci i documenti e nel mostrarci le metodologie di allenamento e i loro strumenti, come dimostrano le numerose foto scattate in occasione dei vari viaggi.

Ciò che colpisce dello stile della scuola che combina elementi del *Kung Fu Shaolin*



Il maestro Dang Van con il maestro Stefano Targa nel cortile della pagoda Quán Thánh

Hung Gar con elementi del *Võ Co Truyền* vietnamita, è la particolare attenzione all'esecuzione delle tecniche sempre accompagnate da movimenti delle braccia veloci, ampi e, allo stesso tempo, forti e vigorosi e da posizioni molto basse.

Il repertorio di forme tipiche della scuola prevede otto *quyên* di base che gli allievi

imparano nei primi due anni di pratica e numerose forme superiori con armi. L'allenamento all'uso delle armi è molto accurato e comprende anche armi particolari desunte dagli oggetti quotidiani. Gli allievi con i gradi più alti, liberamente, per ore e ore, si esercitano nei passaggi più difficili del maneggio delle armi relativi alle forme e, solo dopo aver acquisito la tecnica, procedono allo studio del *quyên*, eseguendone sempre delle brevi parti fino a che non ne raggiungono la perfezione.

Le tecniche di combattimento vengono riservate agli studenti più avanzati o praticate separatamente, si basano soprattutto sulla media e lunga distanza e prevedono un condizionamento duro in quanto lo stile tipico della scuola richiede che il praticante abbia la forza di assorbire i colpi per poi rientrare in velocità. Sono infatti numerose le tecniche del programma che implicano la percussione di parti del corpo praticata in coppia o anche contro pali e tronchi. L'allenamento del *Ngoài Công* è dunque intenso e prevede un alto livello della camicia di ferro che si serve anche di strumenti caratteristici ed artigianali: vasche con ghiaia o sabbia, anforette di cemento, pali con pesi appesi da avvolgere, bilancieri in cemento.



Rudimentali sacchi da allenamento.



Il maestro Dang Van che mostra una tecnica tradizionale di Ngoài Công, nella quale il condizionamento della robustezza delle mani si raggiunge attraverso il lavoro con la ghiaia o la sabbia.



Il maestro Dang Van mostra una sequenza di allenamento al palo di ferro per l'irrobustimento degli arti superiori .



Rudimentali bilancieri in cemento.



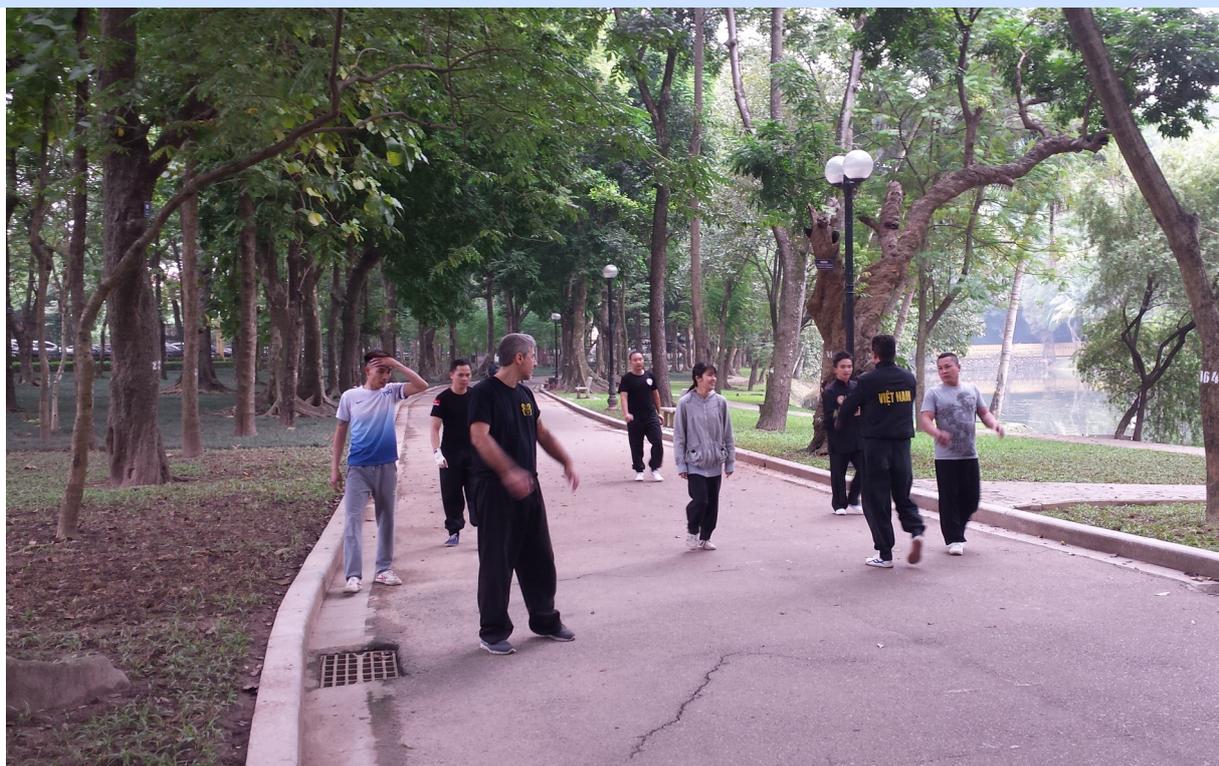
Nella foto a sinistra un altro peso usato per il rafforzamento delle dita della mano; nella foto a destra un attrezzo composto da un palo e un peso attaccato con una corda che deve essere avvolta intorno al bastone tramite il movimento delle mani e la rotazione del polso.



La pratica del Khí Công tipica della scuola è principalmente esterna e tende a raggiungere anche una certa spettacolarità nelle dimostrazioni di forza e resistenza come nel caso della singolare rottura della bottiglia da sotto con un colpo secco sul collo come illustra la sequenza di foto in questa pagina.



Altra pratica di Khí Công esterno in cui l'allievo del maestro Dang Van flette il bastone con la pressione esercitata dalla gola. Nella foto sotto una sessione di allenamento all'aperto in un parco di Hà Nội.



Le origini e il fondatore

La scuola **Trung Sơn Võ Đạo**, il cui nome letteralmente indica la “Via dell’arte marziale, della montagna e dell’armonia”, venne fondata nel 1964 a Sài Gòn dall’ormai leggendario Mai Văn Phát (1917-1997). Egli è paragonato ai maestri zen



Il maestro Mai Văn Phát nella sua casa-palestra di Sài Gòn in una foto scattata nel 1996.

del tempio Shaolin sulla montagna di Trung Sơn al tempo del grande imperatore cinese Ming, per questo la sua scuola assunse proprio questo nome. La sua storia è molto paradigmatica ed esemplare, merita attenzione.

Il maestro Mai Văn Phát nacque nel 1917 nella città di Cần Thơ. All'età di 12 anni lasciò la famiglia per entrare nel tempio buddhista studiando con il grande maestro Thiện Hoa, che era stato tra i mandarini militari del generale Nguyễn Trung Trực, uno tra i più rispettati generali del Vietnam durante la guerra con i



Mai Văn Phát (1917-1997)

francesi. Alla morte del generale Nguyễn Trung Trực, il mandarino Thiện Hoa si ritirò sulla montagna di That Sơn e divenne monaco praticando la vita religiosa ed insegnando le arti marziali ad allievi che avevano l'eroica preoccupazione di difendere il paese. Tra questi allievi ci fu anche Mai Văn Phát che acquisì il nome buddhista Thiện Tánh, “**Cuore Buono**”.

Dopo 11 anni di studio, Thiện Tánh aveva l'età di 23 anni e il suo maestro ne aveva ormai 98. Una notte, nell'anno 1940, il maestro gli raccontò la storia del generale Nguyễn Trung Trực e, con tutto il cuore, si rivolse al suo discepolo più amato dicendo: «La guerra è ancora feroce. I francesi arriveranno tra poco, il Tempio verrà bruciato ed io sarò ucciso. Ma tu scendi dalla montagna, fai il tuo meglio per aiutare il paese e per salvare il popolo. Scegli per me una vita degna, solo così io potrei morire in pace».

Mai Văn Phát decise dunque di tornare al servizio della sua patria. Il controllo dei francesi era sempre più esasperato, ma – nonostante la proibizione all'insegnamento delle arti marziali – riuscì ad allenare i giovani insorti di nascosto, giorno e notte. Un giorno, mentre stava allenando i suoi allievi, giunsero i soldati francesi

armati e misero a fuoco la sua casa come punizione per il crimine di aver insegnato l'arte marziale ai "ribelli contro la madre patria". Accettò il fuoco con serenità e tranquillamente parlò ai suoi discepoli: «Il fuoco dei colonizzatori può bruciare tutto, tranne il cuore degli oppressi». Fuggì e cominciò una vita raminga in esilio. Compiuti i suoi 23 anni, incontrò l'anziano Them, un famoso maestro della setta del nord di *Shaolin* che lo adottò come un figlio, istruendolo alla medicina tradizionale cinese, all'arte di *Shaolin* e alla lotta. Dopo 5 anni di insegnamento, Mai Văn Phát vinse quasi tutte le competizioni di arti marziali, diventando un campione riconosciuto in tutta la nazione. Alla scomparsa del maestro Them, Mai Văn Phát tornò nel suo paese natale che, di nuovo, all'età di 33 anni, lasciò per andare a vivere a *Sài Gòn*.

Con tutto il suo bagaglio di esperienze ed insegnamenti, nel 1964 fondò la sua scuola di arti marziali: *Trung Sơn Võ Đạo Viet Nam*.

A 46 anni tornò di nuovo alla vita da monaco nel Tempio *Lồng Hà*, dove, dopo qualche anno, aprì la sua



scuola. Migliaia di allievi lo seguirono e quello fu il periodo d'oro del *Trung Sơn Võ Đạo*. Ogni anno, nell'anniversario della sua fondazione, la scuola organizza lunghe processioni ed esibizioni di arti marziali per le strade.

Negli anni successivi il maestro ricoprì numerosi incarichi istituzionali nell'ambito dello sviluppo delle arti marziali tradizionali vietnamite e la sua scuola aprì numerose succursali nel mondo, Australia, America, Germania.

La morte del maestro Mai Văn Phát, nel 1997, lasciò un grande rammarico tra gli amanti delle arti marziali, ma egli seppe comunque tramandare la sua spiritualità, il suo coraggio e la sua integrità nello spirito della sua scuola.

Caratteristiche dello stile della scuola

La scuola del maestro Mai Văn Phát e del suo erede Hùng ha mantenuto un forte legame con la tradizione, lo studio delle forme, anche laddove viene praticato con finalità competitive, non perde mai di vista l'origine delle tecniche e l'efficacia reale delle stesse. Ciò che indubbiamente contraddistingue la scuola del maestro Hùng è in effetti la ricerca dell'efficacia che mai risulta subordinata all'aspetto estetico, le posizioni sono piuttosto alte perché il parametro da salvaguardare è sempre la **velocità**, lo **scatto**, la **sorpresa**; i movimenti sono sempre finalizzati alla riuscita; il corpo, piccolo ed elastico, fa della **strategia**, piuttosto che della forza, l'arma vincente. Per questo motivo gli allenamenti del maestro Hùng non mirano a condizionare il corpo per renderlo esclusivamente forte, ma ciò che più conta è per lui l'**elasticità muscolare**, in quanto la vera forza proviene dal *khí*, dall'intenzione e dalla strategia.





Queste foto mostrano diversi esercizi dedicati all'elasticità muscolare che il maestro Hùng pratica in ogni sessione di allenamento. L'elasticità della schiena del maestro è davvero sorprendente, considerando anche il fatto che il maestro ha più di sessanta anni. Il potenziamento non avviene attraverso specifici esercizi come piegamenti o addominali, ma sempre attraverso l'esecuzione delle tecniche di base, partendo dalle sequenze di posizioni fino ai *chien luoc* più complessi ed articolati.



Questo è molto evidente nell'approccio al combattimento in cui la necessità di rubare spazio, di muoversi veloci e di sorprendere l'avversario sono elementi fondanti, per questo il particolare stile della scuola prevede che debba essere acquisita "l'arte dell'inganno": il maestro Hùng insegna una serie di **passi falsi** che sem-

brano un arretramento ma che in verità sono semplicemente un cambio di guardia che permette, pur retrocedendo apparentemente, di rientrare a stretto contatto con l'avversario per vanificare ogni suo possibile tentativo di risposta o attacco. Entrati nello spazio dell'avversario è poi possibile, a corta distanza, praticare anche le tecniche di presa del *Cầm Nã Thủ* (l'arte di afferrare e controllare). Nel combattimento si privilegia soprattutto la flessibilità e la corta distanza da raggiungere flettendo il corpo ed abbassandosi rapidamente. Abbiamo potuto notare che anche i bambini vengono introdotti fin da subito al combattimento sportivo con protezioni e guantoni.

L'arma più efficace a media e corta distanza secondo il maestro Mai Văn Phát sono i **Song To**, i coltelli a farfalla, che hanno la particolare caratteristica di diventare parte integrante del corpo: il movimento degli arti ingloba il movimento dell'arma e l'efficacia scaturisce proprio dal parare mentre si attacca e viceversa.



Durante il mio ultimo soggiorno a Sài Gòn ho avuto modo di studiare il *quyên*, *Hắc Long Đao*, una forma di **sciabola con impugnatura a due mani**, che tipicamente mostra il particolare approccio al movimento della scuola. La sciabola, grande e pesante, viene maneggiata sempre con due mani, mantenuta vicino al corpo e al tronco e i colpi vengono sferrati con movimenti ellittici quasi tutti dal basso verso l'alto con rotazioni accentuate del busto. La scelta strategica dietro a questi movimenti è chiara: sorpresa, velocità ed efficacia; essendo l'arma pesante e lenta da maneggiare è preferibile scegliere traiettorie poco visibili ed evitare caricamenti troppo accentuati e lenti.

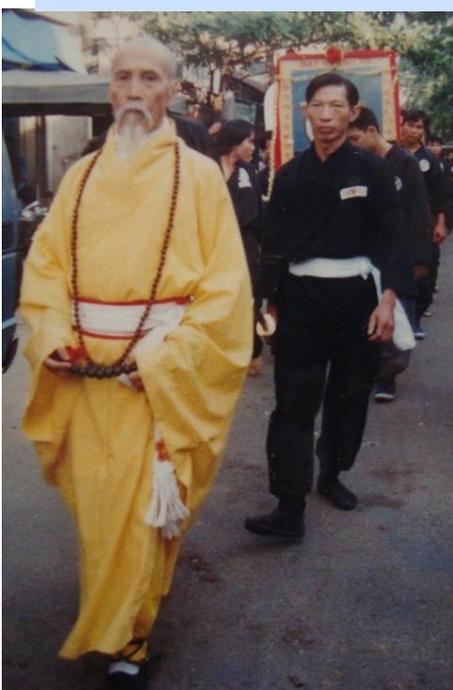


Fotogrammi estratti da un video della forma di sciabola con impugnatura a due mani, Hắc Long Đao, un *quyên* che, per movimenti e strategia, è tipico della filosofia del Trung Son Võ Đạo,

Lo studio delle tecniche di *khí Công* avviene a più livelli, dal semplice livello base ad esercizi più complessi di *Nội Công* che, attraverso il consapevole controllo respiratorio, in determinate posizioni, garantisce salute e benessere.



L'attuale classe del maestro Hùng nel quartiere Binh Than a Hồ Chí Minh.
Nella foto sotto a sinistra il maestro Mai Văn Phát con il maestro Hùng durante una processione; in quella sotto a destra il maestro Hùng con il maestro Stefano Targa nelle loro "discussioni marziali".



[Intervista al maestro Hùng](#)

Qui di seguito viene riportata un'intervista fatta al maestro Hùng, che più di ogni spiegazione mostra la storia della scuola, il suo spirito e le sue finalità.

Vorremmo sapere qualcosa sul Trung Sơn Võ Đạo: le sue origini, la sua storia, i suoi fondatori.

Il Trung Sơn Võ Đạo nasce come uno stile metà vietnamita e metà cinese, fondato dal maestro Mai Văn Phát nel 1964 e, schematicamente, le tappe del suo cammino sono:

1964 apre la scuola a Sài Gòn

1964-1985 si accresce di 8 scuole

1985-1987 nessuna attività, perché proibito dal nuovo governo

1987-oggi riapertura e rapida crescita. Più di 30 scuole a Hồ Chí Minh City e altre province.

C'è qualcosa in particolare che caratterizza la sua scuola?

Il nostro slogan è “**per mezzo dell'arte marziale si costruisce la dignità**”, quindi la scuola mira ad allenare gli allievi non solo fisicamente, ma anche moralmente.

Se un estraneo venisse da lei e lei dovesse insegnargli una delle cose più “tipiche” della sua scuola, cosa gli insegnerebbe? Perché?

Gli insegnerei esercizi di **Khí Công** ed esercizi di **autodifesa** perché il *khí Công Pháp* lo aiuterebbe a costruire una buona salute; la teoria dell'autodifesa lo aiuterebbe a rafforzare la sicurezza di sé.

*Quanti *quyên* ci sono del Trung Sơn Võ Đạo?*

I *quyên* di base del Trung Sơn Võ Đạo sono 13 (6 *quyên* senza armi e 7 con armi).

Con il tempo il programma si è arricchito anche dei *quyên* della federazione.

*I **quyên** del Trung Sơn Võ Đạo hanno particolari principi filosofici o tecnici dietro?*

Sì, i 13 **quyên** originali conservano ancora la filosofia sviluppata dagli **antichi guerrieri**.

Quanto è importante l'allenamento del combattimento?

Penso che lo scopo delle arti marziali sia allenare le persone ad essere guerrieri, quindi l'allenamento del combattimento è molto importante in una scuola di arti marziali.

Quali sono le strategie tecniche che caratterizzano il combattimento nella sua scuola?

Le nostre strategie tecniche di combattimento sono: “**distanza corta**”, “**posizione bassa**” e “**flessibilità**”.

*Insegna **khí Công Pháp** ai suoi allievi?*

Sì, ma solo agli adulti e ai gradi alti.

*Pensa che il **khí Công** sia importante in un'arte marziale?*

Sì, penso sia una fonte di “energia interna”, aiuta ad essere in salute e a vivere a lungo.

*Può dirmi in termini percentuali come classificherebbe l'importanza di **quyên**, combattimento e **khí Công** nella sua scuola?*

Nella mia scuola ritengo che i **quyên** abbiano un'importanza del 40%, il combattimento del 30%, il **khí Công** del 30%.

Come si compone una sua lezione tipica?

Una mia lezione tipica è composta da:

10 min. di riscaldamento

20 min. tecniche base, rafforzamento, *khí Công Pháp*

60 min. *Quyền Pháp*, *Đối Luyện* e combattimento

Allena di più stretching o rafforzamento? Qual è più importante tra stretching e rafforzamento?

Penso che **stretching** e **rafforzamento** abbiano la stessa importanza e il mio principio è praticare entrambi ugualmente.

Pensa che ci siano differenze tra la scuola del nord e la scuola del sud?

Sì, ci sono molte differenze tra le scuole del nord e le scuole del sud:

- **nell'apparire:** al nord il *Võ Phục* è variegato e ha colori diversi; al sud è semplice e si ricerca di più la sobrietà.

- **nella tecnica:** al nord la maggior parte delle scuole ha origine dal *Vĩnh Xuân* e studiano più *Nội Công*; al sud si combinano più stili: vietnamita, cinese, cino-vietnamita e si pratica più *Đối Luyện*.

*Le interessano le competizioni di *Võ Co Truyền*?*

Della competizione penso che sia positiva per l'allievo perché lo stimola, lo arricchisce di esperienze, lo rafforza e lo fa progredire nell'allenamento, tuttavia non sono d'accordo il giro economico che induce e la corruzione che può generare.



Foto scattata durante l'ultimo viaggio a dicembre 2015.



Una delle pagode nel quale il maestro Hùng allenava la sua classe.

La foto sotto ricorda un simpatico episodio che mostra il serafico carattere del maestro: una mattina troviamo la porta del ripostiglio nel quale venivano custodite le armi, cementata dagli operai che stavano rinnovando il massetto della pagoda, lui, anziché protestare con gli operai ancora presenti, si armò di martello e scalpello e cominciò a liberare l'anta della porta. Dopo mezz'ora di lavoro, potemmo prendere le armi e cominciare l'allenamento.



Origini e fondatore

La scuola **Dong Viet Đạo** non vanta origini molto antiche, fu fondata nel 1977 dal Maestro Đông Vũ a Nha Trang. Il maestro Đông Vũ, nato a Quang Ngai nel 1943, inizia la pratica delle arti marziali all'età di sei anni studiando lo stile di Bình Định sotto la guida di uno zio; trasferitosi poi a Nha Trang ebbe modo di studiare con il maestro Trần Thu, monaco buddhista, il quale lo inizia allo stile dell'ubriaco, alla pratica dell'agopuntura e dell'energia interna, a lui deve il suo nome d'arte che letteralmente vuol dire **“Vento d'Oriente”**.

Caratteristiche dello stile della scuola

Il maestro Đông Vũ ha saputo coniugare lo studio delle forme tradizionali alla sua grande **inventiva** e **fantasia**, ha creato numerose forme sulla base di alcuni principi che venivano poi sviluppati attraverso movimenti che si facevano via via più complessi a seconda del livello e delle capacità tecniche dei praticanti.



La “casa” del maestro Đông Vũ dentro la sua palestra.

Particolarmente interessanti e produttive sono state le **tecniche dell'ubriaco**, del **serpente**, della **scimmia** e della **mantide**. Al fine di allenare le qualità tecniche necessarie per l'esecuzione di queste forme, il maestro proponeva delle sessioni di **allenamenti speciali**: sulla sabbia per sviluppare la forza e nell'acqua per sviluppare la fluidità.



Foto di gruppo con vari istruttori e praticanti del Veneto e del Piemonte al seguito del maestro Bao Lan nel 2008. Nella foto sotto in posa con i nostri giovani "maestri". Il maestro Đông Vũ ci teneva molto a scattare sempre tantissime foto, operazione alla quale dedicava un'intera sessione di allenamento.



Principalmente il programma della scuola era improntato sullo studio dei **quyên**, a mani nude e con armi, e del **Khí Công** di base con esercizi respiratori, forme lente e pratica dell'automassaggio sui punti del viso, immancabile conclusione di ogni sessione di allenamento.



Il maestro Đông Vũ mentre esegue le tecniche dell'ubriaco.



Il maestro Bao Lan con Đông Vũ e alcuni suoi allievi del Dong Viet Đạo, tra cui anche Ngà.

La pratica fisica nella sua scuola era sempre accompagnata da **esercizi di meditazione** e i suoi allievi, compresi noi occidentali, erano sempre invitati ad offrire generi di conforto all'altare degli **spiriti degli antenati** ognuno custode di un diverso stile di combattimento tramandato dal monaco: scimmia, serpente, ubriaco, giaguaro, orso, mantide.

La scuola del maestro Dong Vu, in un villaggio nelle immediate vicinanze della turistica Nha Trang, ha saputo essere negli anni un punto di riferimento per tantissimi giovani ragazzi che hanno trovato nell'allenamento momenti di socialità e crescita.



Estate del 2008, in posa davanti all'altare degli antenati, ritratti nel quadro sotto.





LIÊN ĐOÀN VÕ THUẬT CỔ TRUYỀN VIỆT NAM

VÕ PHẢI
ĐÔNG VIỆT BẠO
(Chiến Lâm Tự)

- Do võ sư **ĐÔNG VŨ** và các **HLY** nghiên cứu kinh nghiệm trực tiếp hướng dẫn.
- **CĂN BẢN: KỸ THUẬT QUYỀN THUẬT.**
- **VŪ KHÍ: CÔN, ĐẠO, THƯỜNG, KIẾM...**
- **VÕ LÂM TỰ DO**
- **KỸ CHIẾN THUẬT.**
- **TAY KHÔNG TỰ VỆ CHIẾN ĐẤU.**
- Chiến dịch thường xuyên tại T.T.T.T.T
- Địa chỉ: (1150) Quận Khuyến Lành Hà Nội



Tinh Võ Đạo

Origini e fondatore

La scuola **Tinh Võ Đạo** è stata ufficialmente fondata a Saigon nel 1985 dalla maestra Hồ Hoa Huệ. Nguyễn Thị Kim Xoa nasce nel 1944 nella provincia di Tiền Giang, rimasta orfana di padre, fu affidata al nonno paterno, maestro di arti marziali Tây

Sơn nel villaggio di Bình Định; fu lui che, fin dall'età di 5 anni, la iniziò alle arti marziali. Alla morte del nonno, venne accettata come allieva del celebre maestro Tu Thiên - Hồ Văn Lanh che praticava lo stile Tân Khánh Bà Trà (Bà Trà Tân Khánh), che le diede il suo nome



La maestra Hồ Hoa Huệ e, nella foto sotto, uno scatto con alcuni istruttori del Tinh Võ Đạo.

d'arte, Hồ Hoa Huệ. Il Bà Trà Tân Khánh è uno stile oggi piuttosto diffuso in Vietnam, l'etimologia del suo nome fa riferimento alla “signora del tè di Tân Khánh”, esperta maestra di arti marziali, vissuta verso al fine del 19° secolo.



Negli anni a seguire, la maestra Hồ Hoa Huệ approfondì gli studi allenandosi in diversi stili: *Thiếu Lâm*, *Vĩnh Xuân*, boxe filippina e partecipò a numerose gare di boxe libera femminile (senza limitazioni) ottenendo numerose vittorie.

Nel 1974 Hồ Hoa Huệ chiese al Consiglio dei Maestri, con il sostegno del suo maestro Tu Thiên Hồ Văn Lanh, l'autorizzazione di fondare la sua propria scuola a Sài Gòn, con il nome di *Tinh Võ Đạo*. L'insegnamento delle arti marziali fu però proibito



La maestra Mai Tran Han mentre esegue una tecnica del *quyền Bạt Xà Kiếm*. Attualmente Han risiede in Francia ed è impegnata, come la sua maestra, nello sviluppo della sua scuola all'estero.

to dopo la caduta del Việt Nam del Sud e le scuole di arti marziali riaprirono le loro porte solo negli anni '80. Finalmente, nel 1985, la maestra riuscì ad aprire ufficialmente la sua scuola.

Negli anni '90, nonostante la sua età non più giovane (più di 50 anni), la maestra ottenne numerose vittorie in diversi campionati tecnici.

La maestra Hồ Hoa Huệ si è molto impegnata per la diffusione della sua scuola fuori dal Vietnam, in Europa e negli Stati Uniti dove risiede da alcuni anni.

Caratteristiche e stile della scuola

La scuola *Tinh Võ Đạo* combina diversi stili dal *Tây Sơn*, al *Bà Trà Tân Khánh*, al *Vinh Xuan*, alla boxe inglese ed è particolarmente ricca di forme a mani nude e con armi graduate secondo diversi livelli di difficoltà; le tecniche sono fluide, veloci ed eleganti, particolarmente ricche di calci.

La maestra, esperta del *Vịnh Xuân*, ha inserito nel suo programma l'allenamento specifico con l'**uomo di legno** per irrobustire gli arti superiori, meccanicizzare e velocizzare i movimenti di attacco e difesa alla corta distanza.

La scuola prevede anche lo studio del *Khí Công* ad un livello base, propone diverse sequenze semplice con similitudini al *bát đoạn cầm*.



La maestra Hồ Hoa Huệ nel 2004 a Torino per la Festa Tradizionale della Federazione Viet Võ Đạo Italia.

Una lunga storia di contatti

Riuscire ad avere contatti con queste scuole non è stato un affare facile. Questa storia comincia nei primi anni '90, quando in Vietnam gli stranieri venivano guardati con sospetto ed ancor più venivano controllati i maestri che accoglievano nelle loro palestre dei visitatori esteri.

Il primo con il quale il maestro Nguyen Van Viet cercò di avere contatti fu il maestro **Mai Văn Phát**, era il 1990-91, pubblicamente si volle far credere che fosse morto, in effetti non si seppe più nulla di lui fino al 1993. Ai tempi i viaggi potevano essere organizzati solo tramite guide e/o autisti e,



Il maestro Nguyen Van Viet nel 1996 con Mauro Nicolai nella singolare “farmacia” di un allievo del maestro Mai Văn Phát.

nel 1994, la guida del gruppo del maestro scovò il cartello della scuola *Trung Sơn Võ Đạo* in un quartiere un po' defilato di Sài Gòn ed ebbe poi la prova che il maestro Mai Văn Phát non era morto. L'anno successivo il maestro Viet gli scrisse una lettera chiedendo di poterlo incontrare e, dopo un loro primo incontro privato, nel 1996 si presentò nella sua casa-palestra-tempio con il maestro Stefano Targa e Mauro Nicolai pronti per l'allenamento e per loro furono solo *song to* (di piombo)! Il controllo politico era tuttavia molto capillare e, dopo due giorni di allenamento, il terzo giorno il maestro Mai Văn Phát fu convocato in commissariato per dare spiegazioni sugli stranieri che si stavano allenando da lui: un informatore del governo, un suo allievo di alto grado, aveva riferito la notizia consegnando alla polizia persino una copia della rivista *Informa Viet Võ Đạo* che il maestro Viet gli aveva regalato. Alla morte del maestro Mai Văn Phát il suo lavoro è stato proseguito e sviluppato dal maestro Hùng che, negli anni successivi, ha dimostrato grande di-

sponibilità nell'accogliere le nostre delegazioni italiane.

Il secondo maestro con il quale la Federazione Viet Võ Đạo Italia riuscì ad avere un collegamento fu il maestro **Đông Vũ** e fu sempre una guida turistica a scovarlo nel 1993, su richiesta del maestro Nguyen Van Viet che aveva saputo che a Nha Trang viveva il responsabile regionale del Võ Co Truyền. Nel 1994 i due maestri, Nguyen Van Viet e Bao Lan, andarono a Nha Trang per incontrarlo e conobbero anche una sua allieva Ngà dalle straordinarie competenze tecniche, invitata molti anni dopo in Italia a Padova; nel 1995 tornarono di nuovo a trovarlo e nel 1996 fu la volta anche dei maestri Stefano Targa e Mauro Nicolai. L'amicizia, lo scambio e la relazione con il maestro Đông Vũ fu da allora continua e, anno dopo anno, è divenuta

parte della storia personale di molti allievi, istruttori e maestri che ebbero modo di incontrarlo e di studiare da lui.

Durante il viaggio del 1996 il maestro Nguyen Van Viet, Stefano Targa e Mauro Nicolai visitando la pagoda Thành



Fotogramma estratto da un video del 1996 durante una dimostrazione del Trung Sơn Võ Đạo che mostra la preparazione di una particolare tecnica di rottura in cui il collo è posizionato tra due sciabole e i mattoni in equilibrio tra la testa e una sciabola. La pila di mattoni verrà poi rotta con il colpo di una mazzetta.

Quân di Hà Nội incapparono per caso nell'allenamento della scuola Nam Hồng Sơn e subito furono colpiti per la preparazione e il livello tecnico dei suoi praticanti. Qualche anno dopo, un altro istruttore di Roma andò in Vietnam e, con l'indirizzo della pagoda alla mano, munito di lettera di presentazione, andò dal maestro **Đặng Văn** aprendo così questa nuova collaborazione tra Federazione Viet Võ Đạo



Un giovanissimo allievo del maestro Dang Van nel cortile della pagoda Thành Quân di Hà Nội.

Italia e *Võ Co Truyền* vietnamita.

Infine, nel caso della maestra **HỒ Hoa Huệ**, fu lei - poco meno di 15 anni fa - a scoprire il maestro Nguyen Van Viet. Molto impegnata nella diffusione delle arti marziali vietnamite in occidente, la maestra Huệ viaggiava molto, soprattutto in Francia e, tramite un giornalista francese, riuscì ad avere un contatto con il maestro Nguyen Van Viet e si presentarono nella sua palestra per incontrarlo ed intervistarla. Poco dopo chiese di essere riconosciuta come “sorella maggiore” della Federazione ed entrò a far parte del *Viet Võ Đạo International*. Nel 2004 fu invitata a Torino per festeggiare il 28° anniversario della Federazione Viet Võ Đạo Italia e da allora insieme alla sua erede Mai Tran Han, nella sua bellissima ed amatissima palestra, ha ospitato numerosissime delegazioni di istruttori e maestri della nostra Federazione.

Conclusioni

Questa piccola ricerca racconta la storia di molti “**viaggi marziali**”, miei e di altri praticanti; degli **aspetti tecnici** delle varie scuole con particolare attenzione ai *quyên*, al combattimento e al *Khí Công*, alla loro **storia** e al loro **presente**. Purtroppo, per motivi di tempo e di coerenza, non racconta degli occhi curiosi e stupiti di chi per la prima volta sbarca in Việt Nam, di chi ci torna e ritorna; degli allenamenti soffocanti e delle magliette da strizzare; di quella meravigliosa emozione nel presentarsi per la prima volta al cospetto di un maestro con in mano una lettera, tutta fitta di accenti e paroline che parla di te, quante volte ho pensato “*Che ci sarà scritto? Ecco qui c’è il mio nome!*”; dell’imbarazzo e della vergogna di sentirsi inadeguati e quante più volte ho pensato “*Come faccio a dirgli che non ho capito niente?*”.

Il desiderio che mi ha spinto a scrivere questa ricerca sulle metodologie di allenamento delle scuole tradizionali è che tutto questo non venga perso e che sia conosciuto più approfonditamente tra gli altri praticanti di Viet Võ Đạo in Italia, affinché tutto questo possa rientrare nella nostra storia comune e nel nostro spazio formativo.

Soprattutto è un piccolo, davvero piccolo, omaggio ai maestri in Việt Nam che ci hanno accolto con entusiasmo ed insegnato con passione e precisione; è un piccolo omaggio anche ai nostri Gran Maestri in Italia che hanno reso possibile la nostra esperienza.

L’occasione di andare a studiare in Việt Nam è sicuramente un valore aggiunto agli insegnamenti dei nostri maestri, un arricchimento del bagaglio tecnico della nostra Federazione, oltretutto un’occasione unica ed indimenticabile.

La storia delle scuole che ho conosciuto suscita un’importante conclusione che merita di essere ribadita a compimento di questo piccolo lavoro: nonostante si percorrano strade diverse, si subiscano contaminazioni, invasioni, oppressioni e si fondino nuove culture, se la radice di un’arte marziale è forte e ben radicata, la sua forma rimarrà inalterata anche a distanza di chilometri e secoli. L’innovazione

e l'evoluzione delle tecniche ne conserva pur sempre l'originario spirito dei padri fondatori. Riportando il principio *Nguyen Ly Tien Nguyen*, non si può negare che tutti gli elementi del cosmo rimandino alla loro matrice e conservino in loro stessi un principio di generazione che ne predispone l'origine e li lega intimamente. Così è lo stesso nelle arti marziali.

Infine, al di là delle differenze tra le varie scuole, ci piace ribadire l'unicità e la cifra comune tra tutte le arti marziali vietnamite che forse, più di ogni altra cosa, sta proprio nella contaminazione, nella combinazione e nello **spirito eclettico** che le ha originate. Rappresentate dal **drago**, simbolo del popolo vietnamita, che coniugando cielo e terra, fa della velocità e della sorpresa le sue armi, che è capace di assumere le caratteristiche di tutti gli animali sacri, come il popolo vietnamita ha saputo assorbire il meglio di tutte le caratteristiche delle arti marziali nel corso della sua storia.





T. Kieu, un'allieva del maestro Đông Vũ, mentre esegue *Huyền long độc kiếm* in un video del 2005.

Lê Trung Linh un allievo del maestro Dang Van che esegue *Lão mai quyền* in un video del 2008.



Ringraziamenti

Concludo come ho cominciato: ringraziando il Gran maestro Nguyen Van Viet perché ogni giorno ci insegna che l'arte marziale è una strada verso il benessere e per avermi pazientemente raccontato parte di questa storia della nostra formazione.

Un ringraziamento speciale va ai miei compagni di viaggi, quelli veri e quelli virtuali, Stefano Targa e Francesca De Propriis. In particolare ringrazio Francesca per avermi assistito durante la stesura di questa ricerca e per aver guardato con me milioni di foto e video; Claudia per alcune traduzioni dall'inglese e dal tedesco; il prete vietnamita e la signora del negozietto di Ostia per le traduzioni dal vietnamita.

Un ricordo speciale va al maestro Đông Vũ , mio primo maestro in Việt Nam, entrato nel mio cuore per la sua umanità e simpatia, preziosa fonte di ispirazione nella mia pratica dell'arte marziale.



Fonti

Bibliografia

Hoang Phan Charles, *En Route*. Pharmedi Inc. Montreal 1993
Le kim Hòa, *Võ Co Truyền Việt Nam*, voll. 1-2, 2012
Những người mở đường đưa võ việt ra thế giới, 2012
Svatev&Kolle *Dim Mak. Il tocco della morte*. Edizioni Mediterranee, Roma 1990
Targa Stefano, *La via dell'arte marziale vietnamita*. F.V.V.D.I. a.s.d. Roma 2006
Tong Pham Xuan, *Qwan Ki Do*. Luni Editrice, Milano 2004
Wong Kiew Kit, *L'arte del Chi Kung*. Casa Editrice Astrolabio - Ubaldini Editore, Roma 2002
Yang Jwing ming, *Chi Kung*. Edizioni Mediterranee, Roma 1990
Yang Jwing ming, *Le radici del Qigong Cinese*. Edizioni Mediterranee, Roma 2003

Altri documenti

Quaderno tecnico del Trung Sơn Võ Đạo
Quaderno tecnico del Nam Hồng Sơn
De Propriis Francesca, *Uno sguardo verso Oriente*. Tesi per il passaggio di grado 2013
Ravarro Roberto, *La sciabola preziosa*. Tesi per il passaggio di grado 2006
Targa Stefano, *Il libro della tigre*. Tesi per passaggio di grado 2002

Fonti multimediali

Autori Vari, *Shaolin Kung Fu*, video DVD, Budo International
Levet Patrick, *Võ Co Truyen*, video vhs, Budo International
Maître Hồ Tieu Phung, DVD *Tinh Võ Đạo Ho Hoa Hué* Imagin' Arts Tv

Sitografia

Arti marziali vietnamite:

<http://www.martialartsvietnam.com/>
http://www.vietanhmon.org/italiano_file/artiviet.htm
http://www.vietanhmon.org/italiano_file/vietvodao.htm
<http://www.kungfuparis.com/2015/05/les-arts-martiaux-vietnamiens-qwan-ki-do-Vovinam-Viet-vo-dao.html>
<http://qwankido.ilsolleallorizzonte.it/oldln/?p=2605>
http://www.vanlangvodao.com/Van_Lang_Vo_Dao/Storia.html

Võ Cổ Truyền:

<http://vothuat.vn/vo-thuat-cuoc-song/cuoc-doi-cua-vo-su-chuong-mon-the-he-dau-tien-nguyen-duy-hai-ho-hai-long.html>
https://vi.wikipedia.org/wiki/V%C3%B5_c%E1%BB%95_truy%E1%BB%81n_Vi%E1%BB%87t_Nam
<http://vothuat.vn/cac-mon-phai/vo-co-truyen/dao-trong-vo-co-truyen-viet-nam.html>
<http://www.vocotruyenitalia.it/appuntamenti-in-vietnam.html>

Bình Định:

<http://www.kungfucuneo.it/p/vo-binh-dinh.html>
http://www.vietanhmon.org/italiano_file/binhdinh.htm
<http://www.fenghuang.org/scuola-kung-fu-tai-chi-milano/stili-feng-huang/stili-vietnamiti>

Trung Sơn Võ Đạo:

<http://trungnghiabachho.blogtiengviet.net/>
https://vi.wikipedia.org/wiki/Mai_V%C4%83n_Ph%C3%A1t
<http://www.dungcuvothuat.com/tin-tuc/trung-son-vo-dao.html>
https://www.flickr.com/photos/44223394@N04/4070091367/Thien_Hoa
<https://gdptvietnam.org/tieu-su-hoa-thuong-thich-thien-hoa-nguyen-vien-truong-vien-hoa-dao-ghpgvntn.gdpt>

Nam Hồng Sơn:

<http://namhongson.com/news-home.html>
https://de.wikipedia.org/wiki/Nam_H%E1%BB%93ng_S%C6%A1n
<http://www.talkvietnam.com/2005/10/nam-hong-son-martial-arts-school/>
<http://netnews.vn/Cuoc-doi-ngang-tang-cua-anh-hung-xa-dieu-phien-ban-Viet-the-thao-10-1090-976595.html>

<http://www.namhongson.vn/02/01/Lich-su-mon-phai-Nam-Hong-Son.htm>
<http://www.trungaf.com/2015/08/vo-su-han-bai-sang-to-han-bai-uong.html>

Tinh Võ Đạo:

<http://tinhvonamhaidao.blogspot.it/>
<http://www.tinhvodao-eyragues.org/topic/index.html>
http://www.centrethieulam.com/Ou-pratiquer-le-Tinh-Vo-Dao-Ho-Hoa-Hue_a59.html
https://vi.wikipedia.org/wiki/T%C3%A2n_Kh%C3%A1nh_B%C3%A0_Tr%C3%A0
<http://baodansinh.vn/kham-pha-mon-vo-tan-khanh---ba-tra-d2661.html>
<http://www.itisgiorgimilano.it/giorgi/siti/arti/Pagine/Stili/Vinh%20Xuan.htm>
<http://vothuat.vn/cac-mon-phai/lich-su-hinh-thanh-vo-tan-khanh-ba-tra.html>
<https://translate.google.it/translate?hl=it&sl=vi&u=http://vothuat.vn/cac-mon-phai/lich-su-hinh-thanh-vo-tan-khanh-ba-tra.html&prev=search>
<http://ilovevietnamartialarts.blogspot.it/2015/03/huyen-thoai-vo-lam-tan-khanh-ba-tra.html>
<https://translate.google.it/translate?hl=it&sl=vi&u=http://ilovevietnamartialarts.blogspot.com/2015/03/huyen-thoai-vo-lam-tan-khanh-ba-tra.html&prev=search>
http://www.hoalu.it/m_hue.htm

