

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

**A.s.d.Viet Vo Dao Lazio**

# **Lo Spirito del Guerriero**

**la filosofia del combattimento  
e l'essenza dell'autodifesa**

**relatore  
M°Nguyen Van Viet**

**candidato  
Mauro Nicolai**

**tesi per il conseguimento del grado di 4°dang**

**anno accademico 2010-11**



**Federazione VIET VO DAO Italia a.s.d.**

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

# **Lo Spirito del Guerriero**

**La filosofia del combattimento e l'essenza dell'autodifesa**

**Anno accademico 2010 - 2011**

Tesi per il conseguimento del grado di

4° Dang

Relatore

**M° Nguyen Van Viet**

Candidato

**Mauro Nicolai**

*A volte tutto sembra difficile,  
in alcuni momenti alcune cose sembrano impossibili,  
ma il più delle volte, con il tempo, la costanza, la tenacia e la dedizione  
tutto, inspiegabilmente, trova il suo equilibrio.*

# Indice

<b>Introduzione</b>	4
<b>1. L'autodifesa</b>	7
1.1. Principi generali	8
1.2. Krav Maga	9
1.3. Systema	10
1.4. I vantaggi di un metodo di autodifesa	11
<b>2. L'arte marziale: il Viet Vo Dao</b>	13
2.1. Principi generali	14
2.2. I tre "regni" dell'arte marziale	15
2.3. Il guerriero	16
2.3.1. La filosofia del guerriero	16
2.3.2. Dalla meditazione alla non-mente	23
2.3.3. Il <i>Khi Cong</i> marziale	27
<b>3. Metodologia di approccio all'autodifesa</b>	30
3.1. Principi generali	33
3.2. Difesa da armi	35
<b>Conclusioni: la superiorità dell'arte marziale</b>	38
<b>Fonti</b>	41

## Introduzione

Dopo numerosi anni di insegnamento più volte ho avuto la sensazione di non essere riuscito a trasmettere ai miei allievi e alle mie allieve la capacità che più dovrebbe contraddistinguere un'arte marziale: quella di sapersi difendere in una situazione di pericolo reale.

L'arte marziale è un percorso molto complesso che coinvolge il corpo e lo spirito, è una



La figura della tigre è presente in molte tradizioni marziali, rappresenta la forza, il coraggio e la determinazione

ricerca interiore che, se seriamente intrapresa, cambia il nostro approccio al mondo e la nostra sensibilità, ma, nello specifico delle tecniche di difesa, l'efficacia si conquista solo dopo molti anni di pratica e a volte neanche dieci anni sono sufficienti per poter realmente affermare di sapersi difendere; diversamente alcune discipline dedicate esclusivamente

all'autodifesa sono molto più efficaci in tempi brevi. Questo avviene ovviamente per il fatto che l'obiettivo è più circoscritto e mirato; per il fatto che propongono un lavoro psicologico dedicato e perché si strutturano sull'apprendimento di una serie di automatismi debitamente ripetuti.

A partire da questa considerazione, negli anni, ho cercato di collaudare, attraverso una piccola sperimentazione supportata dai miei studi personali, una metodologia che riuscisse ad ottimizzare i risultati in merito all'autodifesa.

Resta comunque da sottolineare che l'efficacia di un qualsiasi metodo è connessa alle molteplici variabili che entrano in gioco nell'istante in cui bisogna servirsene, un istante che, specialmente nel caso dell'autodifesa, è carico anche di componenti psicologiche impreviste ed imprevedibili; soprattutto l'efficacia è connessa alla flessibilità stessa del metodo che più che fornire rigidi schemi cui attenersi pedissequamente, deve fornire un approccio riadattabile a vari contesti e circostanze.

La mia premura in questi anni è sempre stata comunque quella di tentare di non perdere di vista l'aspetto della difesa che a volte sembra venire trascurato dalle arti marziali, essendosi esse strutturate più come discipline

sportive snaturando un elemento per il quale sono nate: difendersi e combattere.

Queste riflessioni sono l'oggetto del presente lavoro che nella **prima parte** espone, in una trattazione sintetica, le caratteristiche ed i vantaggi delle metodologie che si occupano esclusivamente di difesa personale; nella **seconda parte** analizza, in modo più approfondito e consapevole, l'approccio all'autodifesa codificato nel Viet Vo Dao, dando un particolare rilievo alla filosofia che, oggi come ieri, anima ed animava l'addestramento di un "guerriero"; la **terza parte** è dedicata al contributo personale per proporre un'applicazione compresa e cosciente delle tecniche di autodifesa nella pratica del Viet Vo Dao; infine nelle **conclusioni** si evidenzia quanto un serio allenamento marziale sia, filosoficamente ed eticamente, più efficace nella risoluzione e prevenzione dei conflitti.

## 1. L'autodifesa



L'autodifesa, o difesa personale, è la capacità propria di saper gestire (o evitare) una disputa (non necessariamente violenta) tra individui che, per diversi motivi, possono giungere ad uno scontro.

È molto diffusa l'opinione che la difesa personale sia solo un insieme di tecniche ed insegnamenti atti ad atterrare un avversario prima che sia lui a farlo, confondendo l'autodifesa con lo *street fighting*. In realtà la difesa

personale comprende sia tecniche fisiche per la difesa dalle aggressioni, sia tecniche psicologiche.

### **1.1. Principi generali**

Le tecniche di difesa personale sono studiate per raggiungere l'esclusivo fine di sconfiggere un'aggressione.

I corsi si strutturano sulla ripetizione di tecniche che attingono al vastissimo bagaglio delle arti marziali. Tali tecniche sono molteplici e variano da scuola a scuola, tutte però hanno in comune la ricerca della semplicità di esecuzione e l'efficacia. È importante che una tecnica di difesa entri nella memoria fisica di chi la realizza, cioè deve essere eseguita spontaneamente, per questo la ripetizione è il principio fondamentale di un qualsiasi corso di autodifesa.

Parte integrante dell'insegnamento è sapere come e dove portare i colpi, a tal fine vengono utilizzate delle "armature" specifiche e dei bersagli mobili e viene proposto un approfondimento sull'anatomia sensibile del corpo umano (punti vitali).

Parallelamente viene sviluppato un percorso dedicato all'approccio psicologico che propone un lavoro complementare sulla prevenzione del

pericolo e dell'aggressione e sull'accrescimento della sicurezza di chi si difende attraverso tecniche di gestione della paura e controllo del corpo.

Negli ultimi anni sono nati molteplici metodi e scuole di difesa personale; in questa sede si presentano, in modo molto sintetico, le caratteristiche di due discipline che appaiono particolarmente valide: il Krav Maga israeliano e il Systema russo.

## **1.2. Il Krav Maga**

Il Krav Maga (difesa personale) è un sistema di tecniche di combattimento e sopravvivenza nato in Israele nella prima metà del XX secolo grazie ad un ufficiale dell'esercito, esperto in tecniche di lotta occidentali, Imi Lichtenfeld. La parola Krav Maga, significa letteralmente "combattimento con contatto".

Per sua natura il Krav Maga è un sistema semplice ed efficace nato per essere appreso in poco tempo e risponde a criteri di tipo militare la cui finalità è la neutralizzazione dell'avversario prima che questi possa diventare una minaccia, con un mix di tecniche che vanno da pugni a leve articolari, a calci e proiezioni. Esso punta prevalentemente a zone vitali del corpo quali: genitali, carotide, occhi. Inoltre riserva grande attenzione alla

preparazione per fronteggiare attacchi con armi di vario genere. Non prevede una preparazione fisica specifica particolare.

### **1.3. Il Systema**

Il Systema è un metodo militare di combattimento corpo a corpo adottato dalle forze speciali dell'esercito russo e da vari servizi di sicurezza sovietici. Fino al crollo del muro di Berlino era considerato segreto di stato e solo nel 1998 ha iniziato a varcare i confini dell'ex unione sovietica.

L'addestramento combina tecniche estremamente versatili studiate per funzionare in ogni circostanza e contro ogni tipo di nemico. Il lavoro è mirato a promuovere simultaneamente la crescita sul piano fisico; mentale ed emotivo (controllando la paura, la resistenza al dolore e la consapevolezza). Il tutto si fonda sull'attivazione di reazioni istintive.

Il Systema rappresenta una particolare combinazione di movimenti, infatti in esso non vi è distinzione tra colpi, prese e parate perché ogni movimento è considerato multifunzionale quindi di difficile previsione. Nelle tecniche studiate si insegna a trasformare un qualunque oggetto in un'arma invisibile per l'avversario. Il Systema comprende lo studio e l'esercizio di nozioni di primo soccorso e un'introduzione sull'agopuntura;

inoltre con l'utilizzo e il controllo dell'energia interna si impara a gestire il dolore.



#### **1.4. I vantaggi di un metodo di autodifesa**

L'efficacia dei metodi di autodifesa qui presentati risiede nella loro fruibilità immediata, essi lavorano in modo molto sistematico e ripetitivo su un campo ristretto di attacchi e difese mettendo l'allievo nella condizione di

reagire in modo istintivo in un tempo piuttosto breve di pratica. Non vengono inoltre utilizzate protezioni quindi il corpo è, fin dall'inizio, abituato a subire l'impatto dei colpi e a sopportarlo anche psicologicamente; fanno anche un lavoro molto approfondito sullo stato di allerta e inducono ad esercitare le tecniche in una situazione di stress psicologico che richiama il più possibile quello di un'aggressione reale. Tra i vantaggi di un metodo di autodifesa è da menzionare il fatto che esso presenta necessariamente una rapida conclusione del conflitto. Tali metodi però, in quanto non prevedono l'utilizzo del combattimento libero, risultano piuttosto schematici e quindi potrebbero rivelarsi, in ultima istanza, troppo rigidi e scarsamente adattabili.

## 2. L'arte marziale: il Viet Vo Dao



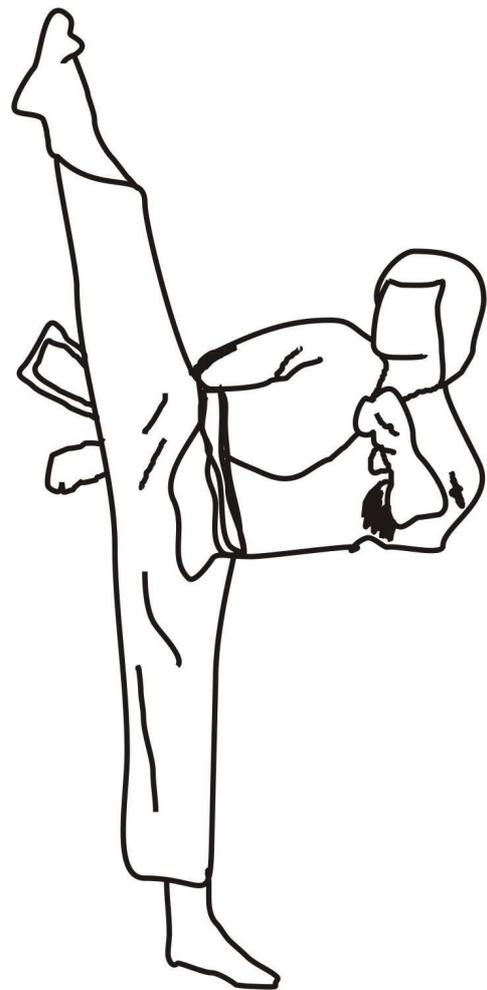
L'arte marziale nasce come sistema di difesa personale legata al combattimento e raccoglie al suo interno determinate pratiche e tecniche codificate fondate su particolari principi fisici, culturali e filosofici. Negli anni però l'aspetto della difesa personale si è un po' perduto a favore di un

sistema che si è sempre più strettamente legato agli aspetti artistici, sportivi e dimostrativi.

In questa sede si è scelto di analizzare la metodologia di insegnamento delle tecniche più efficaci, e più strettamente connesse, ai fini della difesa personale all'interno del Viet Vo Dao.

## 2.1. Principi generali

All'interno del Viet Vo Dao le tecniche di autodifesa vengono insegnate tramite i *Song luyen* che comprendono cadute, proiezioni e leve; tramite il combattimento sportivo e marziale; tramite un lavoro specifico ed imprescindibile di *Khi Cong* che favorisce la consapevolezza dell'allievo, la sua capacità di assorbire i colpi e la sua facoltà di controllare l'energia interna.



## 2.2. I tre “regni” dell’arte marziale

Secondo gli insegnamenti del Gran M° Nguyen Van Viet un’arte marziale si deve sviluppare nell’equilibrio consapevole di tre ambiti disciplinari:

- ❖ quello relativo alla salute e il benessere psicofisico;
- ❖ quello relativo all’espressione artistica ed armonica che si realizza attraverso l’esercizio dei *quyen*, dimostrazioni e combattimenti codificati;
- ❖ quello relativo alla forza del guerriero che si realizza attraverso il combattimento reale o marziale.

A partire dalla mia esperienza personale ho potuto constatare come, negli anni, quest’ultimo aspetto abbia leggermente perso il suo peso e con esso le tematiche relative all’efficacia dell’autodifesa insegnata.



## 2.3. Il guerriero

In epoche non molto lontane il praticante di arti marziali era un guerriero a tutti gli effetti: egli sapeva combattere nelle più disparate condizioni e situazioni, poteva far parte di un esercito, di un clan o essere addetto alla sicurezza di altri. L'addestramento era svolto sotto la più estrema disciplina.



In ambito militare la preparazione prevedeva spesso la conoscenza delle arti mediche, psicologiche e la conoscenza dei principi di strategia bellica. Ma soprattutto il guerriero aveva l'obbligo morale di essere un uomo saggio.

### 2.3.1. La filosofia del guerriero

La preparazione del guerriero trovava la sua più grande ricchezza non solo nel severo allenamento fisico, ma soprattutto nell'esercizio filosofico e

spirituale. La scuola filosofica di riferimento della maggior parte delle arti marziali di matrice sino giapponese è il taoismo.



Il concetto dell'armonia degli opposti su cui si fonda il taoismo è un principio dinamico che costantemente crea polarizzazioni, tensioni, guerre, ma che, altrettanto costantemente, tende a ricomporsi e a considerare il conflitto come un'eccezione, una violazione dell'equilibrio naturale.

Non a caso *L'arte della guerra* di Sun Tzu, uno dei più antichi trattati di tecnica e strategia militare al mondo che racchiude i precetti cui tutti i guerrieri dovevano attenersi, esprime una severa messa in guardia contro qualsiasi impresa militare intrapresa senza lo studio che essa richiede:

*“La guerra è di vitale importanza per lo stato, è materia di vita o di morte, una scelta che può condurre al successo o alla rovina. E' un campo di studio e di riflessione che non può essere affrontato con leggerezza”.*

Affrontare un nemico richiede studio e concentrazione, una vittoria non è mai casuale, ma è il frutto di strategia e conoscenza.

La strategia è la via del paradosso. Così, chi è abile, si mostra maldestro; chi è utile, si mostra inutile. Chi è affabile, si mostra scostante; chi è scostante, si mostra affabile. Il paradosso genera disorientamento nell'avversario e la vittoria è il frutto di una profonda conoscenza di se stessi e del nemico:

*“Conosci il nemico, conosci te stesso, mai sarà in dubbio il risultato di 100 battaglie”.*

Una tra le migliori espressioni del pensiero strategico cinese è rappresentata da *I 36 stratagemmi*, un testo forse meno noto del

famosissimo L'arte della guerra, ma ricchissimo di spunti, applicazioni e significati simbolici. Esso rappresenta l'applicazione pratica delle fondamentali categorie del pensiero cinese: gli elementi "duri" e "mollì", l'azione "diretta" e "indiretta", "l'attacco" e "la difesa", il "pieno" e il "vuoto" e le loro reciproche trasformazioni. (Nardone pag. 19)

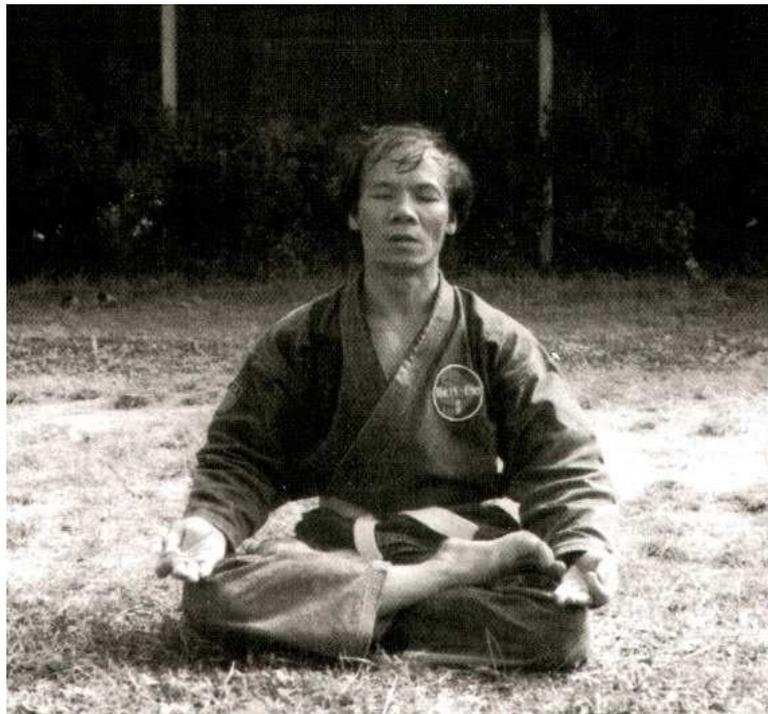
Ciò che rende particolarmente interessanti questi stratagemmi è la loro "adattabilità" a varie circostanze e situazioni.

La filosofia che anima questi stratagemmi è essenzialmente pragmatica, l'efficacia coincide quasi con la verità, l'efficacia è finalizzata ad uno scopo e i consigli che gli stratagemmi suggeriscono permettono di focalizzarsi solo su ciò che è strettamente necessario per produrre il cambiamento voluto. La logica che li anima è tutta incentrata sull'intervento.

Questo è quanto mai importante se applicato al combattimento, è un monito a non rimanere ingabbiati negli schemi, o nelle rigide teorie, ma a ricercare la flessibilità e la prontezza che sono la cifra distintiva del combattimento, è compiere delle azioni in modo automatico, è afferrare un oggetto al volo se cade, alla stregua di un riflesso.

Nel caso del combattimento ci sono due stratagemmi che più di altri sono istruttivi: *"Trasformare l'ospite indesiderato in oste"* e *"Creare il vuoto per*

*farvi entrare il pieno*". Inutile opporre forza a forza, più opportuno è invece deviare la forza dell'avversario per poi colpirlo quando è sbilanciato o indifeso.



Anche gli stratagemmi *“Uccidere il serpente con il suo stesso veleno”* e *“Uccidere con una spada presa a prestito”* esemplificano il principio taoista delle arti marziali, cioè quello di ritorcere contro l'avversario la sua stessa

forza. Nel pensiero zen c'è un'immagine analoga: *"Afferrare la lancia e, al contrario, trafiggere l'uomo che era venuto per trafiggervi"*. Nella filosofia zen per raggiungere questo livello occorre fare molto esercizio di meditazione che porti la mente a perdere ogni "dimora", ovvero far sì che essa non sia trattenuta da nessuna cosa. Nel momento in cui la mente si ferma, diviene prigioniera e il praticante diviene un guscio vuoto. La stessa abilità, secondo Takuan Soho, deve essere coltivata nell'esercizio della spada e del combattimento: quando la mente si fissa sull'azione dell'avversario, sui movimenti della sua spada e pensa di contrastarla, allora l'avversario riuscirà a colpire e ad andare a bersaglio. Takuan Soho insegna:

*"Nel momento in cui vedete la spada che si muove per colpirvi, se la vostra mente non è da essa trattenuta e percepite il ritmo della spada che avanza, se non pensate a colpire l'avversario e non indulgete in pensieri o giudizi, se nell'istante in cui vedete la spada brandita la vostra mente non ne diviene minimamente prigioniera e avanzate risolutamente per strapparla dalle mani del nemico, allora la spada che stava per colpirvi diventerà la vostra e, al contrario, colpirà l'avversario".* (Takuan Soho *La mente senza catene*, pag. 22)

Uno tra gli stratagemmi più conosciuti e che è quasi un obbligo citare è *“Vincere senza combattere”*. Questo nella saggezza orientale è il livello maggiore di abilità strategica, significa aver raggiunto una tale virtù da generare in un qualsiasi avversario timore, rispetto, ammirazione tali da farlo rinunciare ad attaccare. Per giungere a questo punto è necessario coltivare quotidianamente le proprie virtù, approfondire la conoscenza, sviluppare le proprie abilità ed apprenderne di nuove, migliorandosi.



*“La fuga è lo stratagemma migliore”*. La mentalità pragmatica cinese conferisce grande dignità all’arte della fuga, il saggio non combatte mai

una guerra persa, questo sta ad indicare che a volte è meglio ritirarsi per riorganizzarsi e vincere in un momento più propizio, o è più opportuno schivare l'avversario per conservare le forze, ovviamente ciò non vuol dire incorrere in una sconfitta.

### 2.3.2. Dalla meditazione alla non-mente

Parte integrante dell'addestramento del guerriero è sempre stata la pratica meditativa attraverso la quale il praticante impara a disciplinare la mente conscia, quella subconscia e quella inconscia. La meditazione consente di applicare un controllo al proencefalo e calmare le paure e i desideri impetuosi del sistema limbico; soprattutto la meditazione conduce ad un equilibrio armonico tra *emozione, chi (khi), corpo e mente*.

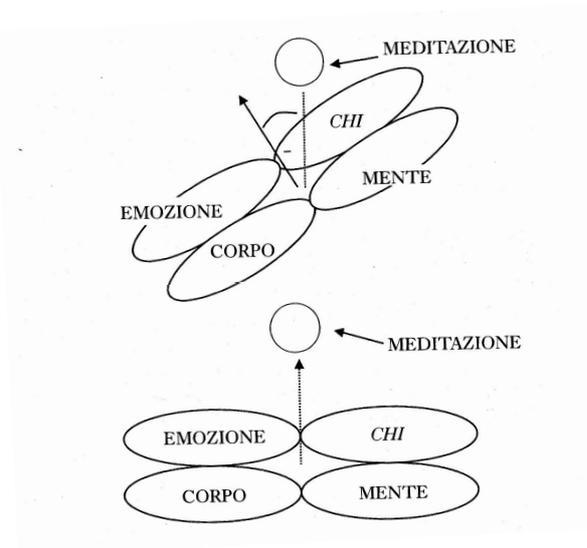


Diagramma di Kosta Danaos dal libro "Nei Kung"

Non bisogna dimenticare infatti che la meditazione è un processo mentale, ma anche fisico, tanto corporeo quanto spirituale e cerebrale (Kosta Danaos). La meditazione diviene dunque, oggi come in passato, un perno centrale dell'addestramento di un guerriero, un aspetto non trascurabile all'interno di una disciplina che si pone il problema dell'autodifesa. Essa è funzionale al raggiungimento dello stato detto della non-mente, ovvero quello stato mentale che la filosofia zen definisce *mushin*.



Nel *mushin* lo spirito non si deve posare, deve riflettere ogni cosa come uno specchio. Questo stato non deve essere confuso con la spontaneità, sebbene la spontaneità sia una sua caratteristica, esso è uno stato mentale superiore che fa dell'autocoscienza e della meditazione i mezzi di astrazione supremi per vivere ed agire in quell' *"interstizio in cui non*



*può passare neppure un capello"* (Takuan Soho). Quello spazio in cui pensiero ed azione si sovrappongono a tal punto da divenire un'unica cosa, non è una semplice questione di velocità, piuttosto è la mente che si libera e non rimane prigioniera di alcuna cosa.

Con questo addestramento il guerriero doveva raggiungere uno stato di concentrazione assoluta in cui il corpo sapeva cosa fare senza che la mente interferisse in alcun modo.

Il monaco buddista Bakkoku scrisse:

*"Anche se non sta  
in guardia con la mente  
nel campicello di montagna  
lo spaventapasseri  
non sta invano"*

Per realizzare uno spaventapasseri si modella una figura umana e la si arma di arco e freccia. Gli uccelli che la vedono scappano e non mangiano i semi o il raccolto. Questa figura non possiede una mente, tuttavia compie la funzione per la quale è stata creata. Questo è il *mushin*: mentre le mani, i piedi e il corpo si muovono, la mente non si ferma da nessuna parte e non si sa dove sia.



Secondo Takuan Soho, il principio che deve guidare l'allenamento di un guerriero è che *"quando si è padroni dell'arte marziale non si deve combattere contro nulla"*, ma il principio deve costantemente camminare di pari passo con la tecnica, come le *"ruote di uno stesso carro"*. L'esercizio della tecnica è il mezzo con cui sublimare il principio, è *"quell'allenamento che, se continuamente ripetuto, fa delle cinque posizioni un'unica posizione"*.

### 2.3.3. Il *Khi Cong* marziale

Le tecniche di *Khi Cong* più adeguate per la pratica del combattimento si possono classificare essenzialmente in tre tipologie a seconda delle loro finalità:

- ❖ per il rafforzamento osseo – muscolare;
- ❖ per il miglioramento della circolazione sanguigna;
- ❖ per il controllo delle emozioni.

La prima tipologia di pratica è ampiamente utilizzata nell'attività regolare di Viet Vo Dao: mantenimento delle posizioni (*Tan*), esercizi dinamici di rafforzamento (piegamenti, addominali, accosciate), esecuzione delle tecniche fondamentali (sequenze e *quyen*), allungamenti muscolari e stiramenti tendinei.

Questa serie di esercizi, che viene considerata pratica “esterna” è sicuramente quella più facile da apprendere; il praticante dovrebbe eseguire un insieme di esercizi quotidianamente per almeno 15 - 20 minuti.

In tutte le arti marziali “esterne” si dà importanza a questo modello di lavoro, ma spesso gli studenti esercitano solo questo tipo di attività

preparatoria che, con l'andare del tempo, crea uno squilibrio, ovvero il potenziamento muscolare comincia ad influenzare negativamente il corretto allineamento osseo andando a compromettere prima la mobilità articolare, poi l'elasticità, ed in seguito sovraccaricando il lavoro degli organi interni.

Solitamente i praticanti più anziani diminuiscono questo tipo di esercizi a favore delle tecniche respiratorie, che di seguito analizzeremo, per equilibrare il lavoro "interno" con quello "esterno".

La seconda tipologia di lavoro si basa sugli esercizi respiratori, la loro funzione è quella di aumentare il rendimento della circolazione sanguigna e assorbire più efficacemente il *khi* presente nell'aria e nel cibo. A livello più avanzato, l'artista marziale, esegue gli esercizi coordinando la respirazione con la mente in modo da condurre il flusso interno nei canali principali.

Nelle pratiche respiratorie si fa particolare attenzione alle fasi di apnea (a polmoni pieni e vuoti), soprattutto per dare la possibilità al corpo di assimilare/accumulare il *khi* ed in secondo luogo, per sviluppare la volontà/controllo.

La terza tipologia di esercizi è direttamente legata alla seconda, oltre a lavorare consapevolmente con il respiro però, ci si concentra per ottenere un profondo stato di rilassamento. Il lavoro mentale permette di analizzare le emozioni con distacco per riuscire in seguito a controllarle o addirittura eliminarle.

In combattimento l'emozione più pericolosa è la paura che influenzando il corretto funzionamento dei reni, indebolisce seriamente la forza del praticante. Anche se il corpo produce adrenalina in condizioni di potenziale pericolo (per favorire le reazioni difensive dell'individuo), proprio l'assuefazione a questo ormone, a lungo andare, danneggia seriamente il corpo causando malattie nel sistema cardiovascolare.

### 3. Metodologia di approccio all'autodifesa

*"Per chiudere occorre aprire.*

*Per indebolire occorre rinforzare.*

*Per distruggere occorre costruire.*

*Per prendere occorre dare.*

*Questa si chiama visione sottile:*

*il molle vince il duro, il debole vince il forte".*

(Daodejing, XXXVI)



A partire dalle considerazioni esposte nei capitoli precedenti, mi sono domandato come poter fare per riuscire a restituire a queste tecniche il posto e la validità che meritano in seno al Viet Vo Dao.

Innanzitutto ho analizzato i *Song Luyen* tecnica per tecnica, applicando per ogni singolo movimento quella giusta realtà che viene a mancare in un

contesto più generale dell'esercizio, mantenendolo il più possibile fedele allo stesso, dando una spiegazione personale alla finalità nel contesto della difesa personale. Ho analizzato spostamenti e posizioni così da capire analiticamente il perché di un movimento invece di un altro, relativamente ad attacchi o prese eseguiti in modi diversi da persone diverse tra loro.

Il peso della realtà cambia sostanzialmente la valenza di un esercizio.

Tutto ciò mi ha dato materiale sufficiente a capire che la difesa personale non può essere dettata da schemi precisi, decisi precedentemente e applicati in palestra in modo uniforme per un'intera classe di allievi. In questo modo si riescono a dare delle linee guida generali sullo scopo dell'esercizio, che va modificato di volta in volta a seconda dei soggetti che lo eseguono o che lo subiscono.

Ho notato che in molte circostanze, sessioni d'esame, stage, dimostrazioni gli esercizi a coppia vengono realizzati in modo assolutamente approssimativo, eseguendo le tecniche solo se supportate da un soggetto che adegua i propri movimenti a seconda della situazione, aiutando e agevolando il compagno con cadute e proiezioni senza nessuna efficacia tecnica, tralasciando il fatto che per cadere qualcuno deve farti cadere,

che per sentire dolore qualcuno deve applicare delle leve articolari. Se ciò non accade si viene così a limitare ciò che il mio Maestro indica come la "Via del guerriero" sbilanciando di fatto a favore della parte artistica nel suo complesso il Viet Vo Dao.

Ma torniamo ai *Song Luyen*. Abbiamo un bagaglio tecnico enorme a disposizione per studiare più da vicino cosa significa "difesa personale", ma come fare? Come possiamo fare in modo che un esercizio diventi un'arma a nostra disposizione?



### 3.1. Principi generali

In questi anni ho provato a seguire una metodologia di lavoro più strutturata per l'insegnamento delle tecniche a coppia, applicando una serie di principi che, a mio avviso, sono imprescindibili. Di seguito elenco i punti salienti di questa metodologia:

- ❖ L'aggressione deve essere il più verosimile possibile. Un colpo, un bloccaggio o una presa, devono essere realistiche, evitando così la codifica nella mente di schemi d'attacco inefficaci.
- ❖ La reazione deve essere adeguata. Di fronte ad un'aggressione realistica la reazione deve essere proporzionata, nell'esecuzione delle tecniche non si deve agevolare in alcun modo l'agredito il quale dovrà trovare le giuste modalità di esecuzione. Agevolare la riuscita di un esercizio significa non solo non eseguirlo correttamente, ma addirittura rendere invalidante il movimento di risposta allo stesso. È un po' come per le discipline che si focalizzano solo nel combattimento sportivo, il quale da una parte aiuta ad abituarsi ad avere di fronte un avversario più o meno risoluto, ma dall'altra limita la comprensione di ciò che può essere

inteso come reale difesa o offesa ed è quindi deleterio ai fini della difesa personale.

- ❖ Le concatenazioni tecniche devono essere istintive. Per entrare in un meccanismo di spontaneità ci vuole soprattutto ripetizione dei movimenti, questo permette di immagazzinare una memoria muscolare atta a far sì che la risposta ad un dato movimento sia automatica, quindi veloce, perciò facile da eseguire e di conseguenza efficace.
- ❖ Rotazione dei partner. Intercambiando i soggetti, facendo esercitare i più minuti contro i più prestanti fisicamente gli allievi hanno la possibilità di essere sottoposti a situazioni diverse e la mente diviene più reattiva. Negli ultimi anni questa metodologia, a mio avviso molto utile, è stata tralasciata preferendo abbinare soggetti pressoché simili fisicamente ed affiatati.
- ❖ Confronto uomo/donna. Propongo sempre l'esecuzione delle tecniche studiate mettendo di fronte uomini e donne, così da rendere ancora più interessante il lavoro svolto, in quanto è ovvio che le difficoltà aumentano notevolmente sia per gli uni e per le altre, dovendo gli uomini rendere il più possibile reale

un'aggressione (cosa non facile quando si ha di fronte una donna, quasi sempre sottovalutandola) sia per le donne che hanno in genere timori reverenziali (sopravvalutando l'aggressore che di punti deboli ne ha diversi).

### 3.2. Difesa da armi

Il programma del Viet Vo Dao prevede lo studio di Song Luyen con armi bianche.



Nel caso di aggressione molti oggetti di uso comune possono essere utilizzati come un'arma, tuttavia a scopo didattico si è scelto di lavorare

con il bastone (di varie lunghezze) ed il coltello, in quanto queste due armi possono riassumere essenzialmente le varie tipologie di attacco. Anche in questo caso, alla luce di quanto detto finora, è possibile ottimizzare i risultati, relativamente all'autodifesa, strutturando la didattica secondo alcuni principi di base:

- ❖ Conoscenza dell'arma. Per riuscire efficacemente a difendersi da un avversario armato occorre essere consapevoli delle potenzialità di offesa dell'arma in questione. Chi padroneggia consapevolmente un'arma sa come difendersene: può prevederne le traiettorie offensive e ne conosce le limitazioni.
- ❖ Distanza. Ogni arma ha il suo raggio d'azione che ne determina l'efficacia, questo definisce conseguentemente anche la distanza di sicurezza oltre la quale l'arma non ha più potenzialità offensive (il fuori portata e, nel caso delle armi lunghe, la distanza ravvicinata).
- ❖ Disponibilità al sacrificio. Nel caso in cui si venga attaccati con un'arma, bisogna accettare, fisicamente e psicologicamente, la possibilità di subire un colpo. È quindi necessario conoscere le

modalità di difesa per limitare i danni (meglio sacrificare un avambraccio che essere colpiti ad un organo vitale).

- ❖ Componente psicologica. Essere attaccati con un'arma comporta un profondo carico emotivo che nel caso in cui non venga correttamente gestito, compromette l'esito della difesa. Per riuscire a controllare il profondo stato di paura che un'arma provoca è consigliabile disciplinare il pensiero e, uno tra gli strumenti più efficaci a tal fine, è la meditazione (calmare la mente – *mushin*).

## **Conclusioni: la superiorità dell'arte marziale**

Dopo aver più volte analizzato ed apprezzato l'efficacia di alcune discipline esclusivamente dedicate all'autodifesa, dopo aver costantemente dedicato un lavoro più specifico ed un'attenzione maggiore all'insegnamento delle tecniche a coppia, vorrei concludere questo lavoro con alcune osservazioni relative alla nostra arte marziale.

L'arte marziale è un percorso, è una lunga ricerca che investe molteplici aspetti della vita di una persona, è una lunga strada che fa del miglioramento personale la motivazione intrinseca di ogni passo; un'arte marziale aiuta i praticanti a riformulare le domande e a trovare quelle risposte che calmano lo spirito, aiuta a vedere la realtà da un'altra prospettiva e cambia il nostro approccio al mondo.

Questa, ritengo, sia la superiorità di un'arte marziale.

Dopo anni spesi a perfezionare e ad analizzare una tecnica ho compreso che il risultato finale era senz'altro meno importante di tutto il lavoro che si nascondeva alle sue spalle, e solo quel lavoro può dare all'allievo quella sicurezza che è il valore aggiunto di chi pratica consapevolmente.

Per questo, a conclusione di questo piccolo progetto di studio, sento di poter paradossalmente affermare che per un'artista marziale l'autodifesa

non è più un problema: il lavoro sul corpo e sullo spirito dovrebbe portare, in ultima istanza, a non porsi di fronte alla situazione di pericolo. Lo stratagemma *“Vincere senza combattere”* è ciò che un vero guerriero deve realizzare.

Ciò che insegna un'arte marziale è ad ampliare la percezione delle situazioni, non insegna soluzioni pronte all'uso e valide in qualsiasi circostanza, non fornisce la pillola che cura tutti i mali, ma mette il praticante nella condizione di non ammalarsi più. La filosofia orientale insegna a combinare gli elementi della realtà e questa “creatività” garantisce la prontezza di una reazione appropriata che fa della flessibilità l'unica arma vincente.

Bruce Lee diceva:

*“Ogni tecnica, anche se degna, apprezzabile e piacevole diventa una malattia, se la mente ne è ossessionata. Impara i principi, conformati ai principi, e poi disfatti dei principi. In breve entra in una forma senza esserne prigioniero, obbedisci ai principi senza venirne limitato”*. La maturità di un artista marziale conduce all'acquisizione di quella che Bruce Lee chiamava “forma senza forma” che, come il dissolversi del ghiaccio nell'acqua, può adattarsi ad ogni struttura. Questo è tuttavia il risultato di un lungo viaggio

che dalla propriocezione, porta alla consapevolezza, all'autocoscienza, fino alla liberazione del sé, ed ecco che calci e pugni diventano *"i mezzi per penetrare la profondità del proprio essere"*.

**Bibliografia**

Faccia Milizia (a cura di), *36 stratagemmi*. Roma:Edizioni Mediterranee 2006

Fracasso Riccardo (a cura di ), *L'arte della guerra di Sun Tzu*. Roma: Newton Compton 1994

Juo Tsung Hwa *Il tao della meditazione*. Roma: Ubaldini editore 1990

Kosta Danaos *Nei Kung*. Vicenza: Edizioni il punto d'incontro 2004

Lee Bruce, *Il tao del dragone*. Roma:Edizioni Mediterranee 2009

Lee Bruce, *Pensieri che colpiscono*. Roma:Edizioni Mediterranee 2009

Lee Bruce – Uyehara M., *Tecniche di autodifesa*. Roma:Edizioni Mediterranee 1993

Maltese Maurizio, *Kali*. Roma:Edizioni Mediterranee 1995

Nardone Giorgio, *Cavalcare la propria tigre*. Milano: Ponte alle grazie 2008

Suzuki D. T. *La dottrina zen del vuoto mentale*. Roma: Ubaldini editore 1968

Stevens Jonh, *I segreti del budo*. Vicenza: Edizioni il punto d'incontro 2004

Takuan Soho *La mente senza catene*. Roma: Edizioni Mediterranee 1986

Takuan Soho *La saggezza immutabile*. Rimini: Il Cerchio iniziative editoriali 2005

**Internet**

[www.kravmaga.it](http://www.kravmaga.it)

[www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)

[www.russianmartialart.com](http://www.russianmartialart.com)

## **Ringraziamenti**

Un grazie sincero a tutti quelli che hanno contribuito alla realizzazione di questo lavoro, in particolare al Maestro Viet per quello che mi ha trasmesso, a Stefano Targa e Francesca De Propriis per le lunghe chiacchierate filosofico – marziali che hanno dato vita ad interessanti idee su cui lavorare.

Un grazie alla pazienza di Laura e a quella di mio mio figlio Matteo! Vi voglio bene



