

A.s.d. Viet Tai Chi Italia

Tesi per il passaggio al IV Dang

Anno Accademico 2020/2021

Đạt Ma Kiếm - La spada dell'Illuminato

Candidato:

Michele Piva - Istruttore III Dang

Relatore:

Anna Campo - Maestro V Dang



ASD VIET TAI CHI ITALIA



Đạt Ma Kiếm
La Spada
dell'Illuminato

Tesi per il passaggio al IV Dang

CANDIDATO: **MICHELE PIVA** – ISTRUTTORE III DANG

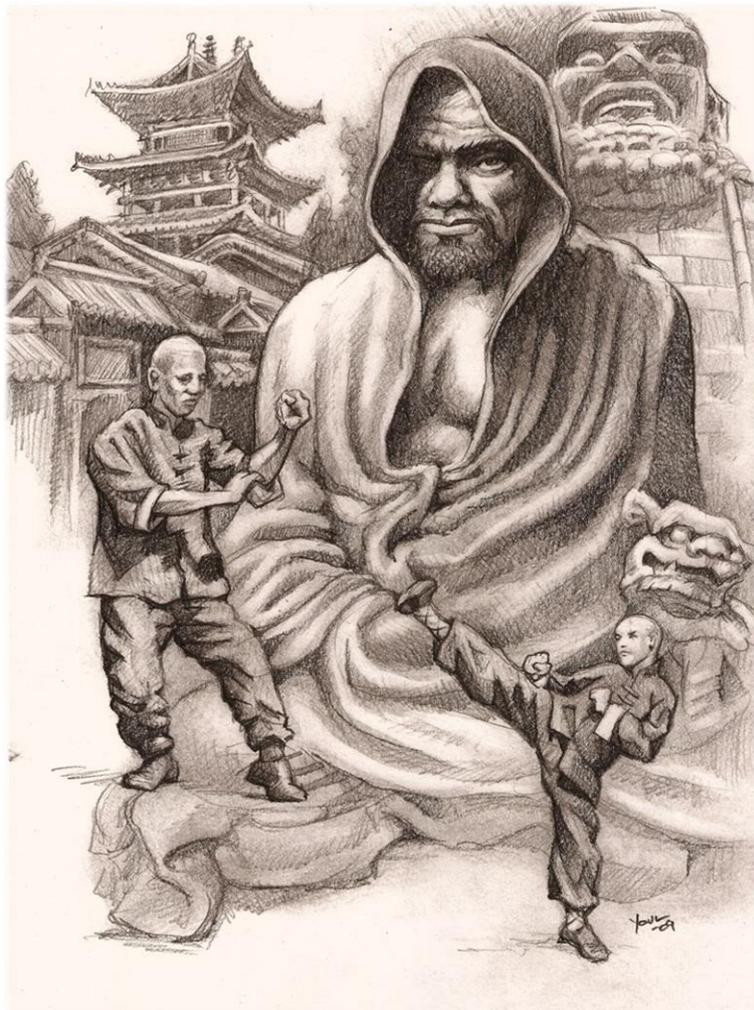
RELATORE: **ANNA CAMPO** – MAESTRO V DANG

PESARO, LUGLIO 2021

Abstract	3
Introduzione	4
La spada nel Viet Tai Chi	5
Le Arti Marziali Vietnamite e la Scuola della Mantide	8
La forma di Spada ĐẠT MA KIẾM	13
<i>Introduzione alla forma</i>	13
L'Illuminato	13
Bồ-đề-đạt-ma.....	15
<i>Il Poema</i>	18
<i>Descrizione della Forma</i>	20
Sezione 1 – Phaân ñoạn 1	20
Sezione 2 – Phaân ñoạn 2	30
Sezione 3 – Phaân ñoạn 3	38
Sezione 4 – Phaân ñoạn 4	43
Sezione 5 – Phaân ñoạn 5	49
Sezione 6 – Phaân ñoạn 6	62
Sezione 7 – Phaân ñoạn 7	64
Sezione 8 – Phaân ñoạn 8	69
Contenuti della forma Đạt Ma Kiếm	77
<i>Simbologia</i>	77
<i>L'immagine del Drago</i>	79
<i>Azioni</i>	81
<i>Tecniche</i>	83
Analisi della forma Đạt Ma Kiếm	84
<i>BAT NGUYEN – Gli Otto Principi</i>	84
<i>Cuu Doan – I Nove Livelli di Apprendimento</i>	87
Imparare ed insegnare una forma di spada superiore	91
<i>Imparare una forma di spada avanzata</i>	91
<i>Insegnare una forma di spada</i>	93
Conclusioni	95
Ringraziamenti	96
Bibliografia e sitografia	97

Abstract

La forma di spada “Đạt Ma Kiếm”, il cui significato è “La Spada dell'Illuminato”, è una antica forma di spada appartenente alla scuola della Mantide e rappresenta la forma suprema di spada vietnamita. Il presente lavoro si sviluppa ed analizza il poema antico con descrizione delle singole tecniche. Prosegue poi con una serie di considerazioni e approfondimenti riguardanti le tecniche, le applicazioni e i significati delle singole parti del poema originale Vietnamita.



Introduzione

Questa tesi nasce per elaborare e raccogliere informazioni sulla forma di spada Đạt Ma Kiếm introdotta nel programma ufficiale del Viet Tai Chi recentemente e non ancora descritta nei libri di testo ufficiali del Viet Tai Chi.

Si tratta di una forma antica ed avanzata di spada e presenta molte caratteristiche che la rendono difficile da imparare, da fare propria, ma soprattutto ricca di fascino. E' detta "La spada dell'Illuminato" ed è dedicata al venerabile Bò-đề-đạt-ma, il fondatore del Tempio Shaolin.

Non è stato facile imparare questa forma ed costata molte ore di ripasso individuale di ritorno dagli Stage di Armi in cui veniva proposta. Inizialmente era infatti proposta a tutti gli Istruttori durante gli Stages di Armi del G.M. Bao Lan e non era inserita nel programma ufficiale. Ogni volta riuscivo ad imparare un pezzo in più e mi si apriva una porta ad ogni progresso ... una vera illuminazione. Una volta entrata nel programma ufficiale è diventata una forma oggetto di studio e preparazione per l'esame per il passaggio al IV Dang e finalmente potevo praticarla.

Questo mio lavoro si compone di una parte teorica in cui ho raccolto le notizie ricevute durante gli Stage e le lezioni del G.M. Bao Lan – una parte di ricerca per quanto riguarda le origini dello stile e alcune notizie riguardo il venerabile Bò-đề-đạt-ma ed una parte tecnica in cui vengono descritte le tecniche affiancate al Poema.

La spada nel Viet Tai Chi

Nel Viet Tai Chi le forme di spada rappresentano una parte molto importante della disciplina. L'arma del Viet Tai Chi per eccellenza è la spada che è l'arma dell'eleganza e della precisione, è un'arma nobile destinata fin dai tempi più antichi alla parte di alto rango dell'esercito. La spada usata nella pratica del Viet Tai Chi è la spada a doppio filo denominata "Truong kiem" la cui lunghezza varia dai 60 ai 75 cm. commisurata all'altezza di chi la utilizza, si compone di:

- **elsa, impugnatura, pomello e guardamano** nella parte bassa,
- **lama** nella parte superiore.



La lama, a doppio filo, è di spessore variabile: il primo terzo, la punta, è più sottile e serve per i colpi di affondo e di precisione; non dovrebbe mai incontrare la spada avversaria ed è anche un po' flessibile. Il secondo terzo, quello centrale, è anch'esso flessibile anche se meno e serve per parare i colpi da scivolamento, in questa parte la lama è comunque affilata. L'ultimo terzo non è invece affilato e lo spessore aumenta per essere adatto alle parate più pesanti.



L'utilizzo e la pratica della spada nel Viet Tai Chi ha soprattutto uno scopo: capire, rispettare e saper utilizzare l'arma, perché effettivamente questa è e rimane comunque un'arma ma l'utilizzo

che ne dobbiamo fare è quello di sconfiggere non un avversario reale ma noi stessi, le nostre paure, le nostre insicurezze e tutti i timori che la quotidianità ci propone. Proprio perché è un'arma e tale rimane dobbiamo maneggiarla con il dovuto rispetto, la pratica costante ci porterà ad acquisire un controllo totale del fisico contribuendo così al mantenimento di una buona salute.

Non è solo l'aspetto fisico la parte importante della pratica della spada ma anche l'aspetto psicologico e da questo è possibile raggiungere un perfetto equilibrio psico-fisico. Utilizzare la spada significa apprendere dei movimenti particolari anche sotto l'aspetto estetico, imparare a muoversi con le giuste movenze, sviluppare la precisione dei colpi e degli attacchi. Non è da sottovalutare il beneficio che si trae dalla concentrazione, dallo sviluppo della memoria per la sequenza delle tecniche, dalla pazienza nell'apprendimento, dalla perseveranza nel tentare di raggiungere la perfezione delle tecniche durante la pratica.

Altro elemento molto importante nella pratica della spada nel Viet Tai Chi è la respirazione: attraverso la regolazione della



respirazione è possibile entrare nella condizione ideale della pratica, favorisce l'equilibrio psico-fisico, permette il controllo ed i tempi di esecuzione delle forme ed è un ottimo elemento per acquisire resistenza e controllo del

ritmo. Non dimentichiamoci che il respiro accompagna tutta la nostra vita, dal primo vagito (inspirazione) fino all'esalazione dell'ultimo respiro (espirazione). Nel corso della vita intercorrente tra il primo vagito e l'ultima esalazione noi respiriamo e tutto cambia in continuazione, l'unica costante rimane solo "il respiro". Il respiro accompagna la nostra vita per questo si dice che il respiro è vita, è l'interfaccia tra la mente ed

il corpo. Agendo attraverso la respirazione possiamo controllare le emozioni e raggiungere uno stato ottimale per la meditazione.



L'aspetto della respirazione nell'esecuzione di un Quyen, sia a mani nude che con armi, è fondamentale e raggiunge vari obiettivi, in primis quello di sincronizzare gli atti compiuti: in pratica accorciando o allungando la respirazione si accorcia e si allunga anche la tecnica stessa conferendo il giusto equilibrio ed

energia ai movimenti. Equilibrando forza e potenza come pure precisione ed eleganza. In questo modo proiettiamo tutta la nostra energia nella spada facendola diventare la prolunga naturale del nostro corpo e della nostra mente.

In tutto questo contesto si inserisce l'importanza del ruolo della cosiddetta "mano vuota" poiché l'arma si impugna solitamente con a mano destra, l'altra mano svolge un importante ruolo di equilibratura dell'energia e una importante risorsa di energia per la mano armata appoggiando le dita sul polso della stessa con l'indice e il medio stesi ed uniti. Le dita unite in questo modo potrebbero fungere anche da riserva di attacco per colpire punti vitali di un altro eventuale avversario.



Le Arti Marziali Vietnamite e la Scuola della Mantide

Il modo generale di chiamare le arti marziali vietnamite è chiamarle **Võ Đạo**– generalmente si intende richiamare con questa denominazione lo stile oppure la scuola.

Nell'epoca moderna ha preso sempre più piede l'abitudine di denominare le arti marziali in questo modo e nella generalità delle persone **Võ Đạo** si identifica come arte marziale.

In realtà esaminando bene le parole verificiamo che la parola **Võ Đạo** ha un significato più ampio e completo, non si intende quindi solo arti marziali intese come tecniche di calci e pugni ma anche abbinate ad una filosofia, ad uno stile di vita , ragion per cui possiamo definire il termine **Võ Đạo** come “La via delle arti marziali”.

Le arti marziali sono quindi anche filosofia. **Võ Đạo** rappresenta l'uomo in cammino, in progressione e in evoluzione alla ricerca ed al raggiungimento della Via.

Võ Đạo definisce anche l'arte della destrezza e della meditazione. L'Arte, partita semplicemente come insieme di tecniche, finisce per contemplare anche filosofia di vita e di conseguenza con lo sviluppo e la moltiplicazione dei seguaci si tende a personalizzare e deviare molti degli insegnamenti dei primi Maestri creando delle deviazioni e delle ulteriori scuole.

La tendenza, per mantenere una linea uniforme, era quindi quella di insegnare le tecniche di una famiglia solamente ai figli maschi per evitare che i segreti delle tecniche finissero in altre famiglie. Fare quindi la funzione di una diga che evita che l'acqua possa diramarsi in troppe direzioni.

Nel Tai Chi come in tutte le arti marziali il pericolo è la dispersione degli insegnamenti e la modifica delle tecniche.

Come dire che un allievo impara dal suo maestro ma poi “interpreta” e modifica i segreti e le tecniche che ha imparato. Per questo motivo si sono create e si creeranno molte correnti diverse tant’è che i molteplici stili vengono chiamati prima con il nome dell’arte seguito da quello della scuola che molto spesso si riconduce al nome di una famiglia; rappresentando perciò il carattere patriarcale delle arti marziali, tramandando i segreti e le tecniche di padre in figlio, maschio naturalmente, per evitare che si possa esportare il tesoro di famiglia in altre famiglie.

Nel Tai Chi ci sono almeno 5 stili diversi e il più famoso e conosciuto è lo stile Yang, della famiglia Yang appunto oppure altra scuola famosa è quella della famiglia Chen.

L’unica scuola che esiste solo in Vietnam si chiama **Triệu Gia** ed è considerata la scuola del Tai Chi Vietnamita. Fu creata da **Triệu Trúc Khê** il quale veniva dalla Cina e di conseguenza tutto quello che aveva imparato era uno stile Cinese ma poi sviluppò in Vietnam il suo stile particolare che può sembrare cinese ma è diverso da molte scuole cinesi.

Il Maestro **Triệu Trúc Khê** arrivò in Vietnam nel 1951 fondando la sua scuola **Triệu Gia** inizialmente con una dozzina di discepoli, poi a seguito dell’occupazione comunista si trasferì ad Hong Kong dove insegnò per il resto della sua vita. Morì nel 1992.



Il Maestro **Triệu Trúc Khê** è il fondatore della scuola della Mantide. La scuola da lui fondata è in realtà l'incrocio di due storie, quella della Tan lan e quella della mantide. I cinesi parlano di Tan Lan ignorando il Tai Chi e i vietnamiti parlano di Tai Chi ignorando la Tan Lan



Tan Lan è la scuola fondata dal monaco **Wan Lang**, monaco guerriero che visse attorno al 1640, morì nel 1710. La leggenda narra che si recava presso il monastero Shaolin per sfidare i monaci e tornava sempre sconfitto. Creò diversi stili tutti denominati e terminanti con la dicitura "lan" tipo Tan Lan, Sciabola di Lan ecc. La leggenda narra che vinceva contro tutti i monaci Shaolin ma rimaneva sempre sconfitto dal capo. Una volta, tornando dall'ennesima sconfitta, si soffermò a guardare il combattimento tra una mantide e una cicala e rimase molto colpito. Studiò perciò le tecniche di combattimento suggerite e tornò a sfidare tutti i monaci restando però sempre sconfitto dal capo. A questo punto pensò che non bastavano solo le braccia ma ci volevano delle efficaci tecniche di gambe abbinata. Nella foresta, osservando altri animali, si soffermò sulle tecniche della scimmia (potenza e agilità) e fu la chiave vincente per sconfiggere tutti al Monastero i quali rimasero talmente colpiti che lo pregarono di rimanere ad insegnare questo suo stile

Resterà per molti anni nel monastero di Shaolin del Nord, tempio che poi verrà bruciato dai Manchu. Il tempio poi fu ricostruito a Sud. In Cina si dice: "Al nord, montanari, potenza di gambe – al Sud, contadini, potenza di braccia". La fusione di questi due elementi è come la fusione delle tecniche di combattimento di Mantide e Scimmia. Ecco come venne creata

la scuola della mantide dalla quale poi derivarono vari stili, addirittura 12 la maggior parte dei quali morirono ben presto.



Rimangono i principali 4 stili tra cui ricordiamo quello delle 6 armonie, quello dei fiori di prugno o quello dei cinque petali. Decisamente più diffuso e conosciuto è quello delle 7

stelle: 7 come le stelle che compongono la costellazione del grande carro (visibile a nord) punto di riferimento Shaolin per il vecchio tempio come la grande Montagna sempre a Nord ed inoltre il nord è un punto di riferimento per le arti marziali Cinesi; 7 come gli arti impegnati in queste tecniche: mani, piedi, gambe, braccia, gomiti, ginocchia e testa.

Una volta uscito dal tempio Shaolin impiegò sette anni nel tempio della montagna di Bhutan ad imparare e perfezionare la forma Nuvole Vaganti. Arrivato in Vietnam fuse tutti gli insegnamenti ricevuti chiamandolo Tai Chi della Mantide

Le caratteristiche salienti di questa scuola rimangono sempre:

- 1) Come nei movimenti della mantide bisogna essere veloci e precisi perché si combatte contro qualcuno sempre più grande, posizione mai a testa dritta ma sempre a studiare l'avversario, a provare e riprovare attaccando di continuo con l'intento di sfinire l'avversario, attendendo il momento giusto per annientare con un solo colpo sapendo di non dover fallire.
- 2) Velocità, precisione e continuità (come se la spada mi portasse via) predilige combattimento frontale, la mantide va solo avanti e deve indebolire l'avversario un po' alla volta – la mantide non vede il combattimento come colpo unico ma ne fa parecchi – accetta il contatto ravvicinato per riuscire ad intercettare le tecniche

dell'avversario – mentre devia gli attacchi. “Colpire e intercettare” è uno dei principi della scuola della mantide.

3) Altro principio della scuola della mantide è che in ogni tecnica c'è un principio Yin e Yang, praticamente come nel ventaglio la tecnica inizia molto Yin per finire Yang e in questo modo sfruttare la continuità per sfinire in attesa dell'esplosione finale.

Il G.M. Bao Lan nei suoi viaggi in Vietnam alla ricerca del collegamento con la tradizione Vietnamita e le Arti marziali Vietnamiti venne in contatto con la Maestra **Man Nhi**, la quale insegnò la forma Van thu (mani di nuvole, la forma di spada Tai Cuc Kiem e la Tai cuc Kiem gian hoa), il contatto fruttuoso con questa nota Maestra rappresentante della scuola **Triệu Gia** permise di conoscere anche una forma prettamente di arti marziali da introdurre nel programma di Viet Tai Chi che si sviluppava proprio in quegli anni: la forma Bat Ma Tan.

Un altro valido Maestro Vietnamita di questa scuola è il Maestro **Diệp Đệ Dan**, figlio di uno dei 12 discepoli iniziali del Maestro **Triệu Trúc Khê** . Dopo l'entrata in monastero della Maestra **Man Nhi**, è con lui che tutt'oggi c'è un contatto tra il Viet Tai Chi per opera del G.M. Bao Lan e la scuola Vietnamita **Triệu Gia** in modo da poter continuare la tradizione Vietnamita.



La forma di Spada ĐẠT MA KIẾM

Introduzione alla forma

La forma di spada Đạt Ma Kiếm è una antica forma di spada Vietnamita il cui significato è “La Spada dell'Illuminato”. Fu creata per onorare la memoria del fondatore del Tempio Shaolin, il venerabile BỒ-ĐỀ-ĐẠT-MA.

L'Illuminato



illuminato è colui che ha ricevuto un dono, il dono di una particolare rivelazione o di una straordinaria ispirazione interiore tanto da renderlo capace di arrivare a comprendere la conoscenza suprema, arrivare ad avere la saggezza e la verità assoluta sulla vita.

Capacità che lo rende invulnerabile e resistente ad ogni sentimento negativo terreno. Non esisterà più pertanto per lui nessuna forma di sofferenza.

Essere illuminati significa anche poter essere una guida e un esempio per le masse, guardare solo ai grandi ideali, lasciando dietro a sé tutte le cose terrene a cui l'attaccamento crea dolori, dubbi, attaccamento eccessivo, come



pure orgoglio smisurato e invidia. L'uomo illuminato è colui che riesce ad avere la visione chiara e non deviata od influenzata della realtà del mondo che lo circonda, ha raggiunto grande capacità di concentrazione e consapevolezza e sa affrontare la quotidianità con la serenità necessaria.



L'illuminazione ci pervade come un soffio di novità, ma anche di conoscenza profonda, ci fa capire che tutto quello che stavamo cercando era già dentro di noi e bastava solo farlo emergere con la giusta pratica. Quando ce ne rendiamo conto pienamente scopriamo che si tramuta anche in un "soffio" e una "ventata" di benessere psico-fisico che dona la serenità completa interiore.



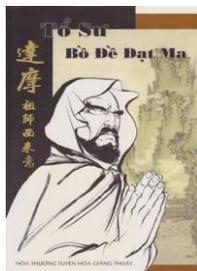
Bồ-đề-đạt-ma

Per quanto riguarda il venerabile fondatore del Tempio Shaolin, Bồ-đề-đạt-ma esistono pochissime informazioni di tipo biografico, principalmente rimangono solo le varie leggende, di diversa origine, sulla sua vita.

Tutte le informazioni concordano sul fatto che si tratta del 28° Patriarca del Buddismo Indiano secondo la tradizione Chan Zen. La leggenda indiana narra che prima di arrivare in Cina dovette attendere, come da indicazioni del suo Maestro, 60 anni, per cui si presuppone che sia arrivato in tarda età. Secondo altri documenti invece



Bồ-đề-đạt-ma arrivò in Cina all'età di 60 anni. In realtà tutte queste leggende sono incompatibili con la vita del monaco così come riconosciuto dalle più ampie fonti. La sua vita infatti viene data dalle principali fonti per il periodo 440-543.



I monaci indiani e dell'Asia centrale che viaggiarono in Cina per mari e per monti furono molti ma nessuno ebbe un impatto comparabile a quello di Bồ-đề-đạt-ma.

Per questo su di lui si sono create molteplici leggende ed è tutto quello che è rimasto nel tempo.

Nacque all'incirca nel 440 d.C. nella capitale del regno Indiano meridionale di Pallava ed era il terzo figlio del Re.

Istruito fin da bambino al buddhismo, partì per un lungo viaggio durato almeno tre anni per arrivare fino alla Cina meridionale. A quell'epoca c'erano già almeno 200 templi buddisti e migliaia di monaci. Egli arrivò, stando alla leggenda, su una zattera di canne e si stabilì al nord della Regione. Ricevette udienza dall'Imperatore Wu della dinastia Liang e trascorse parecchio tempo nel monastero. Alcuni anni più tardi, quando iniziò la costruzione del tempio Shaolin per ordine dell'Imperatore Hsiao-wen che aveva spostato la capitale a Loyang, moltissimi monaci si trasferirono al sud e tra loro sicuramente anche Bò-đề-đạt-ma.

Si dice che Bò-đề-đạt-ma trascorse 9 anni in meditazione davanti ad un muro di pietra in una caverna circa ad un miglio dal tempio.



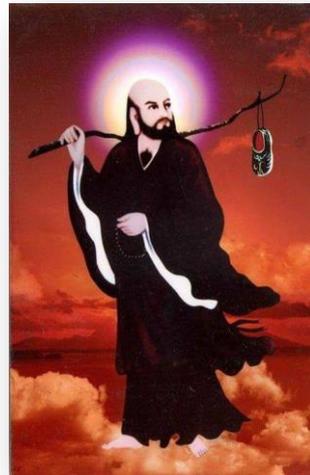
Pur conoscendo così poco della sua vita, BÒ-ĐỀ-ĐẠT-MA è considerato il più famoso tra i monaci che studiarono ed insegnarono in Cina. Il motivo si dice sia dovuto al fatto che solo lui è accreditato per aver portato lo Zen in Cina. Anche prima era stata insegnata la meditazione e la pratica buddhista ma il suo modo di vederlo era diverso dal precedente. Dal suo Maestro, il 27° Patriarca, egli ereditò la “spada” per tagliare le menti dei suoi discepoli e renderle libere da regole e vincoli. Era

passato da un approccio allo Zen come mezzo di purificazione ad un approccio più semplice di paragone con la vita di tutti i giorni.

In seguito Shaolin divenne famoso anche per le pratiche kung-fu dei monaci e per questo motivo Bồ-đề-đạt-ma viene considerato anche il Patriarca fondatore della setta arti marziali Shaolin.

Secondo altre teorie il monaco visse oltre cento anni, addirittura 113 anni o oltre. Pare che morì avvelenato per mano di un monaco geloso e sepolto nell'Hunan, provincia montuosa della Cina meridionale.

C'è una curiosità legata alle immagini con cui viene rappresentato Bồ-đề-đạt-ma e cioè porta sempre una pertica con un sandalo all'estremità.



La leggenda dice che dopo la sua morte e sepoltura, circa dopo tre anni un ufficiale lo vide camminare nelle montagne cinesi con un sandalo tenuto in quel modo. La notizia si sparse ed ebbe eco fino al monastero tanto che alcuni monaci decisero di aprire la tomba che trovarono completamente vuota se non con un unico sandalo.

Secondo Nguyen Lang da quanto riportato nel suo libro "*storia buddista vietnamita*" potrebbe anche essere arrivato in Vietnam alla fine della dinastia Song (420-447), ma anche qui le date non sono del tutto compatibili con le altre fonti.

Il Poema

Il poema della forma di spada Đạt Ma Kiếm è composto da 70 versi corrispondenti alle 70 tecniche della forma ed è diviso in 8 sezioni. Nel Poema originale le sezioni non sono tutte di egual misura ma contengono un numero irregolare di tecniche e precisamente:

13 – 11 - 6 – 8

15 – 3 – 6 – 8



Nel prospetto sono evidenziate le sezioni con colori diversi

1	USCIRE CON LA SPADA	25	DIVIDERE LA SPADA	49	IL PESCATORE SVUOTA LO STAGNO
2	IL SAGGIO INDICA LA VIA	26	TAGLIO IL GRANDE ALBERO	50	COLPIRE VERSO IL SOLE
3	IL CAVALLO IN PARATA	27	IL DRAGO D'ORO SI PULISCE GLI ARTIGLI	51	SALTO ATTRAVERSO L'ACQUA
4	IL DOPPIO DRAGO GIOCA CON LA PALLA	28	IL RUGGITO DEL LEONE	52	IL GIRO DEL DRAGO
5	COLPO AD UNCINO	29	TAGLIO IL GRANDE ALBERO	53	IL PICCOLO DISCEPOLO SALUTA IL BUDDHA
6	LA CRINIERA DEI DUE CAVALLI	30	UNA COLONNA CONTRO IL CIELO	54	IL VOLO DELLA FENICE
7	TAGLIO IL VECCHIO ALBERO	31	AFFRONTARE IL NEMICO	55	KINH KHA SFIDA LA DINASTIA TAN
8	IL SALTO DEL GIOVANE DISCEPOLO	32	IL DOPPIO DRAGO INDICA LA LUNA	56	IL RITORNO DEL CAVALLO
9	LA TECNICA CIRCOLARE COPISCE AGLI OCCHI	33	DIVIDERE LA SPADA	57	LA PREZIOSA EVOLUZIONE EDL KARMA
10	COLPIRE VERSO IL SOLE	34	TAGLIO IL GRANDE ALBERO	58	CONCATENAZIONE DI ATTACCHI
11	SALTO ATTRAVERSO L'ACQUA	35	GIRARSI E COLPO ROVESCIO	59	LA FRUSTA
12	IL GIRO DEL DRAGO	36	IL DRAGO D'ORO SI PULISCE GLI ARTIGLI	60	IL VENTO SPAZZA LE FOGLIE
13	IL PICCOLO DISCEPOLO SALUTA IL BUDDHA	37	IL RUGGITO DEL LEONE	61	COLPIRE VERSO IL SOLE
14	IL VENTO SPOSTA LE FOGLIE	38	UNA COLONNA CONTRO IL CIELO	62	LA RONDINE ATTRAVERSA I RAMI
15	DIVIDERE LA SPADA	39	LA SPADA D'ORO SCONFIGGE LA TIGRE	63	GIRARSI CON MENTE E CORPO
16	TAGLIO IL VECCHIO ALBERO	40	RAGGIUNGERE IL SETTIMO CIELO	64	DIVIDERE LA SPADA
17	GIRO E COLPO ROVESCIO	41	L'URAGANO SPAZZA LE FOGLIE	65	PULIRE LA SPADA
18	IL DRAGO D'ORO SI PULISCE GLI ARTIGLI	42	COLPIRE VERSO IL SOLE	66	DOPPIO COLPO ALL'INDIETRO
19	IL DRAGO SCRUTA IL MARE	43	SALTO ATTRAVERSO L'ACQUA	67	LA PREZIOSA EVOLUZIONE DEL KARMA
20	COLPO AD ARCO	44	IL RUGGITO DEL LEONE	68	SCONFIGGERE 10000 DIAVOLI
21	LA TIGRE ACCOVACCIATA OSSERVA IL SOLE	45	IL PESCATORE SVUOTA LO STAGNO	69	IL RITORNO
22	COLPIRE VERSO IL SOLE	46	COLPIRE VERSO IL SOLE	70	CONSACRAZIONE AL BUDDHA
23	SALTO ATTRAVERSO L'ACQUA	47	SALTO ATTRAVERSO L'ACQUA		
24	IL GIRO DEL DRAGO	48	IL RUGGITO DEL LEONE		

Descrizione della Forma

Sezione 1 – Phaân ñoạn 1

1	Đạt ma niết quyết	Uscire con la spada	Inizio impugnando la spada a riposo con la mano destra in direzione SUD, doppio giro orario con la spada.
---	-------------------	---------------------	---



2	Tiên nhân chỉ lộ	Il saggio indica la via	Indicare con due dita della mano sinistra in direzione SE
---	------------------	-------------------------	---



3	Mã xúc lộc hoa	Il cavallo in parata	Spada al fianco destro, tre passi e posizione del guerriero vittorioso
---	----------------	----------------------	--



4	Nhị long hí câu	Doppio drago gioca con la palla	Aprire in posizione lunga in direzione <i>OVEST</i> e puntare la spada
---	--------------------	------------------------------------	--



5	Liêu âm kiếm	Colpo a uncino	Ciro di 180° e colpo a spada rovescia in direzione <i>EST</i>
---	--------------	----------------	--



6	Nhị mã phân tông	La criniera dei due cavalli	Fiore esterno e attacco
---	------------------	-----------------------------	-------------------------



7	Cổ thụ bàn chân	Taglio il vecchio albero	Gambe incrociate (sinistra dietro la destra)
---	-----------------	--------------------------	--



8	Diệu tử phiên thân	Il salto del Piccolo Discepolo	Salto di 360° e caduta in posizione del cavaliere – direzione NORD
---	--------------------	--------------------------------	--



9	Phác diện thức	La tecnica circolare colpisce al viso	Giro orario di 180° in direzione SUD impugnando la spada rovescia in posizione del cavaliere
---	----------------	---------------------------------------	--



10	Dinh dương châm	Colpire verso il sole	Abbassarsi con le le gambe incrociate (sinistra dietro destra) con il gesto di pulire la lama e attacco verso l'alto a spada piatta sulla gamba destra direzione SO
----	--------------------	-----------------------	--



11	Hoành giang phi đệ	Salto attraverso l'acqua	Giro a sinistra in posizione lunga e taglio alto laterale
----	--------------------	--------------------------	---



12	Tào long thúc	Il giro del drago	Giro con la spada sopra la testa, giro e taglio basso
----	---------------	-------------------	---



13	Đong tử bái phật	Il Piccolo Discepolo saluta Buddha	In piedi sulla gamba destra alzo la spada verso il cielo
----	---------------------	--	---



Sezione 2 – Phaân ñoạn 2

14	Triền phong mạt cánh	Il vento sposta i rami	Attacco in Avanti circolare con doppio passo, corpo piegato indietro e giro di spada sopra la testa.
----	-------------------------	---------------------------	---



15	Hư thức phân kim	Dividere la spada	Spazzata bassa indietro
----	------------------	-------------------	-------------------------



16	Cố thụ bàn cần	Taglio il vecchio albero	Posizione di guardia a spada alta, fiore esterno alto, salto, incrocio e puntata verso il basso
----	-------------------	-----------------------------	--



17	Phiên thân thâm quả	Girarsi e colpo rovescio	Girarsi in posizione corta di sinistra a spada rovescia direzione EST
----	------------------------	-----------------------------	---



18	Kim long thỏ thiệt	Il drago d'oro si pulisce gli artigli	Pulire la lama e fendente in posizione lunga direzione SE
----	-----------------------	--	--



19	Thám hải đồ long	Il drago scruta il mare	A spada piatta doppio giro a specchio e, portata la spada in posizione del liuto, stare sulla gamba destra e puntare in basso
----	---------------------	----------------------------	---



20	Cung thức phân kim	Colpo ad arco (circolare)	Con la spada, scivolata dietro bassa, attacco in avanti e indietro (circolare) con movimento ad arco
----	--------------------	---------------------------	--



21	Ngoạ hổ phốc dương	La tigre accovacciata osserva il sole	Abbassarsi a gambe incrociate con la sinistra dietro la destra , pulendo la spada
----	--------------------	---------------------------------------	---



22	Dinh dương châm	Colpire verso il sole	attacco verso l'alto a spada piatta sulla gamba destra direzione NE
----	-----------------	-----------------------	---



23	Hoành giang phi độ	Salto attraverso l'acqua	Giro a sinistra taglio alto laterale direzione <i>EST</i>
----	-----------------------	-----------------------------	--



24	Tào long thúc	Il giro del drago	Giro della spada sopra la testa piegando la schiena indietro e taglio basso – direzione <i>OVEST</i>
----	---------------	-------------------	---



Sezione 3 – Phân ñoạn 3

25	Hư thức phân kim	Dividere la spada	Scivolato indietro, basso
----	------------------	-------------------	---------------------------



26	Cổ thụ bàn cần	Taglio il grande albero	Posizione di guardia a spada alta, fiore esterno alto, salto, incrocio e puntata verso il basso
----	-------------------	----------------------------	--



27	Kim long thỏ thiệt	Il drago d'oro si pulisce gli artigli	Girarsi in posizione corta di sinistra a spada rovescia direzione <i>OVEST</i>
----	-----------------------	--	--



28	Sư tử trương khẩu	Il ruggito del leone	Pulire la lama e fendente in posizione corta a 45° direzione <i>SO</i>
----	----------------------	----------------------	--



29	Cổ thụ bàn cần	Taglio il grande albero	Pulire la lama, in piedi sulla gamba sinistra, alzo gamba destra e attacco in lunga – direzione SE
----	-------------------	----------------------------	---



30	Triều thiên nhất trụ	Una colonna contro il cielo	Girare con il corpo - posizione del cavaliere vittorioso - direzione <i>EST</i>
----	-------------------------	--------------------------------	---



Sezione 4 – Phaên ñoạn 4

31	Đương đầu bổng phát	Affrontare (il nemico)	Calcio frontale destro, braccio destro teso basso in posizione di protezione - passeggiata della Mantide: salto e, in piedi sulla gamba destra con il braccio sinistro teso verso <i>NORD</i> , affondo di spada piata – due passi saltellati in direzione <i>EST</i> con spada oscillante e termine con salto in posizione del cavaliere con spada verso l'alto
----	------------------------	------------------------	--



32	Lưỡng long xuất nguyệt	Doppio drago indica la luna	Attacco in direzione EST a braccia parallele con i dorsi delle mani che si guardano
----	---------------------------	--------------------------------	---



33	Hu thức phân kim	Dividere la spada	Scivolato indietro, basso
----	---------------------	-------------------	---------------------------



34	Cổ thụ bàn cần	Taglio il grande albero	Posizione di guardia a spada alta, fiore esterno alto, salto, incrocio e puntata verso il basso
----	-------------------	----------------------------	--



35	Phiên thân thám quả	Girarsi e colpo rovescio	Girarsi in posizione LUNGA di sinistra a spada rovescia direzione EST
----	------------------------	-----------------------------	---



36	Kim long th ^o thiệt	Il drago d'oro si pulisce gli artigli	Pulire la lama e fendente in posizione lunga A 45° direzione SE
----	-----------------------------------	--	---



37	Su tử trường khẩu	Il ruggito del leone	Pulire la lama, in piedi sulla gamba sinistra, alzo gamba destra e attacco in lunga – direzione SE
----	----------------------	----------------------	---



38	Triều thiên nhất trụ hương	Una colonna contro il cielo	Girare con il corpo posizione del cavaliere vittorioso – direzione EST
----	-------------------------------	--------------------------------	--



Sezione 5 – Phaân ñoạn 5

39	Kim cương phục hồ	La spada d'oro sconfigge la tigre	Spada dietro le spalle – pugno sinistro al fianco
----	----------------------	--------------------------------------	--



40	Cử phẩm liên đải	Raggiungere il settimo cielo	Passi saltellati con la spada in oscillazione e atterraggio a gambe incrociate – spada puntata verso il basso e mano vuota puntata verso l'alto nella direzione opposta
----	------------------	------------------------------	---



41	Cương phong tảo diệp	L'uragano spazza le foglie	Restando in posizione, giro di 180° - fiore e fendente in posizione del serpente
----	-------------------------	-------------------------------	--



42	Đinh dương châm	Colpire verso il sole	Tecnica dello specchio a mano rovescia con pomello verso sinistra e poi verso destra – pulire la lama e attacco verso l'alto sulla gamba destra in direzione SO
----	--------------------	-----------------------	---



43	Hoành giang phi độ	Salto attraverso l'acqua	Tecnica dello specchio a mano rovescia con pomello verso destra e poi verso sinistra
----	--------------------	--------------------------	--



44	Su tử trường khẩu	Il ruggito del leone	Pulisco la lama e attacco verso l'alto sulla gamba sinistra direzione SO
----	----------------------	----------------------	--



45	Ngư ông tát võng	Il pescatore svuota lo stagno	Cambio direzione con giro della spada antiorario
----	---------------------	----------------------------------	---



46	Dinh dương châm	Colpire verso il sole	Tecnica dello specchio a mano rovescia con pomello verso sinistra e poi verso destra – pulire la lama e attacco verso l'alto sulla gamba destra in direzione NE
----	--------------------	-----------------------	---



47	Hoành giang phi độ	Salto attraverso l'acqua	Tecnica dello specchio a mano rovescia con pomello verso destra e poi verso sinistra
----	--------------------	--------------------------	--



48	Sự tử trường khẩu	Il ruggito del leone	Pulisco la lama e attacco verso l'alto sulla gamba sinistra direzione NE
----	----------------------	----------------------	--



49	Ngư ông tát võng	Il pescatore svuota lo stagno	Cambio direzione con giro della spada antiorario . Arrivo in serpente, fendente basso
----	---------------------	----------------------------------	--



50	Dinh dương châm	Colpire verso il sole	Scendere a gambe incrociate, la sinistra dietro la destra, pulire la lama e colpire con attacco verso l'alto a lama piatta – direzione OVEST
----	--------------------	-----------------------	--



51	Hoành giang phi độn	Salto attraverso l'acqua	Cirotto di 180°, taglio alto in direzione EST, mano vuota al lato opposto, alta
----	---------------------	--------------------------	---



52	Tào long thúc	Il giro del drago	Cirare la spada sopra la testa e taglio laterale basso, direzione OVEST
----	---------------	-------------------	---



53	Đong tử bái phật	Il Piccolo Discepolo saluta Buddha	Alzare la gamba sinistra e spade verso l'alto, mano vuota indica in avanti in direzione <i>OVEST</i>
----	---------------------	--	---



Sezione 6 – Phaân ñoạn 6

54	Khởi phụng dâng giao	Il volo della Fenice	Passo con la gamba destra che sorpassa la sinistra scendendo a gambe incrociate impugnando la spada rovescia davanti al viso (spada puntata a 45°)
----	-------------------------	----------------------	--



55	Kinh kha thứ tần	Kinh Kha sfida la dinastia Tan	Camminata di 3 passi in direzione NO e colpire verso l'alto con la spada rovescia
----	---------------------	-----------------------------------	---



56	Hồi mã kiếm	Il ritorno del cavallo	Giro di 180° in direzione SE colpendo in alto a spada rovescia
----	-------------	------------------------	--



Sezione 7 – Phaân ñoạn 7

57	Kim luân ðộ kiếp	La preziosa evoluzione del karma	Fiore esterno giro completo di 360 ● su una gamba, la sinistra, alzando la destra in accompagnamento al movimento della spada. Terminare in posizione del serpente
----	------------------	----------------------------------	--



58	Phủ khuu áp tự	Concatenazione di attacchi	Girarsi e puntare spada rovescia in direzione SE - calcio sinistro con colpo della mano sinistra sulla gamba
----	-------------------	-------------------------------	---



59	Hồng phai phác kiên	La frusta	Fendente indietro in posizione del serpente – colpo a spada piatta in direzione EST insieme ad un calcio frontale destro
----	------------------------	-----------	--



60	Phong tiền bài tiểu	Il vento spazza le foglie	Giro di 180° e scendere in serpente con un fendente basso
----	------------------------	------------------------------	--



61	Định dương châm	Colpire verso il sole	Scendere a gambe incrociate, la sinistra dietro la destra, pulire la lama e colpire con attacco verso l'alto a lama piatta in direzione OVEST
----	--------------------	-----------------------	---



62	Yến tử xuyên liêm	La rondine attraversa i rami	Tendendo la gamba sinistra sollevata con il ginocchio alto, impugnare la spada piatta con il dorso della mano al cielo, doppio passo e attacco dritto in posizione lunga
----	----------------------	---------------------------------	---



Sezione 8 – Phaân ñoạn 8

63	Viên chuyên như ý	Girarsi con mente e corpo	Ciro di 180° e presentazione della spada, alta e in posizione orizzontale dietro la testa
----	----------------------	------------------------------	--



64	Hu thức phân kim	Dividere la spada	Taglio laterale alto, passo, giro di 180° con salto e giro spada sopra la testa
----	------------------	-------------------	---



65	Tô tần bởi kiếm	Pulire la spade	Taglio basso con la spada appoggio su gamba sinistra alzando gamba destra all'indietro; spada e mano vuota in direzione SUD
----	--------------------	-----------------	---



66	Song hoàn nghịch chuy ^{ên}	Doppio colpo all'indietro	Puntare spada in posizione lunga direzione <i>OVEST</i> giro con la gamba che accompagna la spada fiore e termino in posizione del serpente direzione <i>OVEST</i>
----	--	------------------------------	---



67	Kim luân độ kiếp	La preziosa evoluzione del karma	Portarsi in posizione lunga, direzione <i>OVEST</i> , c/taglio in senso orario, puntando la spada piatta, mano vuota al polso
----	------------------	----------------------------------	---



68	Thập vạn hoành ma	Sconfiggere 10.000 diavoli	Giro dello sguardo verso SUD allungare la mano vuota verso EST, puntare la spada in direzione EST altezza orizzontale bassa con le dita della mano vuota al polso spostarsi verso EST con un saltello. Termine in posizione su una gamba (sinistra) – braccia aperte , spada puntata ad EST e gamba destra indietro
----	----------------------	-------------------------------	--



69	Hồi đầu thị ngạn	Il ritorno	Passo indietro con la gamba destra – braccia aperte – fiore esterno ad altezza bacino
----	---------------------	------------	--



70	Quy y ngã phật	Consacrazione al Buddha	Saluto unendo braccio vuoto e braccio armato e scendendo ai lati
----	----------------	-------------------------	--



Contenuti della forma Đạt Ma Kiế́m

Simbologia

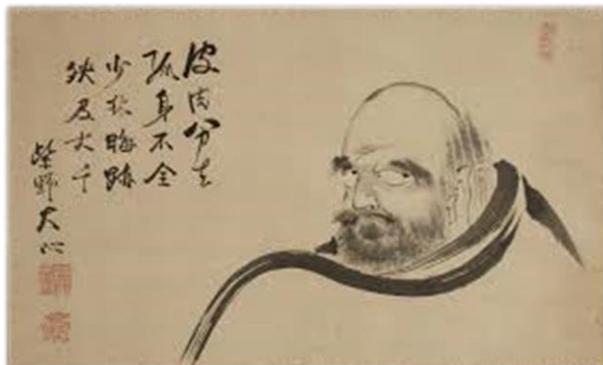
La forma di spada Đạt Ma Kiế́m è la forma suprema di spada, creata, come detto, per onorare la memoria del venerabile fondatore del Tempio Shaolin, **Bồ-đề-đạt-ma**.

In questa forma, detta anche “La spada dell’Illuminato” sono riconoscibili tutti gli elementi propri del pensiero buddista.

- **Il doppio drago gioca con la palla:** il simbolo del doppio Drago rappresenta l’armonia e il doppio aspetto di ogni cosa, in questo caso il Drago che gioca rappresenta la parte giocosa ed allegra dell’uomo contrapposta alla parte seria e pensierosa della vita di tutti i giorni – riflettendo questo pensiero alla spada possiamo vederne l’armonia tra l’arma e lo spadaccino.
- **La criniera dei due cavalli:** rappresenta il lato positivo e negativo Am e Duong di ogni azione o di un modo d’essere. Dal punto di vista tecnico rappresenta l’aspetto Yin e Yang della tecnica stessa.
- **Il vecchio albero allarga i rami:** costituisce la capacità di prendere decisioni in modo autonomo. Significa inoltre che l’esperienza e la maturità insegnano a tagliare con le vicende del passato lasciandolo alle spalle.
- **Il salto fantastico del fanciullo:** Come un salto con giro di 360 gradi rappresenta l’agilità, ma anche la possibilità

di realizzare qualsiasi sogno, qualsiasi pensiero fantasioso, in realtà vivibile.

- **Colpire verso il sole:** si tratta di tecnica combinata, unitamente alla tecnica “salto attraverso l’acqua” – fondamentale chiarisce che in tutte le azioni che culminano in un apice di energia Yang, c’è sempre la discesa in un momento Yin. Ogni tecnica che inizia con una discesa termina sempre con una ascesa e viceversa.
- **Il vento sposta i rami:** Per poter vedere bene la via da percorrere è necessario spostare gli ostacoli, tutto ciò che ci impedisce di vedere i nostri obiettivi, equivale quindi a lasciare tutti i pensieri negativi ed inutili
- **Dividere la spada:** Restando sempre nell’obiettivo di percorrere una via, dobbiamo mettere un distacco da tutto quello che potrebbe disturbare il nostro viaggio
- **La spada d’oro sconfigge la tigre:** La tigre, di per sé quasi invincibile, viene attaccata e sconfitta solo con la nobiltà d’animo della spada d’oro, assistiamo quindi alla vittoria dell’astuzia contro la furbizia e alla contrapposizione tra potenza e forza.



L'immagine del Drago



Nel poema è ricorrente la figura del Drago. Il Drago è uno dei 4 animali sacri secondo le credenze popolari vietnamite, è simboleggiato con la testa alta, la bocca aperta, la cresta a forma di fiamme e ha dei baffi. Spesso gioca con la palla di giada che rappresenta la parte gioiosa del nostro essere. E' simbolo di massima nobiltà ed è presente nelle opere architettoniche e artistiche, praticamente ovunque. E' simbolo di massima nobiltà, ma rappresenta, per il popolo, il desiderio di liberarsi dalle restrizioni, il drago può camminare ma anche volare, può strisciare ma anche nuotare e nascondersi tra le nuvole, in pratica rappresenta il potere che ha l'uomo per espandere il proprio ambiente di vita e migliorarlo.

L'immagine del Drago nel Poema *Đạt Ma Kiếm* lo ritroviamo nelle seguenti tecniche:

- **Il Drago d'oro si pulisce gli artigli:** Il Drago è la massima espressione di nobiltà. Il Drago che si pulisce gli artigli rappresenta la volontà di esprimere la propria arte e le proprie capacità. L'uomo saggio sa inoltre conservare le proprie qualità, in questo caso le proprietà nobili possono anche esser paragonate a quelle analgesiche e curative della pianta "artiglio del drago" usata in antichità – oggi in medicina alternativa si usa l'artiglio del diavolo che si rifà alle stesse radici per lenire dolori e infiammazioni.

- **Il Drago d'oro scruta il mare:** Il Drago scrutando il mare cerca nella propria anima profonda tutto quello che lo caratterizza, tutta la propria nobiltà allo scopo di conservarla e coltivarla
- **Il Drago d'oro si pulisce gli artigli abbinato al Ruggito del Leone:** In queste due tecniche abbinate il Drago d'oro esprime tutta la sua nobiltà d'animo, la sua grandezza e il suo ruolo di difensore degli antichi tesori e portatore di grande sapere e conoscenza che, pur non avendone bisogno, sa ergersi ed alzare la voce ed imporsi contro coloro che si accaniscono e perseverano nei loro errori.
- **Il giro del Drago:** tecnica che rappresenta una grande capacità e strategia del Drago; praticamente se la strada intrapresa risulta sbagliata o troppo tortuosa è necessario un cambiamento di rotta e di direzione, come in un cammino o in combattimento, così è anche nella vita.
- **Il doppio Drago indica la luna:** Il Drago che di per sé è figura maestosa, nobile e grande, simbolo di saggezza e di potere quando è rappresentato in forma doppia dimostra l'armonia e diventa portatore di forza vitale legato alla fertilità e al clima (leggende narrano che la pioggia fosse frutto della lotta amorosa tra due draghi di sesso opposto) in questo modo, come la pioggia vince la siccità, così si crea l'armonia ed indica il simbolo per eccellenza della pace e della serenità: la Luna.

Azioni

La forma Đạt Ma Kiếm è una forma molto dinamica, i versi che in particolare descrivono delle azioni sono.

- **Una Colonna contro il cielo:** In questa tecnica è descritto l'Imperatore che si impone con la sua posizione tra la terra e il Cielo
- **Affrontare il nemico:** Significa affrontare le proprie paure
- **Il pescatore svuota lo stagno:** In questa tecnica si descrive come il pescatore adotti la strategia di svuotare lo stagno per sconvolgere l'ambiente in cui vive il pesce creando un ambiente ostile e invivibile. Trasportato al significato tecnico dell'azione, significa indebolire le difese dell'avversario
- **Il Vecchio albero stende i rami:** Rappresenta l'albero in cui Siddharta raggiunse l'illuminazione e poi il Nirvana. Diventa quindi simbolo di saggezza e connessione con l'Universo

Tecnicamente la Đạt Ma Kiếm è la forma suprema di spada. Le difficoltà di esecuzione di questa forma sono date principalmente dall'alternanza di tecniche fluide e morbide tipiche dello stile interno Tai Chi Chuang a quelle rapide dello stile esterno Kung Fu. Un'alternanza continua di Yin e Yang che dà la possibilità di tenere sbilanciato l'avversario ed attendere il giusto momento per neutralizzarlo. La forma trae ispirazione anche dallo stile della Mantide imitando le movenze e le abilità predatorie dell'insetto, La tattica della mantide

consiste infatti nel continuo attaccare l'avversario cercando di sfinirlo il più possibile e prepararsi al colpo finale che sa di essere unico e irripetibile infatti l'insetto è consapevole della propria fisicità nettamente inferiore ad ogni altro avversario e sa che deve arrivare bilanciata e precisa al colpo finale mortale per l'avversario ed unica possibilità di vittoria. Per questo nella tecnica della mantide non ci sono mai strategie di opposizione all'avversario consapevole che sotto la forza dell'avversario, soccomberebbe. Risulta molto più fruttuosa la tattica di trasformare la forza dell'avversario in energia per farlo perire.

Le azioni conteranno fasi Yin e Yang bilanciate per sfinire fisicamente e psicologicamente l'avversario e prepararsi al colpo finale, in questa fase si crea un attacco illusorio che porterà l'avversario a proteggersi lasciando però scoperto il punto debole sul quale verrà sferrato il colpo finale.



Tecniche

Nella forma di spada Đạt Ma Kiểm sono presenti Attacchi, Tecniche combinate e parate.

Gli attacchi li possiamo riscontrare nelle tecniche:

- **Salire verso il sole**
- **Il vento sposta i rami**
- **La criniera dei due cavalli**
- **Colpo ad arco**

Le tecniche combinate incontrate nella forma sono:

- **Colpire verso il sole + salto attraverso l'acqua**
- **La tigre accovacciata + colpire verso il sole**

Troviamo in due tecniche il colpo fendente:

- **L'uragano spazza le foglie**
- **Il Drago d'oro si pulisce gli artigli**

Per la caratteristica principale della mantide, che, nei suoi combattimenti, non sceglie mai l'opposizione diretta, in questa forma non sono presenti parate. Tuttavia possiamo riscontrarne in:

- **Dividere la spada (spazzata bassa)**

Analisi della forma Đạt Ma Kiếm

Il M° Phoan Hoang, fondatore del Viet Tai Chi, ha codificato tutte le forme del VTC con numerose tecniche ottenendo il ricco programma che tutti conosciamo. Le forme sono state codificate seguendo uno schema da Lui creato in maniera scientifica secondo il codice BAT NGUYEN (gli otto principi dell'Arte). E trovano la loro applicazione nella vita quotidiana. Ciascuno è indipendente e possiede una sua propria efficacia.

Ho analizzato se anche la forma di spada Đạt Ma Kiếm, pur essendo una forma antica, creata chiaramente prima della codifica del Viet Tai Chi, rispondesse a questi requisiti e aspetti. Successivamente ho analizzato i nove livelli di apprendimento CUU DOAN per analizzate sotto l'aspetto personale quale sia stata la progressione nell'imparare e perfezionare la forma.

BAT NGUYEN – Gli Otto Principi

Tutti i Quyen del Viet Tai Chi si fondano su Otto principi, detti appunto Bat Nguyen, si tratta di elementi che rendono l'esecuzione del Quyen uno strumento ideale di esercizio fisico ed energetico, nonché strumento di equilibrio psico-fisico. La forma Đạt Ma Kiếm rispetta questi requisiti, in particolare:

- **Khi Hoa Tinh (circolazione dell'energia interna):** con le sue tecniche particolarmente dinamiche l'energia interna viene molto stimolata creando una buona circolazione dell'energia, elemento essenziale per rimuovere i blocchi e favorire la buona salute.
- **Tham my tinh (estetica non separata dalla scienza):** tutto quello che favorisce la buona salute, ispirato dalla natura e dai suoi movimenti deve anche essere bello da vedere. Nel Quyen Đạt Ma Kiếm le tecniche sono caratterizzate soprattutto dall'armonia e dalla rotondità dei movimenti che la rendono un bellissimo Quyen da

vedere in particolare nell'esecuzione lenta che mette in risalto l'armonia e l'eleganza dei movimenti.

- **Y dao tinh (via della medicina):** Vi è uno stretto legame tra il Viet Tai Chi e i principi della Medicina Tradizionale Cinese – i Quyen devono essere uno strumento di prevenzione di molti disturbi. La pratica del Quyen Đạt Ma Kiế́m, quando eseguito in modo dinamico, rappresenta una forte carica di energia interna, capace di equilibrare tutti i meridiani e prevenire alcuni disturbi, in più, la pratica energetica esterna rende attiva la muscolatura prevenendo tutti quei disturbi dovuti alla vita troppo sedentaria e inattiva a cui troppo spesso ci abituiamo.
- **Vo Dao Tinh (arti marziali):** sotto questo aspetto la forma Đạt Ma Kiế́m è Arte Marziale in pieno, arte capace di conferire non solo equilibrio psico-fisico ma anche sicurezza e abilità nell'affrontare la vita quotidiana. La spada non è uno strumento di quotidiano utilizzo per cui non sarà utile nell'autodifesa ma conferirà la sicurezza interna necessaria ad affrontare ogni situazione anche pericolosa.
- **Tu tai an nhien tinh: (armonia):** La ricerca dell'armonia è un aspetto che da sempre appartiene ai Quyen di Viet Tai Chi, trovare il modo di unire tecniche tanto diverse, aspetti fortemente Yin e Yang e formare nell'insieme un'unione perfetta è pienamente visibile in Đạt Ma Kiế́m, infatti possiamo vedere come tecniche molto fluide e morbide dello stile interno Tai Chi Chuang si alternano a tecniche rapide e forti dello stile esterno Kung Fu, rendendo la Đạt Ma Kiế́m una Forma difficile da eseguire ma perfettamente armoniosa.
- **Hanh tuc tinh (comunicazione):** In Đạt Ma Kiế́m il Poema antico esprime molti concetti, propri del mondo orientale e del pensiero buddista, fonte di meditazione e

di ispirazione per le scelte di vita nonché per affrontare la quotidianità con tutti i suoi dubbi e problemi. Molte frasi del poema ci offrono spunti e atteggiamenti per risolvere i piccoli e grossi dubbi che ci attanagliano o ci creano dolore e insicurezza, per citarne uno su tutti “Il vecchio albero allarga i rami” che sta ad indicare la capacità di prendere decisioni in autonomia, tagliare con le vicende del passato, ma ancora: “il vento sposta i rami” con il quale si indica la necessità di liberare la via per poterla percorrere; tutti grandi spunti di meditazione e stile di vita.

- **Khoa hoc tinh (trasformazione, mutazione, evoluzione):** Come si sente spesso dire nulla è eterno, tutto muta e cambia ed ogni cambiamento è sempre una cosa positiva, anche nella pratica di un Quien noteremo che con il tempo qualcosa cambierà, cambierà il modo di eseguire una certa tecnica, cambierà l’atteggiamento mentale nell’eseguirlo. L’importante è che ci sia sempre un’evoluzione, a volte ci sembrerà anche di non eseguire al meglio una tecnica e ci sembrerà una involuzione, ma anche questo in realtà sarà motivo per studiare la tecnica, magari con l’aiuto del Poema e renderla più nostra, sarà comunque un modo comunque di non cadere nell’immobilismo e nella staticità.
- **Huong thuong tinh (spiritualità, cultura):** La spiritualità che traspare dal poema del Quien Đạt Ma Kiém è di alto livello, per tutti gli insegnamenti e ispirazioni di cui abbiamo già parlato. Si tratta naturalmente di aspetti di una vita molto diversa rispetto a quella occidentale, ma lo studio e l’approfondimento possono svelare tanti importanti spunti di vita.

Analizzando quindi il Quien Đạt Ma Kiém possiamo affermare quanto esso rispecchi tutti gli Otto Principi del Viet Tai Chi e si

pone pertanto in una posizione di rilievo nella vasta gamma di Quyen del Viet Tai Chi.

Cuu Doan – I Nove Livelli di Apprendimento

Nell'apprendimento di un Quyen, sia a mani nude che di armi, ci troveremo a percorrere nove livelli di apprendimento, con lo scopo di arrivare al culmine coincidente con il Dao, la via trascendentale, quello che rappresenta una Via o un insegnamento da seguire, un percorso di vita. L'analisi che si può fare sotto questo aspetto è strettamente personale e varia da individuo a individuo, per cui la analizzerò secondo le mie esperienze, le mie difficoltà e le mie evoluzioni.

- **1 Hinh (Forma):** Si tratta del primo livello ed è naturalmente indispensabile per poter proseguire nella pratica del Quyen: la memorizzazione delle tecniche è stata una fase lunga e difficoltosa per le sue salienti caratteristiche mai riscontrate prima nei precedenti Quyen di spada studiati. La velocità di esecuzione è stata un'ulteriore difficoltà nell'apprendimento che per me ha significato uno studio personale e solitario molto lungo passando e ripassando le singole tecniche imparate. La fase successiva era di verificare il livello di apprendimento in palestra agli allenamenti e porre rimedio agli errori e alle imperfezioni.
- **2 Thuan (Esecuzione):** Una volta imparata la sequenza delle tecniche si tratta di eseguire il Quyen con la giusta velocità, il ritmo e la corretta interpretazione. Questa fase è stata altrettanto delicata presentando ogni volta degli aspetti diversi. Acquisita quindi un po' più di tranquillità mnemonica, è stato possibile concentrarsi anche sulle posizioni, sulle direzioni e sulla respirazione.
- **3 Tinh (Perfezione):** Questo dovrebbe essere lo scopo dell'esecuzione ma è una aspirazione tanto, tanto difficile da conquistare, se non addirittura impossibile.

Arriveremo pertanto a quello che per noi, per il nostro fisico e la nostra capacità potrà avvicinarsi al massimo risultato ottenibile: la consapevolezza di aver dato il massimo e aver profuso il massimo sforzo.

- **4 Khi (Energia):** Giunge il momento di assaporare il livello energetico che possiamo trarre dall'esecuzione: per me questo livello è arrivato cominciando a pensare al Poema, pensando alle indicazioni di vita, e soluzioni ai problemi e agli atteggiamenti sbagliati. Eseguire alcune tecniche pensando a situazioni precise che vogliamo cambiare o migliorare ci rende sicuramente più forti e più carichi di energia – energia della quale non possiamo fare a meno una volta scoperta e che diventa giorno per giorno aiuto e compagna delle nostre attività quotidiane
- **5 Y (La mente):** Arriva in questo livello, la consapevolezza e la coscienza di ciò che si sta facendo, in questa fase il corpo e la mente viaggiano all'unisono, per me è stato quando la forma ha preso una sua identità in relazione alla musica che avevo scelto, la musica mi ha dato la possibilità di gestire meglio le pause, le fasi più veloci e dare carattere alle tecniche più forti e dure.
- **6 Quan (La visione):** In questo livello di apprendimento si giunge alla visione di quanto la forma possa allenare il nostro spirito alla quotidianità positiva. Quante volte ci capita di essere come presi in un vortice di impegni e di eventi ora positivi, ora negativi. La pratica costante ci può aiutare a riprendere il controllo della vita che a volte ci sembra sfuggire. La visione di dove ci può portare la pratica costante di un Quyen è nelle nostre mani, dipende da noi, da quanto ci applichiamo e con quanta costanza lo facciamo. E non ci sarà bisogno di grandi sforzi , il tutto è molto semplice e consiste nel liberare la testa dai pensieri che ci opprimono o attanagliano e con

la testa leggera, praticare un Quyen è come fantasticare, volare, viaggiare con la mente. Questo meccanismo ci porterà a concepire il futuro come vogliamo che sia, come crediamo sia meglio per noi.

- **7 Dung (Applicazione):** L'applicazione dei versi del Poema rappresenta una potente forza che viene dal Quyen. Riallacciandosi al livello precedente, possiamo trarre grande vantaggio nella pratica, mentre prima si parlava di applicazioni più eteree e ideali, in questo caso passiamo a situazioni più reali, più tecniche. Questa fase è molto aderente alla pratica dei Quyen a mani nude, in quanto rappresentano tecniche di autodifesa e di attacco che non hanno bisogno di nulla se non delle nostre mani e della nostra mente. Possono tornare utili nella vita di tutti i giorni anche in caso di un'aggressione o di una molestia. Non è altrettanto uguale proiettando questa fase di apprendimento del Quyen sul Quyen di spada appunto. Essendo la spada un'arma a tutti gli effetti, nella vita di tutti i giorni non indossiamo certo il fodero e la spada, ma l'idea di averla sempre a portata di mano aiuta in alcuni momenti difficili a trovare una strategia di uscita dal problema.
- **8 Phat (Evoluzione):** La fase dell'evoluzione sembrerebbe intendere evoluzione nel Quyen stesso, cosa che può accadere ma non dipende dai praticanti. L'evoluzione invece nel praticante avviene a mano a mano che otteniamo i risultati che ci siamo prefissati. L'esecuzione con maggiore sicurezza ed armonia, con il giusto ritmo e la giusta potenza ed incisività delle tecniche, ci deve rendere felici e per arrivare a questo dobbiamo avere un sorriso interno (quello che viene dall'anima), è questo lo strumento che fa capire agli altri quanto siamo arrivati al nostro obiettivo di vita e al nostro successo. Il sorriso attira il successo e fa pensare ci

siano successe molte cose positive e tante altre stiano per succederci. Così come la felicità attira il successo, così il successo non attira la felicità, anzi molto spesso le persone di successo in campi lavorativi o in altri ambiti o per altri meriti, non sono persone felici. In pratica non bisogna cercare il successo per essere felici, ma essere felici per avere successo. Essere felici di quello che già si è e si sta facendo aiuta ad avere successo nella vita. La felicità della pratica di un quyen di spada e in particolare di una forma avanzata, ci aiuterà nella vita di tutti i giorni proprio in questo.

- **9 Dao (Dao):** Quest'ultimo livello rappresenta uno stadio e uno stato difficilmente raggiungibile se non accompagnato da circostanze e possibilità di pratica non comuni. Nella nostra vita quotidiana piena come sappiamo di tante cose e di tanti impegni risulta ben difficile poter praticare lo studio o la meditazione e raggiungere alti livelli.



Imparare ed insegnare una forma di spada superiore

Imparare una forma di spada avanzata.

Imparare una forma di spada avanzata non è una cosa semplice. Nelle arti marziali solitamente anche solo il semplice utilizzo di un'arma inizia a partire dopo qualche anno di pratica. L'arma è un prolungamento delle braccia e diventa lo strumento di equilibrio tra mente e corpo.

Tutto questo solo per le forme semplici, di base, e per la pratica manuale e normale di un'arma, diverso è quando ci troviamo di fronte ad una forma avanzata, quale può essere appunto la Đạt Ma Kiếm.

C'è una differenza tra le forme avanzate a mani nude e le forme avanzate con armi. Raggiunta una certa pratica con le forme a mani nude ed avendo assimilato anche quelle più avanzate ci si rende conto che le tecniche di armi sono molto più veloci rispetto a quelle a mani nude. Alla nostra abitudine e abilità dobbiamo aggiungere scioltezza, calma, morbidezza, grazia ed abilità e far combaciare tutte queste caratteristiche con la velocità. Qui a mio parere sta la differenza tra imparare una forma di spada di base ed una forma avanzata.

Nelle forme di armi, inoltre, a mano a mano che si progredisce, le frasi del poema divengono sempre più filosofiche tralasciando le descrizioni tecniche più tipiche delle forme di base. Le tecniche delle forme avanzate prendono spunto e derivano da movimenti di uccelli rari o di altri animali, da favole o leggende legate alla forma stessa.

Le forme di spada, specie quelle avanzate, sono spesso abbinate alla danza e così è stato fin dai tempi antichi, ma eseguire una forma avanzata di spada non è come danzare

sebbene le tecniche possano anche essere viste ed interpretate come una danza armoniosa, morbida e con tutte le caratteristiche estetiche di una danza: non va tralasciata o dimenticata la vera dimensione dell'Arte Marziale e quindi con una esecuzione molto incisiva.

Il massimo, il punto di arrivo nell'apprendimento di una forma avanzata consiste, a mio modo di vedere, nell'eseguire le tecniche di una forma con tutte le caratteristiche dell'arte marziale esterna, ma anche con tutta la rotondità e l'armonia di una "danza" e nel momento in cui il poema declama frasi apparentemente semplici e gentili che richiamano i fiori o il vento, queste frasi ci entrano nell'animo e scopriamo che sono ricche di significato. Raggiungiamo quindi una dimensione ed un equilibrio mente-corpo ad uno stato sublimale superiore! In pratica meditazione abbinata al piacere per migliorarsi.



Insegnare una forma di spada

Come non è facile imparare una forma di spada avanzata, altrettanto non lo è insegnarla.

Insegnare una forma di armi, e qui stiamo trattando di una forma avanzata, è come costruire una casa. Se non ci sono buone fondamenta rischiamo di vedere un crollo prima di arrivare alla conclusione. Dobbiamo poi costruire la forma un po' alla volta, ponendo come primo obiettivo la sequenza: cominciando sempre dall'inizio per progredire un po' alla volta. E' importante in tutte queste fasi non tralasciare tutti i particolari, anche piccoli, che compongono la forma stessa tenendo sempre d'occhio la correttezza tecnica.

Senza questi accorgimenti potremmo comunque arrivare alla fine della forma ed eseguirla, ma ci troveremmo di fronte ad una esecuzione poco incisiva, poco sicura e senza un'anima.

A mio parere conviene finire di insegnare la forma interamente evidenziando tutti i lati positivi, tralasciando tutti quelli negativi per correggerli poi un po' alla volta.

Per ultimo, quando la forma arriva ad un certo grado di padronanza, passare a correggere le posizioni dei piedi, le direzioni ed il ritmo.

Naturalmente quanto sopra è sempre subordinato alle capacità di ogni singolo Allievo anche perché i tempi medi di apprendimento di una forma variano persona a persona, ognuno ha bisogno del proprio tempo per imparare tutta la sequenza ed essere in grado di eseguirla autonomamente. A quel punto sarà arrivato quindi il momento di pulire tutte le tecniche oltre ai perfezionamenti già citati.

Poiché le forme avanzate si insegnano a partire da 2 o 3 Dang, la tendenza è di "esigere" una risposta immediata per quanto riguarda l'assimilazione della sequenza e l'esecuzione delle

tecniche. Non dobbiamo però dimenticare che molti praticanti, magari di una certa età, non possono garantire prestazioni fisiche come possono farlo quelli più giovani ed in questo caso l'insegnante dovrà tenerlo presente, accettare che le prestazioni non saranno molto "elevate" ma dovranno comunque essere apprezzate in riferimento alla fisicità di ognuno. Importante sarà scoprire un cambiamento e un'evoluzione continua nell'apprendimento della forma.

Infine ogni Insegnante deve sempre rapportarsi all'allievo, proiettandosi nella dimensione in cui anch'egli era un allievo e a come è riuscito a memorizzare alcuni punti della forma o ai meccanismi mentali e mnemonici che si è creato per arrivare a capire e ad impadronirsi della forma; utilizzando tutte queste informazioni come strumento di insegnamento.



Conclusioni

Il presente lavoro si è posto l'obiettivo di conoscere una forma di spada antica, capirne il significato e descrivere tecniche in essa contenute.

Nello svolgimento del lavoro si sono aperte in continuazione scenari via via sempre più interessanti. Così come conoscere le origini ed il personaggio a cui è dedicata.

Approfondire la parte filosofica con l'interpretazione delle frasi del poema è stata la parte più impegnativa. Come pure impegnativa è stata la parte descrittiva delle tecniche. Ritengo che lo studio della forma di spada Đát Ma Kiếm sia stato affrontato sotto tutti gli aspetti possibili augurandomi che abbia raggiunto gli obiettivi prefissati. Personalmente questo lavoro di ricerca e sviluppo mi ha portato ad apprezzare e ad amare sempre di più questa forma di spada e in generale tutto l'universo del Viet Tai Chi.



Ringraziamenti

Arrivato a questo punto del mio cammino, che ritengo fondamentale per la prosecuzione della pratica e dell'insegnamento del Viet Tai Chi, mi rendo conto che sono passati ormai 15 anni dal mio primo approccio alla disciplina.

Mi fu consigliato dal mio Insegnante di Viet Vo Dao per cercare di ammorbidire le mie tecniche non propriamente sciolte. Frequentai così il mio primo corso di Viet Tai Chi e dopo un paio d'anni conobbi la mia attuale Maestra, Anna Campo, alla quale devo tutta la gratitudine possibile per questi bellissimi anni di formazione personale come praticante prima e come Insegnante dopo.

Le sarò sempre grato per tutti i suoi insegnamenti e per la pazienza che ha avuto, per gli aiuti e le idee che mi ha sempre proposto – ormai sono alla quarta tesi con lei – soprattutto perché mi ha sempre aiutato ad affrontare ogni volta l'argomento più adatto e congeniale supportandomi con i suoi preziosi consigli.

Devo anche ringraziare, per altri motivi, la mia famiglia, soprattutto mia moglie Chiara per il tempo che ho sottratto alla vita familiare negli ultimi anni.

Bibliografia e sitografia

Wikipedia: Viet Tai Chi–

Informazioni su vari siti Vietnamiti

M° Bao Lan – Viet Tai Chi Quang Lo

M° Bao Lan – Viet Tai Chi Kiem Thuat – La Via della spada
(Maggio 2010)

Appunti dalle lezioni del G.M. Bao Lan presso Corso Istruttori
Padova

Nguyen Lang: Storia buddista vietnamita I-III – Hanoi 1992