



A.S.D. Viet Tai Chi Italia

Candidata
Rossella Donnici

Relatrice
Maestra Anna Campo

Maggio 2022

BAT MA TAN

**Una corsa al galoppo alla
ricerca dell'equilibrio**



CENTRO THIEN MON

A.S.D. Viet Tai Chi Italia



CENTRO THI EN MON

BAT MA TAN

“Una corsa al galoppo alla ricerca dell’equilibrio”



Candidata

Rossella Donnici

Relatrice

Maestra Anna Campo

Maggio 2022

INTRODUZIONE

Per il lavoro di Tesi, a conclusione dei primi quattro anni di VTC, ho **scelto l'analisi di una forma**, a me particolarmente cara, del secondo **anno: "Bat Ma Tan – Le Otto Posizioni del Cavallo"**. Inizialmente nella sua prima sezione, **l'elaborato** si concentra sulla scelta della forma e sugli aspetti di essa che maggiormente mi hanno affascinato. Successivamente sono stati affrontati gli aspetti più tecnici, quali **l'analisi delle otto posizioni del cavallo e l'approfondimento** del poema e dei suoi significati più reconditi. Nella sezione successiva ho cercato la corrispondenza di questa forma, che non nasce come forma di VTC ma viene introdotta successivamente dal G.M. Bao Lan, agli otto principi e ai nove livelli di apprendimento, che caratterizzano ogni forma del Viet Tai Chi.

Infine, ho riflettuto sul rapporto tra uomo, inteso come creatura umana, e cavallo, che si estrinseca nei vari binomi, cavallo-cavaliere, arciere – cavallo, donna-cavallo. **Sono partita da un'analisi storica** fino a considerare anche le leggende e i miti che ruotano intorno a tale **relazione d'anime**. Tali riflessioni mi hanno portato ad inserire anche una sezione fotografica, che mi rappresenta mentre eseguo il Bat Ma Tan insieme al cavallo Kinder.

Il filo conduttore, che tiene unite le varie sezioni, è l'obiettivo finale di questo lavoro: la ricerca del mio DAO, l'Equilibrio, inteso come equilibrio nelle tecniche e posizioni, equilibrio nei comportamenti interiori, equilibrio **anche nelle relazioni verso l'esterno**.

LA FORMA

LA STORIA

L'occasione nasce da un viaggio, come tante volte capita nella vita, che ti porta un po' dove vuole lei. In seguito al primo seminario per la formazione dei Maestri per il Viet Tai Chi International, tenuto in Canada dal M° Phan Hoang, il Maestro Bao Lan si reca in Viet Nam, a SaiGon, con degli allievi di Viet Vo Dao, per approfondire lo studio del Viet Tai Chi. Lì incontra Man Nhi, una Maestra della Scuola Trieu Gia di Thai Cuc Quyen, una branca poco diffusa del Tai Chi Chuan, alla quale chiede un insegnamento, vista la sua grazia e bravura nell'esecuzione dei Quyen.

La Maestra insegna loro una forma, chiamata Bat Ma Tan, ritenendola **una buona base per l'allenamento di VTC, poiché di facile esecuzione,** nonché in ragione della sua somiglianza alle arti marziali. I Maestri trascorrono i successivi dieci giorni insieme, facendo un tour verso il Delta del Mekong, durante i quali eseguono allenamenti intensi. Nasce tra i due un rapporto di amicizia, oltre che di stima reciproca; l'insegnamento della Maestra Man Nhi è che per muoversi con calma e grazia occorrono stabilità e equilibrio, ma soprattutto la nuova forma è una metafora del nostro viaggio in questa affascinante arte marziale, **"una lunga corsa al galoppo sulla lunga strada del Tai chi"**. La ricerca dell'equilibrio nell'esecuzione della forma, come nel proprio percorso personale di VTC, oltre che nella propria vita, è l'obiettivo cui bisogna tendere.

Colpisce, inoltre, **che il G.M. Bao Lan trovi "all'esterno" spunti di riflessione e apprendimento di importanti insegnamenti,** il che denota **un'apertura mentale rara che,** secondo me, caratterizza il mondo del VTC, anche nella dimensione delle singole palestre. Tale apertura

mentale, che si riscontra in chi pratica questa disciplina marziale, consente di conoscere e costruire rapporti sinceri di stima e amicizia. Tutto ciò ci insegna che dalla curiosità verso il mondo esterno e **dall'osservazione dello stesso si impara tanto.**

LA MARZIALITA'

Bat Ma Tan è una forma marziale per definizione, già per come è stata pensata e insegnata dalla Maestra Man Nhi. Questa forma si presta sia **ad un'esecuzione in modo lento e profondo, privilegiando l'aspetto energetico**, che in modo scattante e dinamico, mettendo in evidenza la parte più dura dei movimenti. **L'esecuzione più fluida e armoniosa** consente di praticarla con movimenti morbidi, che fanno scorrere **l'energia nel corpo come acqua, accompagnando con respirazioni ampie e potenti.** Praticare la forma in modo veloce, necessita delle giuste pause, **che consentano di accumulare l'energia e liberarla come fuoco.**

La scelta della modalità di esecuzione è lasciata ad ognuno di noi e deve ricadere su quello che manca dentro di noi, al fine di sviluppare la parte mancante. A tal fine, è importante guardarsi dentro e riconoscere di cosa abbiamo bisogno per stare meglio e recuperare **l'equilibrio.** Pertanto, **sceglirò di eseguire Bat Ma Tan in un modo** differente dalla mia attitudine caratteriale personale o, semplicemente, **in un modo opposto al mio stato d'animo** del momento (ho un **temperamento forte e deciso, scelgo di far scorrere l'energia con armonia;** sono fuoco, scelgo acqua e viceversa). La ricerca degli **opposti mi porta a riconoscere e trovare l'equilibrio.** Le energie contrapposte fluiscono in interazione tra loro, si compensano fino al **raggiungimento dell'equilibrio.** Nella pratica dei quyen si raggiunge **l'equilibrio, tra parte dinamica e parte statica, tra durezza e morbidezza**

dei movimenti, tra Yin e Yang, tra Am e Duong, che rappresentano **l'armonia degli opposti**.

LA DECLINAZIONE FEMMINILE

Durante il secondo anno di pratica di VTC ci si imbatte in questa forma facoltativa, ideata e insegnata al nostro Grande Maestro Bao Lan da una Maestra donna, Man Nhi. Nel contesto delle forme del secondo anno, Bat Ma Tan per me è stata una rivelazione, fa scoprire una nuova prospettiva nella pratica del VTC. Quando, poi, a spiegare e ad insegnare la forma ad un allievo è una maestra donna, come nel mio caso, ecco che la forma si manifesta in tutto il suo significato.

Normalmente, per arti marziali si intende un insieme di discipline di lotta che si è sviluppato in particolare in Estremo Oriente, dove, seppure con modalità differenziate nei vari luoghi, la donna era, e in alcuni casi è ancora, **in posizione subalterna nell'ambito di una gerarchia, culturale e sociale, che vede primeggiare gli uomini**. Le arti marziali, così considerate, sembrerebbero basarsi solo o prevalentemente sul peso e la forza muscolare, il che vedrebbe soccombere le donne, in condizione di inferiorità. Tuttavia, si tratta per lo più di luoghi comuni, laddove alcune abilità tipicamente femminili, **quali l'agilità, la resistenza e la determinazione, consentirebbero teoricamente ad una donna di fronteggiare qualsiasi avversario**.

Inoltre, il mondo delle arti marziali è tanto variegato, e anche se la matrice comune si rinviene nel combattimento, tuttavia tante sono le tecniche e le filosofie alla base delle forme, che valorizzano anche altre competenze. In particolare, praticando il VTC si comprende sia come la cedevolezza e la morbidezza, prevalentemente femminili, possano prevalere sulla forza e sulla durezza, così come sia importante

recuperare la forza e la fermezza, che sono componenti per lo più maschili, laddove siano state messe da parte.

Si tratta dell'armonico dualismo dello Yin/Yang, che caratterizza il mondo della natura e quello degli esseri animati. Sono due opposte manifestazioni che possiedono una valenza universale e quindi sottintendono i fenomeni cosmici, quelli della natura e così anche le funzioni del corpo umano. E' nel concetto di esistenza "Thai Cuc" che si concretizza il "Vo Cuc", quel qualcosa di primordiale che ha in sé il concetto del Pieno ma anche quello del Vuoto, uno non esiste senza l'altro (Am e Duong).

In natura il cielo è Yang mentre la terra è Yin, il giorno è Yang e la notte è Yin. Sul piano degli esseri animati il maschio è Yang e la donna è Yin. **Sono i due opposti che non esistono l'uno senza l'altro, che sono una parte dell'altro: spirito/corpo; movimento/stasi.**

Bat Ma Tan è la forma, a mio avviso, più rappresentativa in tal senso; ha in sé il dualismo Yin/Yang, è insieme forza e morbidezza, fermezza e grazia. Nella sua esecuzione, la ricerca degli opposti mi porta a **riconoscere e trovare l'equilibrio.**

LA SCELTA

Tante sono le strade che portano al VTC, l'obiettivo che si vuole perseguire però, più o meno consapevolmente, è sempre lo stesso: raggiungere l'equilibrio. In un momento di difficoltà e fragilità, approcciarsi a quest'arte marziale ti restituisce la forza e ti indica la direzione da seguire per sentirsi meglio. Questa forma riassume tutto ciò che si impara in questo percorso: trasformare la fragilità in forza; coltivare e affinare la precisione; alternare morbidezza e durezza. A conclusione dei quattro anni, anzi cinque, vista l'impossibilità per colpa

della pandemia di affrontare l'esame l'anno scorso, quando si è trattato di dover scegliere una forma sulla quale impostare l'eventuale lavoro di Tesi, ho pensato subito al Bat Ma Tan, che per me racchiude tutto ciò che mi ha fatto scegliere di praticare quest'arte marziale. In un momento di particolare difficoltà, ho ritrovato nella pratica del Viet Tai Chi la lucidità e il distacco di cui avevo bisogno. Questa forma, nonostante non faccia immediatamente parte dei quyen tradizionali del VTC, per me lo rappresenta a pieno. Mi sono accorta che ha in sé ciò che ricercavo: il combattimento in tutte le sue forme; la componente femminile; la marzialità e **l'eleganza; la ricerca dell'equilibrio nei suoi opposti.**

IL SIGNIFICATO

La ricerca dell'equilibrio, per me, è il vero significato di questa forma. **Si può colpire dall'alto ma allo stesso tempo si può essere efficaci nel combattimento anche dal basso; bisogna prendere tempo per capire l'avversario ma anche essere tempestivi e avere la giusta prontezza e velocità nell'agire; tenere a bada l'impulsività ma recuperare l'istinto.** Insomma, non bisogna farsi cogliere impreparati. È una perfetta metafora della vita e, in particolare, rappresenta la mia scelta di praticare questa disciplina, laddove nel mio cammino personale ho **avuto necessità di "combattere", ma anche di capire quando non era più opportuno farlo.** Il Bat Ma Tan ci insegna la strategia del combattimento, con le sue posizioni, ci fa riflettere se sia il caso di combattere e su come farlo, dall'alto o dal basso; se sia il caso di portare in giro l'avversario o di stare fermo; ci insegna cioè a valutare le singole posizioni: come si arriva ad esse, come si resta in quella posizione ed eventualmente quando è necessario effettuare un cambio di direzione. Allo stesso modo, ci insegna come nella vita si deve

imparare a raggiungere un obiettivo, a perseguirlo con le modalità più giuste, a scegliere quando bisogna temporeggiare e quando, invece, dobbiamo agire e assecondare il cambiamento, imparando ad evolverci.

LE TECNICHE

In questo paragrafo della tesi, mi sono concentrata sulle otto tecniche caratterizzanti questa forma. Per quanto riguarda la sua esecuzione, può essere veloce, ma richiede comunque molto equilibrio e stabilità nel movimento. **Pertanto, c'è sempre una ricerca dell'equilibrio, rivolta però in questa sezione alle posizioni tecniche.**

Tecnica 1, frase del poema "La posizione del cavaliere" (Ky ma tàn)

L'esecuzione inizia a Sud.

Le gambe sono ferme e si flettono leggermente le ginocchia, i piedi **appoggiano al suolo, un po' divaricati con i talloni sulla stessa linea;** il peso del corpo è ripartito in egual modo tra le gambe (Duong Kieu Tan). **Le braccia disegnano un ampio giro verso l'alto, terminando in basso con i pugni sopra i fianchi.** Inspirare. Portare la mano sinistra **davanti a sé, con il palmo rivolto verso l'alto,** il braccio rimane leggermente flesso. Espirare.

Aprire con la gamba sinistra e terminare a gambe piegate, con le **ginocchia orientate verso l'esterno e con i piedi, appoggiati al suolo,** aperti di due volte la larghezza delle spalle; i talloni sono sulla stessa linea. Il peso del corpo è ugualmente ripartito tra le gambe (Duong Minh Tan). Contestualmente, compiere un piccolo giro orario con la mano sinistra verso sinistra e girare il palmo verso il basso.



Tecnica 2, frase del poema "Il volteggio e il cambio di direzione" (Di ma tàn)

Inspirando, ci si gira verso Sud Est con la gamba sinistra piegata in avanti e gamba destra tesa dietro; i piedi sono in posizione obliqua, il **sinistro è più rientrato all'interno**. I talloni sono aperti per una distanza pari a una volta e mezza la larghezza delle spalle, ripartendo il peso

del corpo in egual misura sulle gambe (Thai Duong Tan di sinistra). La mano sinistra si ferma a 45° a compiere una parata, quindi pugno mano destra sempre verso sinistra a 45°, mentre la mano sinistra torna al fianco chiusa a pugno.

Aprondo la mano destra, con la stessa si compie un cerchio orizzontale ruotando il peso del corpo verso destra e terminando a Sud Ovest con la gamba destra in avanti e gamba sinistra tesa dietro; i piedi sono in **posizione obliqua, il destro è più rientrato all'interno** (Thai Duong Tan di destra). Si sferra pugno con mano sinistra verso Sud Ovest, mentre la mano destra torna al fianco chiusa a pugno.



Tecnica 3, frase del poema" L'arciere a cavallo" (Cung ma tan)

Portare mano sinistra aperta sul pugno destro vicino al fianco destro e, **con una torsione dell'anca sinistra, tornare in direzione Sud** con entrambe le gambe piegate e le ginocchia orientate verso l'esterno e con i piedi, appoggiati al suolo, aperti di due volte la larghezza delle spalle; i talloni sono sulla stessa linea. Il peso del corpo è ugualmente ripartito tra le gambe (Duong Minh Tan). La mano sinistra con un ampio giro si porta da sopra il pugno destro aperta sul fianco destro fino al fianco sinistro con il pugno e, contestualmente, si sferra verso destra un pugno destro. Si riporta il pugno destro, aprendo la mano e compiendo un ampio giro, sopra al pugno sinistro al fianco sinistro e, mentre il braccio destro torna al fianco destro, si sferra pugno sinistro a sinistra.

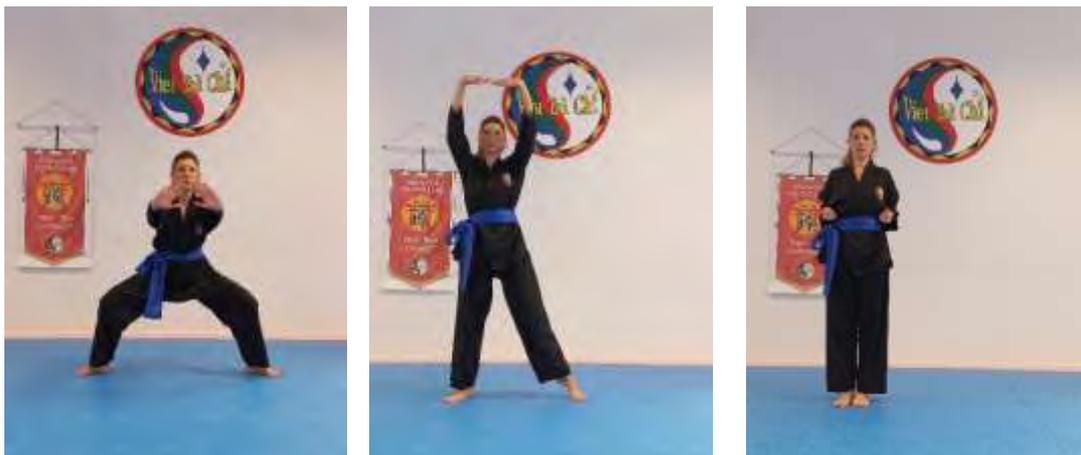




Le gambe rimangono in posizione Duong Minh Tan, mentre le mani si **incrociano davanti al viso in parata**. **Si disegna un cerchio verso l'alto** con le braccia e, riportando ai fianchi le mani, si inspira. Espirando, si spingono le braccia in avanti con le mani aperte.

Si avvicina la gamba sinistra alla destra, i piedi si uniscono e i talloni si toccano; le gambe e il corpo sono dritti (Than Tru Tan). Nello stesso momento, le braccia compiono un ampio giro ed, espirando, si portano i pugni ai fianchi. Aprendole, si abbassano le mani e si riportano ai fianchi con i palmi in giù.





Tecnica 4, frase del poema " Salire sul cavallo" (Tuong ma tan)

Inspirando, si portano i pugni ai fianchi. La mano sinistra compie un ampio giro orario e ci si gira verso Est con il braccio sinistro teso in avanti e il pugno destro al fianco, espirando. Girandosi, i piedi sono su linee parallele, il sinistro in avanti appoggia solo sul tallone mentre il destro appoggia tutto a terra. La gamba sinistra anteriore è tesa, mentre la gamba destra è flessa; il peso del corpo è quasi totalmente sulla gamba destra posteriore (posizione Thieu Tuy Tan).



Tecnica 5, frase del poema" Il trotto" (Truy ma tan)

Inspirando, si alza il ginocchio sinistro in modo parallelo al braccio sinistro che si allunga oltre il ginocchio; il pugno destro si alza sopra il fianco. Si esegue la stessa posizione simmetricamente nella direzione opposta.



Tecnica 6, frase del poema" Scendere da cavallo" (Ha ma tan)

Espirando, la gamba sinistra scendendo compie un passo, con un leggero salto in avanti, e si termina seduti sul tallone destro. Nello stesso momento, si sferra pugno destro verticale, la mano sinistra va in parata.



Tecnica 7, frase del poema" Il galoppo" (Chao ma tan)

La mano destra fa il gesto di afferrare, compiendo un giro in senso orario, e si chiude a pugno. Poi, ci si rialza con il peso del corpo sul piede posteriore destro, che poggia tutto il piede al suolo verso **l'esterno, mentre il piede anteriore** sinistro appoggia solo la punta; le gambe sono flesse e i talloni in linea fra loro (posizione Thieu Am Tan). Mentre ci si alza, il braccio destro sale sulla testa e il braccio sinistro viene portato in avanti perpendicolare al terreno; entrambe le mani sono chiuse a pugno.



Girandosi in direzione Ovest, si ripete simmetricamente la sequenza delle tecniche da 4 a 7:

(4) la mano destra compie un ampio in senso antiorario per terminare ad Ovest, con il braccio destro teso in avanti e il pugno sinistro al fianco, espirando. Girandosi, i piedi sono su linee parallele, il destro in avanti appoggia solo sul tallone mentre il sinistro appoggia tutto a terra. La gamba destra anteriore è tesa, mentre la gamba sinistra è

flessa; il peso del corpo è quasi totalmente sulla gamba sinistra posteriore (posizione Thieu Tuy Tan);

(5) inspirando, si alza il ginocchio destro in modo parallelo al braccio destro che si allunga oltre il ginocchio; il pugno sinistro si alza sopra il fianco;

(6) espirando, la gamba destra scendendo compie un passo, con un leggero salto in avanti, e si termina seduti sul tallone sinistro. Nello stesso momento, si sferra pugno sinistro verticale, la mano destra va in parata;

(7) la mano sinistra fa il gesto di afferrare, compiendo un giro in senso antiorario, e si chiude a pugno. Poi, ci si rialza con il peso del corpo sul piede posteriore sinistro, che poggia tutto il piede al suolo verso **l'esterno, mentre il piede anteriore** destro appoggia solo la punta; le gambe sono flesse e i talloni in linea fra loro (posizione Thieu Am Tan). Mentre ci si alza, il braccio sinistro sale sulla testa e il braccio destro viene portato in avanti perpendicolare al terreno; entrambe le mani sono chiuse a pugno.

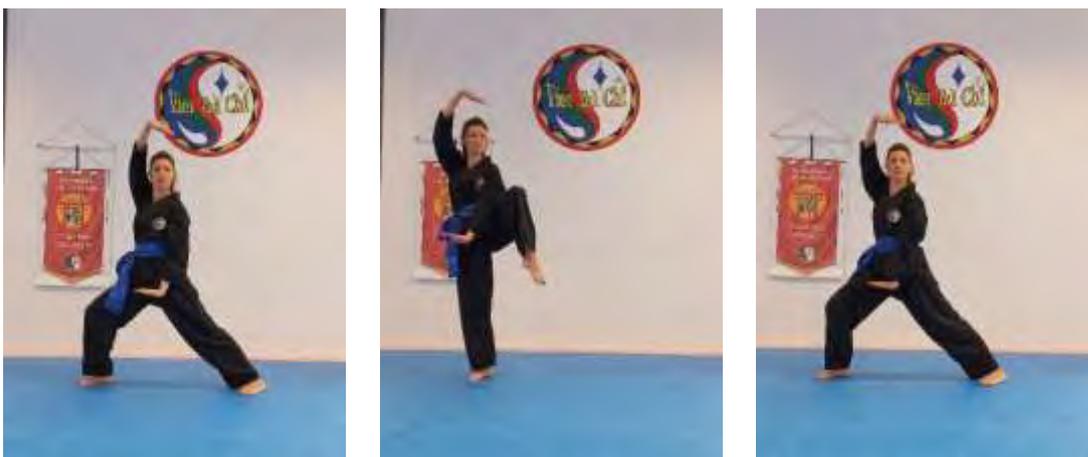


Girando, si torna in direzione Sud; mentre si alza il ginocchio destro, **la mano sinistra spinge verso l'alto, sopra la testa, e la mano destra spinge verso il basso all'interno della gamba sinistra (cielo – terra)**, guardando verso destra. Si scende col corpo in posizione Lac Am Tan, piegando molto la gamba sinistra, su cui grava principalmente il peso del corpo, e tenendo la gamba destra tesa, i piedi sono paralleli mentre le braccia rimangono nella precedente posizione cielo-terra.



Si sposta il peso del corpo sulla gamba destra piegandola, in posizione Lac Am Tan, con gamba sinistra tesa, mentre si girano le braccia in modo opposto, portando la mano destra in alto e la sinistra in basso.

Si alza il ginocchio sinistro in direzione est, mantenendo la precedente direzione per le braccia e la gamba destra. Si abbassa la gamba sinistra, tornando in posizione Lac Am Tan di destra in direzione Sud.



Tecnica 8, frase del poema " Il ritorno del cavallo" (Hoi ma tan)

In direzione Est, si incrocia la gamba destra dietro alla sinistra. Le mani compiono un gesto circolare, seguendo il movimento delle gambe, e terminano ad Est in senso parallelo al terreno, con la mano sinistra chiusa a pugno e la mano destra aperta a parata. Si ripete simmetricamente verso Ovest, quindi, si incrocia la gamba sinistra dietro alla destra. Le mani compiono un gesto circolare, seguendo il movimento delle gambe, e terminano ad Ovest in senso parallelo al terreno, con la mano destra chiusa a pugno e la mano sinistra aperta a parata; lo sguardo è rivolto a destra.



In direzione Ovest, la gamba sinistra si sposta dietro a quella destra e si flette, appoggiando il piede completamente a terra; la gamba destra

è in avanti tesa, con il piede appoggiato solo col tallone al suolo. Il peso del corpo è sulla gamba posteriore sinistra (posizione Thien Thuy Tan). Le mani sono davanti al viso in parata.

Si esegue la stessa posizione simmetricamente verso Est, facendo perno e girandosi sulla gamba destra su cui passa il peso del corpo, quindi si finisce in posizione Thien Thuy Tan di sinistra, con la gamba destra flessa dietro a quella sinistra, appoggiando il piede completamente a terra; la gamba sinistra è in avanti tesa, con il piede appoggiato solo col tallone al suolo. Le mani sono davanti al viso in parata.



In chiusura della forma, si torna in direzione Sud, recuperando la gamba sinistra verso la destra, mentre le braccia disegnano un ampio cerchio; si inspira, portando le braccia ai fianchi con le mani a pugno e si espira, assumendo la posizione di riposo, con le mani che scendono giù aperte.



Quindi, si esegue il saluto.



IL POEMA

In questa sezione della tesi ho cercato di analizzare le frasi del poema rispetto ad ogni posizione, non solo in relazione all'**esecuzione della** forma e al combattimento, ma anche in relazione alla vita, come metafora di essa.

LA POSIZIONE DEL CAVALIERE



Questa posizione ricorda la classica posizione di un cavaliere seduto sulla sella di un cavallo. Le gambe formano un arco paragonabile alla posizione del cavaliere in sella al suo cavallo e il centro di gravità va abbassato a terra per aumentare la stabilità. Si tratta di una posizione che va apprezzata sia nel combattimento che al di fuori di esso, sia in movimento che da fermi, saldi e stabili. Tale posizione ci mette in collegamento con la terra e il cielo. Il cavaliere nel **combattimento è fondamentale e decreta l'esito di una battaglia**; può essere determinante anche grazie all'uso del cavallo. **In sella guarda dall'alto e ha una visione completa del combattimento.** Ugualmente come cavalieri a cavallo, possiamo guardare con distacco e maggiore lucidità cosa accade intorno a noi e muoverci alla giusta velocità, affinché il nostro intervento nella vita sia efficace e determinante.

IL VOLTEGGIO E IL CAMBIO DI DIREZIONE



I volteggi vengono utilizzati in combattimento per disorientare l'avversario; cambiando spesso la sua direzione, il cavaliere aggira l'avversario mentre si sposta a destra e a sinistra. Si evita, così, di affrontare di petto l'avversario e si prende tempo per scegliere come combattere in modo efficace. Allo stesso modo, nella vita, non sempre la scelta migliore è quella di reagire di petto e affrontare direttamente qualsiasi questione. A volte, risulta più efficace prendere tempo, provare a cambiare direzione per vedere le cose in modo diverso, prima di reagire impulsivamente. Sedimentare le scelte e non mostrarsi all'esterno disarmati e impulsivi può essere una scelta saggia.

L'ARCIERE A CAVALLO



Questa posizione è espressione di forza e precisione. L'arciere a cavallo colpisce a distanza e lateralmente; questo movimento gli consente di proteggersi con l'altra mano mentre affronta l'avversario. Adottare questa strategia, consente nella vita di tutti i giorni di "guardare lateralmente" ogni cosa, di lanciare ad esempio una provocazione per cercare di capire meglio una determinata situazione, di affrontare qualcosa e/o qualcuno tenendo anche a sé e proteggendo la propria persona. **L'arciere colpisce con l'uso dell'arco e delle frecce: la freccia parte e non si sa quello che succederà, se e come ferirà l'avversario.** Non è come una spada, con la quale possiamo subito vedere le conseguenze del nostro agire. Il cavaliere scocca la freccia anche in **corsa, non rimane vicino all'avversario**; non importa ciò che accadrà, lo scopo è proteggersi. Magari non sarà necessario combattere, ma bisognerà essere pronti a farlo: è sempre meglio decidere di non combattere ma essere preparati, piuttosto che evitare di combattere perché non lo si saprebbe affrontare. Le situazioni che viviamo non sempre richiedono di agire immediatamente, ma, laddove diventasse

necessario, bisognerà saperle affrontare con coraggio e viverle come **un'opportunità che la vita ci offre.**

SALI RE SUL CAVALLO



Salendo a cavallo ci si ritrova in una **posizione dall'alto**, che aiuta ad avere una **visione d'insieme** e ad avere una posizione di vantaggio rispetto all'avversario. **Bisognerebbe estraniarsi e guardare** le situazioni che si vivono come fossimo in alto, quasi lontani, in grado di osservarle ed averne una visione complessiva. Questa posizione ci insegna quanto sia importante guardare le cose nel loro insieme e non soffermarsi sulle singole parti di esse, per comprenderne a pieno il significato. Tale approccio pone chi lo adotta in una posizione di vantaggio rispetto a chi ha una visione solo parziale delle cose. Del Viet Tai Chi, e delle filosofie orientali più in generale, mi colpisce molto la ricerca della distanza delle cose come condizione di lucidità della mente, avere il cuore vuoto ci consente di poterlo riempire; osservare il mondo che ci circonda con distacco ci porta ad essere equilibrati e **sereni. La posizione di riposo nel VTC indica l'attesa e il sigillo è quello della calma**, che è il primo dei sigilli della meditazione.

IL TROTTO



Con il trotto si può colpire e tornare subito indietro; questa posizione consente di muoversi con cautela, quando, non conoscendo **l'avversario, si deve tastare il terreno e, muovendosi con prudenza, si** cerca di comprendere il suo ambiente e la sua forza. Tuttavia, **l'eccessiva prudenza può indurre in errore e, temporeggiare troppo,** può far cadere nelle trappole e determinare la sconfitta nel combattimento. Come in un combattimento, quindi, nella vita occorre trovare il giusto equilibrio tra prudenza e prontezza di riflessi. Tecnicamente il trotto è una tra le andature corrette del cavallo, è un passo saltato regolare, che invita alla cautela ma dalla quale il cavallo, acquistando velocità, può subito passare con maggiore velocità al galoppo. Così come dal trotto, facilmente, il cavallo può rallentare e fermarsi. Un buon trotto ritmato può diventare naturalmente galoppo **o passare ad un'andatura di riposo, in base a quello che vuole il cavaliere. E' una posizione che, con cautela, cambia nell'una o nell'altra** direzione.

SCENDERE DA CAVALLO



Nel combattimento, questa posizione è ugualmente strategica, ma in maniera opposta rispetto alla n.4, nel senso che dal basso si riesce a **colpire la parte più vulnerabile dell'avversario, il cavallo. In questo modo, inevitabilmente, viene colpito anche l'avversario**, che così si indebolisce. Questo ci insegna che bisogna imparare a distinguere le situazioni in cui occorre rimanere in alto per avere una visione di insieme da quelle in cui è preferibile rimanere in basso e agire con prontezza e consapevolezza. Scendere da cavallo implica, in ogni caso, **uno spostamento, che cambia l'equilibrio della posizione. Il peso del corpo si sposta posteriormente, sul piede su cui ci si siede, e bisogna trovare un nuovo equilibrio.** Se decidiamo di colpire dal basso la parte più vulnerabile del nostro avversario, siamo anche noi più esposti e vulnerabili, e strategicamente, decidiamo di rinunciare ad una maggiore protezione per essere più efficaci.

IL GALOPPO



Il galoppo significa muoversi con velocità e tempismo. Il galoppo è irruenza. **Nel combattimento è fondamentale la prontezza dell'agire e saper affrontare la sfida con concentrazione e nel momento preciso in cui è richiesto.** Abbiamo già visto come temporeggiare troppo può determinare la sconfitta nel combattimento; agire con tempismo è fondamentale. A volte la velocità determina anche la forza di un colpo e, se manca, i colpi non sono abbastanza efficaci. Anche nella vita è **richiesta la giusta risposta nell'immediatezza** e, a questo, si arriva solo **allenando la concentrazione e dando spazio, altresì, all'istinto che è una forza naturale e veloce che ci appartiene e che spesso tendiamo a soffocare con la razionalità.**

IL RITORNO DEL CAVALLO



Con questa **posizione**, per ingannare l'avversario, si deve fingere di scappare per poi tornare a colpire. Bisogna sorprendere l'avversario con la giusta velocità, in modo che si senta attaccato e in pericolo. Deve trattarsi di una minaccia vera e convincente. Nella vita bisogna essere temerari, osare e ogni tanto anche bluffare, cogliere il momento **e saper reagire in modo tempestivo, dando l'idea di essere anche più pronti di quello che si è davvero**. È richiesta una certa scaltrezza a cui bisogna allenarsi, senza che diventi un mero inganno, fine a sé stesso.

BAT MA TAN E GLI OTTO PRINCIPI DEL VTC

In generale tutte le forme, tutti i quyen, pensati e tramandati dal Maestro fondatore Charles Phan Hoang, obbediscono agli 8 principi del Viet Tai Chi. Si tratta di principi di carattere generale, basati sulla filosofia orientale, e su cui si fondano le varie forme. Il Bat Ma Tan non nasce come forma di Viet Tai Chi, ma è una forma insegnata da una Maestra, Man Nhi, per cui non necessariamente risponde a tutti gli 8

principi. In questa sezione ho cercato, quindi, di analizzare la forma, mettendola in relazione con gli 8 principi e il loro significato. Personalmente ho trovato molta rispondenza del quyen a questi principi, in particolare nei suoi aspetti più marziali ed energetici, che **comunque non pregiudicano l'armonia e l'estetica della forma.**

1. Khi hoa tinh – **circolazione dell'energia interna**

Tutte le forme di Viet Tai Chi favoriscono la circolazione dell'energia interna, stimolando i vari meridiani attraverso movimenti (ad es. la stimolazione con il calcio), capaci di incidere sul funzionamento del nostro organismo, **dagli organi interni all'umore.**

Bat ma tan è una forma marziale e, nella sua esecuzione, incide **sull'energia interna.** Ho cercato di analizzare le Otto Posizioni del Cavallo, quelle finali delle otto tecniche corrispondenti, in relazione ai meridiani ed alle energie che stimolano.

Intanto, iniziamo con il saluto **"Tieu Le"**, con il quale, premendo il **pollice sull'indice o viceversa, possiamo stimolare i polmoni o l'intestino crasso.**

Con la prima posizione **"Posizione del Cavaliere"** del Bat Ma Tan siamo con le gambe flesse in posizione Duong Kieu Tan, che si rifà al meridiano curioso Duong Kieu Mach, il Canale agilità Yang, e interessa Vaso Concezione e Vaso Governatore, che stimolano rispettivamente, fertilità e polmoni, testa e colonna vertebrale. Si passa, poi, in Duong Minh Tan, gambe aperte in cavaliere, **che richiama l'Energia positiva** Duong Minh Mach, che rappresenta lo Yang più profondo a contatto con **l'energia Yin e stimola Intestino crasso e stomaco.** Il palmo della mano **prima è girato verso l'alto, poi si gira verso il basso** e ruota lateralmente **stimolando l'intestino tenue** con la parte esterna del mignolo.

Nella seconda posizione "Il volteggio e il cambio di direzione", il braccio si sposta a 45° e continua a stimolare l'intestino tenue dal mignolo passando dalla parte posteriore dell'avanbraccio e del braccio, fino al collo e terminando all'orecchio. L'altro braccio sferra il pugno, pollice e indice spingono in avanti. Stimoliamo i meridiani di polmoni e intestino crasso. Le gambe sono in posizione lunga Thai Duong Tan, cui corrisponde il canale energetico Thai Duong Mach, che rappresenta lo **Yang più superficiale rivolto all'esterno come barriera di protezione** e interessa intestino tenue e vescica.

Con la terza posizione dell'"Arciere a cavallo" si torna con le gambe in cavaliere, stimolando i meridiani curiosi, Vaso Concezione e Vaso Governatore. Si chiudono, poi, i piedi in posizione Than Tru Tan che è la posizione di partenza. La mano compie un ampio giro fino a portare **la mano al fianco a pugno, si sente spingere l'anulare** con la parte interna del braccio fino all'ascella, quindi lavora il meridiano del cuore. Poi, le braccia vanno in parata spingendo con la parte esterna, e quindi **stimolando l'intestino tenue**. Infine, mentre si espira profondamente, le braccia spingono in avanti con il centro del palmo delle mani, stimolando il meridiano del maestro del cuore.

Nella quarta posizione "Salire sul cavallo", le gambe sono in Thieu Tuy Tan, **richiamando l'elemento dell'acqua, stimola il meridiano della vescica e quello del fegato**, con la gamba posteriore flessa con tutto il peso del corpo e la gamba anteriore tesa con il piede poggiato solo sul **tallone, per cui spinge con l'alluce fino a risalire** dal piede, tibia, coscia fino al ventre.

Alzando la gamba con il ginocchio piegato, nella quinta posizione "Il trotto", stimoliamo il meridiano dello stomaco che, scendendo dal torace passa per coscia e ginocchio fino ad arrivare all'unghia del

secondo dito del piede. Il braccio si allunga oltre il ginocchio, **stimolando i meridiani dell'intestino tenue e del cuore.**

Nello "scendere da cavallo", sesta posizione, ci si abbassa terminando seduti sul tallone, interessando così il meridiano della vescica, che segue la parte posteriore della gamba. La tecnica da seduti sul tallone della gamba posteriore, con la gamba anteriore in ginocchio, richiama la posizione Am Duy Tan, che si ricollega al meridiano curioso Am Duy Mach, Vaso Regolatore Yin. Il braccio sferra il pugno, stimolando il **Meridiano del Cuore, l'altra mano protegge.**

Nella tecnica 7 "Il Galoppo" ci sono altre posizioni Am. La posizione delle gambe Thieu Am Tan, in cui le gambe sono flesse e il piede anteriore è sulla punta, incide sul canale energetico Yin, Thieu Am Mach, dove nascono le energie negative, il livello più profondo Shao Yin, e sui rispettivi due meridiani negativi: il meridiano del cuore (interessa spalle, braccia, articolazioni e problemi cardiaci) che dal cuore passa sotto lungo la parte interna del braccio e finisce **all'estremità interna del mignolo, e il meridiano dei reni (interessa la fertilità maschile e femminile)** che dal quarto dito del piede sale lungo la parte interna della gamba passando per addome e torace e finisce al bordo inferiore della clavicola. Poi, **un'altra posizione Am è Lac Am Tan,** in posizione lunga, che stimola il meridiano Vaso Concezione, che è il Mare dello Yin (Ren Mai), punto di incrocio degli organi principali del nostro organismo. Il Vaso Concezione (Nham Mach) comincia del perineo, passa per pube, addome torace fino ad arrivare al solco mentolabiale; tale vaso cura disturbi legati alla fertilità, problemi polmonari e legati alla voce.

L'incrocio delle gambe, mantenendo i talloni in linea, nell'ottava posizione "Il ritorno del cavallo" con cambio di direzione, stimola il Meridiano della Vescica grazie al contatto del ginocchio con la parte

posteriore dell'altra gamba. Si torna, poi, con le gambe in posizione Thieu Thuy Tan, **richiamando l'elemento dell'acqua, che stimola il** meridiano della vescica e quello del fegato, con la gamba posteriore flessa con tutto il peso del corpo e la gamba anteriore tesa con il piede poggiato solo sul tallone.

2. Than my tinh – estetica non separata dalla scienza

Nel VTC la bellezza è uno strumento per elaborare e comprendere i contenuti scientifici della pratica. Nelle discipline orientali che si **ispirano alla natura, l'estetica è strettamente legata all'equilibrio** interiore che si raggiunge con la pratica. La gradevolezza corporea si **raggiunge con l'equilibrio** globale. Ciò che è efficace è bello e viceversa.

La ricerca dell'equilibrio interiore è alla base di questa forma; la precisione del movimento necessita di una continua concentrazione tesa a ripetere tante volte ogni singolo quyen fino al perfezionarsi dello **stesso. L'alternarsi della durezza e della morbidezza dei movimenti** determinano dei quyen armonici ed esteticamente gradevoli. La bellezza di questa forma sta proprio nel movimento preciso e fluido allo stesso tempo, cui corrisponde la marzialità nella pratica della forma. Quanto più i quyen sono efficaci e precisi, tanto più risultano anche belli esteticamente.

3. Y dao tinh – via della medicina

Il VTC è strettamente collegato alla medicina cinese, tanto che esercitarsi nella pratica delle forme aiuta a prevenire e curare molti disturbi fisici e mentali. Alcuni movimenti possono essere lenitivi di disturbi fisici ma anche psichici, quali l'ansia.

Rispetto a questo principio, il Bat Ma Tan aiuta certamente a recuperare la forza interiore: la grinta che si **deve mettere nell'eseguire questa**

forma aiuta a ritrovare fiducia in sé stessi. Inoltre, l'efficacia dei movimenti nel combattimento eseguiti da parte di una donna, **contribuisce a far recuperare l'autostima e a comprendere che non occorre solo la forza fisica per essere superiori rispetto all'avversario, ma la mente e l'astuzia a volte possono essere determinanti. A tal fine occorre allenare anche la mente.**

4. Vò dao tinh – arti marziali

Questo principio si riferisce all'utilizzo delle arti marziali, per difendersi, per crescere interiormente e per rendere efficaci i quyen, al fine di ritrovare il benessere quotidiano e prevenire le malattie. Difendersi non solo verso l'esterno, ma anche come autodifesa da situazioni negative. Il Bat Ma Tan è una forma molto marziale; nei suoi quyen è contenuta la strategia del combattimento, come azione e come attesa, con andature diverse (trotto e galoppo), con o senza cavallo, sul quale si ritorna, come condizione di equilibrio.

5. Tu Tai an nhien tinh – armonia

La pratica del VTC è una continua ricerca di armonia; attraverso la ripetizione dei quyen si arriva, più o meno consapevolmente, **all'armonia dei gesti, a seguire il ritmo giusto e a percepire lo spazio nel modo più corretto. Praticando e "pensando" al VTC, si raggiunge col tempo la circolarità dei movimenti, che diventano fluidi e naturali, fino ad arrivare all'andamento armonico della forma.** Il Bat Ma Tan è una forma particolarmente marziale, ma nella sua esecuzione ha **comunque un'insita armonia, che si raggiunge nel tempo quando si comprende il senso che ogni gesto avrebbe nel combattimento.** Ho cominciato a sentire i movimenti più fluidi e naturali, quando ho

compreso cosa avrebbero significato i vari gesti in un possibile combattimento. Questa consapevolezza, a mio avviso, rende **l'esecuzione armonica**. Inoltre, l'alternanza di movimenti veloci e lenti determina l'armonia della forma, per raggiungere la quale bisogna allenare la parte che manca in noi, al fine di giungere ad un livello alto di Tai chi. Coltiveremo la parte dinamica e scattante o la parte lenta e fluida a seconda di ciò di cui saremo carenti.

6. Hanh tuc tinh – comunicazione

Il poema accompagna l'esecuzione della forma, tramite esso si colgono i concetti, i simboli e le storie mitologiche che sono all'interno di ogni quyen. Lo studio del poema connesso alla pratica ci fornisce gli input che ci accompagnano nella nostra quotidianità, nella meditazione e nelle scelte di vita, questo sia per noi stessi sia nel rapporto con gli altri. In sostanza ci fornisce il significato recondito della forma e ci insegna come comportarsi quando ci troviamo in una determinata situazione.

Nel Bat Ma Tan il poema è molto breve e individua le 8 strategie, cioè le 8 tecniche in cui definire ogni movimento. Il cavallo è il modo, lo strumento attraverso cui prendono forma i movimenti; il poema individua le varie strategie di combattimento: la velocità del cavaliere, che attacca velocemente e usa il cavallo; i volteggi che devono disorientare l'avversario e confonderlo; la precisione dell'arciere; il tempismo e la velocità del galoppo; la posizione vantaggiosa dall'alto quando si sale a cavallo; la posizione bassa quando scendo da cavallo che consente di colpire la parte più debole e meno protetta delle persone, rappresentata dal cavallo; la cautela del trotto, che mi consente di tornare indietro; la finta del ritorno al cavallo, che ci consente di fingere di scappare per poi colpire al ritorno. Ognuna di

queste strategie ci fornisce altrettante strategie per affrontare le varie circostanze della vita, in cui può essere necessario agire, fingere di farlo, guardare le cose dall'alto o dal basso al fine di avere una visione completa delle situazioni, cambiare direzione e andatura a seconda se serve essere più incisivi o più cauti.

7. Khoa hoc tinh – trasformazione

Ogni volta che ripetiamo una forma non è mai la stessa, essa cambia con noi. La nostra esecuzione può essere differente; di volta in volta noi possiamo essere diversi, se ci siamo riscaldati o meno, se siamo più arrabbiati o più tranquilli. In questo senso la forma si evolve e si trasforma, non è mai sempre uguale a sé stessa.

L'esecuzione del Bat ma Tan può avvenire, in base all'energia interna e alla respirazione, in modo lento o in modo veloce. Questo aspetto dinamico fa sì che la forma incida molto da un punto di vista energetico e, inoltre, fa sì che la forma sia sempre diversa e in continua trasformazione, nell'alternanza tra Am e Duong. L'interazione delle due forze opposte determina l'evoluzione della forma con il mutamento dell'una nell'altra, senza che possano esistere l'una senza l'altra.

8. Huong thuong tinh – spiritualità e cultura

In Oriente la spiritualità e la cultura vanno di pari passo, entrambe aprono la mente a nuovi scenari. Il poema contiene la mitologia e la simbologia della forma, con il richiamo a citazioni a personaggi storici. La forma fa riferimento ad animali veri o simbolici.

Nel Bat Ma Tan, certamente, il rapporto tra cavallo e cavaliere è quello maggiormente oggetto di interpretazione, richiamando mitologia, storia e leggende relative sia all'animale cavallo che alla relazione con

l'uomo. Il rapporto tra il cavallo e l'uomo esprime in maniera completa il concetto di equilibrio, **nel loro rapporto c'è una sorta di** compensazione, di aiuto e guida reciproci. Nel combattimento così come nelle attività di lavoro, ludiche o sportive, l'uomo a cavallo raggiunge la sua completezza; la presenza del cavallo gli consente di svolgere attività che da solo non sarebbe in grado di fare.

BAT MA TAN E I 9 LIVELLI DI APPRENDIMENTO

Attraverso i nove livelli di apprendimento possiamo scegliere come studiare una forma o affrontare un qualsiasi progetto anche della vita, come nel lavoro o nelle relazioni. Quando si impara una forma, si seguono i 9 livelli di apprendimento che possono essere affrontati anche in ordine diverso rispetto a quello proposto. In genere si inizia seguendo la sequenza dei movimenti, imparando cioè la forma per poi cercare di dare intensità, il ritmo e la velocità giusta nell'esecuzione. Si cerca, cioè, di perfezionare la forma, a volte possiamo eseguirla in un modo migliore altre volte in un modo peggiore, il tentativo e l'ambizione sono sempre quelli di perfezionarla. Nel momento immediatamente successivo si cerca di guardare all'aspetto energetico, più o meno consapevolmente, in quanto anche se non ci pensiamo l'energia fluisce da sé e i meridiani lavorano in ogni caso. La stessa cosa accade per la mente, per cui, anche laddove non ci soffermiamo con il pensiero, la forma procede e inevitabilmente ci porta ad un cambiamento che vede l'allinearsi di corpo e mente, che procedono così all'unisono. Lo studio del poema ci offre la completezza della forma, aiuta a imparare ad applicarsi. Lo studio del quyen nella sua completezza può entusiasmare o meno da subito; **c'è chi preferisce** la parte marziale e applicarsi piuttosto sulla pratica che sulla parte teorica e viceversa. Tuttavia, bisogna tendere

ad evolversi e, quindi, a capire a che punto si è nella preparazione della forma, quale livello si è raggiunto per cercare di raggiungere un livello ancora più elevato. Pertanto, se ci risulta più semplice procedere ad un'applicazione pratica della forma, cercheremo di superare questo limite e di applicarci alla parte teorica con lo stesso impegno. Nella stessa misura, la completezza nell'imparare ci porta a seguire una strada, quindi a trovare il proprio Dao, cioè il percorso personale, **l'obiettivo** che si vuole conseguire praticando la forma. Bisogna imparare a collocare il quyen nella propria strada, e per questo bisogna comprendere in quale fase della vita ci troviamo e come arricchisce la nostra vita questa esperienza.

Rispetto al Bat Ma Tan, per la mia esperienza personale, come mi accade il più delle volte quando imparo un nuovo quyen, non è stato immediatamente importante lo studio teorico quanto lo studio pratico. Preferisco sicuramente praticare subito la forma e, solo dopo aver imparato le tecniche, mi piace attribuire il significato del poema per dare maggiore intensità e una migliore interpretazione. Lo studio di questa forma è stato particolarmente importante anche perché è **capitato in una fase della mia vita in cui era necessario "combattere"** ma anche cercare il giusto equilibrio e la distanza emotiva da ciò che stavo vivendo. La ricerca dell'equilibrio è cominciata proprio **"combattendo"**, non solo all'esterno contro ciò che mi era successo, ma anche all'interno con me stessa, per trovare la forza di risollevarmi. Il disagio di sentirmi inadeguata ha lasciato spazio alla capacità di **adattarsi alle novità, di "cambiare posizione", di spostarsi dalla propria** zona di confort e mettersi alla prova cercando sempre di superare i **propri limiti. L'ansia di dimostrare sempre qualcosa ha ceduto il passo all'attesa, alla riflessione per arrivare a fare "la mossa più giusta"**. Il Bat Ma Tan con i suoi cambi di posizione offre prospettive e punti di osservazione diversi; mi ha insegnato un diverso approccio alle

situazioni di difficoltà. Se mi sento troppo coinvolta, guardo dall'alto con distacco e ritrovo lucidità; posso anche agire da lì senza preoccuparmi troppo delle conseguenze delle mie azioni e affliggermi per questo; oppure se mi sento troppo distante, scendo e affronto di petto le occasioni che la vita mi offre; se mi sento sbilanciata in un senso ricerco il suo opposto per sentirmi in equilibrio. Questo è stato il mio Dao con il Bat Ma Tan: trovare il giusto equilibrio!

IL CAVALLO E IL CAVALIERE

Questa sezione della tesi descrive il rapporto tra uomo e cavallo e il suo significato, da un punto di vista storico, ma anche con uno sguardo alle leggende e ai miti che si tramandano su questa relazione, nonché con specifico riguardo ai binomi cavaliere-cavallo, arciere-cavallo, che richiamano immediatamente la forma Bat Ma Tan, e il rapporto donna-cavallo, su cui indirettamente questa forma mi ha portato a riflettere. In generale, quella tra uomo, inteso come creatura umana, e cavallo è una relazione millenaria, dove vi è uno scambio reciproco di azioni ed emozioni. **Il cavallo rappresenta il migliore compagno dell'uomo in battaglia, nello sport e nel gioco; tramite il cavallo possiamo affrontare in modo completo ogni attività, ci fornisce la giusta prospettiva dall'alto e dal basso, la distanza o l'impeto. Il cavallo rappresenta anche il nostro inconscio che dobbiamo guidare nella giusta direzione, per non perderci. Dobbiamo domare la nostra parte selvatica e istintiva, affinché le nostre azioni siano equilibrate e in armonia con noi stessi e con il mondo esterno.**

IL CAVALLO: STORIA, LEGGENDA E MITO



"I cavalli corrono veloci. Fanno a gara con fulmini invisibili che si muovono nell'aria" (Fabrizio Caramagna)

Il cavallo, fra tutti gli animali che i nostri progenitori hanno addomesticato, è quello che ha segnato in maniera più decisa il lento e inesorabile percorso evolutivo della razza umana.

Il cavallo da millenni è entrato a far parte della storia costruendola e modificandola a fianco del suo compagno umano. Si tratta di un'antica alleanza, tra le prime forme di collaborazione tra uomo e mondo animale. Storicamente, il cavallo è l'animale che maggiormente ha accompagnato l'uomo: da fonte di cibo è, poi, diventato il fedele compagno come mezzo di trasporto, nelle attività agricole, nel combattimento, con il tempo, nello sport e la relazione tra il cavallo e l'uomo è ormai alla base di un'importante tipo di cura, l'ippoterapia.

Il cavallo vanta una storia antichissima. Sin dal Paleolitico, l'importanza del cavallo per il sostentamento e la cultura dell'uomo trova conferma nelle molteplici pitture rupestri, in cui questo animale figura come soggetto predominante.

Il significato di tali raffigurazioni è oggetto di varie ipotesi: da simbolo propiziatorio per la caccia alla fertilità, a divinità naturale, raffigurazione di uno spirito evocato dagli sciamani.

Cinque millenni di storia comune tra cavalli e uomini hanno contraddistinto profondamente il destino di questo animale: da preda per abili cacciatori, al prestigio di un animale considerato prossimo all'intelligenza e alla sensibilità dell'uomo.

L'evoluzione del cavallo è cominciata dai 55 ai 45 milioni di anni fa e ha portato dal piccolo Hyracotherium con più dita, al grande animale odierno, a cui rimane un unico dito. I primi esemplari comparvero in Asia nel lontano 5000 a.C., mentre si dovrà attendere il 3000 a.C. per vedere le prime razze in Europa. I primissimi antenati erano poco più grandi di una volpe; solo nel Miocene (circa tra 20 milioni e 5 milioni di anni fa) fecero la loro comparsa degli animali di una stazza tale da potersi definire i progenitori degli attuali cavalli.

Già nella sua forma primordiale, l'Eohippus, nonostante le dimensioni ridotte rispetto al suo attuale successore, cavallo, si trattava di un animale intraprendente e avventuroso, infatti si diffuse un po' ovunque come hanno dimostrato i resti fossili ritrovati in Nord America, Europa, Asia e Africa.

Era piccolo circa quanto una volpe e dotato di 4 dita ognuna munita di zoccolo. Il mantello era maculato o striato per mimetizzarsi meglio e sfuggire ai predatori.

Attraverso le diverse ere preistoriche il piccolo Eohippus ebbe varie fasi evolutive: Mesohippus, Merychippus, Pliohippus. Quest'ultimo assomigliava molto al pony dei giorni nostri e rappresenta l'ultimo anello della catena evolutiva che ha dato origine all'Equus, diretto genitore del cavallo, apparso circa un milione e mezzo di anni fa. Con

l'avvento dell'addomesticamento si è distinto dal cavallo selvatico, di cui è considerato una sottospecie.

L'essere umano ha iniziato ad addomesticare i cavalli più tardi rispetto ad altri animali: la domesticazione del cavallo risale a circa 5500 anni fa in Asia e al III millennio a.C. circa in Europa. Alcuni studi confermano che una popolazione comincia a cambiare tutto: sono i *Botai*, stanziati **nell'attuale Kazakistan**. A partire dal terzo millennio a.C. viene praticata la domesticazione del cavallo sia per la monta, che come animale da traino, essendo più veloce e funzionale dei buoi nel trasporto dei carri.

In area italica, si deve attendere la prima età del bronzo secondo millennio a.C. per una diffusa domesticazione dell'animale. Probabilmente ci fu una migrazione di popolazioni balcaniche che, dirigendosi verso la penisola, diffusero l'uso del cavallo non solo come animale da tiro, ma anche da sella. Questa introduzione si rivelò decisiva in contesti bellici e fu un motivo molto importante per la diffusione di questo animale, che gli fece assumere un valore sacro agli occhi delle comunità e divenne un simbolo di distinzione sociale, come prerogativa della classe guerriera. Nelle varie culture, storicamente, il cavallo ha assunto grande importanza nei più svariati ambiti.

Nel mondo antico, i veneti erano famosi come allevatori di puledri prestanti e vincenti. I loro cavalli si distinguevano come campioni indiscussi nella corsa.

Anche nel mondo etrusco, il cavallo costituì un elemento di prestigio sociale, impiegato oltre che come animale da sella, anche per trainare sontuosi carri da guerra e da parata.

In ambito egeo, le più antiche rappresentazioni equine provengono dai Micenei, presso i quali insieme al vicino Oriente e all'Egitto, furono introdotti i morsi in bronzo, fino a quel momento realizzati in materiali

organici. Nella cultura ellenica, il cavallo era considerato un animale nobile ed elegante, ed è stato protagonista di numerosi miti ed episodi omerici, come l'episodio omerico dell'Iliade in cui Balio e Xanto, i cavalli di Achille, compiangono l'imminente morte dell'amato padrone. Nella società greca, il possesso di un cavallo comportava un grande prestigio, date le spese elevate di acquisto e mantenimento, tanto che già **nell'Atene del sesto secolo a.C. il servizio di cavalleria era riservato alle due classi censitarie più elevate, di cui la seconda era proprio quella dei cavalieri.**

I Romani introdussero alcune innovazioni tecnologiche, già presenti nel mondo celtico, ed acquisite con la conquista della Gallia, come ad esempio l'adozione della sella rigida, grazie alla quale il cavaliere godeva di maggiore stabilità e lo sperone calcareo un elemento metallico posto sulla calzatura sinistra utile per stimolare l'andatura del cavallo. **Durante l'Impero Romano** il cavallo rivestì un ruolo indispensabile in diversi ambiti: la guerra, il trasporto, l'agricoltura, la caccia e, non ultimo, lo sport.

Nel Medioevo iniziarono ad esserci le prime cavallerie importanti, che si formarono in epoca carolingia. I cavalieri erano proprietari di fondi affidati loro dal sovrano in cambio di servizi militari. Il medioevo è anche il periodo delle crociate, durante le quali l'uomo senza il cavallo non avrebbe mai potuto affrontare le lunghe distanze da percorrere. Intorno al XIV secolo la cavalleria entrò in crisi a causa della crescita commerciale; le popolazioni divennero più autosufficienti e non c'era più lo stesso bisogno della difesa da parte della cavalleria. In guerra si sviluppano nuove tecnologie e l'uso del cavallo si trasferì nelle attività di svago, dalle gare dei carri ai tornei. Nel '400 ci furono le prime armi da fuoco: le armature dei combattenti divennero più pesanti e cavalli più grossi e robusti. Nel '500, con l'avvento della polvere da sparo, i grandi eserciti di fanteria erano armati di moschetto e presero il

sopravvento sulla cavalleria. Il cavallo comunque continuava a rimanere in prima linea nei combattimenti. Dal '700 il ruolo della cavalleria divenne sempre più marginale e gli eserciti iniziarono a specializzarsi in vari reparti. La cavalleria pesante interveniva dove il nemico mostrava debolezza, la cavalleria leggera esplorava il territorio e spiava il nemico. Con l'avvento dell'epoca moderna, il cavallo fu sostituito da altri mezzi di trasporto, uscendo di scena durante le battaglie.

Numerosi sono i personaggi storici, dei quali si ricordano, non con meno importanza, i fedeli destrieri: si pensi al cavallo di Alessandro Magno, Bucefalo, con cui veniva spesso raffigurato in battaglia; o alla cavalla Marsala di Giuseppe Garibaldi, con cui lo stesso affrontò la campagna militare nel Regno delle Due Sicilie; o ancora Marengo il cavallo che accompagnò Napoleone Bonaparte nelle sue grandi imprese.

La figura del cavaliere a cavallo ha, altresì, da sempre ispirato racconti, miti e leggende.



Il cavallo, per la sua potente muscolatura, da sempre è stato considerato espressione di forza ed energia. Il cavallo è uno degli animali più simbolici nelle varie culture: sia nelle culture sciamaniche

e celtiche, che nel mito greco romano. Il significato del cavallo ha sempre rivestito un simbolo altamente spirituale, anche in relazione al **suo rapporto con l'uomo**: simboleggia l'intelligenza che l'uomo deve governare come il cavaliere guida il suo animale; incarna la superiorità dello spirito, in quanto domare il cavallo significa padroneggiare le pulsioni interiori.

Nella cultura degli Indiani d'America il cavallo è un animale totemico, è stato importante fin dalla sua introduzione nel continente americano. Il cavallo ha migliorato e cambiato le condizioni di vita degli Indiani di America, permettendo loro di spostarsi più velocemente a combattere le guerre. A livello simbolico il cavallo, per tale cultura, incarna la saggezza, la memoria, la capacità di ricordarsi del passato per migliorare il futuro. Insegna che il rispetto nella vita porta a conseguire i propri obiettivi. La muscolatura possente insegna a controllare i propri impulsi.

Nella mitologia greca, il cavallo trainava il carro del Dio Sole e dalle sue narici usciva il fuoco; percorreva il cielo da Oriente a Occidente. Anche Poseidone, Dio del Mare, veniva associato ai cavalli e spesso i marinai sacrificavano cavalli in suo onore, in quanto si riteneva che fosse stato lui stesso un Dio cavallo. Sempre nella mitologia greca vi erano quattro cavalli alati, il più famoso dei quali era Pegaso. Inizialmente, veniva usato da Zeus per trasportare le folgori all'Olimpo; poi, venne addomesticato da Bellerofonte che lo cavalcò per uccidere la Chimera. Il simbolo del cavallo alato incarna la vitalità e la forza. Inoltre, poiché si può liberare dalla forza di gravità, Pegaso incarna l'ispirazione del poeta e la vita spirituale.

Presso i Celti, invece, il cavallo era un simbolo della Madre Terra. Per quel popolo il cavallo era simbolo di potere, prestigio e velocità, e ponte tra i due mondi. Il cavallo era legato al ciclo di rinnovamento della

vegetazione e delle stagioni, quindi era simbolo della fertilità. Significativa era anche la distinzione nel colore: il cavallo bianco come simbolo della luce, del sole e del giorno; il cavallo nero raffigurante la notte, la morte e la distruzione.

Nella mitologia induista, i cavalli trainavano il carro della divinità Vayu, la personificazione del vento. L'ultimo giorno dell'anno era tradizione uccidere un cavallo per assicurare prosperità e purificazione dai peccati.

Tra i cavalli leggendari, nel medioevo, sono comparsi i simboli del cavallo come unicorno che rappresentava la saggezza e la purezza. Creature magiche che potevano essere cavalcate solo da giovani donne pure e vergini.



Il cavallo ha accompagnato e accompagna l'uomo in una notevole varietà di attività: ricreative, sportive, di lavoro e di polizia, belliche, agricole, ludiche e terapeutiche. L'uomo trae dal cavallo anche carne, latte, ossa, pelle e capelli, nonché estratti di urine e sangue per scopi

farmaceutici. L'uso del cavallo nella storia è ricorrente in periodi importanti come l'epoca cavalleresca.

Quello tra uomo e cavallo è un binomio da un unico cuore. Il termine binomio indica uno speciale rapporto di reciproca fiducia e rispetto che si instaura tra uomo e cavallo. Questa relazione che può crearsi tra umano e animale è caratterizzata da una forte affiatamento, un legame talmente unico al punto da arrivare ad una sincronia emotiva. Ci sono stati degli studi che hanno misurato la sincronizzazione indotta dalla stimolazione emotiva nell'interazione tra esseri umani e cavalli, mettendo a confronto i rispettivi ritmi cardiaci. Sono stati valutati dei parametri fisiologici in diverse situazioni in cui i soggetti e gli animali potevano essere o meno in relazione fra loro. In particolare, è stata misurata la variabilità delle attività cardiache dei soggetti durante la prova e, dai risultati, è emerso che nelle varie fasi il cavallo e il suo cavaliere hanno lo stesso andamento proprio come se provassero le stesse emozioni. Tutto ciò dimostra ancora una volta la grande sensibilità dei cavalli e l'importanza del rapporto che hanno con gli uomini. Anche in equitazione, quando tra un cavallo e il suo cavaliere c'è sintonia, ogni richiesta che il cavaliere trasmette e comanda al cavallo viene intuita dall'animale stesso ed eseguita quasi automaticamente. Questa simbiosi tra uomo e animale diventa una danza empatica, che si basa su un rapporto di rispetto reciproco. Nella loro **relazione si trova, a mio avviso, l'equilibrio: il rapporto di fiducia** che si instaura fa sì che cavallo e cavaliere si completino a vicenda, **il cavallo con la guida del cavaliere e quest'ultimo con l'aiuto del suo** destriero compie attività e avventure che diversamente non potrebbe svolgere. Proprio come nella forma del Bat Ma Tan, dove nelle otto **posizioni del cavallo si ritrova la completezza e l'equilibrio.**

L'ARCIERE A CAVALLO



L'arciere a cavallo è un soldato armato di Arco, che combatte in sella al suo cavallo.

Il tiro con l'arco a cavallo tra le origini nel momento in cui l'uomo scopre che usare l'arco, montando a cavallo per cacciare e combattere, gli attribuisce un enorme potere.

Storicamente, già le popolazioni della Mesopotamia e dell'Asia centrale lo trasformano in un'arte, a sua volta perfezionata dagli Arabi.

In passato alcuni popoli hanno fatto dell'arciere a cavallo la loro unità militare principale. La tecnica utilizzata era quella di scoccare frecce sul nemico appiedato per poi allontanarsi quando questo lo caricava a sua volta. La tattica più diffusa era quella di attaccare girando in cerchio: i cavalieri scoccarono le frecce nel momento in cui erano più vicini al nemico, ricaricavano completando il giro e continuavano fino all'esaurimento delle munizioni o dei nemici o fino a nuovo ordine. Tra i popoli che maggiormente utilizzavano gli arcieri a cavallo a scopo militare ricordiamo gli unni, i romani, ma anche altre popolazioni, tra cui i nativi americani settentrionali.

Gli Indiani d'America, infatti, costituiscono un altro esempio di abili arcieri a cavallo, così come i samurai del Giappone che ancora oggi tramandano lo Yabusame, una cerimonia sacra di cui sono protagonisti gli arcieri a cavallo. Durante il Medioevo il concetto di cavalleria che usa la propria mobilità unita ad armi non è solo tipica dei popoli asiatici e arabi, ma si diffonde anche in Europa. Ad esempio, gli Inglesi dotarono alcuni reparti di fanteria leggera di una nuova arma: l'arco lungo (*long – bow*), che poteva scagliare fino a 5 frecce al minuto.

Nonostante l'uso dell'arco come arma risalga addirittura all'**epoca del** Paleolitico superiore, con l'avvento delle armi da fuoco in ambito bellico inizia il declino dell'arciere a cavallo.

In Europa, il tiro con l'arco a cavallo rinasce come sport e attività ludica a metà degli anni 80, grazie ad atleti che hanno ripreso le tradizioni dei cavalieri. Nel 2006 questa disciplina diventa ufficiale in Italia. Si tratta di una disciplina che presuppone una salda relazione di fiducia nella profonda collaborazione con il cavallo, perché, quando si è in sella, le mani sono impegnate con l'arco, la direzione va mantenuta senza utilizzare le redini. Ci vuole molto tempo e pazienza, lavoro a terra e costanza, mostrando al cavallo arco e frecce; in seguito, si sale in sella senza tirare, iniziando al passo poi al trotto e, infine, al galoppo. La disciplina del tiro con l'arco al galoppo mostra la complicità e la sintonia che solo un cavaliere rispettoso può creare col proprio cavallo. Una disciplina che richiede grande abilità, equilibrio, concentrazione nel movimento. L'arciere a cavallo non si limita ad essere un capace arciere in grado di scoccare da sella, ma è anche un abile cavaliere in grado di entrare in perfetta sintonia con il terreno, con il cavallo, l'arco e le frecce. Scopo della freccia è quello di andare dritta al bersaglio; anche nel tiro con l'arco a cavallo, inteso solo come sport, il gesto richiede agilità, armonia, equilibrio, fermezza e costanza.

Ognuno possiede un bersaglio interiore a cui tendere e la gara con sé stessi ne è la vera essenza.



Il rapporto della donna con il cavallo è un mondo sensibile di amore, pazienza e comprensione. Un mito antico di donna guerriera a cavallo è l'Amazzone, il mito greco che risale al V secolo a.C.

Secondo alcuni studi l'Amazzone, donna guerriera a cavallo, sarebbe riconducibile ad una popolazione nomade che viveva ai bordi del Mar Nero. Ci sono stati numerosi ritrovamenti archeologici tra Russia e Kazakistan di tombe del VI - VII secolo a.C. di donne guerriere, sepolte con gli archi. La figura dell'amazzone nel tempo è diventata un mito sempre più forte, attualizzandosi nell'immagine di una donna indipendente dal modello maschile.

Ne deriva persino un tipo di monta a cavallo, "la monta all'amazzone", che è stata definita nell'Ottocento e corrispondeva ad una mentalità dell'epoca. Infatti, ancora oggi, indica il modo di cavalcare per cui la donna si posiziona su una sella specifica con le due gambe da una parte e differisce dalla monta delle donne guerriere che cavalcano a pelo sul

cavallo, con le gambe divaricate in sella. Le prime selle erano molto scomode e, infatti, hanno subito delle modifiche proprio da parte di una **donna, Caterina de' Medici.**

La donna cavallo è stata anche una storia di emancipazione: il ruolo della donna a cavallo è stato un ruolo sociale nuovo, in quanto prima era stato riservato solo all'uomo per tanti secoli.

La monta all'amazzone ebbe un'ulteriore evoluzione negli anni '20 del 900, quando furono promossi i primi campionati di monta amazzone. Questo tipo di monta fu in parte superata e la donna ricominciò a montare con le gambe divaricate, anche se è rimasta come tradizione nei paesi anglosassoni.

La relazione tra la donna e il cavallo è piuttosto recente, nonostante casi sporadici e miti nella storia. Le donne erano sempre state escluse anche dagli sport olimpici e da quelle che erano le discipline destinate all'addestramento del cavallo nella guerra.

Oggi l'inclusione è realtà: nel mondo equestre le donne si fanno spazio da sole, merito delle competizioni basate sulla parità di genere che rendono questo settore tra i più inclusivi del panorama sportivo. Lo testimonia l'imponente presenza femminile sia nei campi di gara, che nell'organizzazione di eventi, ma anche nel management, nella comunicazione, nonché la forte rappresentanza femminile nelle forze armate a cavallo. Probabilmente, la particolare sensibilità delle donne è la carta vincente in un settore dove la sintonia con il compagno a quattro zampe è ciò che fa la differenza. Se l'uomo è più competitivo nel rapporto con l'animale, le donne prediligono certamente l'intesa affettiva.

IO E KINDER

Studiare il Bat Ma Tan e approfondire **la relazione tra l'essere umano e il cavallo**, mi ha fatto venire l'idea di eseguire la forma proprio vicino ad un cavallo vero. Non è stata una ricerca facile, stavo per desistere visti anche i tempi stretti, poi, in realtà, la soluzione era più semplice di quello che pensassi e ho trovato il posto giusto e il cavallo giusto: Kinder. Accanto a lui, ho eseguito il Bat Ma Tan.

Considero questa esperienza così emozionante un altro regalo del Viet Tai Chi.

SALUTO



LA POSIZIONE DEL CAVALIERE



IL VOLTEGGIO E IL CAMBIO DI DIREZIONE



L'ARCIERE A CAVALLO



SALIRE SUL CAVALLO



IL TROTTO



SCENDERE DA CAVALLO



IL GALOPPO





IL RITORNO DEL CAVALLO





CONCLUSIONI

Siamo sempre in viaggio...

A conclusione dello studio della forma Bat Ma Tan, passando per la storia del cavallo e del rapporto uomo - cavallo con tutti gli aspetti esplorati, a volte già conosciuti, a volte appresi per la prima volta, posso definire questo percorso come un viaggio appassionante e avventuroso. **E' stato un** viaggio di conoscenza, nel quale ho approfondito le tecniche marziali e il poema, **con l'obiettivo ultimo della ricerca dell'equilibrio, quell'equilibrio che ho ritrovato come** perfettamente espresso nel rapporto uomo - cavallo, esplorandone gli aspetti storici ed esperienziali di intuizione e fantasia, percorrendone anche i miti e le leggende.

In particolare, è stato un viaggio interiore alla scoperta di molti aspetti, simbolici e non, che piano piano si sono collegati fra loro, componendo un bel mosaico di consapevolezza e di sensibilità maggiori. Un viaggio intorno alla ricerca di equilibrio, partendo dal movimento statico e dinamico delle otto posizioni del cavallo, dove si ritrova nella pratica di ogni posizione così come nel bilanciamento degli opposti, arrivando fino al rapporto uomo - **cavallo dove l'equilibrio si trova nell'alternanza dei ruoli e nell'armonia dei sentimenti tra questi due esseri viventi così interdipendenti l'uno dall'altro.**

Amando più di tutto nel VTC la pratica delle forme, mi preoccupava **dover affrontare l'approfondimento teorico attraverso la tesi,** soprattutto vista la necessità di dover tirare fuori i propri sentimenti e le proprie esperienze personali. Credo di aver superato questo mio **limite proprio attraverso l'elaborazione della tesi, che mi ha consentito** di andare in profondità e di capire il vero significato di questo percorso interiore. La spiegazione la trovo sempre nel viaggio: grazie ad esso il G.M. Bao Lan ci ha fatto conoscere il Bat Ma Tan; il mio viaggio

personale mi ha portato ad approfondire questa forma e a guardarmi dentro; adesso ne ricavo gli strumenti per continuare il viaggio dentro me stessa, ma anche in relazione al mondo esterno, nella visione delle cose, delle persone, della vita intera nel suo incredibile meraviglioso divenire.

Ringrazio tutti coloro che hanno reso e rendono questo viaggio così sorprendentemente speciale, cui spero di dare il mio contributo sempre.

BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

Viet Tai Chi – Quang Lo

Macrocosmo e Microcosmo “Schede a tema”

Il Manuale del Cavallo e del Cavaliere – Vincenzo De Maria. Ed. De Vecchi

<http://www.ilmiomondoconilcavallo.altervista.org>

<http://www.cavallo2000.it>

<http://www.amoreaquattrozampe.it>

<http://www.libreriamedievale.com>

<https://it.wikipedia.org>

<https://imieianimali.it/cavallo-di-przewalski-ultimo-selvaggio>

<https://best5.it/post/uomo-e-cavallo-un-rapporto-davvero-speciale>

<https://www.istockphoto.com/>



BAT MA TAN



“Una corsa al galoppo alla ricerca dell’equilibrio”

SOMMARIO

INTRODUZIONE	pag.1
LA FORMA	pag.2
La Storia	
La Marzialità	
La Declinazione femminile	
La Scelta	
Il Significato	

Tecnica 1, frase del poema "La posizione del cavaliere" (Ky ma tàn)

Tecnica 2, frase del poema "Il volteggio e il cambio di direzione" (Di ma tàn)

Tecnica 3, frase del poema "L'arciere a cavallo" (Cung ma tan)

Tecnica 4, frase del poema "Salire sul cavallo" (Tuong ma tan)

Tecnica 5, frase del poema "Il trotto" (Truy ma tan)

Tecnica 6, frase del poema "Scendere da cavallo" (Ha ma tan)

Tecnica 7, frase del poema "Il galoppo" (Chao ma tan)

Tecnica 8, frase del poema "Il ritorno del cavallo" (Hoi ma tan)

1. La posizione del cavaliere

2. Il volteggio e il cambio di direzione

3. L'arciere a cavallo

4. Salire sul cavallo

5. Il trotto

6. Scendere da cavallo

7. Il galoppo

8. Il ritorno del cavallo

1. Khi hoa tinh – **circolazione dell'energia interna**

2. Than my tinh – estetica non separata dalla scienza

3. Y dao tinh – via della medicina

4. Vô dao tinh – arti marziali
5. Tu Tai an nhien tinh – armonia
6. Hanh tuc tinh – comunicazione
7. Khoa hoc tinh – trasformazione
8. Huong thuong tinh – spiritualità e cultura

BAT MA TAN E I NOVE LIVELLI DI APPRENDIMENTO pag.35

IL CAVALLO E IL CAVALIERE pag.37

Il Cavallo: storia, leggenda e mito

Il Rapporto tra cavallo e cavaliere

L’Arciere a cavallo

La Donna a cavallo

IO E KINDER pag.50

CONCLUSIONI pag.61

BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA pag.63