



*Questo volumetto tratta di analisi, sviluppate su base filosofiche orientali, che possono essere utili anche a noi occidentali.*

*Il suo contenuto è talmente semplice (e complesso allo stesso tempo "complesso") che può sembrare banale, ma banale non è.*

*Le teorie esposte possono solo dare beneficio poiché tendono a procurare "rilassamento", quindi ad equilibrare, beneficamente, le principali parti del corpo, nella vita quotidiana.*

*La parte pratica è molto semplice e particolarmente adatta ad essere insegnata anche ai bambini. E noi adulti siamo sicuri di respirare in maniera giusta?*

*Alcuni esercizi potrebbero senz'altro giovare a persone ricoverate o obbligate a restare chiuse per lunghi periodi che non si sa mai come riempire.*

*In ogni modo questo volumetto può essere tranquillamente lasciato sul comodino, come in America si usa la Bibbia, e prenderne conoscenza un poco alla volta, a piccole dosi. Non serve leggerlo velocemente. Di volta in volta si avrà maggiore conoscenza e in alcuni casi si trarrà beneficio.*

*Probabilmente risconterete alcune inesattezze. Ce ne scusiamo. Il testo originale era in Vietnamita, tradotto una prima volta in Francese ed infine in Italiano. Sicuramente qualcosa si sarà perso per strada, anche perché, per risparmiare, la traduzione in Italiano ce la siamo fatta in casa.*

*L'Associazione Italia/Vietnam di Genova che ha curato questa pubblicazione, ringrazia il CRAL "LUIGI RUM" dei Lavoratori Portuali della Compagnia Unica del Porto di Genova che ha messo a disposizione le sue attrezzature per l'impaginazione e la stampa.*

*Tutti i contributi che deriveranno dalle offerte libere di chi avrà piacere di avere questo libretto, saranno finalizzate per contribuire alle spese necessario per la cura e il mantenimento dei bambini del Vietnam malati, che trovano asilo presso l'Istituto Nazionale di Agopuntura di Hanoi, diretto e sostenuto dal lavoro del Professor NGUYEN TAI THU.*



## **Parte Prima**

### *Nozioni di Fisiologia*

#### **CAPITOLO PRIMO**

##### **Le tre parti principali del Corpo Umano.**

1. Una parte che ha funzioni di “*amministrazione*”: le Viscere (cuore – polmoni – intestino – fegato – reni) che hanno funzione di fornire gli alimenti e l’ossigeno a tutto il corpo e nello stesso tempo di espellere le sostanze e i residui tossici.
2. Una parte che ha funzioni di “*battaglione di riconoscenza operativa*” che comprende i cinque sensi (occhi – orecchie – lingua – naso – pelle), le membra e il sistema dei muscoli.
3. Una parte che è il “*comandante*” e comprende il sistema nervoso, con in alto gli emisferi cerebrali che comandano, direttamente e indirettamente, con l’intermediazione delle ghiandole endocrine.

Queste tre parti hanno influenza reciproca. L’attività di una di queste parti, secondo cui essa è in armonia o meno con le altre, avrà buono o cattivo effetto.

##### **Come formare un uomo?**

La ginnastica e lo sport mirano ad allenare tutte queste parti e non solo i muscoli isolati. Quando si studia un movimento o un esercizio qualunque, bisogna studiare la sua influenza sulle tre parti, altrimenti detto si deve avere una veduta generale dell’insieme. In generale non significa “*metterle sullo stesso piano di eguaglianza*”: bisogna sapere su quale parte concentrare il motivo della ginnastica.

Bisogna formare un uomo, ma di quale fattura? Sarà un pugilatore, un atleta, un calciatore o un campione di tennis? Per definire chiaramente questa questione è necessario saper analizzare le basi fisiologiche e sociali della ginnastica e dello sport.

##### **Il Sistema Nervoso e le Viscere.**

Quando gli alimenti entrano nello stomaco, esso, immediatamente fa delle contrazioni e il sangue viene a concentrarsi lì. Quando gli alimenti sono digeriti lo stomaco si apre nuovamente per ricevere nuovi alimenti. Tutti questi movimenti sono comandati dal sistema nervoso. Le gambe che corrono veloci hanno bisogno di più sangue e di più ossigeno. Il cuore e i polmoni devono allora funzionare più velocemente e questa



interazione è comandata dal sistema nervoso al di fuori della nostra volontà. Questi movimenti non hanno influenza sugli emisferi cerebrali: sono involontari. Si può dire che: *“meno gli emisferi lavorano, migliore è questo lavoro di regolazione”*. È così, per esempio, che i bambini e gli animali, mangiano e dormono molto facilmente.

**Quando l'attività degli emisferi cerebrali viene “sconvolta”.**

Ma se gli emisferi lavorano molto, se l'uomo pensa molto, sente molto, ha molte emozioni, l'attività degli emisferi viene “sconvolta” e, a suo giro essa perturba la parte inferiore e cioè quella del sistema nervoso che dirige le viscere. Tutte le viscere lavorano grazie ai muscoli “lisci” che fanno contrarre lo stomaco, l'intestino, la vescica, l'utero, i bronchi nello stesso tempo che le arterie, le vene ma soprattutto i capillari che portano sangue alle viscere e che, in seguito alle contrazioni, possono stringersi o dilatarsi. Quando noi proviamo una forte emozione sentiamo qualcosa negli organi che sono stati perturbati; ad esempio l'indigestione provoca dolori allo stomaco al ventre. Quando il ritmo respiratorio è alterato sentiamo la gola che si stringe e soffochiamo. Il sangue può rallentare il suo corso o addirittura fermarsi in determinati punti: ciò succede quando si altera il ritmo circolatorio.

**Le emozioni ripetute causano perturbazioni all'equilibrio del corpo.**

Se queste emozioni si ripetono regolarmente, le perturbazioni possono diventare costanti, regolari, e causare mali a certe parti del corpo: è così che ci si ammala. Le emozioni (turbamenti – paure ...) causano perturbazioni all'attività delle viscere e conseguentemente queste perturbazioni alle viscere facilitano delle nuove emozioni. La collera, la tristezza, fanno contrarre lo stomaco; quando lo stomaco è contratto si soffre e con la sofferenza allo stomaco ci si incollera più facilmente e si diventa pessimisti. È un circolo vizioso che bisogna assolutamente eliminare per poter stare meglio.

**Fare in modo che “l'amministrazione” funzioni bene.**

Quando si hanno perturbazioni alle viscere l'amministrazione non funziona bene e di conseguenza i muscoli non fanno il loro dovere ed il sistema nervoso non riesce a comandare.

La “condizione essenziale” perché l'amministrazione funzioni bene è che ***l'aria e il sangue siano assicurati in tutto il corpo e che la circolazione avvenga senza ostacoli***. Bisogna evitare al massimo che la circolazione sia ostacolata e che il sangue ristagni. Una buona regolazione delle funzioni respiratorie e circolatorie è la condizione primaria per una buona salute.



### ***Il sistema nervoso e i muscoli.***

I muscoli, per funzionare, hanno il bisogno del comando del sistema nervoso. Il neonato ha dei muscoli però non può ancora camminare, correre e saltare. Potrà farlo nel tempo grazie al sistema nervoso che si sviluppa progressivamente. Durante questo processo di sviluppo il bambino sa fare un movimento prima di impararlo. È più facile contrarre la mano che aprirla, lanciarsi verso un punto anziché frenarsi. All'inizio il bambino fa agire simultaneamente l'insieme dei suoi muscoli: quando impiega una mano per fare qualcosa l'altra mano fa lo stesso movimento. Quando scrive, tira fuori la lingua, inclina la testa. Poco a poco riuscirà a scomporre i suoi movimenti e ad eliminare quelli superflui.

### ***Un elemento importante: il ritmo del movimento.***

Allenarsi a frenare, impiegare più economicamente la forza muscolare a non sprecare inutilmente le forze, esige un lungo processo di esercizi.

Un elemento importante è il ritmo del movimento.

Quando camminiamo, corriamo, nuotiamo, scortichiamo il riso, sciamo, remiamo, portiamo dei pesi, cioè quando facciamo dei movimenti che devono combinare più muscoli è necessario trovare il ritmo dei movimenti se si vuole poter lavorare lungamente ed efficacemente. Trovare il ritmo è combinare il movimento dei muscoli e del corpo. Ognuno ha il suo proprio ritmo in ogni suo movimento.

Per la mancanza di saper scegliere il ritmo del movimento ci si affatica molto presto. Non solamente si affaticano i muscoli ma si crea tensione nel sistema nervoso.

### ***Teso come la corda di un arco.***

Fermare il movimento non significa il riposo completo dei muscoli. Come la corda di un arco, quando si tira una freccia, è il movimento. Ma quando non si tira, la corda può essere tesa o rilassata. I muscoli in riposo possono essere tesi o rilassati. Questa tensione o questo rilassamento sono in stretta relazione con lo stato nervoso.

Ogni volta che si pensa noi proviamo emozioni e certe parti dei muscoli sono tese: ciò dà al nostro corpo tale o tal'altra attitudine. Quando siamo in attesa, quando siamo in collera, indignati, il nostro pensiero si concentra: sia il nostro collo, sia la nostra schiena, sia le nostre gambe, sia le nostre dita, sono tesi. Quando si dice che qualcuno ha la "testa dura" ciò non è senza ragione: c'è una base fisiologica. Se noi sappiamo praticare il rilassamento questo stato emotivo non può durare molto. Quando si allenano i muscoli bisogna essere in grado non solo di indurirli e fortificarli, ma anche saper fare dei movimenti per scioglierli e rilassarli. E quando i muscoli sono rilassati si sente anche la calma interna e la testa si riposa veramente.



## CAPITOLO SECONDO

### **Le Basi Sociali.**

Dopo molta pratica, ginnastica e sport hanno per scopo:

- La difesa della salute e la cura delle malattie.
- Il combattimento e la lotta.
- La distrazione individuale o sociale.
- L'esercitazione dell'uomo.

### **Le qualità necessarie: scioltezza, riflessi, astuzia e determinazione.**

Oggi, poiché si hanno i fucili, si può dire che la lotta con le mani, con i piedi, il corpo a corpo, con bastoni, coltelli, spade, non è più una lotta efficace. Ma si ha altrettanto bisogno di qualità tipo la scioltezza, i riflessi, l'astuzia e la determinazione.

Nella passata società, come in quella di oggi, l'educazione fisica e gli sport sono una distrazione popolare. Quando si assiste a una lotta o a un incontro di calcio, queste sedute hanno degli effetti benefici: a) si intrattiene nella massa uno spirito cavalleresco e combattivo, il rispetto in una lotta di regole e di una disciplina rigorosa; b) ci si educa al senso del "bello" poiché l'educazione fisica, lo sport, spinti ad un alto grado, divengono arte.

### **A volte gli atleti non sono che "galli da combattimento".**

Alcune volte i dirigenti utilizzavano lo sport per deviare le masse, distogliere dalla lotta politica e sociale. I capitalisti organizzavano delle squadre di calcio, dei pugilatori, degli atleti, per creare attorno ad essi una atmosfera di eccitazione artificiale, per opporre una scuola all'altra, un paese all'altro.

Nelle mani di certi organizzatori gli atleti non sono altro che "galli da combattimento", nutriti e ingrassati per il piacere del pubblico ed il conseguente profitto dei loro capi. Celebri squadre di calcio sono state vendute come cavalli da gran premio.

Le trasformazioni muscolari, come per esempio correre più veloci, alzare più pesi, diventa solo un mezzo. Guadagnare 1/10 di secondo, alzare due chili in più, questo è il solo problema fondamentale e tutti gli altri aspetti sono secondari. Un solo obiettivo la trasformazione dei muscoli. Sotto questo aspetto gli atleti diventano uomini con muscoli prominenti, forti come bufali, rapidi e agili come scimmie. Per ogni loro azione e movimento hanno bisogno di un manager che li guidi. Ad una certa età diventano inutili e contraggono facilmente delle malattie, avendo sviluppato i loro organi in maniera disordinata, come i loro muscoli, privilegiando lo sviluppo della forza al buon funzionamento dell'organismo nel suo complesso.



## CAPITOLO TERZO

### ***Scopo dell'educazione fisica.***

Ordinariamente, chi dice educazione fisica e sport, dice di trasformazioni e risultati muscolari in vista di rendere un uomo vigoroso, con muscoli sviluppati, rapido e dotato di un talento particolare.

Per arrivare alla formazione di un uomo completo è necessario avere un punto di vista più generale.

L'educazione fisica e lo sport contribuiscono alla formazione di un uomo completo che può sviluppare tutte le sue virtù, proteggere e aumentare la salute e incrementare, volendo, il rendimento del proprio lavoro, manuale o intellettuale, accrescere la combattività e la resistenza, educarsi al senso del "bello"

Perseguendo questo scopo ci si accorge che le trasformazioni dei muscoli non sono importanti, e cioè: essi non sono che dei mezzi. Partendo da ciò si può definire qualche punto:

- Bisogna avere della salute e della forza per essere capaci di replicare, di subire tutti i cambiamenti esteriori (freddo – caldo – umido), per mangiare facilmente, evitare le malattie e, quando malati, resistere e guarire.
- Avere della forza, non per alzare un peso, ma per essere capaci di far fronte alle circostanze ordinarie della vita senza aver bisogno dell'aiuto degli altri.

### ***Essere padroni di sé, da tutti i punti di vista.***

Essere rapido, agile, sciolto, resistente e avere movimenti ritmati al fine di poter lavorare lungamente senza sentire la fatica, avere una grande abilità nel movimento delle mani e delle gambe, che questi movimenti siano precisi, belli ed eseguiti economizzando al massimo la forza. In caso di necessità avere una ferma determinazione per far fronte a tutte le eventualità con calma e chiarezza per restare sereni lungo tutta la vita. Essere capaci di concentrarsi, riflettere, reprimendo tutte le emozioni che possono perturbare la riflessione, dominando i sentimenti.

Tali sono gli obiettivi da raggiungere da tutti, lavoratori manuali o intellettuali. Quando in una lotta si raggiunge questo alto grado di concentrazione, non si è più un gallo da combattimento ma un artista, un professore, un uomo forte, intelligente, coraggioso e bello.

Il mezzo per pervenire a ciò è la capacità di essere maestri del proprio corpo per essere maestri di sé stessi, da tutti i punti di vista.



L'educazione fisica non partecipa direttamente all'educazione del pensiero, della morale, dell'ideologia, ma crea le condizioni necessarie per queste educazioni.

## **CAPITOLO QUARTO**

### ***Le direttive fondamentali da seguire.***

Quando ci si dà un obiettivo globale bisogna, costantemente nel corso dell'allenamento necessario per raggiungerlo, tendere sempre all'educazione delle tre parti principali: Il comando del sistema nervoso – l'amministrazione degli organi e viscere – i muscoli.

### ***Il doppio effetto in ogni movimento.***

Si deve arrivare al controllo di queste tre parti coordinate tra loro, senza dimenticare che: *ogni movimento provoca un doppio effetto:*

- 1 – effetto sulla circolazione del sangue e dell'aria;
- 2 – effetto sul sistema nervoso.

Per esempio: quando si effettua un massaggio, se si massaggiano i piedi, lo si fa per aiutare il sangue, che vi si sofferma a lungo, a ritornare al cuore e nello stesso tempo per eccitare la pelle del piede. Il motivo essenziale è quello di aiutare il sangue e l'aria a circolare più facilmente all'interno del nostro corpo. Se per contro si fa il massaggio degli occhi e della pelle della testa è, prima di tutto, per eccitare il sistema nervoso che si trova all'interno della pelle, al fine di ridurre la tensione nel cervello.

### ***Avere conoscenza di tutti gli organi.***

Per arrivare alla padronanza di tutto il corpo bisogna innanzitutto conoscere tutti gli organi e di tutte le parti che agiscono. Quando si fanno dei movimenti bisogna sapere quale muscolo deve lavorare in tale movimento, quale muscolo deve essere disteso e quale muscolo non è impiegato. Lo stesso, quando si respira, bisogna sapere come il fiato entra, esce, circola.

### ***Possiamo comandare la respirazione e i muscoli.***

La maggior parte delle attività del corpo umano viene svolta "*involontariamente*", come i battiti del cuore, la contrazione degli intestini, la dilatazione dello stomaco, la secrezione dei reni. Noi non possiamo "*direttamente*" comandare questi movimenti. Possiamo solamente comandare due parti: la respirazione e la muscolatura e, per mezzo di queste due parti, possiamo "*indirettamente*" condizionare tutti gli altri organi.

I polmoni sono legati strettamente al cuore. Il sangue che va dal cuore ai polmoni può ritornare, in seguito, al cuore. È così che si ha la stagnazione del sangue, per esempio,



nei polmoni: il cuore subisce un contraccolpo e viceversa. L'attività del cuore è in stretta relazione con le attività di tutte le parti del corpo, compreso il sistema nervoso. Dal momento che si può comandare il ritmo del cuore si può, di conseguenza, comandare l'attività del sistema nervoso, e di lì estendere questa padronanza alle altre parti del corpo. Dunque le relazioni meccaniche che esistono tra i polmoni e il cuore e gli altri organi e le relazioni tra il sistema nervoso e i polmoni, creano le condizioni di padronanza di tutte le viscere.

**Ciò è essenzialmente il “*Khi Công*”.**

Di conseguenza, la respirazione profonda e regolare è il movimento di base dell'educazione fisica. Non solo si deve respirare profondamente e regolarmente ma anche pensare, “ragionare” il fiato. Durante l'esercizio concentrare tutto il pensiero sulla circolazione dell'aria che entra ed esce per essere padroni del nostro ritmo respiratorio. È il “*khi công*”.

*Khi Công* non è solamente una parola che significa *dare ossigeno al corpo*, particolarmente ai muscoli che lavorano. *Khi Công* vuol dire essenzialmente regolarizzare le attività degli organi e le attività del sistema nervoso.

Per essere padroni della propria fisiologia bisogna impedire che il pensiero, le emozioni e i riflessi causino delle perturbazioni agli organi del corpo. Quando si fanno lavorare i muscoli si mira a un doppio scopo, come il *Khi Công*: facilitare la circolazione dell'aria e del sangue, regolarizzando l'attività del sistema nervoso.

***Perché il corpo riceva abbastanza sangue.***

Dopo una bella camminata si mangia con più appetito, si digerisce facilmente e si dorme piacevolmente. Questo semplicemente perché il corpo ha ricevuto aria e sangue sufficienti. Le tossine vengono man mano eliminate nello stesso tempo che i muscoli si contraggono. In poche parole una bella passeggiata, specialmente in montagna con il bel tempo, rilassa. Questo semplicemente perché le tre parti del corpo umano (sistema nervoso – organi – muscoli) beneficiano di una maggiore circolazione di aria e sangue senza venire disturbate da fattori negativi.

Non basta dunque fare esercizi muscolari al solo fine di rendere solidi i muscoli. Bisogna saperli anche rendere sciolti, vale a dire esercitare la distensione, il rilassamento.

Si devono esercitare i muscoli in due direzioni e cioè che essi siano duri e sciolti. I muscoli devono essere pronti, in caso di necessità, ad indurirsi per rendersi sciolti non appena non serve più il loro uso.

In passato si denominava il movimento dei muscoli “*movimento esteriore*”, in opposizione al “*movimento interiore*”, vale a dire la respirazione.

***Dare priorità al movimento interiore.***



Bisogna dare priorità al movimento interiore poiché quando l'amministrazione della forza è assicurata la lotta può essere fatta bene. Quando si praticano gli esercizi muscolari, così come gli esercizi respiratori si deve avere piena conoscenza di ciò che si comanda, al fine di seguire da vicino e controllare tutti questi movimenti. Bisogna concentrare il pensiero e i riflessi sui muscoli che sono sotto sforzo, osservare bene, sentire quando i muscoli sono duri o sciolti, come reagiscono ogni volta.

Gli anziani davano molta importanza alla concentrazione del pensiero quando respiravano o facevano dei movimenti. Quella è la base di tutti gli esercizi, il primo fondamentale passo. È solamente a questa condizione che si può essere padroni dei propri movimenti. Si tendono i muscoli in caso di bisogno e quando non è necessario tenerli tesi li si rilassano. Bisogna costantemente comandare il respiro per non causare perturbazioni, vale a dire comandare il battito del cuore. Al contrario, una persona che tende costantemente i suoi muscoli a vuoto, quando incontrerà un ostacolo imprevisto avrà il cuore e i polmoni sconvolti e non potrà così essere pronto a gestire gli imprevisti, non essendo padrone di sé.

#### ***La pratica del "VO" tra gli "AVI".***

Essere calmo, sereno, avere il corpo sciolto, tutto ciò testimonia l'alto grado di allenamento, di esercizio e di educazione in questo ambito. Non c'è bisogno di gonfiare i bicipiti. È più difficile stendere che tendere i muscoli.

Nella pratica del VO gli avi dovevano educare la mente (sistema nervoso), il fiato (respirazione) e la forza (muscoli). La mente doveva venire prima di tutto, poi il fiato e in ultimo la forza dei muscoli.

#### ***Durante il lavoro giornaliero.***

Essere padrone e cosciente del proprio corpo, capire chiaramente ciò che si rapporta al corpo, sviluppare le sensazioni che provengono dall'interno delle viscere e dai muscoli, per comandare, ecco la base, il fondamento dell'educazione fisica, da cui iniziare.

Bisogna utilizzare a fondo il proprio talento e coordinare armoniosamente tutti i movimenti.

Questa conoscenza la si deve avere sempre, sia durante l'esercizio che durante il lavoro. Il lavoratore manuale deve fare dell'educazione fisica e quando lavora deve saper scegliere e conoscere la posizione più favorevole. Sapere in quale movimento quale muscolo è teso e quale rilassato. E quando riposa deve sapere quale parte del suo corpo egli deve allenare. Durante il lavoro deve saper coordinare il ritmo del respiro e i movimenti per economizzare al massimo la sua forza e il suo tempo.

#### ***Il lavoro intellettuale.***



Gli intellettuali, anche loro, devono avere conoscenza del loro corpo. Devono saper concentrare il proprio spirito, il proprio pensiero per aumentare il rendimento e nello stesso tempo assicurarsi le basi di equilibrio e di buona salute.

Oggi parecchi lavoratori arrivati ad una certa età e dopo aver acquisito una grande esperienza professionale, sentono le loro forze diminuire e non possono proseguire la loro attività. La causa di questo spossamento risiede nel fatto che, durante gli anni di lavoro, non hanno saputo esercitare il loro corpo, facendo poca educazione fisica.

***Il nostro cervello è costantemente sotto tensione.***

Perciò si deve cercare di inserire delle sedute di ginnastica in mezzo alle ore di lavoro, ogni giorno. Praticare numerose volte, nel corso della giornata, respirazione e movimenti. Non bisogna restare inerti per delle ore intere e sentirsi in seguito affaticati, con la testa pesante. È in quei momenti che i lavoratori intellettuali, per scaricare la loro tensione nervosa fumano o prendono un buon caffè: qualche minuto di respirazione e di ginnastica sono molto meglio e fanno meno male.

***Esercitarsi con tutta la forza della volontà.***

Quando si ha una buona conoscenza dell'attività e del funzionamento del proprio corpo si può apprezzare e conoscere fin dove potete spingervi nel fare esercizi che rispondono alle proprie forze.

Bisogna esercitarsi con tutta la forza della propria volontà andando fino al limite delle proprie forze, senza superarlo. È sufficiente un allenamento regolare, costante e, durante l'esercizio, concentrare tutto il pensiero sui movimenti respiratori e muscolari. Solo così si arriva a misurare tutta la forza e trovare per sé i metodi appropriati.

Tutti gli apparecchi di misura dei medici non sono altrettanto efficaci quanto la conoscenza del proprio corpo di un uomo che fa regolarmente, tutti i giorni, esercizio.





## CAPITOLO QUINTO

### **Metodi fondamentali.**

Sono quattro i metodi principali:

1. **Respirazione**
2. **Movimento dei muscoli**
3. **Massaggio**
4. **Rilassamento**

### **La respirazione.**

I movimenti respiratori si possono riassumere in una sola frase: quando si rientra il ventre si espira, quando il ventre si gonfia si inspira.

Il principale muscolo respiratorio è il diaframma, che assomiglia molto ad una volta tra il petto e il ventre. Sopra questo muscolo ci sono il cuore e i polmoni, sotto il fegato, lo stomaco e gli intestini.

Quando il diaframma cresce e il ventre rientra, l'aria che è nei polmoni viene spinta fuori. Quando il diaframma scende, il fegato e gli intestini sono respinti verso il basso, il ventre si gonfia, i polmoni si dilatano e l'aria entra.

### **Espirare il più profondamente possibile.**

È necessario espirare il più profondamente possibile per eliminare tutta l'aria prima di fare l'inspirazione e perché l'aria viziata sia eliminata prima di far entrare aria nuova nei polmoni. Tirare indietro i muscoli respiratori del petto e i muscoli lisci dei polmoni e dei bronchi è movimento molto difficile. Bisogna dunque esercitare bene l'espirazione, accentuare l'esercizio di espirazione al fine di procurare alla cassa toracica e ai polmoni una grande scioltezza, una grande flessibilità.

Per riprendere fiato rapidamente bisogna fare una espirazione soffiando fortemente.

### **Gli esercizi respiratori. Alzati, seduti e coricati.**

Gli esercizi respiratori si possono fare in tutte le posizioni: in piedi, seduti e coricati. Per la posizione in piedi bisogna inclinarsi un po' in avanti. Per la posizione coricata, il più facile è di essere coricati su un fianco, con le gambe piegate

Via via si può analizzare il movimento di ciascuna parte del corpo: ventre, costole, fianco sinistro e fianco destro, a seconda della posizione. Poi ci si può concentrare per utilizzare tutto il corpo, tutte le parti o ogni parte separatamente. Come detto precedentemente si deve concentrare il pensiero a seguire il fiato che entra e che esce. Quando si è seduti, tranquillamente, in una riunione, il lavoratore intellettuale ha bisogno della respirazione. La notte, se si è insonni, praticarla. Non è necessario andare



in un androne aerato ma certamente bisogna evitare luoghi dove il fumo o i gas ristagnano. Dappertutto si trova sufficiente ossigeno per la respirazione. È un dato certo che negli androni aerati dove non ci sono rumori ed odori che eccitano il sistema nervoso, il cuore e i polmoni possono lavorare regolarmente, tranquillamente, e si prova una sensazione di agio.

Quando si arriva alla padronanza del proprio respiro, si può ritrovare, non importa dove, questa condizione di agio e di conforto. Nel mezzo di un mercato si può trovare la calma come in una campagna deserta. Quando ci si sente tristi, affaticati, malati, quando fa molto freddo o si deve pensare molto, gli esercizi respiratori devono essere aumentati sistematicamente.

Attenzione però: non è bene restare immobili e respirare troppo forte. L'essenziale è di respirare regolarmente, dolcemente, profondamente. Far entrare molto ossigeno, oltre il necessario, eliminare troppo gas di carbonio è anche tossico e può nuocere. Quando si cominciano a praticare gli esercizi respiratori, si possono provare, all'inizio, delle vertigini ed è allora che si sarà respirato troppo forte, troppo profondamente.

### **Movimento dei muscoli.**

Si eseguono, prima di tutto, i movimenti che possiamo denominare “*movimenti naturali*”:

- camminare
- correre
- saltare
- salire
- nuotare

Dobbiamo allenarci ad eseguire questi movimenti in una maniera sciolta e ritmata. Gli altri esercizi possono essere ripartiti come segue:

### **GINNASTICA**

Vale a dire esercitare ogni parte, ogni sistema muscolare, per esempio le braccia, i piedi, le gambe, la schiena, il collo, il ventre. Esercitare la scioltezza e la rapidità è più importante che esercitare la forza. Ricordare sempre di esercitare tutte le parti del corpo, scegliendo, durante l'arco della giornata, le varie parti di volta in volta.

Un movimento rapido ha più effetto di un movimento in cui si è concentrata la forza. Secondo la formula  $E = \frac{1}{2} mv^2$  : quando la velocità è raddoppiata, l'effetto è quadruplicato.

Tra i sistemi muscolari ve ne è uno particolarmente delicato: quello che fa agire gli occhi. Bisogna allenarsi a guardare lontano, poi vicino, quindi guardare a destra e a sinistra, senza girare la testa.



## **DANZA**

Vale a dire i movimenti del corpo in maniera ritmica. Questo movimento è molto importante per prendere il ritmo e per avere l'educazione al "Bello". Si può fare danza seguendo una lezione, seguendo un modello prestabilito oppure con dei movimenti che ci si inventa secondo un ritmo personale.

Se si mira ad allenarsi per il combattimento, la lotta per esempio nelle forze armate, bisogna danzare con la tecnica adeguata, secondo una lezione prefissata: ogni movimento dovrà essere eseguito perfettamente con il massimo della precisione. Se lo scopo è quello di conservare la salute, sarà sufficiente eseguire una danza libera, non essendo necessario effettuare movimenti precisi in un ordine prefissato. È sufficiente applicare il principio fondamentale della danza e cioè far lavorare tutto il corpo coordinando bene i movimenti.

Durante l'esecuzione degli esercizi di danza si deve dare molta importanza al movimento dei piedi, della schiena e del collo. In quelle parti del corpo si trovano grossi muscoli ed è sovente lì che si concentra il sangue. Le mani e le braccia sono utilizzate soprattutto per prendere direzione, guidare il corpo e assicurare la perfezione ai movimenti. Facciamo un esempio: per lanciare una pietra si fa uso delle gambe, si fa una flessione sulla schiena e un largo movimento delle braccia per indirizzare la pietra nella direzione voluta. La forza non è esclusivamente nelle braccia, ma essa risiede principalmente nella schiena e nelle gambe. Bisogna saper fornire la forza, prendere forza dalle gambe e dalla schiena. Pieghiamo la schiena per fornire forza alle braccia. Dobbiamo esercitare il polso, la mano e le dita in modo che gli stessi siano duri e flessibili, al fine di dare il colpo forte e preciso.

## **LOTTA**

È l'esercizio più completo (compreso il corpo a corpo). L'avversario è il migliore degli strumenti di ginnastica, il più completo e il meno caro. Quando su colpisce un pallone esso rimbalza meccanicamente in una sola direzione. Se lottiamo contro un'altra persona si è obbligati a far lavorare tutti i riflessi: bisogna perciò essere scaltri, saggi e determinati.

## **GIOCO**

Tutti i giochi, calcio-pallavolo-tennis..., sviluppano virtù come la lotta. Nello stesso tempo rilassano il sistema nervoso. Durante il gioco tutte le relazioni quotidiane, le contraddizioni, le collere, vengono dimenticate. Tutto ciò che causa tristezza viene momentaneamente messo da parte. D'abitudine un uomo che non sa giocare non è allegro. Due uomini che simulano un attacco e una difesa, si spingono l'un l'altro: questo è un buon esercizio. Dedicando giornalmente pochi minuti a questo semplice gioco si avranno ottimi risultati, molto migliori di quelli ottenuti con metodi più complessi.



## **MASSAGGIO**

Aiuta il sangue a circolare agilmente nelle parti affaticate, irritate o infiammate ed eccita la pelle in alcuni punti precisi.

### ***Mandare sempre il sangue verso il cuore.***

Cercare sempre di massaggiare nel senso che spinge il sangue verso il cuore. Dal basso verso l'alto per le gambe, dalle mani verso le spalle attraverso le braccia. Il massaggio del viso, dei capelli, intorno agli occhi, è indispensabile per i lavoratori intellettuali. Massaggiare il ventre per eccitare le funzioni intestinali guarisce la costipazione.

Anche il bagno può essere considerato un massaggio poiché eccita dall'esterno e questa eccitazione viene esercitata su tutto il corpo. Il bagno può anche agire sui vasi, sulle vene e sulle arterie per una grande superficie del corpo. I capillari che si trovano sotto la pelle al contatto con l'acqua fredda cominciano a contrarsi. Il sangue viene così riportato nelle viscere. In seguito il sangue ritorna sotto la pelle e si ha un'impressione di calore. Se facendo un bagno freddo e si ha questa impressione, ciò è buono. Se al contrario i capillari si contraggono troppo lungamente ed hanno difficoltà a dilatarsi, facilmente si prende freddo. Ciò succede prevalentemente quando non si è in perfetta salute e conseguentemente non è conveniente fare il bagno in questa situazione, anzi è controindicato.

## **RILASSAMENTO**

Si è parlato, più sopra, degli esercizi di rilassamento di muscoli. Questi esercizi di rilassamento sono in stretta relazione con il sistema nervoso, più che con gli stessi movimenti. Perciò sono più difficili. Quando si rilassa un muscolo si crea, direttamente, una relazione con il cervello.

### ***Il "THU DUOI" - (spirito calmo e muscoli in abbandono).***

I muscoli hanno molte relazioni con il sistema nervoso. Essi sono tesi quando facciamo uno sforzo mentale o quando si ha un'emozione, uno spavento. Non sono i grossi muscoli ad essere tesi (quelli delle gambe o della schiena), ma dei piccoli muscoli, molto delicati e concentrati nelle tre seguenti parti del corpo: MANI - VISO - LARINGE.

### ***Come Il viso di Buddha.***

Gli esercizi di rilassamento devono essere concentrati principalmente sulle mani e sul viso. Si comincia dalla mano destra (se mancini da quella sinistra). Si resta tranquilli, seduti con gli occhi chiusi, respiro regolare e braccia distese verso il basso



(molliti come vermicciattoli), in modo che quando vi si alza una mano essa ricade come un pezzo di legno. Si ha una sensazione di calore e di pesantezza nella mano. Quando la mano è perfettamente molle, un'onda nervosa si proroga per tutto il corpo e a loro volta tutti i muscoli si rammolliscono.

Si esercita il viso: si fermano gli occhi e si lasciano cadere i tratti del viso, come quando si va a dormire, o come il viso di Buddha che non ha una sola ruga. Sotto la pelle del viso c'è un sistema di muscoli molto sottili che, a seconda del pensiero, si rilassano o si contraggono. Se si arriva a far rilassare questi muscoli si produce un rilassamento nello spirito del cervello. Bisogna essere padroni del proprio respiro, rilassare tutti i muscoli e diventare padroni del proprio corpo. In questo momento si è calmi, tranquilli: Trần Tinh, e si è pronti a far fronte ad ogni eventualità. È il metodo di riposo più attivo, più efficace per ciò che riguarda il corpo e la mente. Il pugilatore, lo scrivano, l'uomo politico, che sanno rilassarsi ogni giorno, da tre a cinque volte al giorno, vedranno il loro rendimento elevarsi.

***L'educazione fisica può confondersi con la morale.***

È molto difficile rendersi padroni del proprio respiro e rilassare propri muscoli lungamente. Poiché quando i muscoli sono rilassati per due o tre minuti, già sorge un pensiero che attraversa lo spirito, o si ha qualche sensazione. Immediatamente i muscoli si contraggono. Vale a dire che non è possibile far durare a lungo questa sensazione. È perciò che bisogna coordinare le reazioni dei muscoli con dei metodi psicologici che hanno effetto direttamente sugli emisferi cerebrali. Il pensiero e la parola eccitano direttamente gli emisferi cerebrali.

Quando si fanno degli esercizi di rilassamento dei muscoli, si deve nello stesso tempo pensare a qualcosa, a qualche paesaggio per creare una sensazione piacevole. Per esempio immaginiamo una catena di montagne innevate con sopra un bel cielo azzurro senza nuvole. O si ripete molte volte una parola priva di senso, che non risveglia nessuna sensazione.

Questo pensiero, questa parola, può aiutare i muscoli a rilassarsi, e i muscoli rilassati aiutano il cervello a rimanere calmo, e il cervello non subisce alcuna perturbazione nel pensiero e nelle sensazioni.

Gli esercizi di rilassamento non possono essere staccati dagli esercizi di raccoglimento Thin Tâm. Talvolta è lo Hu Tâm (fare il vuoto nel proprio spirito, dimenticarsi di sé). Se si hanno molti pensieri, molte ambizioni, non si possono fare questi esercizi.

L'educazione fisica che raggiunge questo grado può confondersi con la morale.

***Possiamo evitare la collera.***



Un uomo che ha ricevuto un colpo violento, se sa restare calmo e comandare il suo respiro non rimane imbarazzato: egli può sempre reagire e contrattaccare.

Quando ci si mette in collera, il cuore e i polmoni sono sconvolti. Le gambe e le braccia tremano. Ma se si arriva a comandare il proprio respiro e i movimenti dei propri muscoli, si può evitare la collera. Quando si è tristi, depressi, si diventa molli (mêm nhun). Ma se si fanno esercizi di mani e piedi, di gambe, per renderli duri, fermi, solidi, si può evitare questa situazione. Davanti a un superiore (ong lon) se ci si curva, si può imparare a correggere questa attitudine. Quando si riceve un elogio, se si alza il naso con arroganza (vênh mui lèn), si può imparare a correggere i tratti del viso e non prendere questo atteggiamento orgoglioso.

Ci sono molti casi che possono dimostrare che avete il controllo e la padronanza di voi stessi. Pian pianino, facendo esercizio, ed applicando questi esercizi alle varie situazioni che vi capiteranno, imparerete a scoprirli.

### ***Secondo Il proprio corpo. Il proprio stato di salute, secondo l'età.***

Gli esercizi di rilassamento sono molto difficili. Non si deve cominciare da questo punto ma arrivarci per gradi preparatori. Può essere che quando si è padroni del proprio respiro, del movimento dei propri muscoli, si possano fare questi esercizi. Il processo di esecuzione degli esercizi può essere stabilito come segue:

- 1) studiare per comprendere bene i principi fondamentali esposti precedentemente;
- 2) fare qualche esercizio di movimento e durante gli esercizi concentrare l'attenzione su come funziona il respiro/osservando i muscoli se sono tesi o sciolti;
- 3) fare esercizi di danza e respirazione ritmata;
- 4) fare esercizi di lotta con un istruttore o un compagno;
- 5) esercizi di rilassamento (seduti o coricati)

Alla fine di un certo periodo, lungo o corto a seconda delle capacità di ognuno, si può arrivare a creare dei movimenti, delle lezioni di ginnastica, di danza e di lotta, adeguate alla formazione del proprio corpo, al proprio stato di salute, alla propria età.

### **ORIENTE/OCCIDENTE -NAZIONALE/INTERNAZIONALE**

Bisogna praticare gli esercizi nel seguente ordine:

- 1) sistema nervoso
- 2) respirazione
- 3) muscoli

per aumentare al massimo la conoscenza del proprio corpo e impiegarne razionalmente i movimenti. Si fa esercizio internamente, prima di farlo esteriormente, per assicurare alle viscere una attività equilibrata, regolare, al fine di proteggere la salute molto più che avere la forza e la potenza.



### ***L'educazione fisica occidentale del XIX secolo***

I metodi di educazione fisica occidentale sono, per la maggior parte apparsi, nel XIX secolo (la ginnastica svedese di Ling, la ginnastica tedesca di Jang, gli esercizi alle sbarre degli inglesi, il caldo, il rugby). In quest'epoca si sviluppa lo studio della fisiologia. Le sue analisi mirano principalmente a considerare il corpo umano come un apparecchio. Vale a dire che si fa una profonda analisi delle attività dei muscoli dal punto di vista meccanico, come funziona il muscolo, quale quantità di alimento necessita, l'ossigeno. Ma la fisiologia non si è soffermata sui problemi del sistema nervoso, delle relazioni tra gli organi, tra i muscoli e il sistema nervoso. La scienza del XIX secolo si posa sul fatto che considera il corpo umano e lo spirito come due materie separate, senza nessuna relazione tra loro. È così che l'educazione fisica si concentra sui muscoli, essendo gli esercizi muscolari considerati punto di partenza e mezzo.

### ***Ciò che può essere utile nello sport occidentale***

La società occidentale cerca di creare delle distrazioni da destinare ad una massa enorme di persone: essa dedica molta importanza alla trasformazione dei muscoli ottenendo risultati immediati. È di questo periodo la colonizzazione sportiva dell'impero britannico con il calcio, il basket, il volley ecc... Vengono organizzate competizioni internazionali sportive dove si mettono in evidenza i grandi atleti. Noi non neghiamo il carattere scientifico e sistematico dei numerosi programmi di educazione fisica e di sport che ci pervengono dall'occidente, e dobbiamo attingere ciò che può essere utile.

### ***Rifutare la superstizione degli esercizi orientali***

I giochi della lotta, in oriente, provenivano sovente dalle battaglie ed essi erano elaborati in luoghi appartati dal mondo. Essi rivestono così due particolarità: un carattere totale, globale, che mira ad educare tutto il corpo dell'uomo e un carattere religioso, mistico. I maestri di queste scuole di gioco sono generalmente dei religiosi, dei bonzi. Essi erano proprietari di domini che dovevano essere ben protetti. Essi hanno dovuto dunque apprendere la lotta. Nello stesso tempo che essi lottavano, praticavano la religione. Essi ne hanno tratto gli insegnamenti per essere padroni del proprio corpo con la respirazione (Khi Công) e la concentrazione mentale sul corpo. Questa ottica religiosa spiega il lato idealista, con un lato mistico dei diversi esercizi. I vecchi maestri del passato volevano riservare questi esercizi ad un ristretto numero di adepti. Si può dire che questi tipi di esercizi siano più globali dei metodi occidentali. Ma essi hanno un carattere mistico e di superstizione.



Alla luce della scienza moderna, noi possiamo fare una selezione, prendere ciò che è razionale rifiutando la parte superstiziale. Tra l'oriente e l'occidente, l'antico e il moderno, possiamo trovare una via particolare che risponda alle circostanze e alle esigenze di tutti noi.

***Il Khi Công può sostituire I calmanti***

Numerosi metodi occidentali, oggi. Insegnano educazione fisica studiando i metodi orientali come il Khi Công, gli esercizi di scioglimento e rilassamento dei muscoli, poiché si sono resi conto di una delle carenze dei metodi occidentali: quella che non ha risolto un problema importante per l'uomo moderno: la tensione del sistema nervoso. Se esso è meno teso, può essere allenato e costantemente pronto; si forma così un uomo agile, attivo e calmo. Sereno in qualunque circostanza.

Nei paesi industrializzati si usano molti calmanti che logorano il sistema nervoso. Numerosi dottori hanno visto che i metodi di rilassamento e respirazione possono sostituire i calmanti.



## Parte Seconda

- *Respirazione*
- *Movimenti*
- *Esercizi Mentali*

Vi sono tre metodi per eseguire gli esercizi:

- - la respirazione (esercizi respiratori) Luyen khi)
- - i movimenti muscolari (esercizi di forza)
- - gli esercizi mentali
- 

E vi sono due metodi di esercizi:

- - gli esercizi detti "dinamici" (movimento di ciò che è esteriore)
- - gli esercizi respiratori e di rilassamento (interiori)
- 

Queste due parti hanno eguale importanza, che si congiungono e si completano. Non si possono separare.

### I) - LA RESPIRAZIONE (KHI CÔNG)

#### **I MOVIMENTI DI BASE**

Far salire il diaframma, il ventre rientrato, è l'ESPIRAZIONE; il diaframma discende, il ventre si gonfia, è l'INSPIRAZIONE (figura 1).

\_\_\_\_\_ tratto continuo = ESPIRAZIONE

..... tratto punteggiato = INSPIRAZIONE

#### **LA RITENZIONE DEL RESPIRO**

Dopo un movimento respiratorio completo, inspirazione ed espirazione, si fa una ritenzione del respiro: si ferma la respirazione, più a lungo che si può, dopo l'espirazione.

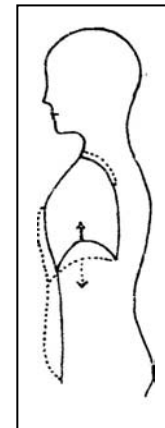
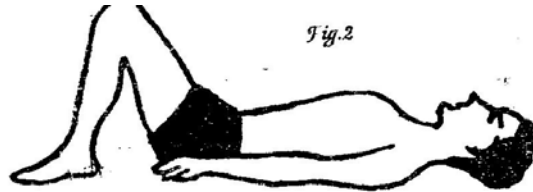


Fig. 1

**POSIZIONI:** Seduti - Coricati sulla schiena - Coricati sul fianco - Coricati sul ventre - In piedi.

Quando si resta in piedi bisogna chinare un po' la schiena, per sporgersi in avanti. Quando si è coricati sulla schiena bisogna piegare le gambe, o mettere un cuscino sotto le ginocchia. (fig.2)



**INSPIRARE ED ESPIRARE PER IL NASO** (dalla BOCCA per i principianti).

Si inspira e si espira dal naso, salvo il caso che si voglia riprendere rapidamente il respiro. Quando l'atmosfera non contiene troppa polvere si può inspirare con la bocca. Agli inizi dell'esercizio, quando ancora non si è acquisita l'abitudine, si può espirare con la bocca, come se si soffiasse per far raffreddare la minestra.

**COME RIDURRE LA CADENZA RESPIRATORIA** (passare da 16 volte a 1 volta al minuto).

Ordinariamente si respira dalle 14 alle 16 volte per minuto. Durante l'esercizio di prolungamento del respiro, si respira più profondamente per ridurre il numero delle respirazioni per minuto: da 8 a 6, a 4, a 3 volte. Se si hanno dei buoni polmoni, si può arrivare a respirare una volta al minuto.

**NON IMPORTA DOVE E NON IMPORTA QUANDO.** (mai una mezz'ora Intera)

Si può respirare ovunque. Non è necessario andare in un parco all'aria aperta. Ci si fissa dei momenti determinati per fare gli esercizi. Poi, passati 2 o 3 minuti, si riprende a lavorare. Non bisogna mai eseguire esercizi che durino per una intera mezz'ora, ma semplicemente in numerose volte durante il giorno, per brevissimi periodi, senza nulla cambiare della vita corrente.

Di tanto in tanto si fa qualche respirazione, soprattutto quando si resta seduti senza lavorare (riunioni, parrucchiere, auto, cinema). Durante la notte, quando ci si sveglia e non si riesce a prendere sonno, ricominciare l'esercizio respiratorio.

Bisogna evitare di respirare troppo veloce, con rumore; non correre dopo le esercitazioni, non dare troppa importanza alle respirazioni nel corso di un minuto. Non

utilizzare l'orologio per svegliarsi. Non cercare di conoscere quanti litri d'aria si possono inspirare.

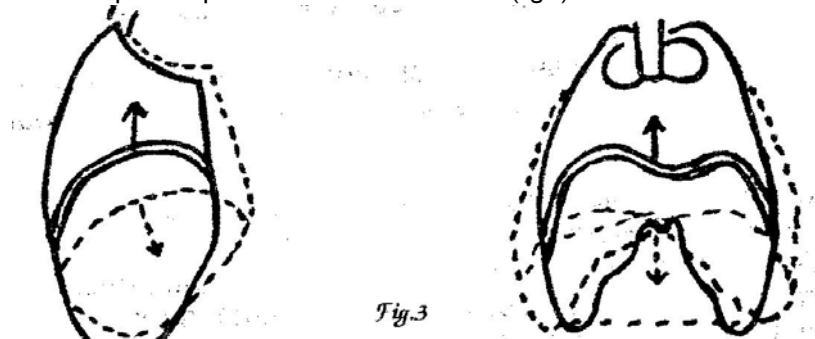
**NON CORRERE DOPO LE ESERCITAZIONI.**

Bisogna insistere nell'esercizio ma non correre dopo questo. Ci si esercita provando a respirare profondamente, a creare una grande quantità di aria nei polmoni, respirando molto lentamente.

**NON AVANZARE LE SPALLE E**

**NON UTILIZZARE LA PARTE SUPERIORE DELLA CASSA TORACICA.**

Attenzione a questo movimento superfluo, che consiste, dopo aver gonfiato il ventre, di elevare il petto e avanzare le spalle, per utilizzare la parte superiore della cassa toracica. Il volume dell'aria che penetra nei polmoni è insignificante. Al contrario questo movimento ritarda l'atto respiratorio. Se si vuole riprendere rapidamente il proprio respiro quando si fanno molti movimenti, si può, utilizzando solamente il diaframma e i muscoli del ventre, arrivare ad aumentare il numero delle respirazioni. È più proficuo che utilizzare la parte superiore della cassa toracica. (fig.3)



**MOVIMENTO DEL DIAFRAMMA VISTO DI FRONTE E DI PROFILO.**

- Durante l'espiazione (tratto continuo). Il diaframma sale e la parte inferiore della cassa toracica si ritira.
- Durante l'inspirazione (tratto punteggiato), il diaframma scende e la parte inferiore della cassa toracica si allarga, aumentando così il volume d'aria che entra nei polmoni.

**II) - RESPIRAZIONE CON RITENZIONE**

Si ritiene il respiro addominale: il diaframma scende. Vale a dire che si inspira, e in quel momento i muscoli del ventre devono contrarsi come quando si vogliono espellere gli escrementi.

### **RITENZIONE NEL PETTO.**

Il diaframma sale, ma non si lascia uscire l'aria. Nello stesso tempo tutti i muscoli della cassa toracica si contraggono come se si stesse per tossire. L'aria che si trova nel petto è compressa e si possono sopportare i colpi sul petto.

### **RIENTRARE IL VENTRE AL MASSIMO.**

Si contraggono i muscoli addominali durante l'espiazione. In seguito si utilizzano i muscoli superiori, sulla parte superiore della cassa toracica.

È necessario imparare i movimenti di base, per acquisirne l'abitudine, prima di eseguire gli esercizi di ritenzione del respiro.

## **II° - I MOVIMENTI**

### **I° - Movimenti Analitici**

Si esercita ogni parte del sistema muscolare: piuttosto di far ingrossare i muscoli, è importante far sviluppare la funzione di ogni sistema.

#### **Funzioni della gamba.**

Assicurarsi fortemente al suolo, tenere una posizione ferma, ben piantati per terra, per tutto il corpo. **Spostamento rapido.**

Si passa da una posizione all'altra, rapidamente, per creare le condizioni favorevoli ai movimenti di tutto il corpo. (fig.4)



Fig. 4



Fig. 5



Fig. 6

Tân.

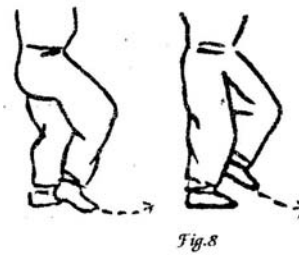
È soprattutto l'esercizio di una sola gamba. Una gamba leggermente piegata e fermamente al suolo; l'altra gamba, sollevata, descrive un cerchio o un otto. Quindi in avanti poi indietro, di lato e in posizione più elevata. (fig.5 e 6)

**Simulazione di ubriachezza.**

Una o due gambe appoggiate per terra. Far girare il corpo, come l'ubriaco, senza cadere. (fig.7)

**Movimento dei piedi.**

Cambiare molto rapidamente da una posizione all'altra. Una gamba si poggia fortemente al suolo e l'altra gamba, sciolta, può eseguire il movimento. Alternare la posizione delle gambe per alternare la fatica e l'allenamento. (fig.8)



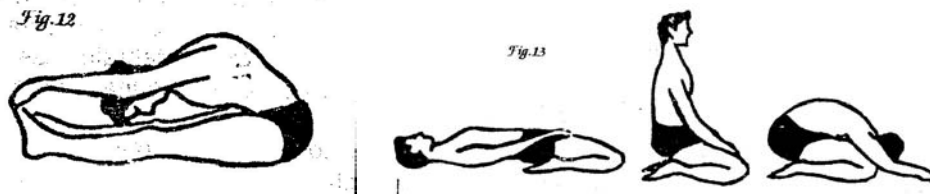
**2° - L'Asse Principale**

L'Asse Principale si compone della colonna vertebrale e delle due membra inferiori: dal tallone alla sommità della testa. I due sistemi muscolari si trovano lungo la colonna vertebrale. Essi devono essere molto forti, solidi e le vertebre della colonna devono essere molto elastiche (ciò evita le curvature).

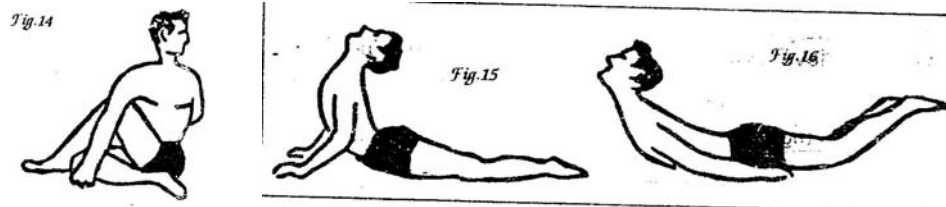
Flessione e torsione della colonna vertebrale sono i due movimenti principali. Ci si deve esercitare a ruotare la testa in numerosi modi. In piedi, le due gambe tese, piegate la testa fino a che essa tocca le ginocchia. Raddrizzare il corpo all'indietro. (fig.9)



Far girare da destra verso sinistra (e viceversa) le ossa del bacino. (fig.10)  
 Una gamba piegata in avanti, ci si piega in avanti. L'altra gamba allungata dietro. Si alza la testa e si piega la schiena indietro, alzando le braccia sopra la testa. (fig.11)  
 Seduti, le due gambe tese, piegare la testa fino a che tocca le ginocchia. Le punte delle dita della mano toccano quelle dei piedi. (fig.12)  
 Piegate le due gambe, allungare la pianta dei piedi e sedersi sui talloni. Toccare le ginocchia con la testa. Piegarci poi indietro fino a che la testa non tocchi terra. (fig.13)



Piegare una gamba, mettere la mano sotto l'altro ginocchio e in seguito fare una torsione nella direzione della gamba piegata. L'altra gamba può essere tesa o piegata. Ripetere l'esercizio cambiando gamba. (fig.14)  
 Coricati sul ventre, alzare la testa e le due gambe in modo che il corpo diventi arcuato. (figg.15 e 16)



### **3° - Membra superiori**

Esse sono: le braccia gli avambracci, le mani e le dita. Eseguire movimenti rapidi e precisi, giusti e delicati.

#### ***Danze di forme diverse***

Si utilizzano le tre articolazioni: spalle, gomito e polso.

#### ***Movimento di Lotta***

Tagliare, colpire con il pugno, lanciare il coltello, alzare le mani ..... (box cinese) (fig.17)



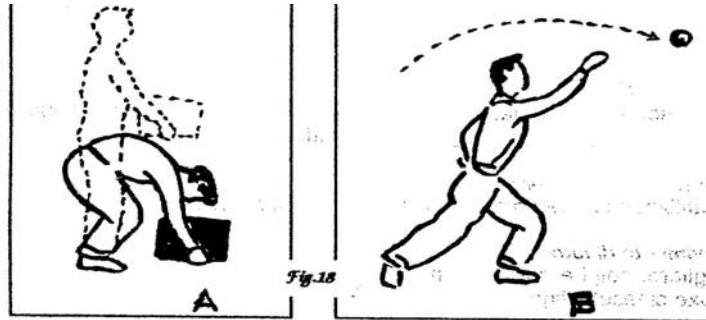
### **4° - Coordinazione dei tre sistemi**

#### ***Per dare energia allo sforzo.***

La forza deve venire dalla schiena e dalle gambe per arrivare alla mano. Non deve venire dalla mano. Per esempio: lanciare, schiacciare un oggetto pesante, sollevare un peso dal suolo (fig.18-A), tirare una corda.

#### ***Per eseguire un movimento con forza e precisione.***

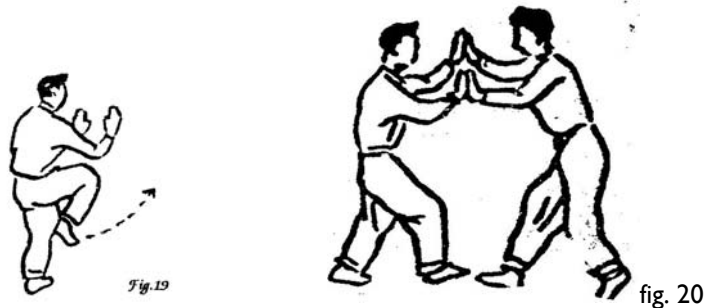
Lanciare una pietra: se essa va lontano è grazie alla forza che viene espressa dalla schiena e dalle gambe. Se essa colpisce il bersaglio. Si deve alla perfetta combinazione delle tre articolazioni delle membra superiori. (fig.18-B)



### COORDINAZIONE DEI MOVIMENTI

A carattere di lotta.

Esercitare le proprie difese e le proprie schivate, dare dei colpi: coordinare questi tre movimenti in un sol movimento di sintesi. Dieci movimenti di difesa offensiva: 6 con le braccia, 2 con le ginocchia, 2 con i piedi. (fig. 19 e fig.17)



Ogni movimento comprende tre fasi:

1. girare l'asse per un riversamento delle gambe senza ruotare la testa, in modo da ridurre la superficie esposta al nemico;
2. un braccio alzato per parare i colpi avversari;
3. l'altro braccio, o l'altro piede, attacca.

Tutti questi movimenti si coordinano con uno spostamento, sia in avanti che all'indietro, per diventare una danza, forma di movimento globale. Quando si danza si resta sciolti. Quando si combatte bisogna battere forte.



Eeguire movimenti sciolti, giusti e precisi. Non affrettarsi. Non precipitarsi per battere forte. Una danza libera può essere effettuata con coordinazione di tutti i movimenti già appresi in queste pagine.

Ci si può allenare sia da soli che con altri.

### **CORPO A CORPO**

È un esercizio di riflessi rapidi, astuti, attivi. Quando una persona cerca con tutti i mezzi di battere, l'altra, con tutti mezzi, cerca di difendersi. Due persone uniscono le loro mani assieme, una o due mani. Uno dei due cerca di avanzare la sua mano per dare un colpo mentre l'altro tende la sua mano, segue i movimenti delle mani del suo avversario, per impedirgli di colpire il suo corpo. L'attaccato, sovente, avanza o indietreggia, gira a destra o a sinistra, per cercare di far scivolare la sua mano contro il petto o il ventre dell'altro. L'avversario, in questo momento, deve seguire da vicino tutti i passi del nemico, perciò le sue braccia devono essere sciolte al fine di unirsi alle braccia o alle mani dell'avversario. Quando si ha l'abitudine di fare questi esercizi si possono fare questi movimenti di attacco o difesa ad occhi chiusi.

Al più alto grado di pratica l'attaccante può scegliere un coltello o un pugnale e l'attaccato può tenere gli occhi chiusi. Durante questo corpo a corpo l'attaccante può spingere o tirare il suo avversario per rovesciarlo, e l'altro dovrà essere in grado, grazie ai riflessi pronti, di respingere in tempo l'attacco, (fig.20)

## **III° - ESERCIZIO MENTALE**

### **Rilassamento**

#### ***1) Rilassare i muscoli***

- Seduti, in agio, su una seggiola, mettere le mani sulle cosce o sui braccioli della seggiola (fig. 21)
- coricati - sulla schiena, le due gambe piegate
- coricati - sul fianco (fig.22)
- in piedi, piegare leggermente il corpo in avanti, lasciare le braccia in modo che esse possano oscillare liberamente



Si comincia dalla mano destra (sinistra in caso di mancino). Senza fare movimento bisogna indurire i muscoli dell'avambraccio, fino ad avere la sensazione di indurimento del muscolo. Si passa poi al rilassamento del muscolo partendo dalle dita della mano, fino al braccio. Se i muscoli sono veramente rilassati si ha l'impressione che la mano si appesantisca. Si ha una sensazione di calore.

Passata una mezz'ora si riprende l'esercizio su altre parti del corpo (piedi, cosce, polpacci) prestando attenzione alla sensazione di durezza prima, pesantezza poi ed infine di ammorbidimento.

### **2) Rilassare i muscoli con l'autosuggestione.**

Fermare gli occhi, ripetersi interiormente numerose volte (senza emettere suoni): "la mia mano si rilassa, essa è pesante e calda". Si avrà una sensazione di pesantezza e di calore.

Dire: "le mie mani si rilassano".

Dire: "tutto il mio corpo si sente bene, si rilassa".

### **3) Raccoglimento.**

Rimanere seduti tranquillamente. Chiudere gli occhi. Respirare regolarmente, senza sforzo, senza tensione dei muscoli respiratori. Rilassare tutti i muscoli per avere la sensazione di calore, ed avere anche una sensazione di pizzicore nelle mani e nei piedi un formicolio.

I muscoli del viso sono rilassati: le mascelle cadono come quando ci si sta per addormentare. Ripetere interiormente: "tutto il mio corpo si rilassa ed è in agio.

Concentrare il pensiero sul respiro che entra e che esce. O meglio pensare a qualcosa di piacevole, di gradevole come un cielo blu o un mare immenso; attardarsi su qualche idea nobile e bella; al limite ripetersi una parola o una frase insignificante che permetta di liberare il cervello.

La notte, quando ci si sveglia, si può fare questo esercizio. Anche durante il giorno, in un momento di pausa.

#### **4) Rilassamento parziale.**

Nella vita corrente, durante le ore di lavoro. Si esercita la parte del corpo che resta inattiva: braccia, piedi, schiena. Attenzione: prima e dopo l'esercizio di rilassamento bisogna fare qualche movimento o massaggiare bene i muscoli per qualche minuto. Anticamente i maestri esigevano il "QU DUC" ossia tutte le ambizioni che bollono nel cuore, prima di iniziare l'esercizio.



## **CONCLUSIONI**

### **PRINCIPI DA SEGUIRE**

Bisogna esercitare tutte le parti; dinamiche e statiche. Dinamico: bisogna fare più esercizi sciolti che esercizi duri, ma bisogna saper dare colpi duri. Il muscolo che deve essere più esercitato è il diaframma, in coordinazione con i muscoli addominali.

Si deve combinare il massaggio, soprattutto quando si è più affaticati, e a quel momento si farà poco movimento. Generalmente si fa il massaggio del viso per ridurre la tensione nervosa. Per i malati gravi si faranno gli esercizi interni prima di fare gli esercizi esterni. Quando il respiro riesce meglio bisogna aumentare gli esercizi esterni poiché le viscere sono esercitate.

Non correre dopo le prestazioni. Non inventare troppe forme di esercizio, di lezioni, di movimenti; di ogni movimento si può elevare gradualmente il livello di esecuzione, per essere di giorno in giorno più sciolti e più precisi.

Bisogna sempre ricordarsi il carattere globale dell'esercizio ed esercitare le tre parti: sistema nervoso, respirazione e forza, sia durante il movimento statico che in quello dinamico.



Il livello deve essere esercitato su due piani: esterno - vale a dire la tecnica dei movimenti finiti, precisi; interno: - vale a dire la padronanza del respiro e della concentrazione del pensiero.

Il livello interno è il più importante. Si può denominare in generale il metodo di educazione fisica: Tam Thè. Tam è lo spirito mentale, Thè rappresenta il respiro-forza.

Si ricorderà la frase di Hai Tuong Lang Ong: "esercitarsi per facilitare la circolazione del sangue e dell'aria, perché lo spirito sia in pace".

Risultato finale: crearsi una buona salute di base. Su questa base si può progredire, specializzarsi. Più si incontrano difficoltà materiali, per esempio la malattia, più si devono aumentare gli esercizi che si rapportano alla parte statica, la scioltezza e il rilassamento.

Essenzialmente ci si deve allenare per comandare in maniera più razionale tutto il nostro corpo. Noi ci ispiriamo a qualche principio Yoga o di lotta tradizionale, ma noi non miriamo a diventare religiosi o lottatori. I religiosi vogliono pervenire all'estasi ma noi ci esercitiamo per arrivare allo stadio "THIN" (statico raccoglimento); noi non facciamo degli esercizi che si rapportano alla tecnica di un lottatore ma ci sforziamo per acquisire le virtù del lottatore, quali resistenza, agilità, scioltezza e buoni riflessi.

Contro la malattia vi sono metodi e rimedi appropriati, efficaci, prescritti dai dottori, ma tutti possono fare degli esercizi per aumentare le capacità di difesa del proprio corpo contro le malattie, ciò che può sostituire calmanti e tonificanti. Vi sono delle malattie per le quali non vi sono rimedi efficaci. Gli esercizi diventano allora il metodo fondamentale ma non bisogna pensare che questa lezione, questo esercizio, questa posizione possano curare questa o quella malattia.

Bisogna perseverare negli esercizi e poco a poco cambiare la capacità di resistenza, coordinare i movimenti del corpo per creare le condizioni per vincere la malattia.

