

VIET VO DAO e VIET TAI CHI

Istruttrice Marilena Thien Van Crivellaro

Ogni paese e popolo ha una sua storia, tradizione e cultura. In estremo oriente la cultura si fonda su principi legati a importanti correnti di pensiero, religiose e filosofiche, quali il buddismo, l'induismo, confucianesimo, taoismo... Sono quasi tutti pensieri che portano a considerare l'uomo in maniera "olistica" ossia nella sua interezza e completezza del suo essere.

Anche in Vietnam tale pensiero è ricorrente, tant'è che lo si ritrova nelle pratiche cosiddette sportive, che in realtà sono pratiche molto antiche. Vorrei parlare, in particolar modo, dell'Arte Marziale Viet Vo Dao e del Viet Tai Chi.

Cos'è il Viet Vo Dao? Il Viet Vo Dao è un movimento che ha lo scopo di diffondere a livello internazionale la millenaria conoscenza dell'arte marziale vietnamita, specie nel mondo occidentale. Questo movimento si pone come obiettivo la formazione dell'Uomo Vero, inteso come persona equilibrata ed in armonia con sé stesso e con l'universo. Una strada per il raggiungimento di tale obiettivo è la pratica del Viet Vo Dao e del Viet Tai Chi.

Il significato della parola **Viet Vo Dao** è il seguente: **Viet**: trascendente, superiore; **Vo**: Arte Marziale; **Dao**: la Via. Quindi, riassumendo, si può dire che il Viet Vo Dao offre uno strumento (l'arte marziale) per raggiungere uno scopo supremo.

Attenzione però a non farsi trarre in inganno dalle parole, ossia il Viet Vo Dao non è solo teoria filosofica, ma una disciplina fisica. Quindi per comprendere il Viet Vo Dao a fondo è necessario praticarlo con impegno, dedizione e disciplina.

Le sue tecniche rappresentano l'armonia tra la forza e la flessibilità, la durezza e la cedevolezza, secondo il principio dell'Am e del Duong (negativo e positivo).

Il neofita all'inizio del suo percorso impara le tecniche di base, quali le posizioni, le difese personali, le prime tecniche di caduta per poi andare in un crescendo che porta il praticante ad avere consapevolezza di sé stesso attraverso il movimento, attraverso la tecnica, e altri strumenti quali la meditazione, lo studio della filosofia, le tecniche di respirazione.

La pratica del Viet Vo Dao si addice a tutti uomini e donne di ogni età.

Il Viet Tai Chi invece lo si può definire come lo stile interno del Viet Vo Dao, in quanto i suoi movimenti morbidi, lenti e fluidi hanno lo scopo di ri-armonizzare il circolo dell'energia intema. Infatti ogni movimento, ogni sequenza è appositamente studiata con lo scopo di stimolare specifici canali energetici chiamati meridiani, attraverso i quali scorre l'energia vitale dell'essere umano.

Praticando il Viet Tai Chi (Viet: trascendente, superiore - Tai: coltivare - Chi: energia) si ha modo di fare lavorare il proprio corpo in modo armonico, si recupera la coordinazione dei movimenti senza dover ricorrere a chissà quali prestazioni atletiche. In Viet Nam tali pratiche, così come il Qi Qong, sono considerate parte di una cultura e tradizione medica millenaria. In effetti alcuni movimenti, come esercizi di respirazione, visualizzazione, massaggio sono parte della medicina tradizionale.

Ma sono pratiche altrettanto valide come forma preventiva per il mantenimento di un buon equilibrio psico-fisico, secondo il concetto "olistico", ossia dell'unità "corpo-mente".

In Piemonte la pratica di queste discipline è seguita e coordinata direttamente dal Direttore Tecnico M° Dott. Nguyen Thien Chinh, membro del Consiglio dei Maestri della Federazione Viet Vo Dao Italia, che si avvale di Istruttori formati da lui direttamente.

Per sapere dove si praticano queste discipline consultare il sito www.vietvodao.it

Il Tai Chi vietnamita.

Tran Tuyet Hoa

Il Tai Chi della scuola vietnamita o, più precisamente, il cosiddetto Hiép khi - Thai cuc, coincide con quella che in Viet Nam è ritenuta «l'arte del mantenimento della propria vitalità». Si pratica attraverso esercizi fisici di ginnastica ripresi dal Kung Fu cinese e vietnamita che si ispirano ai principi dello hiép khi (convergenza di energie interne) e del thai cuc, «ultimo supremo» o «meditazione in movimento».

Uomini e donne di ogni età possono praticare questa sorta di «ginnastica dolce» incentrata su movimenti lenti, fluidi e rilassanti che apportano una sensazione di benessere e contribuiscono a migliorare la salute.

I benefici del Tai Chi non sono soltanto fisici ma anche mentali, poiché contribuiscono ad attenuare lo stress e a superare, attraverso il rilassamento, determinati disagi psicologici. La vera essenza del Tai Chi tuttavia, coincide con l'attitudine di questa arte millenaria a ricercare l'armonia fra corpo e spirito.

Associato ad un trattamento medico ed un regime alimentare adeguato, basato sui principi dello Yin e dello Yang, il Tai Chi può contribuire a risolvere numerosi problemi di salute quali ad esempio disturbi ossei, muscolari o circolatori, che possono essere migliorati attraverso una pratica regolare e costante degli esercizi.

Ogni movimento ritmico e rilassante fa appello a tutto il corpo. La respirazione profonda, il massaggio, i movimenti rotatori, favoriscono la regolazione del metabolismo corporeo, della circolazione e della digestione. Il Tai Chi agisce pertanto come medicina dolce per alcuni disturbi neurovegetativi.

Creazione originale del Tai Chi vietnamita è l'introduzione della musica, nell'insieme dei movimenti prescritti. Queste «danze aerobiche», con il loro elegante apporto coreografico, attingono pertanto anche alla musicoterapia e possono contribuire sia a ridare tono al fisico, sia ad apportare un giusto grado di serenità. Sono particolarmente consigliate agli anziani e nel caso di convalescenze post-traumatiche.

Corsi di formazione di base sono necessari per iniziare i neofiti a questa pregevole arte. Corsi avanzati di Tai Chi chuan e Kung Fu ispirati alle arti marziali sono tuttavia raccomandati a quanti desiderino approfondire questa pratica.