

L'universo del Viet Vo Dao



**Introduzione, Storia e Filosofia dell'Arte
Marziale Vietnamita**

Associazione Viet Vo Dao Lazio

D. T. Maestro Nguyen Van Viet

La grandezza dell'uomo risiede nella sua semplicità, bontà e volontà.

**La grandezza di un' Arte Marziale risiede nella sua ricchezza,
nella sua bellezza e nel suo scopo umano.**

Maestro Phan Hoang

L'Universo del Viet Vo Dao

Il termine Viet Vo Dao può essere tradotto letteralmente in:

Viet: Trascendente, superiore (usato nell'espressione "SIEU VIET", indica inoltre il nome del popolo vietnamita).

Vo: Arte Marziale.

Dao: La Via. L'insieme dei principi della vita e della saggezza che conducono ad uno scopo supremo.

Viet Vo Dao è il termine letterario recentemente utilizzato per sostituire quello antico "Vo Ta" (la nostra arte marziale vietnamita, espressione rievocante l'orgoglio nazionale).

Plurimillennaria, la via dell'arte marziale vietnamita Viet Vo Dao è oggi alla portata di tutti grazie alla sua filosofia pacifista ed al suo scopo umanitario. Malgrado le sue tecniche più che temute, l'anima del Viet Vo Dao risiede profondamente nella ricerca dell'armonia tra intelletto e corporeo, tra l'uomo e la società, tra l'uomo e la natura. Ogni praticante deve costantemente evolvere in questo senso. Le tecniche, qualunque sia il loro grado di efficacia, non sono che dei mezzi che permettono lo sviluppo della personalità del praticante in un'armonia generale. L'essenziale del problema è quello di trovare l'arte di vivere in armonia con ciò che si ha di più profondo in sé.

Oggi il Viet Vo Dao deve essere inteso come un movimento mondiale dell'UOMO VERO e non come una semplice tecnica di combattimento.

Storia del Viet Vo Dao

Premessa

La storia del Viet Vo Dao è strettamente legata alla storia del popolo vietnamita ed è per questo che ne riflette fedelmente la sua anima.

Il Viet Vo Dao è caratterizzato dal fatto che non è un'invenzione di una sola persona, ma è l'opera di tutto un popolo che nel corso della sua storia dovette lottare costantemente per sopravvivere. E' difficile precisare la sua data di nascita, che certamente risale all'epoca nella quale l'antico Viet Nam si estendeva ancora nella parte meridionale dell'attuale Cina fino al fiume Duong Tu Giang (Yang Tseu Kiang), circa cinquemila anni fa. Si è d'accordo nell'onorare l'Imperatore Hung Vuong I°, sia come fondatore del Vietnam, sia come creatore del Viet Vo Dao. In effetti sotto la dinastia degli Hung Vuong (2879-258 a. C.), l'arte marziale vietnamita, come la medicina tradizionale si strutturò contemporaneamente alla filosofia.

Periodo della formazione delle tecniche (2879 -111 a. C.)

Alcuni antichi disegni scoperti sulle pareti di grotte situate nel Vietnam del nord e sulla base di alcuni reperti rinvenuti a Dong Son (una provincia di Thanh Hoa) e a Chapa (Lao Cai) costituiscono i primi elementi di ricerca sul periodo più probabile da attribuire alla nascita del Viet Vo Dao. In questa epoca la formazione dell'uomo gravava tanto sull'arte marziale quanto sulla letteratura e oltre alle tecniche di combattimento a mani nude, i vietnamiti conoscevano già l'arte del BUA RIU (ascia), l'arte del DOAN DAO (spada corta), l'arte del CUOM (spada), l'arte del THUONG (una specie di lancia), l'arte del BONG PHAP (bastone), l'arte del tiro con l'arco. In seguito a scavi effettuati nella cittadella di Co Loa si giunge alla scoperta di numerose frecce databili intorno al 3000 a. C. e che confermarono le interpretazioni dei disegni incisi sul tamburo di NGOC LU (reperito da museo molto conosciuto), rivelante la presenza dell'arte marziale vietnamita.

Periodo della formazione delle teorie (111 a. C. - 906 d. C.)

Questa epoca segna l'invasione cinese. Per meglio resistere al nemico, l'arte marziale come mezzo di difesa va a completare l'arte militare e si sviluppa su tre piani:

- Perfezione delle tecniche;
- Formazione delle strategie;
- Elaborazione delle teorie.

Da personaggi celebri come Trieu Quang Phuc, Trung Vuong, Ly Nam De, Bo Cai Dai, etc., nacquero diverse teorie:

- La teoria "Di Doan Thang Truong" teoria della superiorità delle tecniche raffrontate.
- La teoria "Di Nhuoc Thang Cuong" teoria della flessibilità contro la forza.
- La teoria "Ky Tap Chien Phap" principio della sorpresa.
- La teoria "Ao Anh Bi Phap" il segreto delle illusioni.
- La teoria "Phan Tan Bien Phap" metodo di evitare senza resistenza.

Queste teorie non offrirono solo dei principi direttivi per l'arte militare, ma anche e soprattutto diedero all'arte marziale vietnamita delle basi preziose e nuove dalle quali sorsero le più ricche invenzioni tecniche. Le origini di numerose tecniche che noi pratichiamo oggi, secondo i testi attualmente in possesso delle autorità del Viet Vo Dao, risalgono a quest'epoca.

Periodo dello sviluppo (906 -1009 d. C.)

Durante questo periodo, con la conquista dell'unità nazionale, l'arte marziale vietnamita prende il sopravvento sull'arte militare. I re Ngo Quyen e Dinh Bo Linh, notevoli maestri dell'arte marziale e teorici della guerra, applicarono largamente l'arte marziale vietnamita nell'organizzazione e nell'addestramento dell'esercito.

Periodo di perfezionamento delle tecniche (1010 -1527 d. C.)

Le tecniche raggiungono in questo periodo i più alti livelli. Sul piano dello spirito, sotto l'influenza del buddismo, del confucianesimo e del taoismo, l'arte marziale vietnamita sviluppa una base filosofica sempre più ricca e più

solida. Con l'indipendenza del Paese essa diviene un'arte della Via mirante all'evoluzione del valore umano.

Sotto la dinastia di Ly (1010-1225), tutti i mandarini ed i funzionari avevano l'obbligo di praticare l' arte marziale vietnamita. Per dare il buon esempio si allenavano anche le dame di corte, ma fu con la dinastia dei Tran (1225-1400) che prese vita il Gian Vo Duong (Accademia delle arti marziali), istituendo di conseguenza i gradi di Diplomato in arti marziali e Dottore in arti marziali. Il generalissimo Tran Hung Dao, vincitore dei mongoli unni, ha lasciato molti testi estremamente importanti sull' arte marziale vietnamita, oltre a due libri di guerra, molto noti in Vietnam, "Van Kiep Tong Bi Truyen" (segreti delle strategie) è il titolo del secondo libro ed è l'unica cosa conosciuta, il contenuto è mantenuto nel massimo segreto, si sa solo che in quest'opera vi sono i metodi più straordinari dell'arte di difesa nazionale.

Nel giorno della festa di Metà Autunno, il generalissimo Tran Hung Dao invitò tutti i dirigenti delle scuole di arti marziali vietnamite ad una grande riunione per rendere loro partecipi della minaccia di invasione dei mongoli unni, chiedendo loro di unificare tutte le tecniche praticate. In seguito a questa grande riunione, per la prima volta tutte le tecniche furono rese note e codificate. Questo spirito di unione nazionale rese possibile la celebre vittoria del popolo vietnamita sugli invasori unni, i terribili conquistatori del mondo.

La maggior parte dei testi antichi riguardanti l'arte marziale vietnamita e riportanti le tecniche codificate, risalgono a quest'epoca, il libro ritenuto certamente più prezioso è quello di Tran Quang Khai Chieu Minh Dai Vuong (1241-1294), intitolato "Linh Nam Vo Kinh" (l'arte marziale vietnamita), che costituisce il documento storico necessario per comprendere tutti i fondamenti del Viet Vo Dao.

Dal 1414 al 1427 il Vietnam subì la più terribile dominazione dei cinesi, quella della dinastia dei Ming. In questa epoca i cinesi vollero realmente cancellare il Vietnam dalla faccia della terra e sterminare il popolo vietnamita. Ovunque si ebbero esecuzioni in massa senza alcuna ragione. Tutti i libri vietnamiti furono confiscati, i migliori spediti in Cina ed i rimanenti bruciati per annientare completamente la civiltà del Vietnam. Questo periodo di oppressione creò gravi conseguenze all'arte marziale vietnamita. I Maestri depositari dei segreti vennero perseguitati e molti assassinati, portando con sé le loro preziose conoscenze.

Di fronte a questa terribile repressione, l'arte marziale vietnamita ha potuto trovar le circostanze che hanno permesso di esprimere tutta la sua personalità. Più che mai divenne l'arte del popolo, lo strumento contro gli aggressori, a differenza delle altre arti marziali che in origine furono strumenti di dominazione nelle mani dei Signori per difendere le loro ricchezze, od in mano ai monaci per difendere la loro religione e per attirare a sé più adepti.

L'arte marziale vietnamita divenne un mezzo di educazione, insegnando all'uomo a resistere anche nelle circostanze più difficili e nelle più ristrette condizioni materiali. Lo spirito del Viet Vo Dao donò al suo popolo, nel corso di queste dure prove, la capacità e la costanza necessarie per giungere

nel 1427 alla gloriosa conquista della sua indipendenza. In seguito, nel corso della storia del Vietnam, Il Viet Vo Dao ha saputo trasmettere al suo popolo, oltre alle tecniche, lo spirito dell'UOMO VERO ed il segreto della Via. Ecco perché ogni qualvolta che nel corso della storia il Viet Vo Dao viene trascurato, la società si oscura nella decadenza ed ogni volta che si mette l'accento sulle tecniche trascurando la formazione dello spirito si è portati alla distruzione del valore umano.

Periodo della divisione (1527-1802 d. C.)

Questo periodo segna le divisioni del Paese e la lotta d'influenza tra i Signori. Gli antagonismi fecero sì che il Viet Vo Dao si dividesse e cristallizzasse in diverse scuole, pertanto ogni scuola non rappresentò che un particolare aspetto del Viet Vo Dao. In seguito i discepoli di ogni scuola si credettero i soli detentori del Viet vo Dao e altri confusero il fondatore della loro scuola con il creatore delle tecniche. Fortunatamente, al di fuori di ogni conflitto, vi furono i veri Maestri che costituirono il Corpo dei Saggi e assicurarono la trasmissione delle conoscenze millenarie. La figura simbolo di questi Maestri, durante questo turbolento periodo, fu certamente La Son Phu Tu. Egli possedeva, oltre le conoscenze in arti marziali e militari, prodigiose conoscenze matematiche e delle scienze tradizionali. Condusse una vita molto semplice e ritirata, in montagna, ma i suoi discepoli furono dei grandi personaggi della storia del Vietnam di quest'epoca, tanto che l'Imperatore Quang Trung lo considerò come suo Maestro.

Periodo della decadenza (1802-1945 d. C.)

Questo periodo segna la dinastia degli Nguyen e la colonizzazione francese. All'inizio del secolo, la potenza industriale ha accecato il Vietnam al punto da fargli perdere la sua fiducia nei valori umani. Di fronte alle armi moderne l'arte marziale si è rivelata sorpassata sul piano dell'arte militare e questa affrettata constatazione l'ha condotta molto velocemente alla sua decadenza. Sotto la colonizzazione francese (1863-1945), l'arte marziale vietnamita, messa al bando, decadde al punto che la maggior parte dei giovani ne ignorava l'esistenza reale, confondendola con la fantasia delle immaginarie gesta descritte nei romanzi cinesi, molto conosciuti. Fortunatamente l'allenamento del Viet Vo Dao si continuò nella clandestinità ed in grande segreto, ma la conseguenza fu che gli allievi non conobbero altro che la loro scuola e le tecniche furono talvolta deformate e diversificate da una scuola all'altra.

La rinascita (1938-...)

Essa inizia nel 1938 con la costituzione dei movimenti nazionali miranti alla lotta contro la colonizzazione che portò il Vietnam all'indipendenza.

Terminologia essenziale

Numeri:

<i>mot</i>	<i>hai</i>	<i>ba</i>	<i>bon</i>	<i>nam</i>	<i>sau</i>	<i>bay</i>	<i>tam</i>	<i>chin</i>	<i>muoi</i>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Saluto, i tre comandi impartiti dal Maestro:

nghiem (prepararsi)

nghiem le (pronti al saluto)

le (salutare)

Comandi: durante l'allenamento:

ngoi (sedersi) *xuong* (risposta degli allievi)

dung (alzarsi) *day* (risposta degli allievi battendo una mano per terra)

chuan bi (prepararsi)

dang sau ... quay (prepararsi a girarsi all'indietro ... girare)

thoi (fermarsi)

phai (destra)

trai (sinistra)

Posizioni base

Lập Tân (posizione iniziale)

Trung Bình Tân (posizione)

Hac Tân (posizione della)

Dinh Tân (posizione della lettera "Dinh")

Quy Tân (posizione con ginocchio a terra)

Xà Tân (posizione del serpente)

Duong cung tan (posizione dell'arcere)



I dieci principi

- 1) Raggiungere il più alto livello dell'Arte per servire l'Umanità
- 2) Essere fedele all'ideale del Viet Vo Dao ed essere devoto alla Sua causa
- 3) Essere sempre uniti, rispettare i Maestri, gli anziani ed amare i condiscipoli
- 4) Rispettare rigorosamente la disciplina, porre l'onore al di sopra di tutto
- 5) Rispettare le altre Arti e non utilizzare il Viet Vo Dao che per legittima difesa
- 6) Coltivare la Conoscenza, forgiare lo Spirito, progredire nella Via
- 7) Vivere con probità, semplicità, fedeltà e nobiltà d'animo
- 8) Sviluppare una volontà d'acciaio, vincere le difficoltà
- 9) Essere lucido, perseverante ed attivo
- 10) Essere Maestro di se stesso, modesto, rispettoso, tollerante e progredire giudicando se stesso



*Il Viet Vo Dao è nato in Viet Nam,
ma la sua vera patria è il Regno senza frontiere
degli uomini*

*La grandezza dell'uomo risiede nella
semplicità, bontà e volontà.
La grandezza di un'arte marziale risiede
nella sua ricchezza, nella sua bellezza
e nel suo scopo umano.*

Maestro PHAN HOANG

Simboli ed Essenza del Viet Vo Dao

Essere forti per essere utili, è il motto del Viet Vo Dao e nella sua essenza indica ai praticanti quale sia il *sentiero*, la *via* (*Dao*, appunto) da percorrere per giungere alla *completezza* tecnica ma soprattutto umana e spirituale. Il fine ultimo dell'uomo del resto è proprio l'*evoluzione* del proprio spirito.

Un costante ed intenso allenamento conduce ad una completa preparazione tecnica; questa, senza una precisa *meta evolutiva* non è altro che cultura fisica fine a se stessa, gloria del proprio corpo, della propria prestanza, che porterà inevitabilmente all'esaltazione di se stessi. Il motto indica il motivo per cui è necessario giungere con umiltà alla propria completezza tecnica: *per essere utili* agli altri.

Il Viet Vo Dao deve essere inteso come il movimento mondiale dell'uomo vero e non come una semplice tecnica di combattimento.

L'uomo vero è colui che riesce a farsi carico di responsabilità che altri rifiutano o reputano insormontabili, che riesce a spogliarsi della propria superbia e comprendere gli altri, a leggere nel cuore di chi gli sta davanti, a percepire ed interiorizzare le emozioni che pervadono chi lo circonda in modo da comprendere ed aiutare il prossimo.

Come quando ci si reca in un luogo mai frequentato prima e si presta la massima attenzione ad ogni particolare che possa fornirci un metodo per non perdere la via, così il Viet Vo Dao ci presenta dei simboli ricchi di significati espliciti ed impliciti (che ognuno deve meditare per scoprire ed approfondire) che possono indicarci la giusta direzione da seguire per intraprendere la *Via*, il percorso individuale che ci porterà a quella completezza (rappresentata dal cerchio della vita) che farà d'ogni semplice Vo Sinh, un *Maestro di vita*.

Colori e forme geometriche apparentemente in antitesi tra loro si fondono nel distintivo del Viet Vo Dao, formando un insieme armonioso di pieni e vuoti, di aree calde e altre fredde, chiare e scure, monocromatiche e policrome, rievocando l'eredità filosofica della *non staticità dell'universo e della natura*, rappresentata dal *Tao* che mostra l'azione di due forze dinamiche di segno opposto che si chiamano AM e DUONG, su cui ruota la concezione di vita dei popoli orientali.

Questi concetti possono sembrare astrusi e poco comprensibili per gli occidentali ma nella pratica del Viet Vo Dao, nelle sue tecniche e nelle sue forme, l'allievo attento avrà un continuo riscontro di questa realtà filosofica.

Il Cerchio racchiude il distintivo e simboleggia la completezza, l'evoluzione, il cerchio della vita e rappresenta l'universo.

Il Quadrato, posto a rombo, rappresenta i quattro punti cardinali; è una figura geometrica regolare, come regolare deve essere la vita del praticante.

Il Bambù rappresenta la flessibilità, la rettitudine, il disinteresse, l'altruismo e la costanza.

I Caratteri che compongono la scritta sono armoniosi, formati cioè da tratti duri e morbidi.

I Colori corrispondono ai cinque modi di essere

che il praticante deve sviluppare:

ROSSO:	CORAGGIO
GIALLO:	GENEROSITA'
BIANCO:	PUREZZA
NERO:	SERIETA'
VERDE e BLU:	significano insieme la SPERANZA e BONTA'

La teoria e la storia del Viet Vo Dao

Il termine *VIET VO DAO* è una composizione ideografica propria del Viet Nam (i cui caratteri sono stati ereditati dalla Cina) e può essere tradotta letteralmente:

Viet: trascendente, superiore. Questo termine è spesso usato nell'espressione composta *Sieu Viet* che vuol dire valore trascendentale ed è riferito alla parola Dao, *La Via* che per definizione è l'aspetto superiore e quindi trascendente d'ogni arte marziale. Viet è anche il nome del popolo vietnamita.

Vo: Arti Marziali

Dao: *la Via*, l'insieme dei principi della Vita e della Saggiezza che conducono ad uno scopo supremo.

Viet Vo Dao è il termine letterario recentemente utilizzato per sostituire l'antico *Vo Ta* (la nostra Arte Marziale vietnamita, espressione rievocante l'orgoglio nazionale).

Il Viet Vo Dao è caratterizzato dal fatto che non è l'invenzione di uno solo, ma l'opera di tutto un popolo che, nel corso della sua storia, dovette lottare costantemente per sopravvivere. Perciò è difficile precisare la sua data di nascita che certamente risale all'epoca nella quale l'antico Viet Nam si estendeva ancora nella parte meridionale dell'attuale Cina, sino al fiume Duong Tu Giang (Chang Giang), circa cinquemila anni fa.

Si è stabilito di onorare l'imperatore Hung Vuong I°, fondatore del Viet Nam, come fondatore del Viet Vo Dao e si è fissata la data di tale evento nell'anno 2879 a.C., anno che vide l'inizio della dinastia degli Hung Vuong.

Successivamente l'Arte Marziale Viet Vo Dao andò via via definendosi e strutturandosi sempre più, evolvendo unitamente alla storia, alla filosofia, alle religioni ed alle concezioni della vita del paese vietnamita.

Questo binomio, Viet Vo Dao - Popolo Vietnamita, divenne inscindibile sino al punto che quest'arte divenne un mezzo d'educazione per insegnare all'uomo a resistere nelle circostanze più difficili e nelle più ristrette condizioni materiali. Lo spirito del Viet Vo Dao donò al suo popolo, nel corso delle più dure prove, la capacità e la perseveranza necessarie che lo condussero nel 1427 alla conquista della sua indipendenza. In seguito, nella storia del Viet Nam, ha saputo trasmettere al suo popolo, oltre le tecniche, lo spirito dell'*Uomo Vero* ed il segreto della *Via*.

Per cui, ogni volta che nel corso della storia il Viet vo Dao viene trascurato, la società si oscura nella decadenza ed ogni volta che si mette l'accento sulle tecniche trascurando la formazione dello Spirito, si è portati alla distruzione del valore umano.

All'inizio del IXX secolo la potenza industriale accecò il Viet Nam al punto da fargli perdere la sua fiducia nei valori umani. Di fronte alle armi moderne, l'Arte Marziale si è rilevata sorpas-

sata sul piano dell'arte militare e quest'affrettata constatazione l'ha condotta velocemente alla decadenza.

Sotto la colonizzazione francese l'Arte Marziale vietnamita fu messa al bando e cadde nell'oblio, al punto che la maggior parte dei giovani ne ignorava l'esistenza.

L'allenamento del Viet Vo Dao continuò in clandestinità, in modo che si potè pervenire all'ultimo periodo della sua storia: la rinascita.

La plurimillennaria arte del Viet Vo Dao è oggi alla portata di tutti grazie alla sua filosofia pacifista ed al suo scopo umanitario. Nonostante le sue tecniche più che temute, l'*anima del Viet Vo Dao* risiede profondamente nella ricerca dell'*armonia* tra l'intelletto ed il corporeo, tra uomo e società e tra uomo e natura.

Ogni praticante deve costantemente evolvere in questo senso; le tecniche, qualunque sia il loro grado d'efficacia, non sono che dei mezzi per lo sviluppo della personalità del praticante in un'armonia generale. L'essenziale del problema è di *trovare l'arte di vivere in armonia con ciò che si ha di più profondo in sè.*

Conoscere la vita significa, inizialmente, continuare la formazione iniziata nella nostra infanzia e far evolvere la nostra cultura.

Saper vivere, correttezza, cortesia e gentilezza sono le regole elementari che ogni praticante deve applicare con sincerità e senza ipocrisie.

Il saluto è la prima gentilezza e nella sua espressione fisica (portare la mano destra al cuore, inchinandosi) significa *mano d'acciaio e bontà di cuore.*

Tra praticanti questo gesto deve ricordare reciprocamente il rispetto dei principi del Viet Vo Dao.

Filosofia del Viet Vo Dao

Spirito e Filosofia

Il significato di Spirito è vago e spesso vuoto ed ogni Maestro lo interpreta a suo modo, quindi risulta molto difficile riassumere in qualche riga tutta una filosofia ricca e ben strutturata come quella espressa nel Viet Vo Dao. Possiamo però dare al praticante degli spunti su alcuni concetti fondamentali per indurlo a riflettere su ciò che vuol dire far parte di questa grande Famiglia.

- **Il concetto dell'uomo.** L'uomo rivolto verso se stesso, l'uomo rivolto verso il prossimo.
- **Il concetto dell'universo.** L'armonia della natura, l'equilibrio eterno, la teoria dell'energia.

Tuttavia è bene ricordare che il Viet Vo Dao mira alla formazione dell'Uomo Vero e non solamente dell'Uomo Forte e che è fondato sul principio dell'armonia tra la Forza e la Flessibilità (Nguyen Ly Cuong Nhu Phoi Trien).

- Il suo motto: **Essere forte per essere utile.**
- Il suo saluto: **Mano d'acciaio e bontà di cuore.**
- Il suo simbolo: **Il bambù.**

Il bambù è una pianta che rappresenta l'immagine della rettitudine e della flessibilità, della costanza e del disinteresse materiale. Il bambù è nello stesso tempo dritto, flessibile e sempre verde qualunque sia la stagione.

Praticare il Viet Vo Dao significa entrare in una grande comunità mondiale dove la fraternità degli uomini è fondamentale e l'amicizia è al di sopra di tutte le considerazioni razziali, politiche e religiose.

Essere Viet Vo Dao Shin, significa essere cosciente del destino umano ed essere capace d'assumersi responsabilità di fronte agli altri e di fronte a se stesso. Significa inoltre ricercare costantemente l'equilibrio in tutte le cose.

L'armonia è l'anima del Viet Vo Dao, perseveranza e modestia sono i valori del praticante.

La grandezza del Viet Vo Dao è quella di fare di ogni praticante un amico degli uomini, non un nemico più forte tra nemici.

Il valore di un'arte marziale è basato essenzialmente sulla sua filosofia. Il Viet Vo Dao presenta tutto un sistema filosofico ricco e strutturato. Lungo il cammino alla ricerca della Via, ogni praticante scoprirà, parallelamente alla sua evoluzione tecnica, la profondità del Viet Vo Dao. La filosofia del Viet Vo Dao è l'anima millenaria della cultura del Vietnam, ma arricchita ed approfondita dai Maestri di Viet Vo Dao che hanno vissuto queste esperienze mentali. In realtà, il sistema filosofico del Viet Vo Dao è un po' difficile da percepire, soprattutto per un neofita, poiché esso è strettamente legato alla Via e lo si può scoprire solo per contatto ed esperienza.

Tecniche

Dopo la gigantesca opera di codificazione compiuta, si è potuto raccogliere nel Viet Vo Dao, senza la più piccola confusione, tutta la serie dei movimenti del corpo e tutte le tecniche interne ed esterne.

E' bene sottolineare che non vi sono norme rigide che impediscono la messa a punto di nuove tecniche e grazie ad un metodo estremamente rivoluzionario, quale la codificazione, è possibile definire in maniera chiara e completa sempre nuove conoscenze.

Oltre che nelle tecniche di mani e di piedi, l'addestramento del Viet Vo Dao insiste molto sulle tecniche di proiezione, di entrata, di spazzata e soprattutto di respirazione. Ciò fa del Viet Vo Dao un'arte completa, mirante principalmente alla cultura del corpo, verso una meta che in definitiva è rappresentata dalla salute e dall'autodifesa (in caso di caduta, d'incidente, di aggressione, etc.).

Entrare nel mondo del Viet Vo Dao significa scoprire i suoi concetti dell'Universo e della Vita, ciò nonostante, i principi riportati non sono delle costrizioni per il praticante ma semplicemente degli strumenti per favorire la ricerca personale.

Nella concezione dell'Universo del Viet Vo Dao ci sono quattro leggi fondamentali:

- 1) La prima legge è detta **“Dei Tre Principi”** (Dinh Ly Tam Nguyen), secondala quale si ammette che ogni evoluzione o mutamento di un Universo sia sottomesso a tre principi:

A: **Nguyen Ly Tien Nguyen.** Ogni cosa è l'effetto di una causa e diviene, per estensione, astratta o concreta. Così come la vita ha un Creatore, l'arte marziale ha un'origine.

B: **Nguyen Ly Vi Nguyen.** Qualora si ammettano le macro esistenze si devono ammettere anche le più piccole. Per esempio se il Viet Vo Dao esiste deve avere dei praticanti.

C: **Nguyen Ly Quan Nguyen.** Questa è la relazione esistente tra i primi due principi. L'arte marziale è stata creata ed i praticanti esistono, quindi il Viet Vo Dao è una realtà.

2) La seconda legge è detta “**Dei Tre Elementi Creatori**” (Dinh Ly Tam Tao), secondo la quale l'esistenza di ogni cosa risulta dall'unione di tre elementi:

- **AM** = Il Negativo
- **DUONG** = Il Positivo
- **DAO** = La Via

E' molto difficile definire nella nostra lingua questi tre simboli. Gli abitanti dell'estremo oriente hanno l'abitudine di esprimersi in modo simbolico, il che offre un'infinita ricchezza di mezzi per la comunicazione dei concetti, ma che richiede un serio tirocinio per la sua comprensione. In maniera riduttiva si può affermare che **AM** definisce la flessibilità, la calma, l'oscurità, etc., **DUONG** definisce la forza, la dinamicità, la chiarezza, etc., **DAO** è la Via, l'armonia, la saggezza, l'assoluto, etc.. Conformemente a questa legge il Viet Vo Dao accetta che in ogni cosa sia presente un aspetto **AM** (negativo) e un aspetto **DUONG** (positivo), ma considera sempre una possibile armonia **DAO** (la Via) tra i due elementi, è per questo che uno dei principi del Viet Vo Dao è l'armonia tra la forza e la flessibilità.

3) La terza legge è detta “**Dell'Evoluzione Permanente**” (Dinh Ly Thuong Dich), la quale afferma che esiste una evoluzione in ogni cosa, sia essa rapida o lenta, percepibile o meno. Di conseguenza il Viet Vo Dao deve esso stesso evolvere ogni giorno. La legge considera tre possibili orientamenti evolutivi, quello che procede verso il progresso, quello che procede verso la decadenza e quello che rimane stabile. Il praticante, in ogni momento, deve essere cosciente della sua situazione riconoscendola in una di queste tre possibili evoluzioni.

4) La quarta legge è detta “**Dell'eterna Ripetizione**” (Dinh Ly Mien Sinh). Secondo questa legge, nulla si crea e nulla si distrugge e la vita esiste in ogni cosa. Anche un filo d'erba ha la sua vita. Secondo la concezione del Viet Vo Dao si deve rispettare la vita a tutti i livelli. Rispettare la vita vuole anche dire non distruggere mai inutilmente. Si

deve dare un valore non solo alla propria vita, ma anche a quella della discendenza. Rispettare la vita è comprendere la continuità in ogni cosa. C'è un proverbio vietnamita che dice: “Ngo Bat Thanh Vong Chi Ngo Tu, Ngo Tu Bat Thanh Vong Chi Ngo Ton, Ngo Ton Bat Thanh Vong Chi Ngo Ton Chi Tu” (ciò che io intraprendo è difficile e se non giungo allo scopo alla fine della mia vita allora mio figlio continuerà la mia opera e se nemmeno lui riuscirà nell'intento, ci riusciranno mio nipote o suo figlio e la mia volontà sarà sempre realizzata”.

La concezione della vita del Viet Vo Dao può essere presentata sommariamente con qualche osservazione fondamentale:

La vita in ogni cosa non deve mai essere isolata. Qualsiasi vita è legata ad un insieme. L'uomo non può esistere senza la società. Il Viet Vo Dao Sinh (praticante) non può esistere, in quanto tale, senza il Viet Vo Dao in questo modo l'atteggiamento del praticante è quello dell'uomo vivo nella società e con il prossimo. La vita non ha senso se non con uno scopo. Anche colui che la rifiuta coscientemente non sfugge a questa legge. Praticare il Viet Vo Dao è vivere con uno scopo, “la Via”. Senza questa convinzione, la vita nel Viet Vo Dao non ha più alcun significato profondo ed il Viet Vo Dao Sinh rischia di ristagnare allo stadio delle tecniche.

La Via è uno scopo supremo e nello stesso tempo una realtà viva in ciascuno di noi. Cercare la Via è cercare il contatto col l'assoluto, cercare il significato in ogni istante per ogni cosa, anche nella realtà di tutti i giorni. All'inizio il praticante deve cercare di uscire da se stesso, l'orgoglio e l'egoismo sono gli ostacoli più pericolosi nel cammino verso il progresso. Praticare il Viet Vo Dao significa innanzitutto cercare una Via per la propria vita e per avere una vita in armonia con altre vite. Essere forte per essere utile deve essere il desiderio di ogni praticante. Colui che vagabonda senza uno scopo nella vita non può essere né forte né realmente utile.

Nella concezione filosofica del Viet Vo Dao, l'uomo è responsabile di fronte alla società. Ciascuno, secondo i propri mezzi, deve operare nell'interesse generale, per contro, l'uomo deve avere un posto nella società qualunque siano le sue capacità. Un reciproco legame deve essere stabilito tra l'individuo e la società nella quale vive. L'arte della vita nella filosofia del Viet Vo Dao è l'arte di scoprire la pienezza e l'armonia. Se le tecniche del Viet Vo Dao sono fondate sull'armonia tra la forza e la flessibilità, l'arte della vita del Viet Vo Dao è basata sull'armonia tra AM e DUONG. La Via del Viet Vo Dao è dunque la Via dell'equilibrio al fine di offrire all'uomo la possibilità di sbocciare.

La legge del Mutamento

Uno degli scopi supremi della pratica mentale del Viet Vo Dao è quello di avere accesso alla conoscenza diretta, per permettere di scoprire se stessi

ed i mutamenti dell'Universo. Il Viet Vo Dao, tanto sul piano tecnico quanto su quello della ricerca mentale, è basato sul principio "**Thien Nhan Tuong Du**" (relazione tra l'Universo e l'Uomo). La conoscenza delle leggi del mutamento non costituisce solamente un metodo di pratica mentale, ma anche, riferita al piano fisico, un elemento fondamentale per comprendere l'efficacia delle tecniche di Viet Vo Dao, quale sia la loro collocazione in una struttura immensa con collegamenti che divengono sempre più complessi.

Queste leggi sono basate su calcoli matematici applicando metodi scientifici. In una certa misura, si può affermare che oltre che attuali, queste leggi sorpassino alcune concezioni della scienza moderna ed anche dopo anni di studi da parte di nostri praticanti, non è possibile dire di aver afferrato tutti i fondamenti di queste leggi, sebbene siano relativamente semplici da enunciare.

VO CUC : Senza fine, infinito.

THAI CUC : Origine di tutto ciò che esiste, genesi del mutamento.

LUONG NGHI : I due elementi opposti AM e DUONG.

TAM TAI : Il cielo, la terra e l'uomo.

TU TUONG : I quattro TUONG (simboli, elementi, direzioni...).

NGU HANH : I cinque elementi; Kim, Moc, Thuy, Hoa, Tho (metallo, legno, acqua, fuoco, terra).

BAT QUAI : Gli otto Quai; Can, Kham, Càn, Chan, Ton, Ly, Khon, Doai.

THAI CUC è rappresentato da un cerchio. E' l'origine di ogni cosa. Per sua natura è vuoto, ma nel vuoto vi sono due elementi che genereranno l'universo, l'AM e il DUONG. Questi due elementi (Luong Nghi), rappresentano due aspetti opposti di ogni cosa e la loro combinazione genera molteplici aspetti della vita. AM (freddo, oscurità, interiore, elasticità, inerzia, femmina), è rappresentato da un tratto discontinuo. DUONG (caldo, chiarezza, esteriore, forza, dinamicità, maschio), è rappresentato da un tratto continuo.

AM e DUONG (negativo e positivo)

Un tempo il fuoco e la luce si contendevano lo spazio immenso. Il fuoco era nero e la luce era fredda come l'inverno. Quando il fuoco passava si sentiva una vampata di calore scuro e quando la luce appariva tutti restavano congelati.

Non era possibile che i fiori sbocciassero e gli uccelli cinguettassero, perché tutto rimaneva cupo e sterile. La terra non era che un vasto caos al di sopra del quale si librava l'eterno combattimento dei due irriducibili avversari. Ma ecco che improvvisamente, mentre si disputavano vanamente il dominio del mondo, i due nemici esclamarono: "Pace!!!" lanciandosi l'uno contro l'altra, non più nell'odio ma in un abbraccio d'amore.

Appena il fuoco nero divenne ardente, la luce fu subito abbagliante. La terra fu un sorriso nell'universo e sentì la primavera percorrerle i fianchi, perché su in alto, al centro del vecchio campo di battaglia, divenuto il campo azzurro della pace e della riconciliazione, era sorto un grande sole d'oro.

Questa favola non rivela altro che l'armonia ed il riflesso del dualismo universale chiamato AM e DUONG (negativo e positivo). Essi sono i due grandi concetti che reggono ed organizzano la natura (il bene ed il male). Così un essere visto attraverso le sue qualità è ammirevole, mentre i suoi difetti che tanto ci indignano, non sono che il rovescio della medaglia che noi dimentichiamo di voltare.

Dalla grande legge dei contrasti, una delle magnificenze di questo mondo, noi traiamo troppo spesso delle fonti di malinteso, invece di rallegrarci di essere così diversi tra noi, per armonizzarci in un'intesa più forte. L'uomo e la donna non costituiscono forse gli opposti di attrazione di un uno armonico? Altrettanto si può dire della notte ed il giorno, per il freddo ed il caldo, per la materia e l'antimateria e per il CUONG ed il NHU (la forza e l'elasticità) del Viet Vo Dao. L'educazione deve sviluppare simultaneamente l'iniziativa ed il rispetto, la determinazione e la tolleranza, il progresso e la tradizione, lo spirito delle scienze e lo spirito della fede, l'altruismo e l'individualismo.

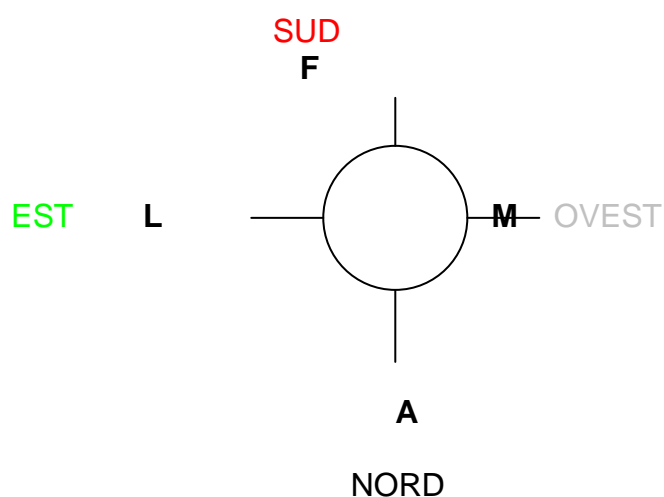
La conturbante seduzione della musica risiede nella strana fusione di due estremi che sono le leggi matematiche e l'immaginazione libera e creatrice dell'uomo. La poesia è di per se una sintesi fra l'unione dell'esigenza della forma e la dilatazione dell'animo. Legge e libertà sono fra loro intimamente legate, se uno dei termini scompare si diviene automaticamente schiavo o libertino. Nell'arte marziale, la filosofia separata dall'azione inaridisce e l'azione stessa diviene semplice agitazione. Gioire di questi contrasti significa disponibilità, stile di vita e tendenza verso una certa apertura mentale. Troppo spesso si dimentica che le idee giuste separate da quelle che devono servire di complemento appaiono come idee alterate appena si presentano alla mente. Non è infatti saggio dire agli uomini una verità quando se ne possono dire loro due. E' pericoloso mostrare all'uomo la miseria nella sua grandezza, o la grandezza nella sua miseria, ma è assai vantaggioso mostrargli l'una e l'altra. Ed è così per tutti gli opposti, così come il pessimismo non è accettabile se non con il contrappeso dell'ottimismo. E' necessario dunque che le differenze complementari trovino equilibrio nello spirito umano.

La verità è sempre l'unione di due errori che si compensano l'uno con l'altro. L'uomo può concentrarsi bene, tanto nella meditazione quanto nell'azione, ma deve adoperare se stesso affinché questo due azioni

coesistano in armonia. Solo così entrerà a far parte della forza che regola l'universo delle cose, noi compresi.

Thuyet Ngu Hanh (legge dei cinque elementi)

I cinque elementi corrispondono ai colori del distintivo, i quali vengono associati ad una direzione secondo il seguente schema:



F	=	FUOCO	=	ROSSO	=	SUD
M	=	METALLO	=	BIANCO	=	OVEST
A	=	ACQUA	=	NERO	=	NORD
L	=	LEGNO	=	VERDE	=	EST
T	=	TERRA	=	GIALLO	=	CENTRO

Ogni direzione possiede inoltre un riferimento temporale, per cui:

SUD = ESTATE

NORD= INVERNO

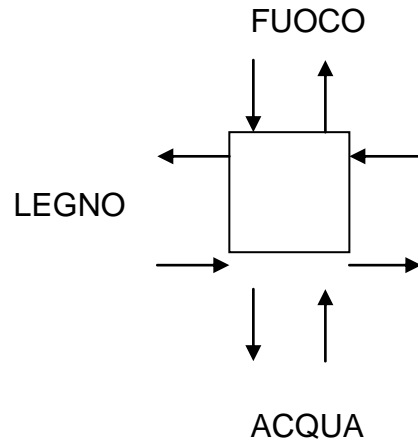
EST = PRIMAVERA

OVEST = AUTUNNO

Il centro (Terra) è legato da una relazione con ogni altro elemento e viceversa, ad esempio: l'Acqua sgorga dalla Terra e la terra assorbe l'Acqua.

Ogni elemento possiede una ulteriore relazione con gli organi del corpo umano:

FUOCO	=	CUORE
LEGNO	=	FEGATO
ACQUA	=	RENI
METALLO	=	POLMONI
TERRA	=	MILZA



La milza è il filtro per trasmettere l'energia del corpo.

Ciclo di Generazione

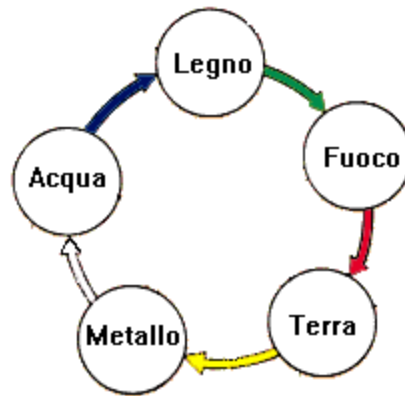
In questo tipo di ciclo si nota che ogni elemento ne genera un altro secondo questo schema:

il LEGNO alimenta il FUOCO; dopo il FUOCO resta la cenere, quindi TERRA; scavando nella TERRA si trova il METALLO; fondendo il METALLO si ottiene del liquido, quindi ACQUA; dall'ACQUA nascono le piante, quindi LEGNO; e via di seguito.....

.....TERRA.....METALLO.....ACQUA.....LEGNO.....FUOCO.....TERRA.....etc

L'elemento che genera viene chiamato MADRE, mentre quello generato FIGLIA. Nel caso degli organi del corpo umano, se si ha una malattia dell'organo MADRE (ad esempio il cuore), si potrà avere una disfunzione nell'organo FIGLIA (la milza). Pertanto per curare un determinato organo molte volte si dovrà agire sulla rispettiva MADRE.

La figura rappresenta il ciclo di Generazione:

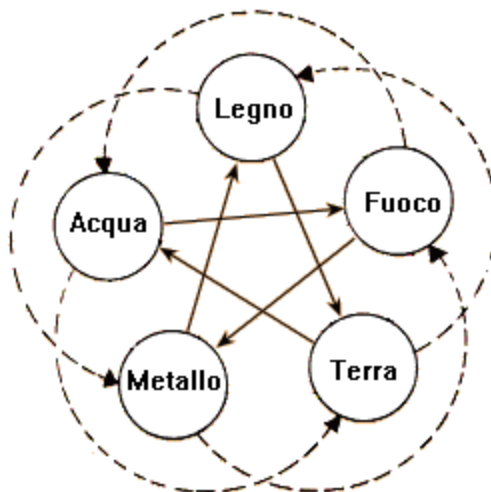


Ciclo di Dominazione

In questo tipo di ciclo si osserva che ogni elemento ne domina un altro:

L' ACQUA	<i>spegne</i>	IL FUOCO
IL FUOCO	<i>fonde</i>	IL METALLO
IL METALLO	<i>taglia</i>	IL LEGNO
IL LEGNO	<i>sfrutta</i>	LA TERRA
LA TERRA	<i>assorbe</i>	L'ACQUA
L'ACQUA.....		

La figura rappresenta il ciclo di Dominazione:



Esiste una relazione tra una sensazione psicologica e l'organo del corpo corrispondente, nel momento in cui si prova una sensazione o sentimento di forza rilevante, si avranno riflessi sul relativo organo.

Tabella riassuntiva:

Corrispondenze	Legno	Fuoco	Terra	Metallo	Acqua
Direzione	Est	Sud	Centro	Ovest	Nord
Stagione	Primavera	Estate	Transizione	Autunno	Inverno
Colore	Verde	Rosso	Giallo	Bianco	Nero
Organo	Fegato	Cuore	Milza	Polmoni	Reni
Senso	Vista	Gusto	Tatto	Olfatto	Udito
Sentimento	Collera	Gioia	Crucci	Tristezza	Paura

Energia vitale

L'energia circola all'interno dell'uomo attraverso quattordici canali principali detti meridiani, ognuno di essi è collegato ad altri meridiani minori con i quali forma una fitta rete di canali di cui l'energia si serve per raggiungere i vari organi del corpo umano.

Energia e corpo sono due aspetti opposti:

ENERGIA = IMMATERIALE

CORPO UMANO = MATERIALE

L'equilibrio tra i due opposti genera l'ENERGIA INTERNA. L'energia interna arriva all'uomo da due direzioni, dal CIELO e dalla TERRA.

L'energia interna circola nel corpo umano come una "rete fluviale" denominata KINH (canale), che nutre i vari organi interni principali e periferici. Lungo ogni meridiano vi sono alcuni punti chiamati HUYET, o punti energetici, che se stimolati mediante agopuntura o digitopressione, possono apportare o disperdere energia dal meridiano stesso.

Secondo la maggior parte delle scuole di medicina tradizionale, esistono dodici meridiani principali a cui vanno aggiunti altri due meridiani coordinati tra loro che danno luogo a quella che viene definita "*Piccola Circolazione Celeste*", e sono il Vaso Concezione ed il Vaso Governatore.

1)	Meridiano dei Polmoni	PHE KINH	negativo
2)	Meridiano dell'Intestino Crasso	DAI TRUONG KINH	positivo
3)	Meridiano dello Stomaco	VI KINH	positivo
4)	Meridiano della Milza-Pancreas	TY KINH	negativo
5)	Meridiano del Cuore	TAM KINH	negativo
6)	Meridiano dell'Intestino Tenue	TIEU TRUONG KINH	positivo
7)	Meridiano della Vescica	BANG QUANG KINH	positivo
8)	Meridiano dei Reni	THAN KINH	negativo
9)	Meridiano del Maestro Cuore	TAM BAO KINH	negativo
10)	Meridiano del Triplice Riscaldatore	TAM TIEU KINH	positivo
11)	Meridiano della Vescica Biliare	DAM KINH	positivo
12)	Meridiano del Fegato	CAN KINH	negativo

Sei meridiani portano energia negativa e sei energia positiva per assicurare l'equilibrio.

L'ENERGIA CELESTE, è ereditaria, essa viene data alla nascita dal Creatore tramite la madre, non può quindi essere modificata dall'individuo nel corso dell'esistenza. E' possibile però aumentarla agendo sulla respirazione, migliorando cioè l'ENERGIA RESPIRATORIA, che ne è una derivazione. L'energia respiratoria viaggia su due dei quattordici meridiani principali, il vaso Concezione ed il vaso Governatore. Il primo parte all'altezza del perineo e risale il busto nella sua parte anteriore, al centro, per terminare sul mento, sotto il labbro inferiore ed è adibito alla circolazione dell'energia AM. Il secondo parte dal coccige, percorre tutta la colonna vertebrale, attraversa la scatola cranica, passa in mezzo agli occhi, sul naso e si arresta sopra la bocca, all'altezza delle gengive frontali ed è adibito alla circolazione dell'energia DUONG.

Per la respirazione, è bene tenere un ritmo di 14-17 respiri al minuto, per una media di uno ogni tre o quattro secondi. In ogni caso non bisogna scendere a valori inferiori alle sette volte al minuto. Il momento della giornata in cui il meridiano dei Polmoni ha al suo massimo di energia è tra le 03.00 e le 05.00 del mattino.

L'ENERGIA TERRESTRE si assorbe tramite l'alimentazione. Essa passa con il cibo dalla bocca ed arriva allo stomaco. Questo tipo di energia viene chiamata ENERGIA PURA. Nello stomaco viene subito assorbita per essere trasmessa agli altri organi importanti. L'energia residua, meno pura della precedente, viene filtrata dai reni e diventa ENERGIA di DIFESA e come compito ha quello di aiutare gli organi in difficoltà. La rimanente energia è detta IMPURA e viene eliminata con le feci e l'urina. L'energia di difesa può essere utilizzata nelle tecniche di rottura, da chi non ha ancora sviluppato l'energia interna, concentrando la propria mente ed inviando l'energia di difesa nel punto di contatto. Dato che l'energia di difesa viene filtrata dai reni, chi possiede questi organi forti è facilitato nel trovare il proprio EQUILIBRIO.

Oltre a questi, troviamo altri sei tipi di energia nell'universo che non sono particolarmente benefiche per l'uomo. Queste si chiamano ENERGIE PERVERSE, e sono:

Vento, Siccità, Secchezza, Umidità, Calore, Energia Solare

I dolori improvvisi come il torcicollo, sono dovuti a questo tipo di energie. Tramite la meditazione si può concentrare l'energia di difesa ed inviarla nel punto colpito dall'energia perversa.

Tecniche di respirazione

Esistono due tipi di respirazione:

RESPIRAZIONE POLMONARE

RESPIRAZIONE ADDOMINALE

Il tipo di respirazione più adatta per lo studio e la pratica dell'arte marziale è la respirazione addominale, poiché l'aria inspirata non si blocca all'altezza del diaframma ma fa sì che i polmoni si riempiano dal basso, utilizzando così anche quella parte poco usata.

La respirazione addominale si esegue nel seguente modo:

INSPIRAZIONE gonfiando gli addominali

ESPIRAZIONE contraendo gli addominali

Nell'allenamento non si può avere successo se manca il giusto ritmo respiratorio, bisogna quindi apprenderlo per poterlo utilizzare. Anche nella meditazione, dove è necessaria concentrazione, questo tipo di respirazione è utile perché non fa muovere le spalle. Per fare un esempio, nell'esercizio dei piegamenti sulle gambe (flessioni), venendo su si inspira, andando giù si espira.

Suddivisione del corpo umano

Il corpo di una persona si considera diviso in due parti:

SUPERIORE = ARTI SUPERIORI

INFERIORE = ARTI INFERIORI

Esiste un terzo elemento di congiunzione (DAO), la COLONNA VERTEBRALE. Pertanto gli esercizi di ginnastica dovranno essere eseguiti pensando a queste tre parti del corpo. Per gli arti superiori, non dovranno essere fatti in modo tale da ingrossare troppo i muscoli andando a discapito di caratteristiche utili quali la VELOCITA', la PRECISIONE e la DELICATEZZA (controllo). Per gli arti inferiori, Un buon allenamento consiste nell'acquisire

una buona posizione TRUNG BINH TAN. Per la colonna vertebrale, ogni tipo di esercizio mirato andrà bene, da notare che se non si mantiene la colonna dritta, la respirazione risulterà più difficoltosa.

Vivere il Viet Vo Dao

Vivere il Viet Vo Dao vuol dire vivere con se stessi, con gli altri, nella società e nel proprio tempo. Colui che vive in ritiro per il suo allenamento ascetico merita degli elogi, troverà la sua Via, ma non darà alcun contributo alla società. Colui che vive nella società e contribuisce alla costruzione della stessa, progredendo nel cammino della Via, dimostra di essere un autentico praticante di Viet Vo Dao.

Il Viet Vo Dao non lascia i suoi praticanti allo stadio delle tecniche, ad essi insegna nello stesso tempo la vita e i diversi atteggiamenti da tenere in ogni occasione. In ogni circostanza c'è un modo di adottare ciò che il Viet Vo Dao ci insegna al fine di vivere meglio, per noi e per coloro che ci stanno attorno. Questo atteggiamento verso la vita inizia tramite dei rudimenti che, tuttavia, noi talvolta abbiamo tendenza a dimenticare o a trascurare. Conoscere la vita equivale a continuare la formazione iniziata nella nostra infanzia, fare cioè evolvere la nostra cultura. Saper vivere con correttezza, cortesia e gentilezza, sono regole elementari che ogni praticante deve applicare con sincerità e senza ipocrisia.

Nella vita, il praticante di Viet Vo Dao ha quattro grandi tipi di contatti:

SE STESSO, IL PROSSIMO, L'UOMO, LA SOCIETA'

Per se stessi

Le conoscenze: egli deve mantenerle ed aumentarle e tendere ad un continuo progresso. A tal fine il praticante ha a sua disposizione molti modi di apprendere, tramite i Maestri, gli amici, dalla vita di tutti i giorni ed in maniera autodidatta, ma anche, cosa molto importante, dall'osservazione, l'autocritica e le possibili e frequenti discussioni che egli può avere nei suoi incontri.

Lo spirito: il praticante deve rimanere lucido, accorto, maestro di se stesso, qualunque sia la situazione nella quale egli si trovi. La sua personalità deve essere percettibile nella sua essenza e nel suo contegno. A questo scopo la cultura della respirazione aiuterà considerevolmente i praticanti a progredire tanto quanto lo studio dei Quyen. Dopo una lunga pratica si constaterà un cambiamento profondo nella personalità del praticante.

La Via: essa è lo scopo supremo della ricerca di ogni praticante. Ai più alti livelli si raggiunge la "CONOSCENZA DIRETTA", ma nella vita di tutti i giorni, la ricerca della Via deve essere continua e costante. La meditazione è il momento nel quale il praticante si libera per entrare in contatto con l'ASSOLUTO. Tutto questo necessita di una formazione corretta e ciò è precisamente quello che il Viet Vo Dao vuole insegnare ai suoi praticanti.

Per il prossimo

Vale a dire le persone con le quali il praticante vive. Il praticante è leale e sincero nei sentimenti e nelle relazioni con il prossimo, la sua devozione e la sua fedeltà saranno i complementi e le prove della sua sincerità. Essere sincero è anche segno di forza di spirito, colui che mente è indiscutibilmente un debole e sarà attorniato da gente della sua categoria. Essere retto equivale ad essere forte.

Per l'uomo

Qui parliamo dell'uomo in generale, colui che il praticante è portato ad incontrare nella vita, senza distinzione di razza o nazionalità. Il praticante dovrà dimostrarsi pieno di umiltà coerentemente con la sua personalità. Egli non avrà alcun bisogno di ostentare le sue conoscenze e di dare saggio della propria bravura se tale bisogno non si farà realmente sentire. Conviene ricordare che il praticante non deve mai dar delle dimostrazioni di Viet Vo Dao senza l'autorizzazione del suo insegnante ed inoltre non deve mai dimostrare la sua "superiorità" nelle tecniche. E' norma del praticante rispettare le seguenti virtù: serenità, sincerità, responsabilità, coraggio, lealtà, bontà, cortesia e disponibilità al servizio. Con gli altri deve dimostrare tolleranza e pazienza, cercando di capirli ponendosi al loro posto.

Per la società

E' indispensabile che il praticante abbia un posto in seno alla società. La possibilità di sbocciare non può giungere fino a quando il praticante non si sentirà a suo agio nella stessa, libero da ogni complesso e sicuro del suo scopo. Avere uno scopo è la condizione primaria per una vita significativa. Gli individui formano la società, ma la vita di ciascuno è breve, l'individuo sparirà mentre la comunità continuerà il suo cammino. Operare per i posteri denota un animo molto nobile.

Il praticante di Viet Vo Dao partecipa, ogni qualvolta se ne presenti l'occasione e nei limiti delle sue possibilità, a delle opere sociali.

I primi passi dell'allievo

Il fine del Viet Vo Dao è dunque quello della ricerca della maestria totale del corpo e dello spirito, è necessario quindi allenarsi sempre per avvicinarsi al massimo. In ogni caso è bene non pensare ossessivamente al Viet o Dao, il modo migliore è quello di fare un allenamento serio, lavorando poi il resto della giornata, poiché anche quello è Viet Vo Dao.

Molti allievi restano al primo stadio dell'allenamento credendosi già arrivati all'ultimo, non hanno saputo capire il vero senso del Viet Vo Dao ed hanno mancato un'occasione eccezionale per diventare non solamente un "Uomo Forte", ma soprattutto un "Uomo Vero".

Comunque non è mai troppo tardi, possono comprendere e riprendere il cammino, anche se nelle condizioni della vita attuale è difficile dedicarsi interamente a questa filosofia.

Se non riusciremo, potremo constatare che ad una età avanzata avremo conservato una forza corporale ed una vivacità di spirito che non avremmo mai potuto possedere senza la pratica del Viet Vo Dao.

L'aspetto spirituale non deve mai essere assente dal nostro allenamento, non si deve però esserne unicamente e costantemente ossessionati, questo è l'errore di molti praticanti sinceri che a poco a poco dimenticano di praticare Viet Vo Dao. Se solo la mente richiama la nostra attenzione, allora è inutile praticare il Viet Vo Dao, poiché si può ugualmente scegliere un buon metodo più contemplativo (meditazione), o fare della filosofia in poltrona.

Nell'uno o nell'altro caso si perde il beneficio dell'arte marziale, che è insieme spirituale e fisico (AM e DUONG), è quindi necessario organizzare la propria attività in relazione ad un fine ben preciso. Le funzioni mentali ed organiche si armonizzano per l'unificazione dei desideri, la tensione dello spirito rivolta in un'unica direzione, dà una specie di pace interiore.

Così si compone la Via delle virtù immortali del Viet Vo Dao che insegna a diventare un "Uomo Vero" e contemporaneamente ci mostra che per essere un "Uomo Forte" è necessario svegliare in noi la sensibilità alla vergogna ed alla repulsione del male, alla modestia ed all'efficienza, al senso del vero e del falso, del bene e del male.

La competizione nel Viet Vo Dao

La competizione, necessaria al progresso del praticante potrebbe divenire un'arma a doppio taglio, rafforza l'orgoglio di chi è venuto a cercarvi una vittoria e scoraggia chi, nonostante un buon allenamento, non ha ottenuto che delle delusioni in questo giorno tanto atteso. Tuttavia rappresenta quel penoso momento della verità che permette di valutare il proprio livello tecnico in rapporto agli altri, e la sua pratica è indispensabile a chi vuole arricchirsi di esperienze. E' sul tappeto di combattimento che si valuta il valore reale delle proprie tecniche. Solo i combattenti assidui e franchi con loro stessi possono conoscere le gioie e le pene che si presentano in tali giornate. Il combattimento è lo strumento che nello spazio di qualche istante ci permette di mostrare le nostre conoscenze dell'arte marziale. Lì non è possibile barare, celare i difetti e le cattive abitudini. E' il momento della verità, perché i partecipanti non debbono soltanto combattere, ma anche eseguire delle tecniche, ponendosi per fine l'onore dell'arte marziale e non la ricerca di un titolo (illusorio), che ad altro non serve se non a rafforzare l'orgoglio. Il Viet Vo Dao è una delle rare scuole che si propone di far rivivere lo spirito ancestrale dell'arte marziale, spirito che sfortunatamente si perde.....

Questa ricerca della perfezione è molto difficile, nel Viet Vo Dao sono necessari diversi anni di studio perché si ottengano i primi frutti che condurranno alla saggezza. Il cammino è lungo, le radici sono amare, ma i frutti sono dolci.

L'orgoglio nostro nemico

Disse il nostro Patriarca: "Noi non abbiamo nemici, il nostro nemico siamo noi stessi".

Ci sono molti praticanti che pur trovandosi ad uno stadio iniziale sono molto fieri di se stessi, mentre questo per altri non è che un incitamento ad una maggiore modestia ed uno stimolo a fare un serio inventario delle proprie conoscenze tecniche.

Dei molti errori che si commettono prima del grado di cintura nera 1° DANG, il più grave è quello di essere soddisfatti di se stessi. Per un bambino, conoscere l'alfabeto non significa che egli possa competere con i grandi autori. Il 1° DANG rappresenta quindi la porta d'ingresso per gli studi superiori, il vero lavoro inizia proprio da quel momento. E' desolante constatare che molti dimenticano questo grande principio, il Vero obiettivo del Viet Vo Dao è quello di dare ai suoi praticanti le migliori possibilità di vincere sia nella vita che in uno scontro. In un combattimento per la vita, gli avversari partono sempre con pari probabilità, qualunque sia la loro tecnica. Solo l'allenamento serio riduce la possibilità di essere sconfitti ed allora occorre allenarsi intelligentemente.

Occorre allenarsi sempre, anche ad età avanzata, poiché il Viet Vo Dao potrebbe divenire necessario per salvare la propria vita. Bisogna quindi diffidare dei successi dovuti solamente alla giovinezza, perché questa passa rapidamente e di lei non resta più niente, se non il dispetto.

Il praticante di Viet Vo Dao comprenderà perciò l'importanza delle tecniche che conservano l'elasticità e la salute. Il fine sarà la ricerca di un equilibrio tra mente e corpo.

Il rispetto

Come ci si può impegnare con lo spirito libero lungo un sentiero oscuro, senza avere una fiducia cieca in colui che ci guida? Il vostro Maestro, il vostro Professore o il vostro Istruttore è quindi indispensabile. Egli è la vostra guida in un cammino difficile, seminato di ostacoli più o meno visibili. Grazie a lui, sarete guidati a poco a poco verso il cammino della saggezza. Come voi, anche lui è stato allievo, come voi ha combattuto ed ha acquisito l'esperienza e la conoscenza. Rispettate il vostro Maestro, il vostro Professore o il vostro Istruttore per tutto quello che ha fatto prima di voi. Per i suoi lunghi periodi di studio, per le sofferenze che ha patito e per tutte le prove che ha superato ed infine per tutto quello che vi ha trasmesso.

Qualunque siano le vostre riuscite nel campo sportivo o nella vostra vita dell'arte marziale, lo dovrete a lui.

Nel Vietnam gli allievi debuttanti moltiplicano i loro segni di simpatia e di rispetto verso il loro Maestro, il loro Professore o il loro Istruttore o gli anziani della loro palestra.

E' normale vedere un Istruttore 4° DANG piegare con venerazione nello spogliatoio il Vo Phuc di un 6° DANG, oppure un prestigioso campione ascoltare a testa bassa i consigli di un vecchio Maestro. Il Viet Vo Dao più che uno sport da combattimento, rappresenta un'arte della vita, un metodo per superare i nostri complessi ed una pratica della salute. Adattandosi alle esigenze del mondo moderno, quest'arte marziale propone ai suoi adepti degli aspetti fisici e mentali che possono condurre alla mistica ed essere un trampolino per un'esperienza personale unica, poiché realmente vissuta.

PRATICARE IL VIET VO DAO NON E' SEMPLICEMENTE APPRENDERE UNA TECNICA MARZIALE, MA DIVENIRE UN UOMO VERO E NON SOLAMENTE UN UOMO FORTE.

La Vita dei Maestri

La parola "Maestro" è la traduzione dal vietnamita di "THAY". Questa parola nel suo significato intrinseco indica "colui che è pervenuto al più alto livello di conoscenza in un campo specifico". Nel Viet Vo Dao, Maestro è il grado riservato all'insegnante che ha adempiuto ad una serie di condizioni. I Maestri devono sostenere una tesi, necessaria dopo numerosi anni di ricerche e sono e sono incaricati di un certo numero di compiti, in particolare della formazione degli insegnanti.

Nella Concezione del Viet Vo Dao, il Maestro deve riunire in se due condizioni fondamentali, TECNICA e SPIRITO. Con Tecnica, si deve intendere la conoscenza fondata su teorie di Viet Vo Dao ben definite, per Spirito, si intende che tutta la personalità deve essere coinvolta nella conoscenza generale. Il Maestro di Viet Vo Dao deve evolvere su tutti i piani in modo permanente. Ecco perché il rispetto verso i Maestri non deve essere tale solo per timore, ma deve essere spontaneo e dovuto al fatto che, come persone hanno scelto di vivere in completa armonia

Il sorriso

Fortunato colui che sorride a causa di un compagno. Le persone taciturne non sono mai felici, ridere è armonia, è comunicazione, è il richiamo di un'anima in cerca della sua gemella. I sorrisi sono i fiori che abbelliscono il cammino della vita. Chi possiede sempre il sorriso non può essere che felice e con lui, chi lo circonda.

Ridere è più brillante della più pura luce del cielo, più abbagliante del sole, è una forza della natura. Ridere è il motto di chi esige fortuna. Un viso oscuro blindava l'individuo dai proiettili del bene. Egli si deve proteggere dal male, dalle cattive passioni, dalle coscienze perverse e deve aprire le porte del corpo e dell'anima al bene. Un uomo che ride sempre, rivela la serenità dell'anima, manifesta la purezza delle intenzioni e non può essere perfido. Il sorriso dà al volto come la musica dà all'orecchio

Il più bel periodo del sorriso dell'essere umano è l'infanzia. Qualunque bambino sorride facilmente anche quando ha il volto bagnato dalle lacrime, il sorriso le assorbe e tutto si dissolve. Un carattere ridente e gioioso rivela un temperamento felice e pronto a conquistare il mondo intero, poiché questo si inchinerà davanti al suo sorriso. Le gioie del cuore non appartengono ad una casta privilegiata, il sorriso è tanto splendente sul viso del povero quanto su quello del ricco. La più grande ricchezza dell'anima risiede nella capacità di sorridere anche nelle avversità e non solamente nella felicità. Saranno privilegiati e felici coloro che sulle lacrime della sventura, sapranno far fiorire il sorriso.

Il nutrimento

Il nutrimento è alla base della nostra esistenza. Una buona salute è basata su di un sano nutrimento, da sempre il fatto di mangiare è un bisogno primario naturale e

necessario. In realtà, mangiare è un'arte. Ciò che interessa esporre è il modo di nutrirsi, un'arte per coltivare il nostro corpo ed il nostro spirito. E' vero che un tempo un gran numero di maestri seguiva un regime vegetariano o macrobiotico perfetto, tuttora di rigore per i monaci, che consiste semplicemente nell'astenersi dalla carne e dai prodotti animali.

Questo non deve essere considerato un problema, secondo il parere di scienziati competenti e di medici, è senza dubbio possibile vivere con una tale alimentazione. Sono numerosi gli adepti che hanno trovato la via a loro più consona con un tale regime alimentare.

Bisogna comunque essere realisti, il Viet Vo Dao è un'arte della vita e i suoi praticanti vivono nella società e con il loro tempo, non si può chiedere loro di seguire una dieta ideale, poiché malgrado tutto, il regime vegetariano o macrobiotico incontra degli ostacoli non trascurabili nella società in cui viviamo. Nonostante ciò sarebbe pericoloso non preoccuparsi dell'alimentazione, molto spesso veniamo traumatizzati da statistiche ed avvisi che ci fanno credere che determinate quantità di carne, zucchero , etc., siano necessarie giornalmente, ma il problema essenziale non è solo quello della quantità, ma quello della qualità. Un problema molto importante è quello del modo di mangiare, sarebbe difficile riportare in questo testo tutte le raccomandazioni possibili, ma si possono dare ai praticanti alcuni punti essenziali da seguire.

La consumazione della carne o di altri prodotti animali è da limitare ragionevolmente, nella misura del possibile è preferibile rimpiazzarli con dei prodotti di origine vegetale, soprattutto da quando abbiamo coscienza della qualità della carne d'oggi, proveniente dall'allevamento industriale del bestiame, che può arrecare danno alla nostra salute qualora se ne consumi esageratamente. Per ogni praticante, tenuto conto dell'allenamento intensivo, è necessario un certo numero di calorie e di proteine per il mantenimento dell'equilibrio.

Conviene equilibrare tanto la parte dei prodotti animali quanto la parte dei prodotti vegetali, non bisogna dimenticare i legumi, la frutta, il pane (particolarmente quello integrale), sono alimenti che favoriscono la digestione e di conseguenza ci aiutano a mantenerci in buona salute.

Molti, soprattutto nei paesi occidentali, fanno una modesta colazione al mattino, mentre fanno un pasto abbondante a mezzogiorno ed alla sera, questo è male ed è da sconsigliarsi. Bisogna alimentarsi correttamente al mattino, a mezzogiorno, mentre la sera conviene astenersi dal consumare cibi pesanti da digerire. E' possibile trovare dei corretti orientamenti alimentari su documenti elaborati da persone competenti quali medici dietisti e studiosi dell'alimentazione.

Il praticante di Viet Vo Dao deve prendere coscienza della sua situazione ed agire di conseguenza, applicarsi ed evolvere, appoggiandosi all'ideale suggerito dal Viet Vo Dao. Esiste un'armonia anche tra i cibi e nella tradizione Viet Vo Dao si distinguono due gruppi di cibi, un gruppo AM ed un gruppo DUONG, vale a dire un gruppo di cibi negativi ed un gruppo di cibi positivi. La selezione di queste vivande, il modo di prepararle, la loro consumazione, costituiscono un'arte sottile.

Probabilmente, non viene detto nulla di nuovo e qui non troverete altro che lo spirito del Viet Vo Dao ed il praticante è cosciente di ciò che deve fare, ma non deve accontentarsi, è necessario che si applichino le proprie conoscenze nella vita e questa è sicuramente la prova più dura. Tra i molti giovani che si avvicinano al Viet Vo Dao, solo pochi sono riusciti a sormontare questo genere d'ostacolo. Qualora si capiscano questi semplici principi è necessaria la volontà di applicarli.

Per contro, vi sono altri prodotti di consumazione corrente, che sono sconsigliati dal Viet vo Dao e che sono i nemici del buon praticante, cioè il tabacco, le droghe, l'alcol e tutti quei farmaci spesso utilizzati sconsideratamente. Per quanto riguarda il tabacco e

l'alcol, non si possono dare regole precise, ma sono fortemente sconsigliati ai praticanti desiderosi di raggiungere un livello superiore.

Ogni praticante deve stabilire il proprio regime alimentare in funzione del suo consumo energetico, in ogni caso, quando si mangia non bisogna mai giungere a saziarsi, conviene fermarsi all'incirca alla soddisfazione dell'80% dei bisogni. Evidentemente non è tanto la quantità che importa, quanto la capacità che ha il nostro organismo di assimilare e di trarre profitto da ciò che gli si fornisce, inoltre, mangiando conviene tenersi dritti. E' ugualmente molto dannoso rimanere seduti dopo il pasto, i Maestri consigliano di fare sempre il BACH BO, vale a dire, fare cento passi camminando lentamente per favorire la digestione.

Il sonno

Il sonno può essere visto come l'arresto provvisorio della coscienza in vista di una rinascita piena di vigore. Molti praticanti lo trascurano, ma il sonno ha tanta importanza quanto il nutrimento e allo stesso modo si tratta non tanto della quantità, quanto della qualità.

Un sonno breve ma profondo è molto più proficuo di un sonno lungo ma agitato ed in media, sette o otto ore sono sufficienti per un buon recupero fisico. Per dormire è consigliato coricarsi nella posizione naturale del "Drago che dorme", sul fianco, con una gamba tesa e l'altra piegata, un braccio posato sul ventre e l'altro sul petto o sulla testa. Per avere un buon sonno che permetta il recupero delle energie, bisogna cercare di eliminare tutti gli affanni e di raggiungere una situazione di calma assoluta.

La sere è sconsigliato prendere vitamina C o andare a dormire subito dopo aver cenato. Nel caso in cui ci si senta nervosi è preferibile attendere un po' prima di coricarsi.

Strofinarsi con le mani tutto il corpo e particolarmente certi punti vitali, provoca un rilassamento ed un sonno profondo. Ogni sera, il praticante di Viet Vo Dao deve dedicare abitualmente qualche istante ad una serie di movimenti, alla riflessione ed alla meditazione. Egli fa il bilancio della giornata al fine di evidenziare ogni giorno il progresso nella vita del Viet Vo Dao e con una serie di movimenti lenti si prepara ad affrontare la notte. Non si tratta in questo caso di un allenamento collettivo come quello effettuato in palestra, ma quello per la cultura del corpo e dello spirito, si tratta, a seconda del livello del praticante, di eseguire le tecniche di respirazione "NI GONG". Il praticante si siede in maniera molto rilassata, nella posizione del loto (non è obbligatorio), si strofina le mani fino a provare calore, il quale verrà utilizzato per praticare la "pulizia con l'energia". Pone le mani prima sugli occhi, poi su tutto il viso, passando per le tempie e sulla nuca per tre volte, continuando a scendere, passando per le spalle fino alle estremità dei piedi. Alla fine dedica qualche istante alla riflessione ed alla meditazione.

E' necessario distinguere due tappe, la prima è la riflessione, dove ragione, volontà ed intelletto intervengono. Il praticante fa il bilancio della giornata e ne trae delle conclusioni che possono aiutarlo a scoprire i suoi difetti ed a correggerli.

Questo bilancio della giornata permette di applicare il vecchio motto: "NHAT NHAT TAN, NHAT NHAT TAN, HUU NHAT TAN" (ogni giorno dei progressi, sempre dei progressi ed ancora dei progressi).

La seconda tappa, sono le tecniche di respirazione. Tutto questo permette di entrare nella fase di meditazione o più esattamente il "TINH TAM", che si può tradurre in "CALMA DELL'ANIMA", da non confondere però con lo Zen, dato che il Viet Vo Dao per sua natura si colloca al di fuori di tutte le considerazioni religiose. Il Viet Vo Dao non invita in alcun modo i suoi praticanti a seguire una religione particolare, spetta a ciascuno

scoprire la propria fede, perciò il TINH TAM è semplicemente uno stato dello spirito e non una ricerca religiosa, sebbene la posizione del loto rischi di far pensare allo Zen.

In questo stadio il praticante cerca di liberarsi da ogni affanno, di abbandonare tutto ciò che può appesantire la sua anima prima di entrare in un sonno profondo, dopo qualche istante di Tinh Tam, il praticante va a coricarsi evitando ogni gesto inutile, per lasciarsi prendere naturalmente e completamente dal sonno.

Questo sonno deve avvicinarsi il più possibile a quello dei bambini, vale a dire che al risveglio non si deve poter determinare il tempo trascorso dormendo.

Per i praticanti avanzati, la preparazione al sonno può essere più lunga, essi possono effettuare tecniche di respirazione più difficili, come il KHI PHAP che sfrutta l'energia interna. Ciò che si cerca deve concordare con la natura, si va a dormire perché è conforme alle leggi della natura e non perché si è troppo esauriti.

Insistiamo sul fatto che ogni praticante, qualunque siano le sue attività professionali e la sua posizione, debba ricercare e rispettare questa legge e seguire la natura.

Il risveglio

La preparazione mattutina dopo il risveglio è altrettanto utile quanto quella del coricarsi, purtroppo i ritmi della nostra vita sono molto serrati da far dimenticare ai praticanti la sua importanza. Abituamente, tutte le mattine ci si lava, ci si pettina, ci si veste e si fa colazione, perché non dedicare allora qualche istante alla forma del nostro corpo ed alla lucidità del nostro spirito al fine di avere una giornata più ottimista e più piena.

L'allenamento mattutino deve essere una necessità per ogni praticante, una mezzora, un quarto d'ora, cinque minuti se proprio non si ha il tempo, ma è importante mettere in forma il nostro corpo prima di fargli subire le prove della giornata.

Le tecniche di allenamento mattutine possono variare, in generale, il praticante può fare un riscaldamento come quello praticato in palestra, una serie di movimenti per la respirazione, la ripetizione dei quyen o di alcune tecniche, in questi momenti il praticante deve inoltre concentrarsi ancora di più per accelerare il suo ritmo. Ogni praticante può variare il suo programma in funzione del tempo a disposizione, ciò che è importante sottolineare è di pensare alla cultura del nostro corpo e del nostro spirito fin dal mattino.

La compagna coscienza

Il miglior modo di distendersi è di abbandonarsi a se stessi, la nostra tranquillità, il nostro riposo sono degli amici inestimabili dei quali se ne apprezza il valore soltanto quando sono stati persi. La serenità interiore della coscienza ci dà la felicità, per una coscienza agitata la vita diventa disastrosa. Non dobbiamo dimenticare, avendo riconosciuto l'importanza di vivere in se stessi, che questa compagna deve essere accettata durante la propria vita. Questa compagna assomiglia a quella di due individui che nel corso di un lungo viaggio occupano lo stesso scompartimento, se le loro inclinazioni, i loro appetiti, i loro gusti, le loro tendenze si urtano, il viaggio sarà interminabile ed odioso, se si stabilisce l'intesa ed una solida amicizia, il viaggio sembrerà di breve durata.

L'uomo può essere imperatore, re, multimiliardario ed avere tutto ciò che desidera, ma ad una sola condizione, che la sua potenza e la sua ricchezza non siano soltanto tratte

dalle sue mani, dalla sua testa o dal suo portafoglio, fonti superficiali, ma che nascono dal profondo del suo cuore dal quale nasce la vera felicità.

Come l'acqua più pura e cristallina emerge dalle viscere della terra, così ciò che di meglio ha l'uomo deve emergere dal suo interno.

Se la coscienza limpida e serena è fonte di gioia, la gioia è di per se una fortuna, ecco l'importanza di ritrovarsi spesso con se stessi. E' necessario creare ed amare, perché in questo modo fortificheremo la nostra vita e perpetueremo la nostra giovinezza, le rughe non si affacceranno sul viso che è fedele agli slanci del cuore.

L'autentica conquista dell'uomo è quella dell'allegria e ad essa non si può aspirare senza la padronanza della volontà, l'incatenamento delle passioni, l'eliminazione dei vizi.

La serenità e la pace della coscienza sono la luce della vita, di conseguenza, non vi è migliore compagnia di una coscienza limpida e serena per percorrere il sentiero della vita e del mondo.

Il ritmo della vita

Indiscutibilmente è da consigliare a tutti i praticanti di Viet Vo Dao di condurre una vita regolare, vale a dire di non abusare troppo della propria salute, mangiare ad orario, equilibrare il proprio tempo di lavoro, di riposo e di svago. E' da sottolineare un particolare, questi consigli sono una buona medicina quando si è sottoposti a dei ritmi intensi, ma è troppo semplice dire di armonizzare le attività, visto che disgraziatamente le costrizioni della vita moderna talvolta ce lo impediscono. Questo però non significa che si deve cedere ad una vita disordinata, al contrario ci si deve avvicinare al massimo dell'equilibrio, sempre nel rispetto della propria vita.

Grazie a dei movimenti semplici che si possono eseguire discretamente, si dà la possibilità al proprio corpo di rigenerarsi in ogni momento, qui lo stile lento e le tecniche di respirazione hanno tutta la loro importanza, come dei massaggi, contribuiscono a recuperare molto rapidamente apportandoci una migliore resistenza ed un tasso di rendimento di lavoro molto elevato. Non bisogna dimenticare mai che il Viet Vo Dao è l'arte della vita e pone l'accento su tutto, cultura del corpo, tecniche rigeneratrici, tecniche da combattimento, etc.. Il Viet Vo Dao offre ai suoi praticanti dei metodi per rendere l'esistenza più piacevole, il corpo più a suo agio e per aumentare la resistenza al fine di vivere meglio.

Quando si è portati a seguire un modo di vita troppo intensivo, a vegliare, ad essere preoccupati e troppo stressati, queste tecniche rigeneratrici sono estremamente benefiche e nei momenti critici, possono preservare dalle malattie e rimettere in forma, ecco perché il metodo TINH TAM, vale a dire di meditazione e di liberazione del corpo, contribuisce ad aumentare le capacità di lavoro e di resistenza.

I praticanti, in media, dedicano all'allenamento due sedute alla settimana, questa è una concezione del Viet Vo Dao errata, l'allenamento deve essere giornaliero, evitando che i novizi, volendo raggiungere rapidamente un alto livello, si sforzino troppo. Non bisogna dimenticare che lo spirito del viet Vo Dao si basa sulla costanza e sulla pazienza e per ottenere dei veri risultati e progredire, bisogna applicarle entrambe.

Va benissimo rompere dei mattoni a mani nude, ma prima bisogna proteggere le mani da ogni lesione, per ogni cosa esiste una tecnica, ma ricordiamoci che dopo aver realizzato prodezze non si deve arrestare l'allenamento. In realtà questi allenamenti devono essere delle occasioni per arricchire la cultura e per lavorare sotto la direzione di un Professore o di un maestro. Questo metodo di procedere si rivela lungo e in alcuni casi,

molto duro. Migliaia di praticanti di ogni disciplina hanno abbandonato strada facendo, siate coscienti che rischiate a vostra volta di essere fra questi.

Glorificarsi del passato senza avere niente di fondato sul futuro è come confessare il proprio fallimento, la propria morte latente, è preferibile dire che non si è ancora presentata l'occasione, ma nel momento in cui essa si offre, è tempo d'impadronirsene e di progredire. Così i praticanti devono stabilire un programma per la loro evoluzione, il loro allenamento settimanale, in modo da trovare sempre un'armonia nel disordine della vita attuale.

Alcuni si lamentano della vecchiaia, del tempo, o altri si lamentano della loro situazione, del matrimonio, del lavoro, etc., esiste una grande quantità di scuse, ma in realtà è soltanto una mancanza di sincerità con se stessi, è una debolezza di spirito come il non allenarsi regolarmente. Ci si lamenta, il più delle volte, della mancanza di tempo perché si deve impiegarlo per guadagnarsi la vita, questa è una condanna alla morte latente. L'allenamento va considerato come un elemento della nostra vita e va collocato allo stesso livello dei bisogni fondamentali dell'uomo, senza tale concezione, il praticante non potrà mai giungere alla vetta dell'arte. Così, per quanto la sua passione all'inizio lo aiuti a compiere qualche prodezza, non potrà comprendere il significato profondo del Viet Vo Dao.

**VIVERE IL VIET VO DAO E' VIVERE LA VITA QUOTIDIANA E NON QUALCHE
ISTANTE SFOLGORANTE PER POI SPROFONDARE.**

Il trionfo degli altri

Poiché si può ricevere ciò che si è dato, se si favorisce il successo degli altri, lo si attira inevitabilmente verso di sé, di conseguenza dobbiamo porre una parte di speranza nel trionfo degli altri, poiché se desideriamo il loro bene, gioiremo di più dei loro successi. Questa grandezza spirituale è tale che se il successo dei nostri simili è considerato come il nostro, ci sembrerà di trionfare con loro.

E' terribile gioire della sfortuna degli altri e delle loro umiliazioni ed è precisamente a questo sentimento che si deve l'ondata di sofferenza che pervade questo mondo. Chi invidia fortemente coloro che sono riusciti, provoca l'odio, ma non solo nei confronti dell'uomo ma anche della vittoria in sé. E' di capitale importanza familiarizzare con i successi degli altri, la giovinezza e la gioia di quelli, scacciano dal proprio spirito quell'istinto basso ed egoista che ci pone come nemici dinanzi al successo ed all'esultanza.

Una vita condotta in armonia rende più facile la morte

Quanto crudele orrenda e triste deve essere la vecchiaia di coloro che a questo mondo non fanno che vegetare in modo primitivo, senza stimoli e senza ambizioni, come degli automi.

Altrettanto triste deve essere quella di quanti hanno lottato per la conquista dell'ideale e che sono stati vinti dalla propria ignoranza e dal proprio infantilismo. L'uomo si accuserà della propria superficialità e questa auto accusa affiorerà nel modo più acerbo e doloroso. "Coronare una vita morendo tranquilli è già di per se una fortuna inestimabile".

Gli ultimi giorni dell'uomo danno luogo ad una revisione del passato, morire bene significa aver ben vissuto e questo può essere realizzato solo se si è vissuto in modo vantaggioso per gli altri.

Ciò che l'uomo può desiderare profondamente è di ritornare nel nulla dal quale è venuto, effettuando un trapasso pieno di dolcezza. Certamente con un po' di dolore, ma pienamente soddisfatto di lasciare un buon ricordo della sua esistenza.

Coltivare l'amicizia

Quando si ha con un proprio simile un rapporto profondo, ha inizio una manifestazione di vita chiamata AMICIZIA. L'amicizia apporta allo spirito delle gioie così pure e profonde che nessuno osa sacrificarla, cercare un amico e creare un'atmosfera affettiva sono elementi essenziali per l'uomo.

E' un istinto comune a tutti gli esseri viventi quello di unirsi e vivere in solidarietà, la vita attiva e febbrile dei tempi moderni non sembra più favorire l'amicizia, né il modo di conservarla, tutto ciò che non è redditizio ci sembra inutile e vano, eppure l'amicizia è il bene più prezioso del nostro spirito. Qualora essa si interrompa, tra noi ed un'altra persona, dovremo accusare solo noi stessi, perché di certo saremo stati ostili con il nostro modo di agire.

E' più facile incontrare un amico che saperlo conservare. Conservare un'amicizia costituisce tutta un'arte, una scienza profonda, una saggezza che si può acquisire con perspicacia e talento del cuore.

Un gruppo di amici ben scelti, leali e che talvolta si ritirano, è ciò che si può trovare di meglio nel cammino della vita. Essi contribuiranno alla solidarietà degli uomini e questa sarà la forza dell'universo, le persone che vivono sole, senza amici, sono degli automi, delle ruote perdute nell'ingranaggio dell'umanità, sono gli anelli di una catena spezzata. Certamente l'amicizia comporta dei sacrifici, ma contemporaneamente dona piaceri ineguagliabili, è una grande avventura da scoprire e di cui valersi.

Il ritorno alle origini

In una sua lezione di Viet Vo Dao, il Maestro PHAN HOANG precisò: "praticare il Viet Vo Dao non è semplicemente apprendere una tecnica marziale, ma significa precisamente far parte di una grande famiglia, significa inoltre apprendere come divenire UOMO VERO e non solamente UOMO FORTE".

La maggior parte degli esseri umani vive sotto il segno dell'angoscia e della violenza, l'incertezza dell'uomo, molto spesso disadattato dal suo stesso ambiente, si manifesta attraverso un'angoscia che genera competitività, aggressività e violenza, in tal modo l'emotività prende l'apparenza dell'efficienza, il corpo funziona ma l'uomo non vive.

Questa agitazione si ripercuote inevitabilmente su tutte le azioni quotidiane ed in ciascuno dei nostri movimenti. La nostra arte marziale deve essere impregnata di mitezza e non di violenza. E' bene rivolgere spesso l'attenzione sulla potenza dell'acqua e degli elementi leggeri, i quali arrivano a deformare, a vincere ed a penetrare attraverso gli ostacoli grazie alla loro fluidità ed alla loro malleabilità.

L'acqua occupa i posti più bassi che l'uomo detesta, non vi è al mondo niente di più inconsistente e di più lieve dell'acqua, eppure essa corrode ciò che è duro e niente può resisterele.

Il filosofo LAO TZU non cessa di sottolineare la flessibilità come ciò che noi consideriamo generalmente come forza. Secondo lui la docilità trionfa sempre sulla durezza, la calma è sempre vincitrice sulla violenza, in questo modo colui che è malleabile la spunta su chi è duro.

“ Appena nato, l'uomo è sciolto e fragile, morto è rigido e duro. Alla nascita le piante e gli alberi sono flessibili, da morti sono rigidi e duri. Solidità e rigidità sono compagne della morte, agilità e fluidità quelle della vita, ciò che è forte e grande sta in una posizione d'inferiorità, ciò che è agile e debole sta in una posizione di superiorità...”.

La perfezione per colui che comanda è quella di essere pacifico, per chi combatte è quella di essere senza collera, per chi vuole vincere è quella di non combattere e per colui che si serve degli uomini è di mettersi sotto di loro.

Bisogna vincere senza lottare e convincere senza parlare

Si trova un equivalente di questo genere in occidente nella famosa fiaba della quercia e del fuscello. E' necessario orientarsi in modo eguale verso l'agilità, la distensione, il rilassamento muscolare e nervoso, cose di grande utilità ai nostri giorni. La vita moderna non contribuisce alla formazione delle attività morali ed estetiche.

Non è assistendo ad un corso che si impara a distinguere il bene dal male o il brutto dal bello, la morale e l'arte non si insegnano come le scienze matematiche, apprendere e sentire sono due cose profondamente diverse, non si può afferrare il significato della morale e dell'arte se non negli ambienti dove queste sono presenti.

Il Viet Vo Dao praticato con diligenza infonde un rafforzamento morale e fisico, ci mostra innanzitutto le ricchezze interiori dell'essere umano, al fine di vivere più lieti nella grande famiglia che costituisce, in tal modo, fa comprendere a tutti che il segreto della ricchezza, non è la ricchezza in se stessa, ma il cammino che ad essa ci conduce.

L'essenziale è scoprire questa Via, saper riconoscere che è l'espressione di una energia latente che conduce al successo, il segreto di questa condizione apre gli occhi che mostrano il cammino da seguire.

Se gli esseri umani dedicassero una parte della loro vita a scoprire se stessi, l'umanità accedrebbe ad un tale livello di perfezione che il dominio della volontà annienterebbe tutto ciò che in lei è meschino ed allora la felicità si irradierebbe in tutto il suo splendore.

Essendo il Viet Vo Dao un'arte che insegna il metodo di esprimere la potenza dello spirito, ha quindi un valore inestimabile.

I principi esposti qui brevemente, sono in realtà dei grandi temi di discussione e di riflessione che i praticanti avranno occasione di iniziare e sviluppare con i Maestri nel corso degli allenamenti o nei numerosi stage, campi, incontri, riunioni, conferenze, ovunque vi siano ritrovi tradizionali dei membri della grande famiglia del Viet Vo Dao.

Il distintivo del Viet Vo Dao

Osservando il distintivo Del Viet Vo Dao, si può notare che è composto da diversi simboli, ognuno dei quali possiede un suo significato:



Il CERCHIO che racchiude il distintivo, simboleggia il cerchio della vita e l'universo.

Il QUADRATO, posto a rombo, rappresenta le quattro direzioni (nord, sud, est, ovest). E' inoltre una figura geometrica regolare, così come regolare deve essere la vita del praticante.

Il BAMBU' rappresenta la flessibilità, la rettitudine, il disinteresse.

I CARATTERI che compongono la scritta Viet Vo dao, sono "armonici", ossia vi si trovano lettere formate da tratti duri e tratti morbidi.

I COLORI corrispondono a cinque caratteristiche o modi di essere che il praticante deve sviluppare:

ROSSO	=	CORAGGIO
GIALLO	=	GENEROSITA'
BIANCO	=	PUREZZA
NERO	=	SERIETA'
VERDE-AZZURRO	=	SPERANZA-BONTA' (bontà non limitata a generosità, ma bontà di cuore). I colori verde e azzurro sono considerati come un unico colore.

Se si vive rispettando in ogni azione i cinque colori del Viet Vo Dao e di conseguenza il loro rispettivo significato, è impossibile non riuscire nella vita.

AM



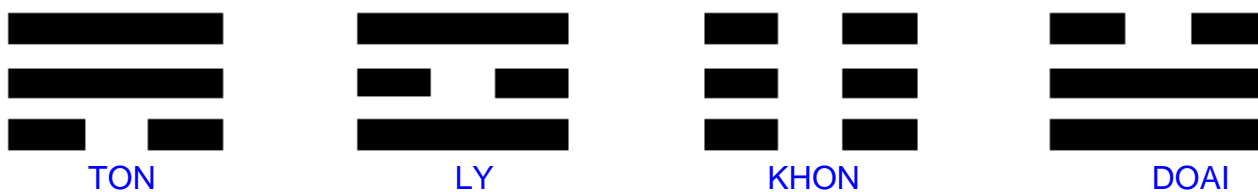
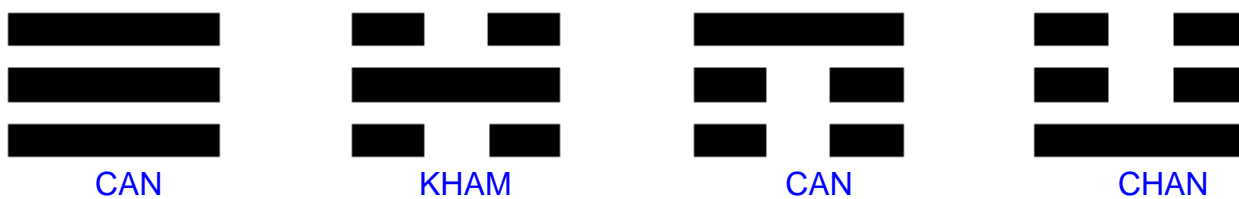
DUONG

La combinazione dei due elementi AM e DUONG presenta quattro possibilità:



I quattro TU TUONG

La combinazione dei tre elementi darà gli otto BAT QUAI così rappresentati:



Nel Viet Vo Dao tradizionale si studiano il THAI CUC KIEM (principio della spada nell'applicazione della teoria THAI CUC), il THAI CUC QUYEN (tecnica dell'agilità, da non confondere con il TAI CHI cinese), il THAI CUC DAO...LUONG NGHI KIEM (principio della spada in armonia con l'alternarsi di AM e DUONG), il LUONG NGHI DAO...TU TUONG BONG PHAP (tecnica del bastone) e nella maggioranza dei casi lo studio dei BAT QUAI.

L'evoluzione di questi otto QUAI fornisce moltissime e meravigliose possibilità. Sottolineiamo il fatto che si tratta di un linguaggio simbolico e che ogni tecnica di Viet Vo Dao rappresenta sempre un simbolo. Colui che ignora questi simboli non potrà mai accedere ai più alti livelli della tecnica ed ancor meno della conoscenza mentale. Nel Viet Vo Dao, ogni movimento è filosofia vivente. Non ci sono limiti nel Viet Vo Dao, ad un livello più elevato il praticante va verso l'universo, si unisce e si confonde con esso.



CAN

Senso proprio	Il cielo, calore, chiarezza, supremo
Direzione	Nord-ovest
Colore	Nero
Elemento	Acqua
Organo	Rene
Tempo	Inizio d'inverno



KHAM

Senso proprio	Discrezione, segreto, caverna
Direzione	Nord
Colore	Nero
Elemento	Acqua
Organo	Rene

Tempo	Inverno
-------	---------



CAN

Senso proprio	Rettitudine, resistenza
Direzione	Nord-est
Colore	Blu
Elemento	Legno
Organo	Fegato
Tempo	Inizio primavera



CHAN

Senso proprio	Tuono, paura
Direzione	Est
Colore	Verde
Elemento	Legno
Organo	Fegato
Tempo	Primavera



TON

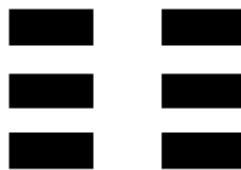
Senso proprio	Modestia
Direzione	Sud-est
Colore	Rosso
Elemento	Fuoco

Organo	Cuore
Tempo	Fine primavera, inizio estate



LY

Senso proprio	Forza, bellezza
Direzione	Sud
Colore	Rosa
Elemento	Fuoco
Organo	Cuore
Tempo	Estate



KHON

Senso proprio	Terra, freddo, inerzia
Direzione	Sud-ovest
Colore	Bianco
Elemento	Metallo
Organo	Polmone
Tempo	Inizio autunno



DOAI

Senso proprio	Serenità, cambiamento
Direzione	Ovest
Colore	Bianco
Elemento	Metallo
Organo	Polmone
Tempo	Autunno

La conseguenza di questi otto QUA I è il CENTRO al quale si attribuiscono i seguenti significati:

CENTRO

Senso proprio	Unione
Direzione	Centro
Colore	Giallo
Elemento	Terra
Organo	Milza
Tempo	Primavera, estate, autunno, inverno

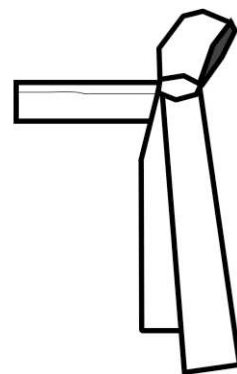
Obblighi del praticante

- 1) L'allievo arriva in orario e si allena con assiduità.
- 2) Egli conserva molto pulito il suo Vo Phuc (kimono).
- 3) Egli non parla durante l'allenamento.
- 4) Egli deve rispetto ed obbedienza al Maestro ed agli Istruttori.
- 5) Egli saluta il Vo Duong (luogo dove si pratica l'allenamento) entrando ed uscendo.
- 6) Egli saluta il Maestro, gli Istruttori ed i suoi condiscipoli quando si rivolge a loro.
- 7) Egli veglia sul suo stato di salute evitando un superallenamento.
- 8) Egli, nella vita, deve essere cortese e generoso.
- 9) Egli rifiuta qualsiasi provocazione e liti inutili.
- 10) Egli ha il senso dell'onore e mantiene le sue promesse.

**Programma Tecnico
da cintura bianca
a cintura nera I° DANG**

Da CINTURA BIANCA DO 7° a CINTURA BIANCA DO 6°

Tempo di pratica: occorrono almeno tre mesi dall'iscrizione



La data di iscrizione alla Federazione Viet Vo Dao Italia attesta il grado di Cintura Bianca DO 7°

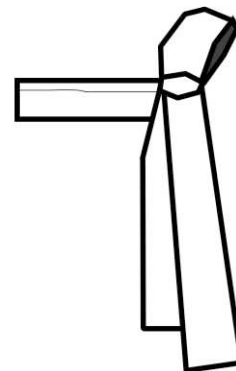
- | | |
|--------------------------|---|
| 1) CACH TAP NONG NGUOI | 1) TECNICHE DI RISCALDAMENTO |
| 2) CAC THE CAN BAN | 2) TECNICHE FONDAMENTALI |
| a) Bon cach do | a) Quattro parate |
| - Do ngang | - Parata laterale |
| - Do cheo | - Parata obliqua |
| - Do truoc | - Parata frontale |
| - Do duoi | - Parata bassa |
| b) Nam cach dam | b) Cinque pugni |
| - Thoi son | - Pugno diritto |
| - Hoanh son | - Pugno circolare |
| - Dao son | - Pugno alla tempia |
| - Dam muc | - Pugno al fianco |
| - Di son | - Pugno diritto (veloce) |
| e) Bon cach chem | e) Quattro tecniche di taglio della mano |
| - Chem vao | - Taglio dall'esterno |
| - Chem ra | - Taglio dall'interno |
| - Chem truoc | - Taglio frontale |
| - Chem hong | - Taglio al fianco |
| d) Ky thuat don chan | d) Tecniche di gamba |
| - Truoc cuoc | - Calcio frontale |
| - Ban long cuoc | - Calcio laterale |
| e) Ky thuat tan | e) Posizioni |
| - Trung binh tan | - Posizione bassa (posizione del cavaliere) |
| - Dinh tan | - Posizione lunga con peso in avanti |
| 3) KY THUAT NHAO LON | 3) TECNICHE DI CADUTA |
| - Lon phia sau | - Capriola all' indietro |
| - Te chong hai tay | - Caduta sul palmo delle mani |
| - Te chong ngang hai tay | - Caduta laterale sul palmo delle mani |
| - Lon phia truoc loi mot | - Capriola in avanti semplice |
| 4) DON CHIEN DAU | 4) COMBINAZIONI TEC. DI COMBATTIMENTO |
| - Chien luoc so mot | - Combinazione numero uno |
| - Chien luoc so hai | - Combinazione numero due |
| 5) DON CHAN THE CONG | 5) TECN. DI PRESA CON LE GAMBE |
| - Don chan so mot | - Presa numero uno |
| 6) CAC LOI TU VE | 6) TECNICHE DI DIFESA PERSONALE |
| - Nam ao so mot | - Presa al vo phuc numero uno |
| - Bop co phia truoc | - Presa frontale al collo |
| 7) PHAN DON TAY | 7) DIFESE DA ATTACCHI DI PUGNO |
| - Thoi son phai va trai | - Pugno diritto destro e sinistro |

Il superamento dell'esame fa conseguire il DO 6°



Da CINTURA BIANCA DO 6° a CINTURA BIANCA DO 5°

Tempo di pratica: almeno tre mesi dal conseguimento del DO 6°



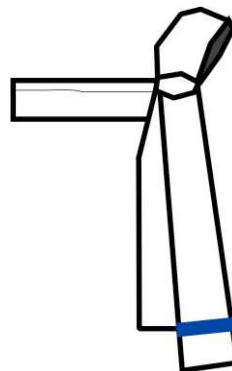
- 1) TUTTE LE TECNICHE PRESCRITTE PER LA CINTURA BIANCA
- 2) CAC THE CAN BAN
 - a) Ky thuat don chan
 - Hau cuoc
 - b) Ky thuat tan
 - Duong cung tan
 - Tieu tan
- 3) KY THUAT NHAO LON
 - Te sau roi lan ngang
- 4) DON CHIEN DAU
 - Chien luoc so ba
 - Chien luoc so bon
 - Chien luoc so nam
- 5) DON CHAN THE CONG
 - Don chan so hai
- 6) CAC LOI TU VE
 - Khoa dat so mot
 - Bop co phia sau (loi mot va loi hai)
- 7) PHAN DON CHAN
 - Truc cuoc phai va trai
- 8) QUYEN
 - Viet Vo Dao quyen mot
 - “THIEN MON”
- 2) TECNICHE FONDAMENTALI
 - a) Tecniche di gamba
 - Calcio all'indietro
 - b) Posizioni
 - Posizione semilaterale con peso arretrato
 - Posizione corta
- 3) TECNICHE DI CADUTA
 - Capriola all'indietro e rotolamento laterale
- 4) COMBINAZIONI TEC. DI COMBATTIMENTO
 - Combinazione numero tre
 - Combinazione numero quattro
 - Combinazione numero cinque
- 5) TECN. DI PRESA CON LE GAMBE
 - Presa numero due
- 6) TECNICHE DI DIFESA PERSONALE
 - Presa della mano numero uno
 - Presa posteriore al collo (primo e secondo modo)
- 7) DIFESE DA ATTACCHI DI GAMBE
 - Calcio diritto destro e sinistro
- 8) FORMA
 - Prima forma di Viet Vo Dao
 - nome: PORTA DELLA MEDITAZIONE

Il superamento dell'esame fa conseguire il DO 5° - CAP I°



Da CINTURA BIANCA DO 5° a CINTURA BIANCA DO 4°

Tempo di pratica: almeno tre mesi dal conseguimento del DO 5°



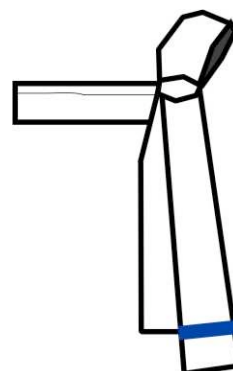
- 1) TUTTE LE TECNICHE PRESCRITTE PER IL DO 6°
- 2) CAC THE CAN BAN
 - a) Ky thuat don chan
 - Hoanh cuoc
 - Da dap
 - Da canh
 - b) Combinazione di tutte le tecniche fondamentali tra loro
- 3) KY THUAT NHAO LON
 - Lon phia truoc loi hai
- 4) DON CHIEN DAU
 - Chien luoc so sau
 - Chien luoc so bay
- 5) CAC LOI TU VE
 - Nam ao so hai
 - Khoa dat so hai
- 6) PHAN DON TAY
 - Hoanh son phai va trai
 - Dao lao phai va trai
- 7) PHAN DON CHAN
 - Ban long cuoc phai va trai
- 8) QUYEN
 - "THIEN MON"
- 2) TECNICHE FONDAMENTALI
 - a) Tecniche di gambe
 - Calcio circolare
 - Calcio con la pianta del piede
 - Calcio dall'interno all'esterno
- 3) TECNICHE DI CADUTA
 - Capriola in avanti pesante
- 4) COMBINAZIONI TEC. DI COMBATTIMENTO
 - Combinazione numero sei
 - Combinazione numero sette
- 5) TECNICHE DI DIFESA PERSONALE
 - Presa al vo phuc numero due
 - Presa della mano numero due
- 6) DIFESE DA ATTACCHI DI PUGNO
 - Pugno circolare destro e sinistro
 - Pugno alla tempia destro e sinistro
- 7) DIFESE DA ATTACCHI DI GAMBE
 - Calcio laterale destro e sinistro
- 8) FORMA
 - Ripetere la prima forma

Il superamento dell'esame fa conseguire il DO 4° - CAP I°



Da CINTURA BIANCA DO 4° a CINTURA BIANCA DO 3°

Tempo di pratica: almeno sei mesi dal conseguimento del DO 4°



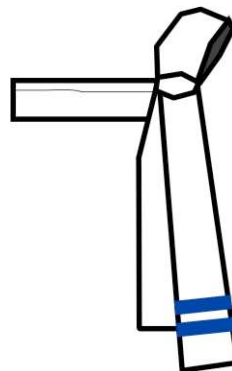
- 1) TUTTE LE TECNICHE PRESCRITTE PER IL DO 5° - CAP I°
 - 2) CAC THE CAN BAN
 - Quyen tan
 - 3) KY THUAT NHAO LON
 - Te chui phia truoc
 - 4) DON CHIEN DAU
 - Chien luoc so tam
 - Chien luoc so chin
 - 5) DON CHAN THE CONG
 - Don chan so ba
 - 6) CAC LOI TU VE
 - Om truoc khong tay
 - Om truoc co tay
 - Om sau khong tay
 - Om sau co tay
 - Om ngang co tay
 - Nam ao hai tay
 - 7) PHAN DON TAY
 - Dam muc phai va trai
 - Dam thap phai va trai
 - 8) PHAN DON CHAN
 - Hoanh cuoc phai va trai
 - Da dap phai va trai
 - Da canh phai va trai
 - 9) QUYEN
 - Viet Vo Dao quyen hai"LOA THANH"
 - 10) DAU TU DO
- 2) TECNICHE FONDAMENTALI
 - Forma di posizioni
 - 3) TECNICHE DI CADUTA
 - Salto sul palmo delle mani
 - 4) COMBINAZIONI TEC. DI COMBATTIMENTO
 - Combinazione numero otto
 - Combinazione numero nove
 - 5) TECNICHE DI PRESA CON LE GAMBE
 - Presa numero tre
 - 6) TECNICHE DI DIFESA PERSONALE
 - Bloccaggio frontale con le braccia libere
 - Bloccaggio frontale con le braccia nella presa
 - Bloccaggio posteriore con le braccia libere
 - Bloccaggio posteriore con le braccia nella presa
 - Bloccaggio laterale con le braccia nella presa
 - Presa al vo phuc con entrambe le mani
 - 7) DIFESE DA ATTACCHI DI PUGNO
 - Pugno al fianco destro e sinistro
 - Pugno basso destro e sinistro
 - 8) DIFESE DA ATTACCHI DI GAMBE
 - Calcio circolare destro e sinistro
 - Calcio di pianta destro e sinistro
 - Calcio esterno destro e sinistro
 - 9) FORMA
 - Seconda forma di Viet Vo Daonome: CITTADELLA LEGGENDARIA
 - 10) COMBATTIMENTO
 - Applicazione delle tecniche in combattimento libero

Il superamento dell'esame fa conseguire il DO 3° - CAP II°



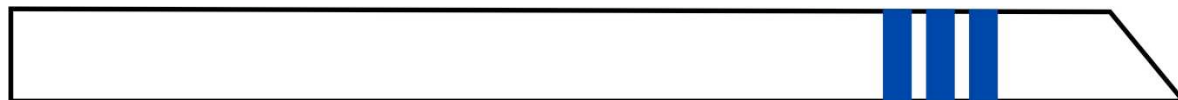
Da CINTURA BIANCA DO 3° a CINTURA BIANCA DO 2°

Tempo di pratica: almeno sei mesi dal conseguimento del DO 3°



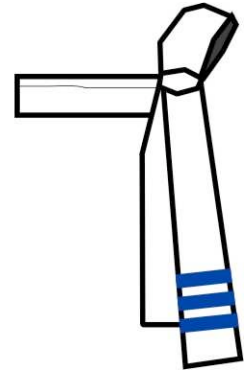
- 1) TUTTE LE TECNICHE PRESCRITTE PER IL DO 4° - CAP I°
- 2) CAC THE CAN BAN
 - a) Cac the dam bat
 - b) Cac the cho
 - e) Ky thuat don chan
 - Phi truc cuoc
 - Phi ban long cuoc
- 3) KY THUAT NHAO LON
 - Lon qua chuong ngai vat
 - Lon chong hai tay qua chuong ngay vat
 - Lon chong hai tay
- 4) DON CHIEN DAU
 - Chien luoc so muoi
 - Chien luoc so muoi mot
 - Chien luoc so muoi hai
- 5) DON CHAN THE CONG
 - Don chan so bon
 - Don chan so nam
- 6) CAC LOI TU VE
 - Bat tay be ngon tay mot
 - Bat tay be ngon tay hai
 - Nam tay cung ben loi mot
 - Nam tay cung ben loi hai
 - Nam tay khac ben loi mot
 - Nam tay khac ben loi hai
- 7) PHAN DON TAY CAP HAI
 - Thoi son phai va trai
 - Hoann son phai va trai
 - Dao son phai va trai
- 8) PHAN DON CHAN CAP HAI
 - truc cuoc phai va trai
 - hoan cuoc phai va trai
- 9) QUYEN
 - Viet Vo Dao quyen ba"VAN SON"
- 10) SONG LUYEN MOT
- 11) CAC THE CONG PHA
 - a) Ragazzi oltre i 15 anni
 - Phi truc cuoc
 - Phi ban long cuoc
 - a) Ragazze oltre i 15 anni
 - Chem ra
 - Chem vao
 - truc cuoc
 - Ban long cuoc
- 2) TECNICHE FONDAMENTALI
 - a) Tecniche di pugno rovescio
 - b) Tecniche di gomito
 - e) Tecniche di gamba
 - Calcio frontale in volo
 - Calcio laterale in volo
- 3) TECNICHE DI CADUTA
 - Capriola semplice su ostacoli
 - Ribaltata sull'ostacolo
 - Ribaltata libera
- 4) COMBINAZIONI TEC. DI COMBATTIMENTO -
 - Combinazione numero dieci
 - Combinazione numero undici
 - Combinazione numero dodici
- 5) TECNICHE DI PRESA CON LE GAMBE
 - Presa numero quattro
 - Presa numero cinque
- 6) TECNICHE DI DIFESA PERSONALE
 - Presa delle dita con una mano
 - Presa delle dita con le due mani
 - presa del polso corrispondente 1° modo
 - presa del polso corrispondente 2° modo
 - presa del polso opposto 1° modo
 - presa del polso opposto 2° modo
- 7) DIFESE DA ATTACCHI DI PUGNO II GRADO
 - Pugno diritto destro e sinistro
 - Pugno circolare destro e sinistro
 - Pugno alla tempia destro e sinistro
- 8) DIFESE ATTACCHI DI GAMBA II GRADO
 - Calcio frontale destro e sinistro
 - Calcio circolare destro e sinistro
- 9) FORMA
 - Terza forma di Viet Vo Daonome: MILLE MONTAGNE
- 10) PRIMA FORMA DI ALLENAMENTO A COPPIA
 - Richiesta una esecuzione lenta
- 11) TECNICHE DI ROTTURA
 - a) Ragazzi oltre i 15 anni
 - Calcio frontale in volo
 - Calcio laterale in volo su tre persone
 - a) Ragazze oltre i 15 anni
 - Taglio dall'interno
 - Taglio dall'esterno
 - Calcio frontale
 - Calcio laterale

Il superamento dell'esame fa conseguire il DO 2° - CAP III°



Da CINTURA BIANCA DO 2° a CINTURA BIANCA DO 1°

Tempo di pratica: almeno un anno dal conseguimento del DO 2°



- 1) TUTTE LE TECNICHE PRESCRITTE PER IL DO 3° CAP II
- 2) LUYEN THAN THEP
- 3) CAC THE CAN BAN
 - a) Ky thuat don chan
 - Da moc truoc
 - Da moc sau
 - Phi hoanh cuoc
- 4) DON CHIEN DAU
 - Chien luoc so muoi ba
 - Chien luoc so muoi bon
 - Chien luoc so muoi nam
- 5) DON CHAN THE CONG
 - Don chan so sau
 - Don chan so bay
- 6) CAC LOI TU VE
 - Nam toc phia truoc
 - Nam toc phia sau
 - Nam hai tay phia truoc
 - Nam hai tay phia sau
- 7) QUYEN
 - Viet Vo Dao quyen bon"PHUONG HOANG"
- 8) SONG LUYEN MOT
- 9) KY THUAT TAY KHONG DOAT DAO
 - Tu so mot toi so sau
- 10) CAC THE CONG PHA
 - a) Ragazzi oltre i 15 anni
 - Phi truoc cuoc

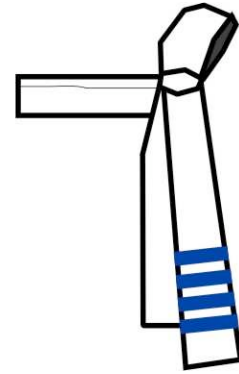
 - Phi ban long cuoc
 - a) Ragazze oltre i 15 anni
 - Truoc cuoc
 - Ban long cuoc
 - Hoanh cuoc
- 2) ALLENAMENTO DI RAFFORZAMENTO
- 3) TECNICHE FONDAMENTALI
 - a) Tecniche di gamba
 - Calcio a gancio in avanti
 - Calcio a gancio all'indietro
 - Calcio circolare in volo
- 4) COMBINAZ. DA COMBATTIMENTO
 - Combinazione numero tredici
 - Combinazione numero quattordici
 - Combinazione numero quindici
- 5) TECNICHE DI PRESA CON LE GAMBE
 - Presa numero sei
 - Presa numero sette
- 6) TECNICHE DI DIFESA PERSONALE
 - Presa frontale dei capelli
 - Presa posteriore dei capelli
 - Presa frontale di entrambe i polsi
 - Presa posteriore di entrambe i polsi
- 7) FORMA
 - Quarta forma di Viet Vo Daonome: LA FENICE CELESTE
- 8) PRIMA FORMA DI ALLENAMENTO A COPPIA
- 9) TECNICHE DI DIFESA DA COLTELLO
 - Dalla numero uno alla numero sei
- 10) TECNICHE DI ROTTURA
 - a) Ragazzi oltre i 15 anni
 - Calcio frontale in volo con altezza fino al braccio teso e pugno chiuso
 - Calcio laterale in volo su 4 persone
 - a) Ragazze oltre i 15 anni
 - Calcio frontale
 - Calcio laterale
 - Calcio circolare

Il superamento dell'esame fa conseguire il DO 1° - CAP IV°



Da CINTURA BIANCA DO 1° a CINTURA NERA

Tempo di pratica: almeno un anno dal conseguimento del DO 1°



TEORIA :

- 1 - I dieci principi del praticante
- 2 - Dinh Ly Tarn Nguyen - la legge dei tre principi
- 3 - Dinh Ly Tarn Tao - la legge dei tre elementi
- 4 - Dinh Ly Thuong Dich - la legge dell'evoluzione permanente
- 5 - Dinh Ly Mien Sinh - la legge dell'eterna ripetizione
- 6 - Thuyet Ngu Hanh - la legge dei cinque elementi
- 7 - Bat Quai - la legge degli otto trigrammi
- 8 - Noi Gong - nozioni sull'energia interna; i meridiani
- 9 - Definizione e ruolo della Cintura Nera e dell'Istruttore
- 10 - Principi fondamentali per una vita sana (nutrizione, alimentazione, attività motoria.ecc.).

TECNICA:

1) TUTTE LE TECNICHE PRESCRITTE PER IL DO 2° - CAP III

2) CAC THE CAN BAN

- a) Ky thuat don chan
 - Da lien hoan
 - Luu van cuoc
 - Phi by luu van cuoc

3) DON CHAN THE CONG

- Don chan so tam
- Don chan so chin

4) QUYEN

- Viet Vo Dao quyen nam
- “THAP TU”

5) SONG LUYEN MOT

6) KY THUAT TAY KHONG DOAT DAO

- Tu so bay toi so muoi hai

7) KY THUAT QUAT

- Tu so mot toi so sau

8) SONG LUYEN DAO

10) DAU TU DO

2) TECNICHE FONDAMENTALI

- a) Tecniche di gamba
 - Concatenamento tecniche di gamba
 - Calcio circolare all'indietro
 - Calcio circolare all'indietro in volo

3) TECNICHE DI PRESA CON LE GAMBE

- Presa numero otto
- Presa numero nove

4) FORMA

- Quinta forma di Viet Vo Dao
- nome: LE DIECI LETTERE SEGRETE

5) PRIMA FORMA DI ALLENAMENTO A COPPIA

6) TECNICHE DI DIFESA DA COLTELLO

- Dalla numero sette alla numero dodici

7) TECNICHE DI PROIEZIONE

- Dalla numero uno alla numero sei

8) FORMA A COPPIA DI COLTELLO

10) COMBATTIMENTO

- Combattimento libero contro due avversari

10) CAC THE CONG PHA

- tre tecniche di rottura a libera scelta, delle quali, almeno una di calcio in volo (fare riferimento al documento sulle tecniche di rottura per le modalità d'esecuzione)

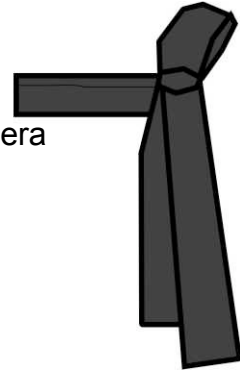
10) TECNICHE DI ROTTURA

Il superamento dell'esame fa conseguire la CINTURA NERA



Da CINTURA NERA a CINTURA NERA 1° DANG

Tempo di pratica: almeno un anno dal conseguimento della cintura nera



TEORIA :

- 1 - I dieci principi del praticante
- 2 - Dinh Ly Tarn Nguyen - la legge dei tre principi
- 3 - Dinh Ly Tarn Tao - la legge dei tre elementi
- 4 - Dinh Ly Thuong Dich - la legge dell'evoluzione permanente
- 5 - Dinh Ly Mien Sinh - la legge dell'eterna ripetizione
- 6 - Thuyet Ngu Hanh - la legge dei cinque elementi
- 7 - Bat Quai - la legge degli otto trigrammi
- 8 - Noi Gong - nozioni sull'energia interna; i meridiani
- 9 - Definizione e ruolo della Cintura Nera e dell'Istruttore
- 10 - Principi fondamentali per una vita sana (nutrizione, alimentazione, attività motoria, ecc.).

TECNICA:

1) TUTTE LE TECNICHE PRESCRITTE PER IL DO 1 ° CAP IV

2) KY THUAT LUA CHON CA NHAN 2) COMBINAZIONE TECNICA PERSONALE

Ricerca personale per la realizzazione e lo sviluppo di una sequenza di tecniche fondamentali

3) QUYEN

3) FORMA

- Viet Vo Dao Long Ho quyen

- Il Drago e la Tigre

4) KY THUAT QUAT

4) TECNICHE DI PROIEZIONE

- Tu so bay toi so muoi hai

- Dalla numero sette alla numero dodici

5) SONG LUYEN DAO

6) FORMA IN COPPIA DI COLTELLO

6) SONG LUYEN VAT

7) FORMA IN COPPIA DI PROIEZIONE

7) DAU TU DO

8) COMBATTIMENTO LIBERO

8) KY THUAT CONG PHA

9) TECNICHE DI ROTTURA

- Libera ricerca personale per l'elaborazione di tecniche particolari, delle quali almeno una di calcio in volo (fare riferimento al documento sulle tecniche di rottura per le modalità d'esecuzione)

GIURAMENTO: "Con la testimonianza dei miei condiscipoli, in presenza del mio Maestro e sul mio onore di Viet Vo Dao Sinh, io mi impegno:

- a non utilizzare il Viet Vo Dao con uno scopo illegittimo;
- a perseguire la progressione e l'ideale Viet Vo Dao;
- a non creare dissidenze ed a non insegnare il Viet Vo Dao in modo disordinato e senza autorizzazione".

Il superamento dell'esame fa conseguire la CINTURA NERA 1° DANG

