



# *Arte Marziale Vietnamita*

Centro V.V.D. di Padova D.T. M° Bao Lan

©1996.  
Ed. MikSoft®

*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.*

*M• 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**: Arti Marziali.

**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**" o "**VOVINAM**" (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 l'intelletto ed 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. Questo testo vi aiuterà a scoprire in modo migliore i fondamenti del Viet Vo Dao oltre che alle sue strutture organizzative.

## I DIECI PRINCIPI FONDAMENTALI DEL PRATICANTE

- **Raggiungere il più alto livello dell'arte per servire l'umanità.**
- **Essere fedele all'ideale Viet Vo Dao ed essere devoto alla sua causa.**
- **Essere sempre uniti, rispettare i Maestri, gli anziani, ed amare i condiscipoli.**
- **Rispettare rigorosamente la disciplina, porre l'onore al di sopra di tutto.**
- **Rispettare le altre Arti Marziali e non usare il Viet Vo Dao che per legittima difesa.**
- **Coltivare la conoscenza, forgiare lo spirito, progredire nella Via.**
- **Vivere con probità, semplicità, fedeltà e nobiltà d'animo.**
- **Sviluppare volontà d'acciaio, vincere le difficoltà.**
- **Essere lucido, perseverante ed attivo.**
- **Essere maestro di se stesso, modesto, rispettoso, tollerante e progredire giudicando se stessi.**

N.B. : Questa versione costituisce il testo ufficiale in lingua italiana, qualsiasi riproduzione deve essere integrale e senza modifiche.

## **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.

ooo

Il Viet Vo Dao è caratterizzato dal fatto che non è l'invenzione di una persona sola, 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 Ciang (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 strutturarono contemporaneamente alla filosofia.

### **Periodo della formazione delle tecniche (2879 a.C. - 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 più probabile periodo 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 affrontate).
- 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 questa epoca.

### **Periodo dello sviluppo (906 - 1009)**

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 e della diffusione (1010 - 1527)**

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 Vita mirante all'elevazione del valore dell'umano.

Sotto la dinastia dei LY (1010 - 1225), tutti i Mandarini ed i funzionari avevano l'obbligo 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 questa 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 questa 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, assai differente dalle altre discipline straniere.

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 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 ebbe gravi conseguenze sull'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 trovare 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, o 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 perseveranza 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 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)**

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, che 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)**

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 e 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 di movimenti nazionali miranti alla lotta anti colonizzazione e grazie anche al grande Maestro NGUYEN LOC, l'uomo che ha consacrato tutta la sua vita per far scaturire dalle conoscenze millenarie una nuova era 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 e, nello stesso tempo risulta difficile riassumere qui, in qualche riga, tutta una filosofia ben strutturata come quella espressa nel Viet Vo Dao. Possiamo però introdurre al praticante 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, etc.

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 forza e 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 disopra di tutte le considerazioni razziali, politiche e religiose

Essere Viet Vo Dao Sinh, 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 E' QUELLA DI FARE DI OGNI PRATICANTE UN AMICO DEGLI UOMINI, NON UN NEMICO PIU' FORTE FRA 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 l'autodifesa (in caso di caduta, d'incidente, di aggressione etc.).

ooo

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 si notano quattro leggi fondamentali:

1) La prima legge è detta "**DEI TRE PRINCIPI**"(DINH LY TAM NGUYEN), secondo la 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 ammettono 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, 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

E' molto difficile definire nella nostra lingua questi tre vocaboli. Gli abitanti dell'estremo oriente, hanno l'abitudine di esprimersi in modo simbolico, il quale 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 di 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 forza e flessibilità**.

- 3) La terza legge è detta della "**EVOLUZIONE PERMANENTE**" (DINH LY THUONG DICH), la quale afferma che esiste una evoluzione in ogni cosa, sia essa rapida o lenta, percepibile o no. 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 della "**ETERNA RIPETIZIONE**" (DINH LY MIEN SINH). Essa comprende l'idea che nulla si crea e nulla si distrugge e che 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.).

ooo

La concezione del 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 con 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 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 sul 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 metodo scientifico. In una certa misura, si può affermare che oltre che attuali, queste leggi sorpassino alcune concezioni della Scienza Moderna e 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.

ooo

<b>VO CUC</b>	:	Senza fine, infinito.
<b>THAI CUC</b>	:	Origine di tutto ciò che esiste, genesi del mutamento.
<b>LUONG NGHI</b>	:	I due elementi opposti AM e DUONG.
<b>TAM TAI</b>	:	Il cielo, la terra e l'uomo.
<b>TU TUONG</b>	:	I quattro TUONG (simboli, elementi, direzioni...)
<b>NGU HANH</b>	:	I cinque elementi fondamentali, KIM, MOC, THUY, HOA, THO (metallo, legno, acqua, fuoco, suolo)
<b>BAT QUAI</b>	:	CAN, KHAM, CÂN, CHAN, TON, LY, KHON, DOAI (gli otto QUAI)

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, giacché 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 e 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' una intesa più forte. L'uomo e la donna non costituiscono forse gli opposti di attrazione di un uno armonico? Altrettanto si può dire per la notte ed il giorno, per il freddo ed il caldo, per la materia e l'antimateria e per il CHUONG 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 diventa inutile 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 dir 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 che queste due azioni coesistano in armonia. Solo così entrerà a far parte della forza che regola l'universo delle cose noi compresi.

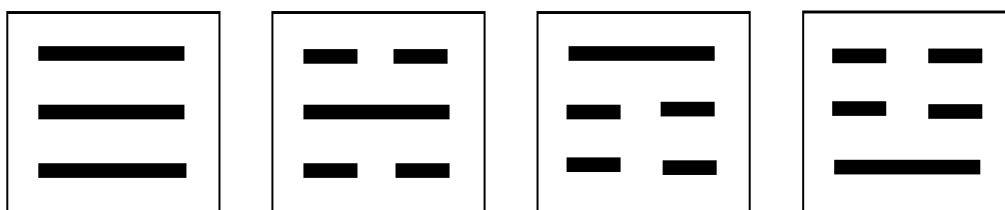
AM :   
 DUONG :

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



I quattro **TU TUONG**

La combinazione di tre elementi darà gli otto **BAT QUAI** rappresentati in questo ordine:

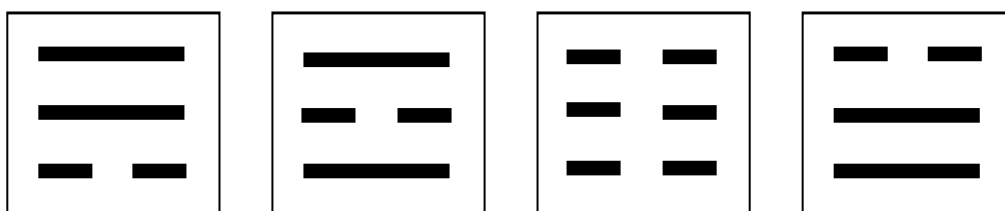


CAN

KHAM

CÂN

CHAN



TON

LY

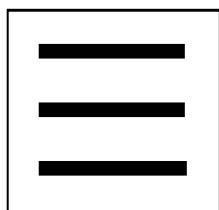
KHON

DOAI

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'alternanza di AM e di DUONG), il **LUONG NGHI DAO ... TU TUONG BONG PHAP** (Tecnica del bastone) e nella maggioranza dei casi lo studio dei **BAT QUAI**.

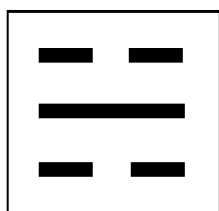
L'evoluzione di questi otto QUAI fornisce moltissime e meravigliose possibilità. Sottolineiamo il fatto che si tratta di un linguaggio simbolico e che ogni tecnica di Viet Vo Dao rappresenta sempre un simbolo. Colui che ignora questi simboli non potrà mai accedere ai più alti livelli della tecnica ed 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



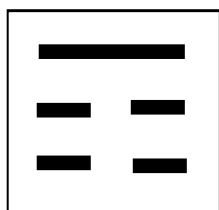
Senso Proprio	:	Il cielo, calore, chiarezza, Supremo.
Direzione	:	Nord Ovest.
Colore	:	Nero.
Elemento	:	Acqua.
Anatomia	:	Rene.
Tempo	:	Inizio d'Inverno.

## KHAM



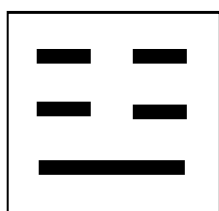
Senso proprio	:	Discrezione, segreto, caverna.
Direzione	:	Nord.
Colore	:	Nero.
Elemento	:	Acqua.
Anatomia	:	Rene.
Tempo	:	Inverno.

## CÂN



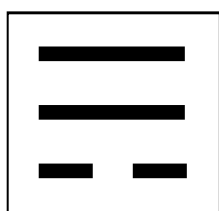
Senso proprio	:	Rettitudine, Resistenza.
Direzione	:	Nord Est.
Colore	:	Blu.
Elemento	:	Legno.
Anatomia	:	Fegato
Tempo	:	Inizio di Primavera.

## CHAN



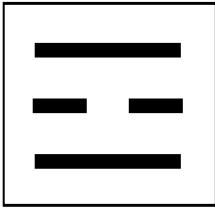
Senso proprio	:	Tuono, paura.
Direzione	:	Est.
Colore	:	Verde.
Elemento	:	Legno.
Anatomia	:	Fegato.
Tempo	:	Primavera.

## TON



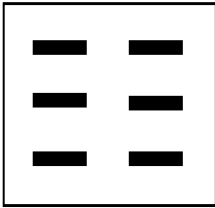
Senso proprio	:	Modestia.
Direzione	:	Sud Est.
Colore	:	Rosso.
Elemento	:	Fuoco.
Anatomia	:	Cuore.
Tempo	:	Fine Primavera, inizio Estate.

## LY



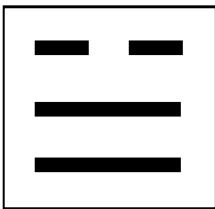
Senso proprio : Forza, bellezza.  
Direzione : Sud.  
Colore : Rosa.  
Elemento : Fuoco.  
Anatomia : Cuore.  
Tempo : Estate.

### KHON



Senso proprio : Terra, freddo, inerzia.  
Direzione : Sud Ovest.  
Colore : Bianco.  
Elemento : Metallo.  
Anatomia : Polmone.  
Tempo : Inizio di Autunno.

### DOAI



Senso proprio : Serenità, cambiamento.  
Direzione : Ovest.  
Colore : Bianco.  
Elemento : Metallo.  
Anatomia : Polmone.  
Tempo : Autunno.

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



Senso proprio : Unione.  
Direzione : Al centro.  
Colore : Giallo.  
Elemento : Terra.  
Anatomia : Milza.  
Tempo : Primavera, Estate, Autunno, Inverno.

La combinazione degli otto QUA I ne originerà altri 64 e così via...

La ricchezza di questi QUA I non sta tanto nella loro possibilità di moltiplicarsi, che chiaramente è matematica, ma piuttosto nel loro significato per giungere ad un calcolo di probabilità via via sempre più complesso. Il talento del genio sarà quello di saper diminuire sempre più il margine d'errore, in un orizzonte sempre crescente. Il problema diviene veramente difficile nel momento in cui si introduce nel calcolo la nozione del "Tempo". Una giornata è divisa non in 24 ore, bensì in 12 lassi di tempo. La prima ora della giornata si trova tra le 23 e l'una del mattino. Ogni ora porta un nome corrispondente ad un animale. Partendo da questi otto QUA I di base e utilizzandoli in armonia con gli altri dati e con tutte le combinazioni possibili è possibile esprimere con un linguaggio simbolico certune realtà filosofiche e certi segreti dell'Universo che il linguaggio corrente non definirebbe

perfettamente. Queste nozioni intervengono, come d'altronde è giusto che sia, nei campi, della medicina, della cosmologia e dell'arte della guerra.

Infine ogni segreto della Vita risiede nel meccanismo del mutamento degli elementi. Raggiungere la Via è conoscere queste leggi tramite la "CONOSCENZA DIRETTA", conoscenza coltivata mediante un allenamento ascetico secondo metodi ben definiti.

### 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 :

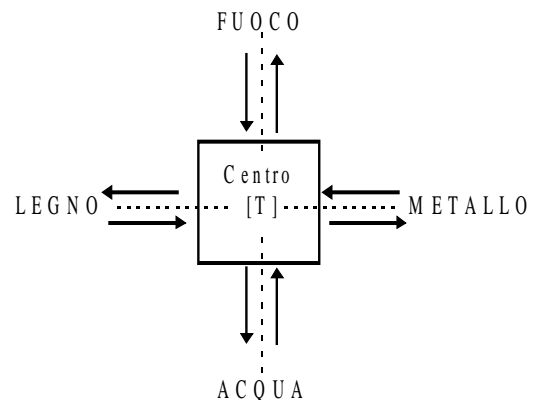
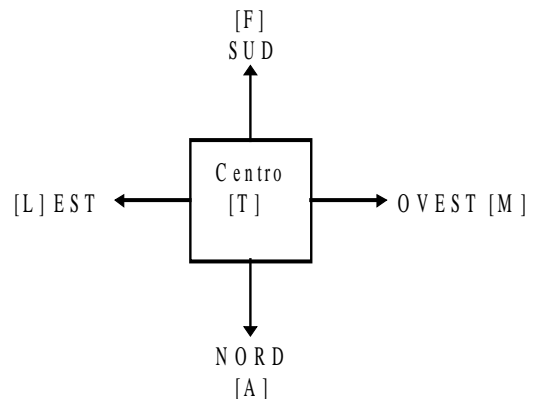
SUD	=	ESTATE
NORD	=	INVERNO
EST	=	PRIMAVERA
OVEST	=	AUTUNNO

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 un'ulteriore relazione con gli organi del corpo umano :

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

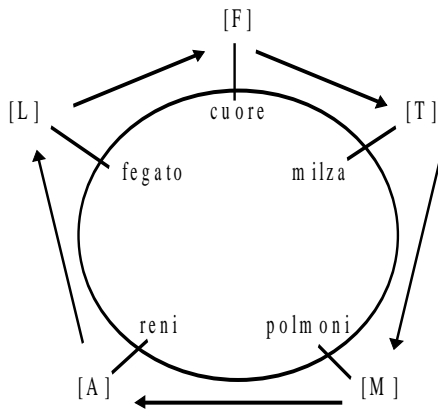
La milza è il filtro per trasmettere l'energia del corpo.



### 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 (TERRA), scavando nella terra si trova il METALLO. Fondendo il metallo si ottiene del liquido (ACQUA). Dall'acqua nascono le piante (LEGNO), e via di seguito...TERRA→METALLO→ACQUA→LEGNO→FUOCO→TERRA... etc.

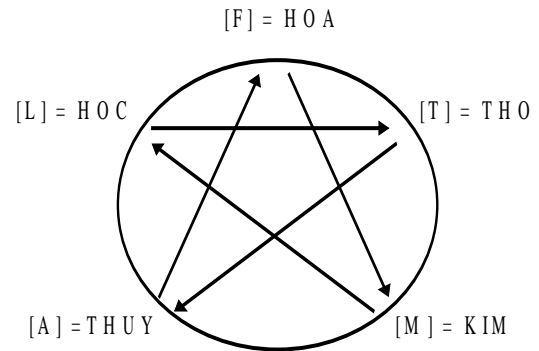
L'elemento che genera viene chiamato **MADRE**, mentre quello generato **FIGLIA**. Nel caso degli organi del corpo umano, se si ha una malattia nell'organo MADRE (ad es. il Cuore), si potrà avere una malattia nell'organo FIGLIA (la Milza). Pertanto per curare un determinato

organo molte volte si dovrà agire sulla rispettiva madre.

**Ciclo di DOMINANZA**

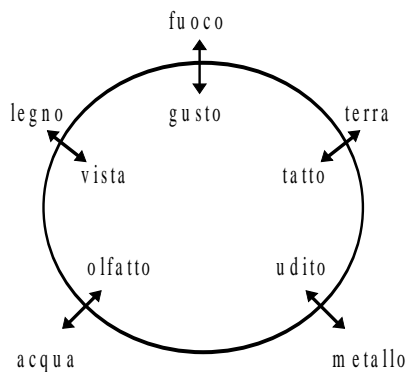
in questo tipo di ciclo si osserva che ogni elemento ne domina un altro :

l'ACQUA	spegne	il FUOCO
il FUOCO	fonde	il METALLO
il METALLO	taglia	il LEGNO
il LEGNO	sfrutta	la TERRA
la TERRA	assorbe	l'ACQUA
l'ACQUA...		

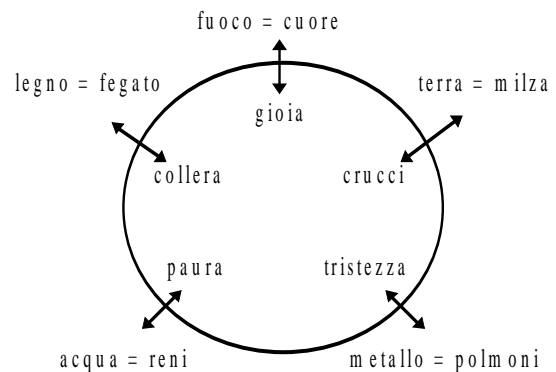


...→MOC→THO→THUY→HOA→KIM→...

**Corrispondenze con i Cinque Sensi**



**Corrispondenze Psicologiche**



Esiste una relazione tra una sensazione psicologica e l'organo del corpo corrispondente, nel momento in cui si prova una sensazione o un 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	-	AUTUNNO	INVERNO
COLORE	VERDE	ROSSO	GIALLO	BIANCO	NERO
ORGANO	FEGATO	CUORE	MILZA	POLMONI	RENI
SENSO	VISTA	GUSTO	TATTO	UDITO	OLFATTO
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 umano sono due antagonisti.

ENERGIA = IMMATERIALE  
CORPO UMANO = MATERIALE

L'equilibrio tra i due opposti genera l'**ENERGIA INTERNA**. L'energia arriva all'uomo da due direzioni opposte, 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 pressione o agopuntura, tonificano tutto il canale energetico.

Secondo la maggior parte di scuole di medicina tradizionale, esistono dodici meridiani principali :

1)	<b>Meridiano dei polmoni</b>	<b>PHE KINH</b>	<b>(-)</b>
2)	<b>Meridiano dell'intestino crasso</b>	<b>DAI TRUONG KINH</b>	<b>(+)</b>
3)	<b>Meridiano dello stomaco</b>	<b>VI KINH</b>	<b>(+)</b>
4)	<b>Meridiano della milza - pancreas</b>	<b>TY KINH</b>	<b>(-)</b>
5)	<b>Meridiano del cuore</b>	<b>TAM KINH</b>	<b>(-)</b>
6)	<b>Meridiano dell'intestino tenue</b>	<b>TIEU TRUONG KINH</b>	<b>(+)</b>
7)	<b>Meridiano della vescica</b>	<b>BANG QUANG KINH</b>	<b>(+)</b>
8)	<b>Meridiano dei reni</b>	<b>THAN KINH</b>	<b>(-)</b>
9)	<b>Meridiano del Maestro del cuore</b>	<b>TAM BAO KINH</b>	<b>(-)</b>
10)	<b>Meridiano del Triplice Riscaldatore</b>	<b>TAM TIÊU KINH</b>	<b>(+)</b>
11)	<b>Meridiano della vescica biliare</b>	<b>DAM KINH</b>	<b>(+)</b>
12)	<b>Meridiano del fegato</b>	<b>CAN KINH</b>	<b>(-)</b>

Sei portano **Energia Negativa** e sei **Energia Positiva**, per assicurare l'equilibrio, oltre ai dodici Meridiani, ci sono otto **Vasi di Energia Canalizzata**, tra i quali i più importanti sono, il **Vaso Concezione** e il **Vaso Governatore**. I punti energetici situati

lungo questi due vasi sono i più importanti del corpo umano e vengono chiamati **PUNTI VITALI**.

L'**ENERGIA CELESTE**, è ereditaria, Essa viene data alla nascita dal Creatore tramite la madre, non può quindi essere modificata dall'individuo nel corso della propria 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 del corpo, uno anteriore, partendo da sotto il naso fino all'ano, l'altro posteriore, partendo dall'ano lungo tutta la spina dorsale. Lungo questi meridiani, si incontrano nella zona sotto il naso e sotto il labbro inferiore due **PUNTI VITALI**.

Per la respirazione, si dovrà 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 il 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 energie viene detto **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 e 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 e che non sono particolarmente benefiche per l'uomo. Queste si chiamano **ENERGIE PERVERSE**, e sono :

**VENTO, SICCA', SECCHENZA, UMIDITA', CALORE, ENERGIA SOLARE**

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

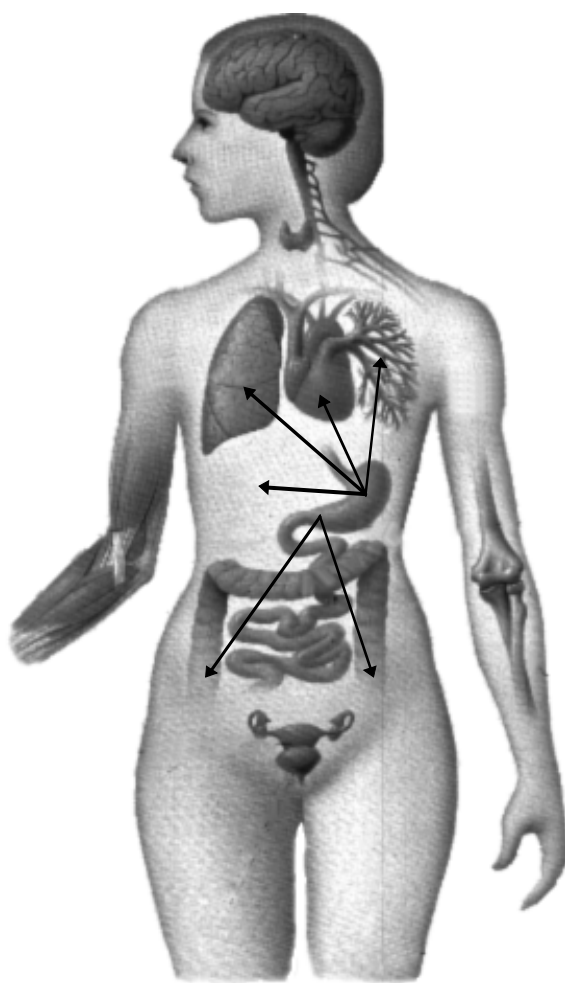
### **Tecniche di Respirazione**

Esistono due tipi di respirazione :

- \* **POLMONARE**
- \* **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 e si comincia a riempire i polmoni 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 delle **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**.

Gli esercizi di ginnastica pertanto dovranno essere eseguiti pensando a queste tre parti del nostro corpo. Per gli arti superiori non dovranno mai essere fatti in modo tale che ingrossino troppo i muscoli andando a discapito di caratteristiche utili quali la **VELOCITA'**, la **PRECISIONE**, la **DELICATEZZA** (controllo). Per gli arti inferiori, un buon allenamento consiste nel acquisire una buona posizione **TRUNG BINH TAN**. Per la colonna vertebrale, ogni tipo di esercizio mirato va bene, da notare che se non si mantiene la schiena 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 d'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, i diversi atteggiamenti da tenere, i comportamenti da tenere nella Vita. 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 le 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 e la società.

### **Per Se Stessi**

- **Le conoscenze:** egli deve mantenerle ed aumentarle, e tendere ad un continuo progresso. A tale fine il praticante ha a sua disposizione molti modi di apprendere, tramite i Maestri, gli amici, dalla vita e in maniera autodidatta, ma anche, ed è molto importante, l'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. 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 dare delle

dimostrazioni di Viet Vo Dao senza l'autorizzazione del suo insegnante ed inoltre non deve mai dimostrare la sua "superiorità" nella tecnica. E' norma del praticante rispettare le seguenti virtù: serenità, sincerità, responsabilità, coraggio, lealtà, bontà, cortesia e disponibilità al servizio. Con gli altri deve mostra tolleranza e pazienza, cercando di capirli ponendosi al loro posto.

### **Per la Società**

E' indispensabile che il praticante abbia una posizione in seno alla società. La possibilità di sbocciare non può giungere fino a quando il praticante non si sentirà a suo agio nella società 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 nel limite 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. E' necessario quindi allenarsi sempre per avvicinarsi al massimo.

In ogni caso è bene non pensare ossessivamente al Viet Vo Dao.

Il modo migliore è quello di fare un allenamento serio lavorando poi per il resto della giornata poiché anche questo 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 divenire non solamente un "Uomo Forte" ma soprattutto un "Uomo Vero". Comunque non è mai troppo tardi, possono comprendere e riprendere il cammino della verità.

Date le condizioni della vita attuale è difficile dedicarsi interamente a questa filosofia. Abbiamo forse una probabilità su mille di pervenire allo stadio desiderato, ma anche con una probabilità così poco incoraggiante, vale la pena di tentare l'avventura.

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'ultimo stadio è riservato ai cuori puri e liberi da tutte le preoccupazioni sussidiarie? L'aspetto spirituale non deve mai essere assente dal vostro allenamento, non si deve però esserne unicamente e costantemente ossessionati. Questo è l'errore di molti partecipanti 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 l'insieme spirituale e fisico. E' 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 e una arma a doppio taglio. Rafforza l'orgoglio di chi è venuto a cercarvi una vittoria effimera e scoraggia chi, nonostante un buon allenamento, non ha ottenuto che, delle delusioni in questo giorno tanto atteso. Tuttavia esso rappresenta quel penoso momento della verità che permette di valutare il proprio livello in rapporto agli altri, e la sua pratica è indispensabile a chi voglia Arricchirsi di esperienze. E' sul tappeto di combattimento che si valuta il valore reale delle proprie tecniche. Solo, i combattenti assidui e franchi con se stessi possono conoscere le gioie e le pene che rappresenta la partecipazione ad una di tali giornate.

Essa attraverso l'esame e con tutta l'angoscia espressa, offre un grande vantaggio al fine di arrivare ad un perfezionamento tecnico ed è l'unica nel VIET VO DAO a rivelare ed a sottoporre a test di fronte ad una situazione nuova.

Il combattimento reale è quello che nello spazio di qualche istante ci permette di mostrare le nostre conoscenze dell'arte marziale. Lì non è possibile barare e celare i difetti e le cattive abitudini. E' il momento della verità. I partecipanti non debbono soltanto combattere, ma anche eseguire delle tecniche, ponendosi per fine l'onore dell'arte marziale Viet Vo Dao 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. Il Viet Vo Dao necessita di diversi anni di studio perché si ottengano i primi frutti che conducono alla saggezza. Il segreto della saggezza non sta nella saggezza in se stessa, ma in ciò che ad essa ci conduce. IL CAMMINO E' 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. >>.

Vi sono molti praticanti che pur trovandosi all stadio primario 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 sono commessi prima della 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. In un combattimento per la vita i combattenti partono sempre con pari probabilità, qualunque sia la loro tecnica. Solo l'allenamento serio riduce questo dubbio 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 del Viet Vo Dao comprenderà perciò l'importanza delle tecniche che conservano l'elasticità e la salute. Il fine sarà la ricerca di un equilibrio fra 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 voi sarete guidati a poco a poco verso il cammino della saggezza... Come voi Egli è stato allievo, come voi Egli 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 Parziale lo dovete a Lui... al vostro Maestro. Senza di Lui sareste stati niente.

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 e 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. I Viet Vo Dao più che uno sport di combattimento, rappresenta un'Arte della Vita, un metodo per vincere i nostri complessi ed una pratica per la 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 E' APPRENDERE PER 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 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 tecnica 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 come il rispetto verso i Maestri non deve essere tale solo per timore, deve essere spontaneo e dovuto al fatto che come persone loro 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 in una sola parola una forza della natura. Ridere è il motto di chi esige fortuna. Un viso oscuro blinda l'individuo dai proiettili del bene. Egli si deve proteggere dal male, dalle cattive passioni,



dalle coscienze perverse, ma 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. Abbiamo notato tutti che se una persona si avvicina a noi sorridendo, e come se il suo pensiero fosse già formulato.

Il più bel periodo del sorriso dell'essere umano è l'infanzia. Qualunque bambino ride 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 questi si inchinerà dinanzi 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 buon 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. D'altronde numerosi sono gli adepti che in esso hanno trovato la via a loro più consona. Bisogna comunque essere realisti. Il Viet Vo Dao è un'arte della vita. 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. Il problema essenziale non è solo quello della quantità, ma quello della qualità. Un problema molto importante è proprio del modo di mangiare. Sarebbe difficile riportare in, questo testo tutte le raccomandazioni possibili, ma è possibile 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 per il mantenimento dell'equilibrio. Conviene equilibrare tanto la parte dei prodotti animali quanto la parte dei prodotti vegetali. Non bisogna dimenticare che i legumi, la frutta, il pane (particolarmente quello integrale) sono degli alimenti che favoriscono la digestione e di conseguenza ci aiutano a mantenerci in buona salute. Molti, soprattutto nei paesi occidentali mangiano una modesta colazione al mattino, mentre fanno un pasto abbondante, a mezzogiorno e alla sera. Questo è male ed è da sconsigliarsi. Bisogna alimentarsi correttamente al mattino, a mezzogiorno, mentre la sera conviene astenersi dal consumare cibi soprattutto se pesanti da digerire. Questi orientamenti alimentari è sicuramente possibile trovarli 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 e agire di

conseguenza, applicarsi ad evolvere appoggiandosi all'ideale suggerito dal Viet Vo Dao. Esiste anche una armonia anche nei cibi e nella tradizione Viet Vo Dao si distinguono due gruppi di cibi, il gruppo AM ed il gruppo DUONG, vale a dire il gruppo di vivande negative e un gruppo di positive. La selezione di queste vivande, il modo di prepararle, la loro consumazione costituiscono un'arte sottile. L'insegnamento di questi principi sarà dispensato a tutti coloro che ne sono interessati.

Probabilmente, non viene detto nulla di nuovo e qui non troverete altro che lo spirito del Viet Vo Dao. Il Viet Vo Dao Sinh è cosciente di ciò che deve fare, ma non deve accontentarsi. E' necessario applicare 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. D'altra parte, vi sono altri prodotti di consumazione corrente proibiti dal Viet Vo Dao, che sono i nemici del buon praticante sono il tabacco, l'alcool, le droghe compresi tutti quei farmaci spesso utilizzati sconsideratamente troppo facilmente. Per quanto riguarda il tabacco e l'alcool 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 sempre di fare il **BACH BO** dopo i pasti, vale a dire fare cento passi camminando lentamente, per favorire la digestione.

## Il Sonno

Il sonno può essere visto come un 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. 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. In media sette o otto ore di sonno al giorno sono sufficienti, tuttavia imparando il metodo della respirazione "**NOI CONG**" si può diminuire questo periodo, senza dimenticare che è importante anche la scelta dell'orario per dormire.

L'uomo deve vivere in armonia con la natura, per cui conviene coricarsi presto, vale a dire poco dopo il calare del sole ed alzarsi altrettanto presto. Il fatto è che viviamo in una società sempre più lontana dalla natura ed il nostro modo di vita sregolato ci porta spesso a vegliare fino a tardi. Questo è nocivo sia alla salute quanto alla durata della nostra vita. Nella misura del possibile consigliamo ai nostri praticanti di non vegliare frequentemente oltre le ore ventidue e di alzarsi verso le sei.

E' preferibile dormire in una camera correttamente aerata e non troppo riscaldata dalla quale le piante siano escluse per la notte e nella quale regni la pulizia. Anche il letto ha la sua importanza. I praticanti di Viet Vo Dao devono essere semplici e sobri ricercando la perfezione anche nella cultura del corpo, perciò è preferibile dormire su di un letto relativamente duro che non rischi di deformare il corpo. Dormire su di un letto duro deve ricordare sempre al praticante di non lasciarsi mai andare negli agi della vita. Va ricordato che l'orientamento del letto, ponendo la testa nella direzione del sol levante, abbia una buona influenza sul sonno e sul riposo. Per dormire è bene 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, bisogna cercare di eliminare tutti gli affanni e di raggiungere una situazione di calma assoluta. La sera è sconsigliato prendere vitamina C o andare a dormire subito dopo aver cenato. Nel caso ci si senta nervosi è preferibile attendere un po' prima di andare a coricarsi, passeggiando lentamente durante il tragitto. Strofinarsi con le mani tutto il corpo, prima di coricarsi 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 di ogni praticante, di eseguire delle tecniche di respirazione "NOI CONG". 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 una "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 le conclusioni che possono aiutarlo, per esempio, a scoprire i suoi difetti ed a correggerli. Questo bilancio della giornata permette di applicare il vecchio motto dei Praticanti: "NHAT NHAT TAN, NHAT NHAT TAN, HUU NHAT TAN." (Ogni giorno dei progressi, sempre dei progressi ed ancora dei progressi.). La seconda 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 pratica 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 per il sonno può essere più lunga. Essi possono effettuare tecniche di respirazione più spinte, come il **KHI PHAP** che sfrutta l'energia interna e molte altre. 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 il coricarsi, purtroppo i ritmi della nostra vita sono molto serrati da far dimenticare ai praticanti la sua importanza. Abitualmente, tutte le mattine, ci si lava, ci si pettina e 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 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 uno di quelli praticati in palestra, una serie di movimenti di 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 potrà variare il proprio programma in funzione del tempo. Ciò che è importante sottolineare è di pensare alla cultura del nostro corpo e del nostro spirito fino dal mattino. Non si deve mai qualunque sia il pretesto, trascurare questo imperativo.

## **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 un sola condizione, che la sua potenza e la sua ricchezza non siano tratte dalle sue mani, dalla sua testa o dal suo portafoglio, fonti superficiali, ma che nascano dal profondo del suo cuore, dal quale, emana 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 rapprenderanno 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 compagna 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. Per il nostro corpo un lavoro ininterrotto di quattro ore è sfinente tuttavia un lavoro di cinque ore (o più) è largamente sopportabile se ogni due ore si dispongono quindici minuti di intervallo, per tonificare e rigenerare il corpo con tecniche e metodi insegnati nel Viet Vo Dao. Ci si deve poter allenare sempre, non importa dove o quando. Il vero allenamento si pratica costantemente nella 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, portandoci 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 di 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 nella società.

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 da 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, ricordando che dopo aver realizzato prodezze non si deve arrestare l'allenamento. In realtà questi allenamenti devono essere, per i praticanti, delle occasioni per arricchire la loro cultura e per lavorare sotto la direzione di un Professore o di un Maestro.

Questo modo 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 alcunché di fondato sul futuro è come confessare il proprio fallimento, la propria morte latente. E' 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 una armonia nel disordine della vita attuale.

Alcuni si lamentano della vecchiaia, del tempo o altri si lamentano della loro situazione, del matrimonio, del lavoro, esiste una grande quantità di scuse, ma in realtà è soltanto una mancanza di sincerità con se stessi. E' 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, 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.

<p><b>VIVERE IL VIET VO DAO E' VIVERE LA VITA QUOTIDIANA E NON QUALCHE ISTANTE SFOLGORANTE PER POI SPROFONDARE.</b></p>
---

### **Il Trionfo Degli Altri**

Poiché si può ricevere ciò che si dati 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, giacché se desideriamo il loro bene gioiremo più dei loro successi.

Ciò facendo ci innalzeremo dal pantano della miseria e della sofferenza nella paura. Così come gli atleti del circo si servono l'uno dell'altro per elevarsi verso il punto che sovrasta la trave del tendone. Gioire del successo, degli altri significa non essere individualisti ma

franchi, aperti e grandi d'animo. Questa grandezza spirituale è tale che se il successo dei nostri simili è considerato come nostro, ci sembrerà di trionfare con loro.

E' terribile gioire della sfortuna degli altri e delle loro umiliazioni, ed è precisamente a questo sentimento abietto 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, poiché la giovinezza e la gioia di quelli scacciano dal nostro 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 stato 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 ricordo della sua esistenza.

### **Coltivare l'Amicizia**

Quando si ha, con un proprio simile un rapporto profondo ha inizio allora 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 una 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, ne 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 s'interrompa tra noi ed un'altra persona, dovremo accusare solo noi stessi, poiché 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 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.

E' una grande avventura da scoprire e di cui valersi.

### **Il Ritorno alle Origini**

In una sua lezione sul 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 e a vincere, a vincere e a penetrare attraverso gli ostacoli grazie alla loro fluidità ed alla loro malleabilità. L'acqua occupa i posti più bassi che tutti gli uomini detestano, non vi è niente al mondo di più inconsistente e di più lieve dell'acqua eppure essa corrode ciò che è duro e niente può resisterle.

Il filosofo "LAO TU" 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 mondo 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'equivalenza di questo genere in Occidente nella famosa fiaba della quercia e del fuscello. E' necessario quindi di orientarsi in modo eguale verso l'agilità, la distensione ed il rilassamento muscolare e nervoso che sono 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 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.

ooo

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.

## **ORGANIZZAZIONE DEL VIET VO DAO**

Il Viet Vo Dao non è una “SCUOLA” come tante altre discipline, ma bensì un movimento dell'UOMO VERO fondato sullo spirito dell'arte marziale tradizionale. Come per ogni movimento importante, la sua forza risiede nella sua organizzazione e nel senso della disciplina di ogni praticante. Nel momento in cui scriviamo queste righe, le arti marziali attraversano un periodo di disordine, la commercializzazione, la pubblicità, il cinema, hanno provocato uno sviluppo troppo rapido e molto superficiale di alcune discipline. Sotto l'effetto della pubblicità, la gente ha sovente una visione deformata delle arti marziali. Le



palestre appaiono ovunque, ma la qualità dell'insegnamento è sovente dubbia. I commercianti di arti marziali si attribuiscono dei titoli e proclamano stili che talvolta non esistono più nemmeno nel loro paese natale. Esistono pure certi autori che si vantano di non aver avuto mai bisogno di maestri per apprendere l'arte della quale trattano nei loro libri, altri, glorificati di titoli ottenuti da competizioni, si credono "Uomini Forti" e "Maestri". Tuttavia, la regola fondamentale di tutte le arti marziali deve essere la modestia e la padronanza di sé.

In questa burrasca, il Viet Vo Dao deve essere preservato nei suoi valori millenari. Se si accetta, di diffonderlo nel mondo non è certo per avere un Viet Vo Dao snaturato anche se più grande. Con l'espansione, ci sarà certamente qualcuno che metterà l'interesse personale al di sopra dell'ideale del Viet Vo Dao. Colui che, con un pretesto qualsiasi, cercherà di creare dissidenze all'interno del Viet Vo Dao, commetterà il crimine più odioso nel mondo delle arti marziali. Sarà respinto da tutti i suoi fratelli ed amici e nel nome del Viet Vo Dao sarà severamente punito.

L'organizzazione del Viet Vo Dao è concepita in modo tale che ogni evoluzione sia possibile, ma che niente venga fatto nel disordine e privo di alcun controllo. Se questa struttura invita tutti i praticanti alla partecipazione più completa, non tollera però alcun capriccio.

### **Autorità Supreme**

Il Patriarca, il Maestro Lê Sâng si trova al più alto livello Viet Vo Dao, il CONSIGLIO MONDIALE DEI MAESTRI, del quale fa parte un certo numero di Maestri di rango elevato, senza distinzione di nazionalità e di appartenenza politica, è il simbolo dell'autorità suprema del Viet Vo Dao. Questi Maestri chiamati "NOI DO" sono selezionati per assicurare il buon funzionamento di questo Consiglio. Sia l'operato dei "NOI DO" e dei "NGOAI DO" che l'elenco dei Maestri appartenenti al Consiglio non sono portati a conoscenza del pubblico, tuttavia si può sapere che i Maestri "NOI DO" sono quelli che si consacrano interamente al Viet Vo Dao ed hanno degli obblighi molto pesanti. I Maestri "NGOAI DO" invece sono relativamente più liberi.

In ogni continente, i Maestri responsabili titolari di una delega di potere approvata dal Maestro Presidente dell'INTERNATIONAL VIET VO DAO (M° PHAN HOANG), formano un Consiglio. Al Consiglio dei Maestri per l'Europa va attribuita attualmente la competenza per il Viet Vo Dao in tutti i paesi occidentali.

### **Viet Vo Dao Internazionale**

Il 2 Agosto 1962 il M° PHAN HOANG lasciò il Vietnam con la missione di studiare la situazione delle arti marziali nei paesi stranieri ed in particolar modo i paesi vicini al Vietnam ed i paesi europei. Dopo più di dieci anni di lavoro e di viaggio, il M° PHAN HOANG riuscì a riunire i Maestri vietnamiti, che insegnavano il Viet Vo Dao autentico, ma sotto altro nome e a fondare dei Centri Viet Vo Dao in molti Paesi. Questa opera si concretizzò con la creazione, il 10 Dicembre 1973, della FEDERAZIONE INTERNAZIONALE DI VIET VO DAO, chiamata comunemente "INTERNATIONAL VIET VO DAO", regolata dal Diritto Internazionale. In ogni paese la FEDERAZIONE INTERNAZIONALE è rappresentata da una delegazione ufficialmente riconosciuta che si conforma alla legislazione del paese stesso.

La Missione dell'INTERNATIONAL VIET VO DAO è quella di coordinare, controllare ed aiutare tutte le attività del Viet Vo Dao nei paesi membri e tutte le FEDERAZIONI NAZIONALI sono sottoposte alla sua autorità. Il Presidente di ogni Federazione Nazionale deve comunque ricevere l'approvazione del Maestro Presidente dell'INTERNATIONAL

VIET VO DAO, mentre le Federazioni Nazionali, devono rendere conto in modo regolare all'ispezione generale dell'INTERNATIONAL VIET VO DAO, al fine di assicurare l'unificazione tecnica e la progressione permanente. In ogni paese, i Direttori Tecnici devono obbligatoriamente partecipare agli stage internazionali, organizzati appositamente per loro.

### **Federazioni Nazionali**

In ogni paese, le associazioni, i comitati, le leghe, i club, le palestre di Viet Vo Dao si raggruppano tutti in seno ad una organizzazione nazionale denominata "FEDERAZIONE NAZIONALE". Questa federazione deve, non solo sottostare alla legge in vigore nel paese ospitante, ma anche alle regole ed ai principi dell'organizzazione Viet Vo Dao.

Al fine di preservare il Viet Vo Dao da qualsiasi deformazione ed assicurare un insegnamento serio ed autentico viene autorizzata e riconosciuta in ogni paese una sola federazione. In effetti è inammissibile vedere diversi discepoli, generati dal Viet Ve Dao, rientrare nel loro paese di origine e creare del le federazioni dissidenti, pretendendosi tutti dei buoni praticanti. Questa infelice esperienza che ha toccato tante altre discipline di Arti Marziali, non deve in alcun modo coinvolgere il Viet Vo Dao, movimento che possiede una organizzazione solidamente strutturata ed una autorità unica, stabilita sul rispetto di tutti i praticanti. D'altronde per beneficiare della formazione come dirigente e per essere riconosciuto come tale, l'interessato deve prestare giuramento impegnandosi a rispettare l'autorità Viet Vo Dao, a continuare nell'evoluzione permanente a non creare mai dissidenze ed inoltre a non insegnare senza l'ordine del Consiglio dei Maestri. In tal modo, i tentativi di deformazione non potranno essere intrapresi che da estranei al Viet Vo Dao, così ogni pretesto che essi potranno evocare non sarà che un cumulo di menzogne e si potrà essere certi che, in questi casi, si tratta di ambizione personale e di interesse commerciale mascherati. E' nei doveri di tutti i praticanti e nel buon senso di ogni uomo d'onore dissociarsi e cercare di demolire tali intenzioni. Spetta a tutti preservare i valori del Viet Vo Dao. La forza di questo movimento si appoggia sulla disciplina, il buon senso e l'organizzazione. Praticare il Viet Vo Dao significa ricercare la vera VIA e scoprire l'insegnamento autentico sperimentato dai grandi Maestri nel corso dei millenni e non ricercare gloria ed interessi.

### **Centro di Formazione Permanente**

A Limoges in Francia, nel quadro delle attività dell'INTERNATIONAL VIET VO DAO è stato istituito un centro di formazione permanente. Si tratta di assicurare, nel corso dell'anno e in un campo limitato, la formazione dei quadri e di coloro che desiderano realmente vivere pienamente il Viet Vo Dao. Per avervi accesso bisogna sollecitare l'autorizzazione del Maestro Presidente PHAN HOANG.

### **I Viet Vo Dao Sinh Volontari**

"Essere forte per essere utile", questo è il motto. Il Viet Vo Dao, va ripetuto, non è una semplice tecnica di combattimento, ma un movimento socio - educativo, un movimento dell'uomo Vero. Come organizzazione Mondiale il Viet Vo Dao risulta recente, ma si deve pensare di portare al mondo intero le conoscenze di questa arte. Ai giorni nostri, l'uomo diviene sempre più egoista, tuttavia vi è la persuasione che esistano ancora dei praticanti disposti ad incamminarsi nel nobile scopo di "Servire e scoprire". A questi volontari verrà dato un insegnamento, una formazione molto solida sul piano tecnico ed altrettanto varia sul piano della conoscenza umana. A seguito del periodo di formazione, verrà chiesto loro

come pegno d'essere sinceri di fronte a se stessi e di adoperarsi in maniera positiva per la società nel corso del loro lungo viaggio conformemente alle proprie convinzioni e credenze.

Il volontario sarà perfettamente libero di agire secondo il suo buon senso. Nella maggioranza dei casi insegnerà il Viet Vo Dao e si sforzerà di formare altri insegnanti, questa però non è una regola rigida. Egli potrà esercitare qualsiasi professione senza alcun vincolo con il Viet Vo Dao, Importante, sarà invece il comportamento nella vita, che dovrà essere quello di un vero Viet Vo Dao Sinh. Il suo impegno dovrà essere quello di mostrare agli altri che la Via dell'UOMO VERO esiste e può essere praticata.

### **Il Giuramento e la Disciplina del Viet Vo Dao**

Fino a che il praticante non ha prestato giuramento non è ufficialmente riconosciuto come discepolo del Viet Vo Dao. Di solito il praticante pronuncia il primo giuramento davanti al Maestro per avere accesso al vero insegnamento. Attualmente vengono accettati gli allievi più facilmente che un tempo, ma il giuramento è sempre obbligatorio con tutta la pienezza del suo significato. La Cintura Nera riconosciuta pronuncia in maniera solenne:

**DAVANTI ALLA TESTIMONIANZA DEI MIEI CONDISCEPOLI, 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**

Prima di essere ammesso a pronunciare il giuramento, il candidato deve assicurare al suo Maestro il più rigoroso rispetto per la disciplina del Viet Vo Dao. E' per questo che ogni qualvolta che un discepolo commette una mancanza giudicata indegna viene convocato il suo Maestro. A seconda della gravità della mancanza, sarà emanata una sanzione, da un Consiglio, davanti al quale l'interessato sarà convocato assieme al suo Maestro. Una sanzione dovrà essere applicata e seriamente rispettata. Tra gli errori gravi del Viet Vo Dao vi è quello di insegnarlo senza autorizzazione e più grave ancora è quello di apprendere il Viet Vo Dao per divulgarlo poi sotto la copertura di un'altra disciplina. L'evoluzione è da incoraggiare, la dissidenza non è perdonata. La vera forza del Viet Vo Dao risiede nella comunità e nel rispetto della disciplina.

### **Uniforme, Gradi ed Esami**

Una volta, non esisteva un abbigliamento Specifico per i praticanti. Nel 1963 il Consiglio del Viet Vo Dao ha adottato due colori: tenuta nera per l'allenamento in campagna, e blu, per la città (a causa del caldo). Sul piano internazionale è adottata l'uniforme nera che in lingua vietnamita si chiama VO PHUC. Anche lo stemma del Viet Vo Dao è unico. Il modello internazionale rappresenta un cerchio, (pienezza, cielo), un quadrato romboidale (rettitudine, regolarità, terra), il bambù e l'iscrizione Viet Vo Dao nel mezzo. I praticanti di tutti i paesi partano lo stesso stemma ed è vietato crearne altri. I gradi del Viet Vo Dao comprendono Cintura Bianca, Cintura Blu, Cintura Nera e Cintura Rossa.

Ci sono quattro gradi per le Cinture Bianche e Blu. La cintura nera: dal primo DANG sino al Decimo, (la Cintura Nera del sistema internazionale corrisponde alla Cintura Gialla del sistema Viet Vo Dao, del Vietnam. La Cintura Gialla non esiste più nel sistema internazionale e la Cintura Nera internazionale è riconosciuta nel Vietnam). La Cintura Nera segna semplicemente il livello tecnico. I Maestri portano la Cintura Rossa.

Annualmente ci sono due sessioni d'esame in Febbraio-Marzo e a fine anno Maggio-Giugno per i debuttanti dal primo al quarto CAP. Per le Cinture Nere due parziali.

L'esame dal primo DANG comprende due parti indipendenti chiamate Parziali.

- Primo Parziale : **Esame tecnico di base.**
- Secondo Parziale : **Esame delle conoscenze e delle tecniche specializzate.**

Le prove teoriche hanno luogo, nello stesso tempo delle parziali, e a vari livelli. I gradi del Viet Vo Dao si possono perdere in caso di abbandono. Le Cinture Nere confermano il loro grado ogni anno. Il grado di cintura nera può essere rilasciato solo da un Consiglio di maestri validamente istituito e, nessuna Federazione deve organizzare l'esame senza l'autorizzazione del Consiglio dei Maestri. Il grado ottenuto non è realmente valido se non dopo la ratificazione del Patriarca. Esso conserva il suo valore in tutti i Paesi.

Il candidato accettato dovrà contribuire con la sua opera. Egli si impegna perciò a continuare nella progressione a non creare mai dissidenze e a non insegnare il Viet Vo Dao disordinatamente e senza autorizzazione.

### Insegnanti

Gli insegnanti si classificano nelle seguenti categorie :

- **Monitore.**
- **Istruttore in tirocinio.**
- **Istruttore Titolare.**
- **Professore in tirocinio.**
- **Professore Titolare.**
- **Maestro in Tirocinio.**
- **Maestro.**

Per essere Professore, occorre possedere oltre alle conoscenze tecniche, una serie di cognizioni circa la pedagogia, la psicologia, la medicina etc... Egli s'impegna nella Via della ricerca e deve sostenere una Tesi (Memoire).

Nel Viet Vo Dao il titolo di Maestro rappresenta un grado ben definito e non una qualifica per nominare uno qualsiasi degli insegnanti. I Maestri sono i missionari del Viet Vo Dao. Essi sono destinati a fare della ricerca permanente e sono obbligati a sostenere una tesi, comunque i loro progressi sono sorvegliati dal Consiglio dei Maestri.

I Maestri (discepoli consacrati) hanno inoltre molteplici impegni di ordine morale, non sarebbe esagerato compararli a dei monaci. Essi cingono la Cintura Rossa.

In Conclusione, i gradi nella gerarchia della Cintura Nera (dal primo al decimo DANG), indicano semplicemente le qualità tecniche del discepolo. Nella gerarchia dell'insegnamento i gradi esprimono invece il valore umano. Così un campione decimo DANG è sì un uomo forte, ma non necessariamente un istruttore.

## 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 rappresenta l'universo.
- **IL QUADRATO** posto a rombo, rappresenta le quattro direzioni (nord, sud, ovest, est). E' inoltre una figura geometrica regolare, 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 caratteri "ARMONICI", ossia, vi si trovano lettere formate da tratti duri e tratti più morbidi o rilassati.
- **I COLORI** corrispondono a cinque caratteri o modi di essere, che il praticante deve sviluppare :



- |                     |   |  |
|---------------------|---|--|
| 1) ROSSO            | = | CORAGGIO   |
| 2) GIALLO           | = | GENEROSITA'  |
| 3) BIANCO           | = | PUREZZA  |
| 4) NERO             | = | SERIETA'   |
| 5) VERDE<br>AZZURRO | = | SPERANZA, BONTA' (bontà non limitata a generosità,<br>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.

## PROGRAMMA PREVISTO PER L'ESAME TEORICO DI CINTURA NERA E 1° DANG

Viene presentato di seguito l'elenco degli argomenti previsti per l'esame di teoria per i gradi di Cintura Nera e 1° Dang, comunicato dal consiglio dei Maestri.

### 1) I DIECI PRINCIPI DEL PRATICANTE.

- 2) DINH LY TAM NGUYEN (Legge dei Tre principi).
- 3) DINH LY TAM TAO (La Legge dei Tre Elementi).
- 4) DINH LY THUONG DICH (Legge dell'Evoluzione Permanente).
- 5) DINH LY MIEN SINH (Legge dell'Eterna Ripetizione).
- 6) THUYET NGU HANH (Legge dei Cinque Elementi).
- 7) BAT QUAY (Legge degli otto Trigrammi).
- 8) NOI CONG (Nozione sull'Energia interna, i meridiani).
- 9) La definizione ed il ruolo della Cintura Nera e dell'Istruttore.
- 10) Principi fondamentali per una vita sana (Nutrizione, Alimentazione, Attività motoria, etc.).