

Intervista ai maestri vietnamiti

Viet Nam tour 2005: gli istruttori ed allievi italiani intervistano la Maestra Hue e i Maestri Minh Sang e Liem

INTERVISTA RACCOLTA E CURATA DA BAO LONG MARCO

E' una calda serata di metà luglio a Saigon.. In un'affascinante villetta del quartiere Tan Thuan Tay, il nostro gruppo, si sta allenando già da più di due ore presso la scuola Tinh Vo Dao della maestra Ho Hoa Hue. Finito l'allenamento, c'è comunque la possibilità di chiarire dubbi e curiosità con i maestri con i quali ci si è appena allenati: la maestra Hue, il Maestro Minh Sang e il Maestro Liem. La stanchezza si fa sentire, le zanzare non danno tregua... Ne nasce comunque un interessante dibattito sotto forma di intervista ai maestri.

- Maestra Hue, se è possibile ci può fare un rapido excursus sulla sua vita nelle arti marziali?



Ho iniziato praticando Vo Tu Do "combattimento libero", quello che ora viene chiamato Kick Boxing, con il maestro Ho Van Lanh. A 16 anni ho iniziato a fare boxe inglese con il maestro Kulombo, a 17 anni ho fatto un po' di Shaolin con il maestro Luu Trong Nho. Personalmente ho praticato moltissimi stili e perciò non ho seguito solo un maestro abbandonando gli altri. Alla fine ho riorganizzato ciò che avevo appreso, fondando il Tinh Vo dao che appunto vuol dire "purezza dell'arte marziale vietnamita".

- Ha combattuto agonisticamente immagino. Ci può parlare della sua carriera sul ring e che cosa il combattimento le ha lasciato?

Sì, ho fatto 9 incontri. Mi ricordo che il primo fu quando avevo 16 anni e fu contro un'allieva del maestro Minh Sang. Persi l'incontro e fu così che decisi di perfezionarmi facendo boxe inglese. Personalmente ho imparato che si può anche perdere e che bisogna saper perdere. La vita inizia fuori dal ring e bisogna conservare il valore umano e combattere con lo spirito cavalleresco.. Si può vincere e si può perdere ma bisogna farlo con nobiltà d'animo. Ciò ci può insegnare molte cose, come ad esempio ad aver maggior rispetto e stima in noi stessi.. Ripeto, bisogna saper perdere..

- Maestro Minh Sang, ci può raccontare la sua storia e la più grande difficoltà che un grande combattente come lei ha incontrato nella sua carriera?



Pratico arti marziali da quando a 5 anni mi allenavo con il mio nonno materno nel mio villaggio vicino al delta del Mekong. Arrivato a Saigon contemporaneamente studiavo (architettura) e lavoravo, ma ho avuto comunque l'opportunità di allenarmi facendo combattimento libero, o kick boxing che dir si voglia.. Ho sostenuto 64 incontri e li ho vinti tutti. Sono anche stato campione d'Asia. Ora sono vecchio, ho 75 anni. Lavoro ancora e spero solo di andare in pensione per ricominciare a dare il mio contributo al movimento delle arti marziali. Attualmente

sono consigliere della federazione Vo Co Truyen sezione Kick Boxing..

- Perché la chiamate Kick Boxing e non per esempio Viet Boxing?

Interviene la Maestra Hue - A dire il vero, noi l'abbiamo sempre chiamata Vo Tu Do ovvero combattimento libero.. Kick Boxing è il termine che usiamo per parlare con voi occidentali non di forme Vo Co Truyen, ma di combattimento..

- Maestro Liem la sua storia invece..

Anch'io ho avuto la fortuna di aver qualcuno, nella mia famiglia montanari dell'est, che mi introducesse alla pratica delle arti marziali. Ad onor del vero però non è che abbia appreso

moltissimo dai miei familiari. Basilare è stato invece allenarmi con il maestro Huynh Tien. Un tempo non ci si allenava come oggi, ma si faceva tutto un po' più di nascosto, meno ufficialmente.



Maestra Hue – Sì un tempo i maestri erano tutti un po' concorrenti l'uno con l'altro ed avevano spesso paura che tu ti allenassi con loro per poi tradirli andando da un rivale.. Quindi se avevi la fortuna di poterti allenare con un grande maestro, dovevi farlo di nascosto, per non svelare i segreti della scuola!.

Riprende il Maestro Liem – Esatto.. Successivamente ho provato vari stili (il maestro ci ha dato brillante dimostrazione

di tecniche Binh Dinh, ndr) e ora sono allenatore di Vo Tu Do per la federazione Vo Co Truyen e capocommissione arbitrale per lo studio del regolamento. Rivesto poi nella federazione altre cariche minori.. Volevo comunque dire che anch'io sono qui dalla maestra Hue per imparare.. Lei mi ha chiesto di dare una mano e di dare un contributo con voi, ma non penso di poter esser chiamato maestro e se ho commesso qualche errore vi chiedo già scusa..

- C'è un consiglio che può darci?

Parlando con gente che già pratica arti marziali come voi, posso solo dire che tutte le arti marziali dal Karate all'Aikido, dal Judo alla stessa Kick Boxing, sono valide. Ma per diventare qualcuno, ciò che conta è il lavoro. Non basta indossare un kimono entrare in palestra e fare il saluto, bisogna impegnarsi assiduamente.. Per quello si chiama Kung Fu, lavoro duro...

- Maestro Liem, dato che ci ha insegnato alcune tecniche di Binh Dinh, che differenza c'è tra Huynh Long e Tay Son?

Il principio è lo stesso, poi ogni maestro personalizza in maniera diversa..

Maestra Hue – Tutti gli stili hanno origini comuni nell'arte marziale vietnamita. Poi dipende dai patriarchi o dai caposcuola che fanno variazioni o cambi di programma. Binh Dinh in sé non è uno stile, ma un villaggio.. Bisogna quindi vedere che stile, o che famiglia..

- Maestro Minh Sang e Maestra Hue, sotto il profilo del combattimento agonistico, che tipo di allenamento consigliate per prepararsi ad un incontro?

Maestro Minh Sang – Bè bisogna avere un preciso programma di allenamento. Si incomincia con le tecniche di base, per poi passare alla preparazione atletica, al contatto, ad esempio col sacco o con la palla veloce, e infine si passa al ring. Ci vuole comunque una preparazione psicologica.. Bisogna sempre partire con la convinzione di vincere l'incontro, per incrementare la fiducia in se stessi. Non serve imparare e fare moltissime tecniche, ne bastano poche ma fatte bene, con precisione velocità e convinzione. Se si portano i colpi in questa maniera, non è più importante chi si ha davanti.. Anche le combinazioni di tecniche che già si conoscono, bisognare ripeterle e ripeterle, affinché diventino dei riflessi naturali.. E' così, a mio avviso, che si diventa dei grandi combattenti..

Maestra Hue – Concordo, per un aver un buon combattente bisogna partire dalle basi per poi passare alla preparazione atletica, alla preparazione fisica, alla resistenza e alla determinazione.. Saltare la corda, correre, fare sacco sono ottimi esercizi sotto questo punto di vista..

- Maestri, in che relazione stanno arti marziali standard, con ad esempio le forme, e il combattimento vero e proprio? Possono essere complementari?

Maestra Hue – Bè le forme non sono fini a se stesse. Se si fa una forma senza analizzarne le tecniche, allora sì, diventa poco più di un balletto.. Le tecniche vengono combinate dai maestri in forme, affinché l'allievo le memorizzi meglio. Dunque le forme non sono un balletto, ma un insieme di tecniche di combattimento che vanno analizzate, riprese ed allenate..

Maestro Liem – Mi permetto di aggiungere una cosa a quanto detto dalla Maestra. E' vero tutto ciò ed è vero che l'interpretazione delle tecniche dipende dalla bravura del maestro, ma oltre a questo le forme sono un esercizio fisico e tecnico garantito. Il fatto di ripetere questi gesti quotidianamente, con la stessa misura, la stessa precisione, la stessa intensità e velocità, aiuta il

combattente ad avere un spostamento ordinato, che, a mio avviso, è la base del combattimento. Dopodiché, è ovvio, la bravura sta nell'applicare ciò sul ring... Comunque per me vige l'equazione spostamento ordinato uguale combattente ordinato..

E così, in men che non si dica, era già trascorsa una mezz'oretta abbondante.. Rimaneva solo il tempo per discorsi finali e saluti, giusto epilogo per un'interessantissima e piacevole chiacchierata..