CORSO ISTRUTTORI 2018-2019

4 maggio 2019

Appunti dalle lezioni del Maestro Bao Lan a cura della Commissioe 1 della ASD Viet Tai Chi Italia

CORSO ISTRUTTORI

Lezioni del programma dal II DANG

2018 - 2019

Appunti dalle lezioni del Maestro Bao Lan

A cura della Commissione 1

della ASD **Viet Tai Chi Italia**

Raccolta materiale e trascrizione	**Istruttore Monica Casonato**
	Istruttore Laura Tomasello
	Istruttore Susanna Cupido
	Istruttore Marta Bacchin
	Istruttore Silvia Augenti
Supervisione tecnica e grafica	**Maestra Anna Campo**

"Ciò che non c'è oggi può darsi che ci sia domani. Non c'è differenza tra oggi e domani: coltiviamo il nostro centro, rinforziamo la nostra base per trascendere e ritrovarci. Un cammino nuovo vuol dire cominciare a vivere veramente per migliorare noi stessi ed essere consapevoli di ciò che siamo."

Maestro Bao Lan, 24 novembre 2018

Sommario

LA POSIZIONE, LA DIREZIONE, LA PAUSA E L' EQUILIBRIO 4
ESECUZIONE DEI PUGNI E IL CONCETTO DI ACCELERAZIONE NEL VTC 5
LA VIA DELL'INSEGNAMENTO (parte 1) 6
ESERCIZI DI RISCALDAMENTO CORSO ISTRUTTORI 9
IL CIRCUIT TRAINING 19
LA VIA DELL'INSEGNAMENTO (parte 2) 20
SINH LO 22
IL SALUTO NEL TAI CHI 25
ESERCIZI IN COPPIA NEL RISCALDAMENTO 27
ESECUZIONE DELLA FORMA NGOC TRAN 28
COME PREPARARE UNA TESI PER L'ESAME DI VIET TAI CHI 29
GESTIRE L'ERRORE 30

LEZIONE 29/9/2019

LA POSIZIONE, LA DIREZIONE, LA PAUSA E L' EQUILIBRIO

Quando si inizia la pratica del Tai Chi le cose importanti da imparare sono la fluidità e la continuità. Se appena inizia la musica si va a correggere l'allievo lo si blocca nella sua espressione naturale. E' meglio dare dei comandi a voce alta rivolti a tutto il gruppo, come ad esempio chiamare la gamba che dovrà muoversi per prima. Bisogna lasciare che un praticante si muova in modo fluido, segua il gruppo e poi lentamente si andrà a correggerlo. Inizialmente si correggono la POSIZIONE e la DIREZIONE. Altrettanto importante è far capire e individuare dove inizia e finisce una tecnica per non confonderlo e farlo finire con una mezza posizione. L'allievo dovrà imparare che la PAUSA segna il termine di una tecnica ed è presente anche quando:

- finisce una combinazione di tecniche

- c'è una posizione stabile

- si cambia direzione (se si sconfigge l'avversario ci si gira per affrontarne altri, una forma è un combattimento immaginario)

- c'è l'attacco finale prima di finire la forma

- finisce una tecnica acrobatica

- c'è una personalizzazione (cioè quando si vuole mettere in risalto una propria prestazione che gli altri non sanno fare o, al contrario, serve per coprire i difetti e non far notare una propria difficoltà).

Infine è importante far comprendere quando risulta bella l'esecuzione di una forma. L'armonia e la fluidità si esprimono trovando l'EQUILIBRIO nel dosare la forza. Nell'eseguire la forma Tazza di Giada, ad esempio, non si devono usare movimenti troppo duri e in una forma morbida non si deve essere troppo morbidi. Il lavoro del Tai Chi è ricercare l'equilibrio tra lo yin e lo yang nei movimenti. Col tempo, imparare ad equilibrare queste due forze è il segreto della bellezza del Tai Chi.

LEZIONE 20/10/2018

ESECUZIONE DEI PUGNI E IL CONCETTO DI ACCELERAZIONE NEL VTC

Durante l'allenamento il Maestro ci propone l'esecuzione di tre tipologie di pugni:

- Pugno frontale
- Pugno circolare
- Pugno montante

Da cosa dipende la forza di un pugno?

Per fare un pugno "forte" non c'è bisogno di usare molta spinta! Un pugno "forte" deve essere un pugno "secco", ovvero un pugno molto veloce. La velocità dipende dall'accelerazione del movimento.

Come si sviluppa l'accelerazione? Per sviluppare una buona accelerazione nel movimento abbiamo bisogno di una giusta coordinazione nei movimenti. Infatti il pugno forte deve essere un pugno dato con muscoli sciolti, non con muscoli rigidi. Per esempio se devo lanciare un sasso è meglio che questo sasso sia legato a un filo piuttosto che a un bastone perché il bastone peserebbe sul sasso e non renderebbe il lancio efficace.

Tenendo conto dell'accelerazione un pugno sferrato con questi principi acquisterà velocità, e quindi anche forza, durante il movimento, per poi essere bloccato alla fine. Infatti è l'ultimo momento quello che conta! Se un praticante è bravo, non avrà bisogno di molto spazio per sferrare un pugno forte, perché anche in poco spazio il pugno prenderà forza grazie al principio di accelerazione.

È sbagliato dire che nel Tai Chi non si possono allenare muscoli di forza, esplosivi, di velocità. Il Tai Chi va ad allenare tutti i muscoli (sia quelli di fibre rosse – muscoli di forza- che bianche -muscoli posturali-) per il principio dell'equilibrio muscolare. Se noi non alleniamo un certo gruppo muscolare questo può "addormentarsi", così nel momento del bisogno il nostro corpo non riuscirà a reclutare le fibre muscolari necessarie: come per esempio in un momento di pericolo potremo non riuscire a scappare velocemente!

Per forme come il Bat Ma Tan e il Loi Ho è importante proporre agli allievi anche un'esecuzione veloce e dinamica per sviluppare anche la velocità. Questa è la forma nascosta che c'è in ognuno di noi, se non lo facciamo ora che siamo nel II Dang non lo faremo più. Dal II Dang in poi infatti le forme sono più dinamiche e marziali.

LA VIA DELL'INSEGNAMENTO (parte 1)

Tutti noi desideriamo essere dei buoni maestri. Nessuno ci dice come poterlo diventare, c'è chi lo è già come predisposizione, c'è chi invece impara ad esserlo nel tempo.

Maestri si nasce o si diventa?

Prima di tutto dobbiamo analizzare cosa vuol dire essere Maestro. Sappiamo che nel VTC per essere Maestri abbiamo bisogno del IV Dang, ma questo è solo un titolo. Un Maestro è colui che insegna, non è da considerarsi solo un allenatore fisico; il Maestro è colui che trasmette il valore mentale. Non è colui che si è illuminato (di questi ce ne sono pochi al mondo!), ma è colui che indica la via all'allievo, magari non sul suo stesso cammino, ma gli indica la via che lo porti alla felicità.

Chi è il Maestro? È colui che insegna, ma prima di tutto deve essere Maestro di se stesso, capace di guidare spiritualmente l'allievo. È una persona forte moralmente, spiritualmente ed energicamente... Dicendo così potrebbe sembrare che nessuno di noi potrà mai essere Maestro!

Ma noi siamo allievi e Maestri ogni giorno. Quando il Maestro Bao Lan ha cominciato ad insegnare aveva solo 17 anni. Quando le persone venivano in palestra a chiedere chi fosse il Maestro si stupivano quando diceva che il Maestro era lui! Consideriamo il fatto che molti oggi a 40 anni non sono ancora Maestri! Questo perché essere Maestri vuol dire anche saper farsi carico di molte responsabilità, aver avanti un ideale di cammino.

Se un giorno alla fine non dovesse più esserci il Maestro in una palestra, ci sarà sempre un nuovo Maestro, magari il secondo per anzianità o grado, perché non c'è un solo Maestro ci sono mille Maestri!

Buddha dice: "Buddha non esiste per la strada, Buddha esiste nel tuo cuore. Se trovi Buddha per la strada, uccidilo!". Questo cosa vuol dire? Che tu non diventi Maestro, ma sei già Maestro nel momento in cui decidi di applicarti per farlo! Se si vuole diventare Maestri bisogna rinunciare alla figura "dell'amicone". Qualcosa deve morire perché qualcos'altro possa nascere. Il Maestro infatti non è amico dell'allievo, il Maestro è colui che conduce e dà indicazioni all'allievo. L'allievo infatti non va in palestra per cercare un amico, ma per cercare un Maestro.

Questo concetto in particolare nel VTC è di difficile comprensione. Quello che il Maestro dice in spogliatoio è diverso da quello che dice in palestra! Molti non lo vedono, finché non cercano il Maestro!

Qual è il rapporto tra l'allievo e il Maestro? È il Maestro che cerca l'allievo o viceversa?

Un tempo gli allievi facevano dei lunghi viaggi per trovare il proprio Maestro in cima a una montagna, oggi giorno invece è Maestro anche chi va in giro a distribuire i volantini… tutto questo è solo formalità, non centra niente, queste cose non sono mai state importanti! Alla fine il legame tra Maestro e allievo è un legame molto spirituale ed energetico. Tu riconosci che una persona è tuo Maestro se quello che lui è fuori corrisponde a quello che c'è dentro di te. Viceversa un Maestro vede il suo vero allievo quando la parte che è dentro di te corrisponde a lui. Se per esempio come Maestro cerco rispetto allora troverò il mio allievo in un allievo rispettoso, perché il mio allievo dentro di me corrisponde a lui come allievo.

Come si riconosce un buon Maestro?

Un buon Maestro ha buoni allievi. Il Maestro non si realizza dimostrando la propria bravura, ma facendo diventare bravi i propri allievi. Per questo il Maestro deve avere molta pazienza. Se l'allievo fallisce è perché il Maestro ha fallito perché l'allievo ha riposto la sua fiducia nel Maestro. La via deve essere illuminata per tutti, non per solo persone dotate. Il bello delle arti marziali è proprio questo: quando il Maestro insegna all'allievo allora anche l'allievo allo stesso tempo insegna al Maestro!

L'importante è che il tuo allievo ti creda il Maestro migliore del mondo, non importa che lo creda il mondo intero! Se è così allora sei riuscito nel tuo intento di Maestro, perché lui vuole te! A questo punto tu devi fare qualcosa per corrispondere la sua fiducia e questa è una enorme responsabilità. Per questo è importante non deludere la fiducia del proprio allievo e quindi ogni Maestro si deve allenare e crescere nel valore.

Il nostro è un grande ruolo di responsabilità. Oggi il VTC è una disciplina per tutti, per questo noi dobbiamo cercare di corrispondere il benessere del VTC nel nostro insegnamento.

Possiamo fare un VTC accademico, ma tutti devono fare un VTC del benessere per questo durante l'allenamento nessuno si deve sentire escluso o in difficoltà o troppo esaltato nella propria prestazione.

È molto difficile vivere questo ruolo. Quando viene una persona in palestra con delle difficoltà fisiche, semplicemente bisogna dire loro che il VTC non mira alla perfezione fisica né tecnica VTC è la ricerca dell'equilibrio interiore è una pratica grazie alla quale tutti possono sentirsi bene, forti e belli. Se una farfalla nasce con una macchia sulle ali,

certo che vola! Dobbiamo guardare non quello che ci manca, ma quello che si ha. Non dobbiamo continuare a fare confronti…

Dobbiamo essere fieri e consci delle nostre possibilità. Come Maestri dobbiamo dare ai nostri allievi il buon esempio, dicendo che il VTC è adatto a tutti perché non esiste la perfezione fisica! Il Maestro infatti deve essere sempre in palestra: vive in palestra, gioisce in palestra, ha dolori in palestra, muore in palestra. Il Maestro deve essere sempre presente. Per questo altre doti del buon Maestro sono la presenza e il mettersi alla prova crescendo e mettendosi sotto verifica prendendosi la propria responsabilità.

ESERCIZI DI RISCALDAMENTO CORSO ISTRUTTORI

Perché è importante fare un buon riscaldamento

Il programma tecnico del II Dang comincia a diventare più dinamico e marziale, perciò è giusto che anche l'allenamento rispecchi tali caratteristiche per migliorare il fisico dell'atleta e quindi per migliorarne anche la tecnica.

Ogni istruttore deve essere in grado di gestire al meglio il riscaldamento durante l'allenamento prima di proporre il ripasso delle forme in programma. La tipologia di esercizi da proporre durante il riscaldamento può:

- Dipendere alla stagione e dalla temperatura di quel periodo dell'anno (se sarà primavera-estate prediligerò esercizi di stretching muscolare, se invece sarà inverno dovrò fare esercizi che mirino ad alzare la temperatura corporea per preparare i muscoli alle posizioni dei Quyen, e in primavera-autunno magari prediligerò qualche esercizio di stimolazione energetica in stile Qi Kung);
- Riguardare qualche posizione che si vuole far migliorare al gruppo di allievi (come per esempio la posizione del cavaliere, Duong Minh Tan, o la posizione lunga, Thai Duong Tan);
- Allenare nello svolgimento di movimenti più marziali e dinamici come calci e pugni;
- Essere congruente al tipo di allenamento che seguirà nello svolgimento dei Quyen (per esempio inserire qualche sequenza dei Quyen o applicazioni);
- Tenere conto delle difficoltà fisiche dei membri del gruppo e quindi si possono proporre esercizi di rilassamento muscolare o esercizi ergonomici per dare benefici alle articolazioni.

Di seguito abbiamo cercato di raccogliere qualche esercizio proposto dal Gran Maestro Bao Lan durante l'allenamento del corso istruttori. Speriamo che queste pagine possano dare qualche spunto agli istruttori nella conduzione dell'allenamento per i propri allievi per aiutarli a migliorare nelle prestazioni fisiche e nella tecnica delle forme in programma.

Riscaldamento cardio

Per cominciare un buon riscaldamento e far alzare la temperatura di tutto il corpo è buona regola cominciare facendo scaldare bene le gambe e le braccia (in particolare il movimento del torace e delle spalle aiuta a far salire i battiti cardiaci così da aumentare

la circolazione del sangue e così il calore in tutto il corpo). Durante l'allenamento cardiovascolare i muscoli respiratori diventano più efficienti in quanto vi è un miglioramento della capacità ventilatoria in termini di maggiore volume di aria inspirato e minor frequenza di atti respiratori. Questo comporta un aumento dell'estrazione di ossigeno da parte dei tessuti muscolari e quindi una migliore ossigenazione dei tessuti.

- **ESERCIZI DI RISCALDAMENTO GAMBE:** "saltelli" sul posto; oscillazioni del peso avanti/indietro e destra/sinistra; saltare aprendo le braccia lateralmente e con braccia e gambe alternate avanti/indietro.
- **ESERCIZI DI SCIOGLIMENTO BRACCIA:** movimento veloce alternato delle braccia in avanti, in alto, di lato; serie di pugni frontali, circolari e montanti.
- **ALLENAMENTO A CIRCUITO**: consiste in un allenamento per la forza muscolare eseguito mediante una serie di esercizi ripetuti senza pause oppure con brevi pause. Questo circuito comprende diverse "stazioni di esercizio", ognuna di queste stazioni viene fatta ripetendo esercizi fisici a velocità, intensità e durata prestabilita in base agli obiettivi dell'allenamento.

Qui di seguito descriviamo un circuito di allenamento cardiovascolare proposto dal GM Bao Lan. Ogni esercizio verrà eseguito per 10 secondi, ad un ritmo abbastanza veloce. Concluso l'esercizio si passa all'esercizio della stazione successiva e così via:

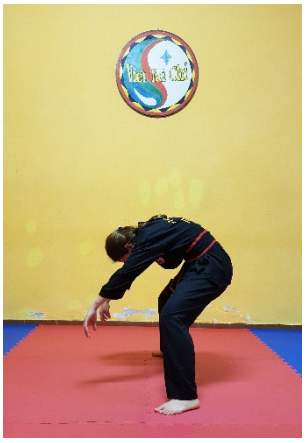
STAZIONI:

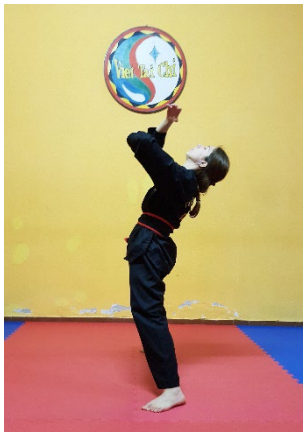
1. Salire sulle punte dei piedi e portare le braccia in avanti inspirando, scendere rimanendo in equilibrio e piegando le ginocchia mentre facciamo scendere le braccia ed espiriamo, risalire inspirando (eseguo il movimento rapidamente);
2. Respirazioni profonde rapide e movimento della schiena: estensione della schiena in inspirazione e salire con le braccia, giro delle braccia e flettersi avanti con la schiena in espirazione, risalire piegando le ginocchia
3. Mobilità delle ginocchia e stretching muscoli interni coscia: in posizione del cavaliere (Duong Minh Tan) piegare prima un ginocchio e poi l'altro portando il peso a destra e sinistra, mentre l'altro ginocchio rimane steso
4. Rapidi calci frontali con passi avanti e indietro
5. In posizione del cavaliere, passo in posizione lunga a sx sferrando pugno dx, ritorno in posizione del cavaliere piegando il gomito dx, e ritorno in posizione lunga dall'altro lato prima stendendo braccio dx e poi sferrando il pugno con il braccio sx (eseguo rapidamente alternando i lati)
6. Respirazione profonda finale in posizione del cavaliere (Duong Minh Tan): espirazione spingere le mani in avanti.

Esercizi ergonomici per la schiena ("tecniche dell'ubriaco")

Questa sequenza di esercizi può essere molto utile per chi ha problemi alla schiena sia a causa di una forte contrattura ai muscoli dorsali e trapezi sia per chi ha compressioni a livello discale.

1. Con le gambe in posizione del cavaliere (Duong Minh Tan) inspiro e poi espiro con un movimento di scarica della colonna: fletto la schiena in avanti buttando le braccia e le spalle in avanti e facendo un leggero saltello per scaricare anche le gambe. Torno su srotolando la colonna, stendendo le ginocchia gradualmente (prima 90 gradi poi via via sempre più estese) porto avanti il pube con la contrazione dei glutei: questo movimento è molto utile per la mobilità delle anche e non comporta stress a livello della colonna lombare. Risalendo in questa fase è importante il movimento delle braccia: ruoto le mani tra di loro verso di me. Questo movimento simula il rito degli antichi nobili vietnamiti che avendo abiti con maniche molto larghe per bere erano costretti a girare la manica sul braccio per non trovarsela davanti al viso nel gesto di portare il bicchiere alla bocca.





2. Nel secondo esercizio ripeto i movimenti dell'esercizio 1, in seguito una volta arrivati con la schiena estesa, con un movimento di rotazione del tronco giro a dx e lascio andare il braccio dx indietro, ed eseguo lo stesso movimento a sx. Nella rotazione espiro dalla bocca. Questo movimento serve a rilasciare il muscolo trapezio superiore e attivare i mm addominali obliqui per sostenere la colonna lombare.

Sequenza esercizio di coordinazione braccia

Questo esercizio è molto utile per allenare la coordinazione delle braccia, soprattutto per gli allievi che stanno imparando la forma del quarto anno Phi Dieu.

POSIZIONE DI PARTENZA

Si parte posizionati con i piedi alla larghezza del bacino.

1. Comincio sollevando in alto il gomito destro piegato, la mano sinistra davanti in posizione di guardia.
2. Scendo con il braccio destro portando il gomito indietro e ruotando leggermente il tronco verso dx, la mano sx accompagna spingendo il pugno dx.
3. Apro il braccio sx di fronte a me, porto il gomito dx a colpire la mano sx con un movimento circolare.
4. Apro il braccio dx indietro a destra mantenendo il gomito all'altezza delle spalle, la mano sx segue il gomito a dx davanti alla spalla dx

ESEGUO L'ESERCIZIO DA ENTRAMBI I LATI.

La complessità dell'esercizio sta nel coordinare il movimento della mano di "guardia" con il movimento del gomito che "colpisce".

Figura 1

Figura 2

Figura 3a

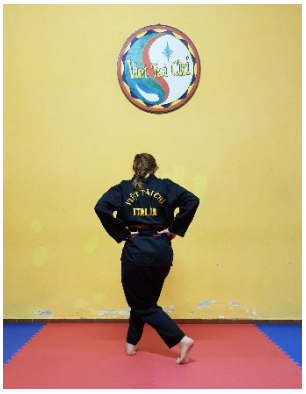
Figura 3b

Figura 4

Esercizio di mobilità per le articolazioni delle caviglie

Comincio posizionandomi con i piedi leggermente più aperti della larghezza del bacino, mani sui fianchi. Sollevo la punta del piede dx e ruoto facendo perno sul tallone dx (il piede si gira di 180 gradi), mentre il piede sx si girerà anch'esso però facendo perno sulla punta. Le gambe si incroceranno a livello delle ginocchia, il ginocchio sx si incastrerà dietro il cavo popliteo del ginocchio dx. Ritorno in posizione di partenza (se abbiamo ruotato bene i piedi sul tallone e sulla punta senza spostarli, dovremo tornare nella stessa posizione di partenza). Mentre giro apro le braccia, ritorno con le mani sui fianchi quando incrocio le ginocchia. *ESEGUO L'ESERCIZIO DA ENTRAMBI I LATI.*

Questo esercizio è molto utile per sciogliere le caviglie e rinforzare le ginocchia. Inoltre richiede una buona coordinazione dei movimenti tra piede destro e sinistro per mantenere l'equilibrio e ritornare alla posizione di partenza.



Esercizio di mobilità per le articolazioni di caviglia e ginocchia

Eseguo un passo laterale a dx. Incrocio la gamba sx indietro, ruoto a sinistra di 360 gradi, fino a scendere sulle ginocchia, a questo punto mi troverò con la gamba sx davanti e la destra indietro. Mentre ruoto tengo le braccia aperte, nello scendere salgo con il braccio sx (della gamba davanti) e scendo con il braccio dx (della gamba posteriore). *ESEGUO L'ESERCIZIO DA ENTRAMBI I LATI.*

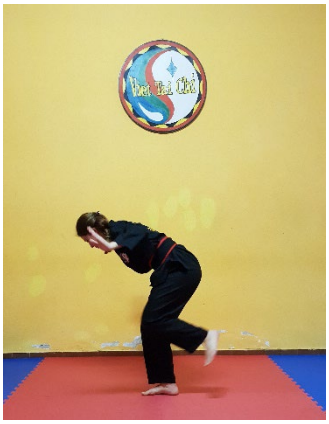
Esercizio rapido di equilibrio e coordinazione braccia

Rapido spostamento in equilibrio su una gamba e l'altra. Una volta migliorato l'equilibrio delle gambe, inserire anche il movimento delle braccia in alternanza con il movimento delle gambe (il braccio che sale è quello della gamba in appoggio, mentre il braccio che scende è quello della gamba che sale).

Esercizio di equilibrio e rinforzo addome

Eseguo un passo in avanti con la gamba dx, "cado" in avanti e fletto la schiena abbracciando il tronco con le braccia, distendo la gamba sx posteriormente e apro le braccia con la schiena parallela al pavimento. Inspiro, apnea nel passo avanti e poi quando spingo indietro la gamba espiro. *ESEGUO L'ESERCIZIO DA ENTRAMBI I LATI.*

La chiusura del tronco precarica i muscoli addominali, l'attivazione dei glutei nella spinta posteriore della gamba e l'apertura del torace dalle braccia attivano gli addominali per mantenere la schiena stabile e la posizione in equilibrio.



Esercizio rinforzo gambe e muscoli del torace

In posizione del cavaliere (Duong Minh Tan) incrocio le braccia al petto con i pugni chiusi (espiro), ruoto i piedi verso dx in posizione lunga (Thai Duong Tan) e apro le braccia inspirando. Questo esercizio fortifica le gambe in posizione del cavaliere

(Duong Minh Tan) e in posizione lunga (Thai Duong Tan), mentre rinforza la parte alta del torace (muscoli pettorali) e delle braccia.

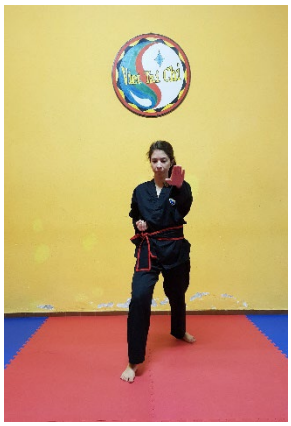
Esercizio di mobilità delle gambe (esercizi di preparazione ai calci)

Questi esercizi sono molto utili ai nostri allievi per comprendere al meglio l'esecuzione di queste tecniche, inoltre migliorano la forza, la stabilità e l'elasticità dei muscoli delle gambe in particolare i muscoli laterali e posteriori della coscia.

1. CALCIO FRONTALE CON ROTAZIONE DEL CORPO: parto con le gambe larghe 2 volte la larghezza del bacino, ruoto verso dx con i piedi faccio salire prima il braccio dx poi il braccio sx verso l'alto. Alzo la gamba posteriore (la sx in questo caso) tesa e incontro con la mano dello stesso lato la tibia della gamba che sale (la sx in questo caso). Lo stesso esercizio può essere fatto piegando prima il ginocchio e quindi simulando un calcio. *ESEGUO L'ESERCIZIO DA ENTRAMBI I LATI.*

2. CALCIO LATERALE A GAMBA TESA: parto con le gambe alla larghezza del bacino. Apro la gamba dx in fuori e incrocio indietro la gamba sx mentre sollevo le braccia in alto. In equilibrio sul piede sx alzo lateralmente la gamba dx abbassando la mano dello stesso lato per colpire la gamba. *ESEGUO L'ESERCIZIO DA ENTRAMBI I LATI.*

3. CALCIO FRONTALE: partenza in posizione lunga, gamba dx avanti. Il braccio sx è teso in avanti, il braccio dx al fianco. Eseguo un calcio frontale con la gamba posteriore (la destra), mentre il braccio sx si porta al fianco e la mano dx colpisce la gamba. Lo stesso esercizio può essere eseguito con la gamba tesa per allungare la muscolatura posteriore della gamba. *ESEGUO L'ESERCIZIO DA ENTRAMBI I LATI.*



Camminate:

Durante l'allenamento sono state proposti anche diversi esercizi come sequenza di camminate.

Le camminate sono un buon allenamento per rinforzare gli arti inferiori e migliorare la coordinazione di braccia e gambe, inoltre aiutano a consolidare e perfezionare le

posizioni come la posizione del cavaliere (Duong Minh Tan) e la posizione lunga (Thai Duong Tan).

Si può cominciare con degli esercizi di andature per scaldare i muscoli delle gambe: saltelli laterali, saltelli incrociati, saltelli alzando le ginocchia o piegando indietro le ginocchia.

Si possono poi proporre diversi tipi di camminate:

- Camminata in posizione lunga (Thai Duong Tan): importante è lo spostamento del carico e la spinta della gamba posteriore nell'avanzare;
- Camminata in posizione del cavaliere (Duong Minh Tan): con passo incrociato avanti oppure indietro;
- Camminate della forma Van Thu: per sviluppare la coordinazione tra braccia e gambe e migliorare le tecniche di questo Quyen ("Il cavallo selvaggio scuote la criniera", "Sfioramento del ginocchio e passo in rotazione", "Passo indietro e far recedere la scimmia", "Mani di nuvole", "Calcio della rana", "Il serpente che striscia");
- Camminata con calcio frontale a gamba tesa e non, oppure con calcio laterale.

LEZIONE 10/11/2018

IL CIRCUIT TRAINING

Il circuit training, metodo moderno di allenamento che si basa su un percorso che comprende diverse stazioni di esercizio, si rifà all'arte marziale antica.

Un allievo prima di diventare Maestro, doveva allenarsi con 18 maestri diversi, ognuno dei quali specializzato, in un arte diversa, (sciabola, bastone, spada, palla del monaco ecc…).

La leggenda vuole che per fuggire dal tempio Shaolin, i monaci dovevano passare un tunnel e combattere contro 18 maestri, prima di uscire; questo non è altro che un circuit training.

Molti spunti dell'arte marziale antica, diventano insegnamenti moderni. Ecco così che un metodo molto antico diventa moderno; quello che oggi noi chiamiamo stretching, non è molto lontano dallo yoga; quello che chiamiamo training autogeno, non è molto lontano dalla meditazione.

Quando facciamo Tai Chi, dobbiamo unire il metodo antico a quello moderno, in modo che le persone che praticano, possano trarre beneficio, facendo cose simili, ma in maniera diversa. Molto spesso le persone si annoiano ripetendo le stesse cose, per cui lo stesso esercizio, può essere fatto in maniera diversa, variando la posizione, la velocità di esecuzione, l'applicazione.

La stessa forma nel tempo, subisce un'evoluzione; ad esempio anche un esercizio molto semplice, come quello di usare i pugni contro un avversario, può essere eseguito lentamente, con la muscolatura rilassata e controllata, al fine di calcolare la distanza dall'avversario (relazione spazio/tempo), per poi in uno step successivo, inserire la velocità per colpire l'avversario.

Il nostro Tai chi da questo punto di vista è rivoluzionario e molto moderno, perché i maestri insegnano ad accumulare energia, con i movimenti lenti, ma nello stesso tempo imprimendo velocità allo stesso movimento, insegnano a manifestare l'energia in maniera evidente. Per ogni forma ricordiamo, sia l'aspetto yin sia l'aspetto yang.

Ora il maestro inserisce nel riscaldamento il circuit training, una serie di postazioni di esercizio, da svolgersi senza soluzione di continuità. Solo alla fine del circuito, per spezzare il fiato, si esegue una serie di respirazione profonde

LA VIA DELL'INSEGNAMENTO (parte 2)

Abbiamo già detto le qualità che un buon maestro deve avere, la pazienza, la disponibilità, la vocazione.

Ora affrontiamo l'argomento dell'insegnamento: un buon maestro cosa insegna?

Quello che interessa veramente all'allievo è la trasmissione, ovvero il passaggio della conoscenza, la "*trasmissione diretta*". Un maestro può essere bravissimo, ma se non riesce a trasmettere il suo insegnamento andrà perduto.

C'è un termine molto antico "*CHAU TRUYEN* " che significa *trasmissione diretta.* Il primo termine significa trasmettere, il secondo verità; trasmettere verità vuol dire andare direttamente al problema. Ad esempio il maestro non dice a che distanza deve essere l'avversario, perché il colpo sia efficace (quando un braccio tira un pugno e l'altro recupera, è compito dell'allenatore), il vero maestro dice quando servono e a che cosa servono, ecco perché alcune volte l'insegnamento è velato.

Come si può arrivare alla trasmissione diretta? E' chiedere come si fa ad entrare in una casa? Quando la porta è aperta si entra ecco che la trasmissione diretta avviene quando la mente è aperta, libera da pregiudizi e preconcetti, è come dire "*quando l'allievo è pronto arriva anche il maestro*". Se l'allievo non è pronto è inutile continuare a spiegare.

Allora cosa bisogna fare perché l'allievo sia pronto? Farlo ripetere all'infinito. Se all'inizio l'allievo fa tante domande, dopo 20 volte che lui esegue lo stesso esercizio le sue domande saranno risolte, e l'insegnamento sarà diretto…e quando si dice "*cambia la gamba*", l'avrà già fatto. Questo significa che bisogna sbagliare per migliorare, si deve faticare; non si può crescere senza soffrire, non si può crescere senza sbagliare.

Un vero maestro è quello che fa lavorare molto l'allievo e non viceversa "*io posso ripetere all'infinito mani di nuvole, ma voi non sarete mai me*", ma se voi fate un serie di ripetizioni di nomi di nuvole, ed io ho fatto vedere il passaggio sbagliato, voi sicuramente avrete interiorizzato l'errore e corretto successivamente.

Un'altra caratteristica di un buon maestro è quella di individuare gli errori dei propri allievi e correggere l'essenziale. E' inutile altrimenti frequentare un corso, se non si viene mai corretti: un buon arbitro individua tutti gli errori e li segnala. Quindi è

indispensabile saper individuare gli errori degli allievi. Come allora possiamo individuare gli errori? Se hai un solo allievo può essere anche facile, ma se ne hai più di 15, come puoi fare?

L'osservazione è importante, ma con tanti allievi non sempre riesci ad individuare chi sbaglia. Allora è necessario procedere con una metodologia: ad esempio può essere utile mettere in fila gli allievi, e se uno sbaglia lo si individua facilmente. Inoltre durante una lezione, è importante sapere guidare gli allievi, tramite i comandi, i gesti e non per ultimo tramite l'energia: molto spesso fra l'allievo e il maestro si crea una sorta di armonia.

Un buon maestro fa e guarda, controlla e guida, guarda e corregge; insegna con il ritmo dell'allievo, non con il ritmo dell'allievo più bravo, ma con il ritmo di quello più scarso, perché chi ha minor capacità non deve sentirsi abbandonato, ma deve sentire che c'è una guida. Se in autonomia non riesce a ripetere, deve ripetere insieme a voi più e più volte, non si deve andare avanti, ma continuare a ripetere, fino a che non è riuscito a superare lo scoglio. L'importante è rendere consapevole l'allievo del proprio errore, evitando di riprenderlo palesemente, altrimenti potrebbe demoralizzarsi e abbandonare. "*Si corregge in silenzio", bisog*na essere vicini all'allievo, e correggere gli errori senza forzature fisiche; per molti infatti la correzione davanti agli altri allievi, potrebbe essere vista come una sconfitta. Nelle arti marziali, gli insegnamenti passano anche attraverso la "*provocazione diretta".* Ad esempio un maestro può insegnare per lungo tempo solo una forma, per poi in una unica lezione insegnarne più di una. Questo significa che il maestro sta valutando l'allievo, se è abbastanza paziente da aspettare il suo insegnamento, è una provocazione, per così dire, per farti tornare a tutte le lezioni in palestra, perché l'allievo non potrà mai sapere quando il maestro terminerà l'insegnamento per quella forma.

Il Tai Chi è un pò diverso dal Viet Vo Dao. Tai Chi vuol dire arte marziale per tutti, per tanti. Una volta il maestro aveva la trasmissione diretta con un solo allievo, oggi con tanti è molto più difficile. Quando un allievo, si allena con te tutti i giorni, la trasmissione diretta è più facile. I maestri sono un po' come i poeti, quando hanno l'ispirazione, se sei vicino cogli il suo messaggio, altrimenti perdi la trasmissione del suo pensiero. Molte volte qualche allievo dice: "*Maestro ma io vengo tutte le volte in palestra, ma quella volta che sono mancato ha insegnato e mi sono perso un messaggio importante".* Il maestro non lo fa per mancanza di rispetto nei confronti di un allievo diligente, ma lo fa perché in quel preciso momento ha avuto l'ispirazione per quell'insegnamento.

LEZIONE 24/11/2019

SINH LO

E' l'ultimo lavoro del M° Phan Hoang, risalente a circa quindici anni fa, ed è un lavoro incompiuto: mancava infatti il poema, che è stato elaborato dal M° Bao Lan.

Il M° Phan Hoang ha inserito questa forma tra gli Hung Quyen, cioè tra le forme dinamiche; tuttavia ci si rende conto che non è possibile fare Sinh Lo come un quyen unico, ma che ci sono due parti distinte: nella prima parte il movimento è più continuo e morbido, mentre la seconda parte è più dinamica, intensa e ha una maggiore carica energetica.

Questo è avvenuto perché lentamente il lavoro del M° Phan Hoang si è spostato verso il Chi Kung, a cui ora si sta dedicando: si tratta di un lavoro energetico, meno marziale, ma che coinvolge maggiormente a livello interiore ed è un lavoro per la salute.

Nella forma sono nascoste delle tecniche di Chi Kung, ed è importante sapere quali principi stanno alla base per poter riconoscere le tecniche.

Il Chi Kung

- permette una circolazione energetica regolare nel nostro corpo
- permette di accumulare energia in un punto preciso, il Dan Dien
- permette di indirizzare l'energia a una o più parti del corpo
- permette di scaricare completamente

Tutto ciò si trova nel Sinh Lo.

La prima parte della forma è caratterizzata da morbidezza e continuità, con vortici verticali e orizzontali, per regolare la circolazione di energia.

Successivamente c'è la fase di accumulo, e poi la fase di distribuzione (Tecnica 5, posizione dell'arciere), con le mani in due direzioni diverse, per distribuire sia ai meridiani di destra che di sinistra.

Poi rinforziamo la parte "terra" (tecnica 6), e la parte "cielo" (il gabbiano).

L'aspetto filosofico.

Sinh Lo significa "Il cammino della vita". "Lo" è la piccola Via , è il cammino, il percorso della vita, a differenza del "Dao" che è la Via alla Grandezza. Perché è il percorso della vita? Che cosa propone questa forma? Ognuno di noi ha un percorso di vita. Quello che sottende la forma è un cammino NUOVO.

Quando il Maestro vede la gioventù moderna che sta crescendo, ritiene che quella non sia vita ma sopravvivenza: è "vivere e lascia vivere". Ha nostalgia di quella gioventù che vive con un ideale, con onore, con un obiettivo, perché nella vita ci vuole un obiettivo! Poi ha associato la forma con una canzone di Viet Vo Dao che dice che noi dobbiamo costruire tutte le cose con le nostre mani. Un cammino nuovo significa che cominciamo ora a vivere veramente!

Il cammino nuovo è una proposta, non un modello, perché il "nuovo" di ogni persona è diverso dal "nuovo" altrui: per qualcuno il nuovo è smettere di fumare, per un altro è imparare il cinese antico, ma per entrambi è una vita nuova.

Ognuno di noi deve cominciare ogni giorno un cammino nuovo per migliorare se stesso. E questo significa che dobbiamo essere consci, consapevoli di chi siamo noi: tale pensiero impregna la filosofia buddista. Quando Siddharta era l'Illuminato, nel giardino di Giava, venivano molti saggi e gli chiedevano che cosa lui facesse di diverso da loro, intendendo quale miracolo lui facesse. Egli rispondeva che faceva le stesse cose che loro facevano: mangiava come loro, pregava come loro, riposava come loro…solo che nel farlo era consapevole di vivere, quando respirava era padrone del proprio corpo e della propria mente. Questo significa vivere!

Dunque dobbiamo proiettarci verso un cambiamento, un cammino nuovo, ma dobbiamo decidere di farlo, e tracciare noi da soli la nostra via. Il VTC ci aiuta, fornendo gli strumenti per intraprendere un cammino nuovo, per essere sani, per trovare la coordinazione, avere i riflessi pronti… ma ognuno sceglierà il suo cammino nuovo. Tutto dipende dalle nostre mani.

Il poema

"Guardare e coltivare la propria energia.

Vincere la paura (doppia sciabola)

Coltivare la nostra energia

Svuotare e purificare la nostra mente

Ciò a cui tenevamo fino a ieri, molto materiale, in un attimo può sparire

E ciò che non c'è oggi, può darsi che ci sia domani.

Coltivare il nostro centro

Rinforzare la base per trascendere e ritrovarsi."

Non c'è differenza tra oggi e domani. Quando si è giovani, si hanno tante cose e non se ne ha la consapevolezza: pensando di non avere niente, si invidiano le persone anziane che sembrano avere tutto. Ad un certo punto, si arriva ad avere tutto, ma si è persa la gioventù.

LEZIONE 6/04/ 2019

IL SALUTO NEL TAI CHI

Il saluto è una gestualità che facciamo tutti i giorni, ma nessuno si rende conto della sua importanza. Il saluto che facciamo si chiama TIEU LE.

"TIEU" vuol dire piccolo, semplice

"LE" vuol dire saluto.

E' un gesto simbolico che può essere usato in tanti contesti. Ad esempio, se fatto durante l'allenamento da un allievo, il Maestro capisce la sua necessità di assentarsi per un momento. Oppure quando un allievo sbaglia, fare il gesto del saluto è un modo per scusarsi di fronte al Maestro. Ancora, il saluto è un segno di umiltà che trasmette un segno di riconoscimento e di rispetto verso coloro che sentiamo simili.

Nel Viet Tai Chi "DAI LE" vuol dire il grande saluto, ossia significa esercizio completo.

DAI = grande

LE = saluto

Ogni scuola ha un saluto diverso. Il maestro Phan Hoang ha sottolineato che ci sono le forme del gruppo del saluto TIEU LE e in un suo video ha mostrato le 18 tecniche di saluto che nessuno ha mai imparato a causa della loro complessità e perché sono sia un esercizio spirituale che un esercizio completo di stretching.

"Quand'ero piccolo - racconta il maestro Bao Lan – entrai in monastero perché ero vivace. La prima cosa che ho imparato alla Pagoda è stato il Saluto. Quando un bambino aveva il mal di testa il Maestro gli consigliava di fare 6 saluti completi davanti all'altare di Buddha. Se il dolore non passava, il bambino doveva ritornare per farne altri 12, poi 36, 72, 108. Nel farne 108 si perdeva il conto e voleva dire farne tantissimi fino a che il mal di testa non sarebbe passato da solo".

Eseguire il saluto è un esercizio energetico perché si vanno a stimolare i meridiani. Il Dai Le comprende prima un saluto con la parte alta del corpo andando a stimolare il maestro del cuore e il vaso governatore, poi, a seguire, si stimolano tutti i meridiani delle gambe; quando si scende si stimolano le punte dei piedi, poi a piedi uniti i reni e tutti i meridiani delle mani.

Provate a farlo in modo completo per 15 volte e magari fino ad arrivare a 108 volte: si avvertirà cosa accade a livello energetico. Il saluto si arricchisce anche della dimensione religiosa. Ad esempio nel saluto tibetano dopo alcuni passi ci si sdraia a terra. I movimenti energetici presenti nel saluto sono fortissimi. Questo è un insegnamento energetico che arriva a toccare il misticismo. Questi movimenti sono una ginnastica che rinforza il corpo e la mente, ma l'allievo non li fa perché non ne capisce il significato. Se questo gesto venisse collegato alla divinità, allora l'allievo sarebbe disposto a farlo per riceverne la sua protezione. La fede è più forte, è una grande motivazione e la gente è disposta a eseguire il rito del saluto perché viene stimolata nell'immaginazione. Non c'è la possibilità di dimostrare che l'energia esiste. Un tempo si sapeva che esistevano i microbi e i virus, ma non c'erano i microscopi a dimostrarlo e si dovevano seguire le tradizioni antiche per non ammalarsi. La fede in un dio consiste nel credere alla sua esistenza. Anche nell'energia bisogna ammettere la sua esistenza. L'insegnamento di Buddha è nascosto nei mudra in cui ogni posizione delle dita sembra voglia dire perdono, cuore-mente, ma anche può indicare il meridiano dell'intestino e del polmone. Dopo questi sei mesi di monastero mi sono irrobustito e quello che mi rimase impresso come insegnamento fu il gesto del saluto con le sue posizioni corrette.

Come fare l'inchino? Piegando bene la schiena, scendendo giù il più possibile restando dritti con le gambe. Anche durante un matrimonio si fanno gli inchini agli antenati. Il maestro Bao Lan ricorda quando il Maestro Phan Hoang, in occasione della sua visita a Padova, organizzò di prima mattina una passeggiata con il saluto energetico Dai Le da fare ogni 18 passi … e come avesse rischiato di essere investito da un camion perché contando ogni diciotto passi l'inchino fu fatto in mezzo alla strada.

LEZIONE 16/4/2019

ESERCIZI IN COPPIA NEL RISCALDAMENTO

Vale il principio del "Cuore vuoto senza paura" e cioè se siamo rilassati i riflessi saranno migliori. Ecco alcuni esempi di esercizi significativi per capire l'importanza dei movimenti svolti in coppia:

-suonare il tamburo (come nella Tinh Mat): posizionati uno di fronte all'altro, il primo compagno sta in posizione a cavaliere con braccia lungo i fianchi e mani raccolte a pugno, l'altro colpisce la testa del compagno con il pugno senza toccarla e ruotando in avanti il braccio teso;

-colpire la mano del compagno: posizionati uno di fronte all'altro, un compagno sta con le braccia piegate in avanti e le mani aperte; con gli occhi chiusi dovrà colpire la mano dell'altro compagno che cercherà di arrivare a toccarlo velocemente al torace. Svolgere questo esercizio ad occhi chiusi e ad occhi aperti è diverso. Con gli occhi chiusi le mani si muovono più velocemente perché gli occhi quando guardano ci ingannano. Infatti, il riflesso di chiudere le mani è diverso quando c'è la mente e quando invece la mente non c'è. E' importante sapersi isolare dal mondo esterno perché gli aggregati sono fatti per conoscere il mondo, ma ci ingannano.

Per allenare i muscoli antagonisti in questi esercizi bisogna lavorare sulla velocità. Ma anche sul sapersi fermare in tempo. Per svolgerli nel modo migliore, i muscoli devono essere rilassati in chi colpisce mentre chi aspetta di essere colpito deve sviluppare la fiducia nell'altro.

La fatica delle gambe con questi esercizi non si sente perché si è concentrati sulla testa che sta per essere colpita. Mantenere le gambe piegate per lungo tempo non è semplice, ma se ci fosse una tigre in agguato tu staresti piegato e dimenticheresti anche di avere le gambe. E' per quello che il maestro fa lavorare la parte alta: perché la concentrazione non sta più sulle gambe che lavorano. Nel Tai Chi sembra che a lavorare sia solo il compagno che si muove mentre in realtà lavora anche l'altro che deve mantenere una posizione bassa con le gambe. In questo modo si toglie la concentrazione dal pensiero dolorante delle gambe. Le forme del Tai Chi sono numerose e per poterle eseguire bisogna stare lì a pensare ai poemi e alle tecniche. In questo modo non si pensa al lavoro e ai problemi. Bisogna impegnarsi in altre direzioni per dimenticare le gambe che stanno lavorando.

LEZIONE 27/4/2019

ESECUZIONE DELLA FORMA NGOC TRAN

l termine dell'esecuzione del quyen "Ngoc Trán", il Maestro pone un quesito:
"Che differenza c'è tra una forma di Viet Vo Dao e una forma di Viet Tai Chi?", "Quale è la differenza, nel tirare un pugno, in una forma di Viet Vo Dao e in una forma di Viet Tai Chi?"
L'esempio pratico è sempre più esplicativo delle parole.
Il Maestro esegue la sequenza "**Attraverso le foglie cogliere il frutto"**, sequenza in cui si eseguono gomitate e pugni, prima interpretandola come Viet Vo Dao e poi come Viet Tai Chi.
Nella prima esecuzione, la forma è eseguita in modo, veloce, esplosivo, le tecniche si susseguono senza soluzione di continuità e l'energia che ne scaturisce è molto visibile. I muscoli sono al massimo della contrazione, per scaricare tutta la potenza nella tecnica finale.
Nella seconda esecuzione, le tecniche sono identiche, ma cambia il modo con cui l'energia e la potenza si manifestano. Le posizioni sono meno rigide e i muscoli meno tesi; ci si concentra di più sul Dan Dien, per far circolare l'energia più liberamente.
Nell'esecuzione del Maestro si vede proprio che dal nostro centro l'energia risale attraverso il braccio, fino a raggiungere il pugno che viene sferrato con altrettanta potenza.
Questo tipo di esecuzione richiede molta più concentrazione, il nostro corpo deve essere ben piantato a terra, ben centrato, in modo da poter dirigere la nostra energia dal Dan Dien al pugno. Questo è molto più difficile rispetto ad una tecnica esterna.

COME PREPARARE UNA TESI PER L'ESAME DI VIET TAI CHI

All"allievo viene chiesto di svolgere un lavoro con attenzione e desiderio di ricerca. Gli istruttori lo devono pretendere dagli allievi altrimenti non potranno farli crescere. Un allievo potrebbe dire: "Maestro è già un miracolo se vengo in palestra". "E' un miracolo anche per te" potrebbe rispondere il Maestro. Se si cerca di proteggere troppo l'allievo dalle difficoltà alla fine chi pagherà saranno gli istruttori perché un giorno l'allievo non li ringrazierà per averlo risparmiato ma anzi chiederà come mai gli altri siano più bravi di lui. La risposta sarà semplice: "Perché i suoi istruttori hanno preteso di più". Lavorare su una tesi significa scrivere con le proprie mani. Non si può fare soltanto un "copia e incolla" da internet, ma, piuttosto, cercare di rielaborare le informazioni con senso critico. Ciò che valorizza la tesi è ciò che sente il proprio cuore in quello specifico lavoro. Facciamo un esempio: se l'allievo porta un elaborato sulla spada, è giusto che si documenti sulla storia di quest'arma cercando nel web, ma sarebbe significativo anche che scrivesse cosa rappresenta per lui la spada stessa, cosa gli comunica. Al Maestro interessano le considerazioni personali e cosa nasce dentro il proprio animo nel praticare la forma di spada.

Un istruttore deve indirizzare l'allievo su cosa il Maestro vorrebbe leggere nella tesi ed è molto importante che l'allievo, attraverso il percorso del suo pensiero, arrivi al "dunque" cioè ad una conclusione con una riflessione personale. Va ricordato agli allievi di scrivere con un carattere facilmente visibile e chiaro per il Maestro (quindi non usare stili particolarmente elaborati o con lettere troppo strette e usare un carattere di almeno 12 come grandezza).

Al termine della stesura, la tesi andrà studiata per la discussione dell'esame sapendola riassumere. Si avranno a disposizione dieci minuti circa per spiegare come si è lavorato e quale idea si è voluta seguire, dopo di che si dovrà rispondere alle domande del maestro che cercherà di approfondire alcuni temi che lo hanno incuriosito. La tesi sarà preventivamente letta dal Maestro il quale assegnerà un voto che potrà essere migliorato durante la discussione. E' utile inserire nell'elaborato anche un dvd con la forma eseguita dall'allievo.

Se si porta all'esame una forma in cui vi è poca teoria perché la Federazione non ha prodotto nessuna pubblicazione a riguardo, verranno chieste delle riflessioni personali confrontando la forma nuova con le altre che si conoscono e di cui già esiste un

documento scritto. Non bisogna solo studiare i documenti ufficiali della Federazione, ma anche lasciarsi trasportare dalla curiosità perché coltivare la conoscenza è saper andare oltre lo studio dei testi ufficiali, è saper spaziare in tante fonti.

GESTIRE L'ERRORE

Quando si sbaglia una tecnica, ci si ferma e si ricomincia. Ma come? Durante un esame non si deve tornare indietro ricominciando dall'inizio della forma, ma riprendere dalla tecnica sbagliata continuando la forma. "Se nella vita hai sbagliato, rinasci! Non puoi tornare indietro, bisogna imparare questa lezione." Se abbiamo fatto un errore al lavoro o riguardo ad un concetto o riguardo ad una persona si fa sempre in tempo a correggere. Dobbiamo uscire dalla palestra con l'idea di aver finito la forma, non con l'idea di aver sbagliato; in tal modo la prossima volta eseguiremo correttamente la forma. Rimanere focalizzati sull'errore bloccherà la nostra mente e la volta successiva ritorneremo a fare lo stesso errore di prima. Bisogna cercare di correggersi sempre fino alla fine della forma provando ad eseguirla in ogni direzione. Può succedere che su 100 tecniche, una venga sbagliata ma bisogna sbagliare convinti cosicché nessuno se ne accorga. Il "giusto misurato" lo notano tutti perché spesso è rigido. Bisogna osare e lasciarsi andare perché partire con l'idea di cosa potrei sbagliare fa sì che non si sbagli. La troppa paura ci porta invece a sbagliare facendoci cadere il mondo addosso e da lì poi è la fine, nel senso, che non riusciremo più a terminare la forma. Durante un esame vedere un allievo che sbaglia e poi riprende da quella tecnica dimostra che egli sa gestire e conosce la forma. Se invece l'allievo sbaglia e ricomincia la forma dall'inizio significa che la conosce in modo meccanico e passivo.