Storie Di Bambini

Il Vovinam Viet Vo Dao
Scritto dai Piccoli

Indice

Introduzione 03

Dove si trova il Vietnam? 04

Un pò di storia 11

Il Vovinam Viet Vo Dao 14
Storia e significato 14
La divisa 18
I colori 22
Le armi 24

I maestri del Vovinam Viet Vo Dao 27
Il fondatore 27
Il patriarca 28
Il M° Nguyen Van Chieu 30
Interviste ai maestri italiani 32
Schede insegnanti 40

A lezione di vietnamita 42

Storie di bambini 51
- Descrivi il tuo istruttore/maestro. 52
- La mia prima lezione di Vovinam. 61
- Cosa più ti piace del Vovinam Viet Vo Dao? 70
- Racconta una lezione particolare. 71
- Se potessi trovarti difronte al Maestro Nguyen Loc, come ti comporteresti e cosa gli chiederesti? 76
- La divisa del Vovinam ha una storia tutta sua raccontamela così come la ricordi. 78
- Abbiamo parlato dei colori, ti ricordi quali sono e che significato hanno? 82
- A lezione abbiamo studiato e visto le armi del Vovinam, descrivi quella che preferisci e spiega il perchè. 84
- Il combattimento: cos'è e a cosa serve. Racconta il tuo primo incontro. 89
- Abbiamo letto insieme la storia del Maestro Le Sang, cosa ti ricordi di lui e cosa ti ha colpito di più? 92
- Quyen: cosa rappresentano secondo te? Qual è la tua forma preferita e perchè? 94

Fumettiamo 97
Loc e la montagna maledetta 98
Nha e il giardino incantato 106
Loc e la leggenda del Long ho quyen 112
Nha nella palude di Huu Bang 118

Le favole della buona notte 126
Il drago veloce 126
Le Loi e il dio Tartaruga 128
Van Vang e il suo fido Moc ban 130
La spada leggendaria 131

Perle di saggezza 132

Ringraziamenti 133

Coordinamento editoriale:
Di Nardi Iris

Progetto grafico ed impaginazione:
Sanvito Raffaella

Illustrazioni:
Rivolta Gabriele, Gaia Donchi
Di Nardi Iris, Sanvito Raffaella

Stampa e legatoria:
Global print studio

Prima edizione novembre 2009

Questa pubblicazione
è stata realizzata
in collaborazione con:
l'associazione dilettantistica
Unione Vovinam Viet Vo Dao Italia
(settore bambini)

**«Tutti siamo stati bambini, ma pochi lo ricordano.
Così i grandi non capiscono mai niente da soli e i
bambini si stancano a spiegargli tutto ogni volta»
(Antoine De Saint-Exupéry)**

INTRODUZIONE

I bambini e i ragazzi hanno un modo proprio di guardare la realtà, a loro non sfugge nulla ed ogni cosa ha la sua importanza ed una spiegazione da ricercare. Ciò che un adulto dà per scontato o non nota, il bambino lo “sente” e lo vede con più chiarezza, con quel primordiale interesse per il mondo e per l’altro che noi “grandi” abbiamo perso da tempo.
E’ per ritrovare tale istinto, dell’indagare tutto con viva curiosità e con l’attenzione propria dei più piccini, che abbiamo lavorato alla realizzazione di questo libro.
“Storie di bambini” vuole essere una finestra di congiunzione tra il nostro modo di vedere e vivere il Vovinam Viet Vo Dao (piccolo mondo dentro al Mondo) e quello dei nostri giovanissimi allievi.
In ogni loro composizione, disegno o racconto troverete quanta fantasia e dedizione mettano in ogni cosa che fanno e, soprattutto, quanta passione e voglia di fare viva in loro. Allo stesso modo, noi insegnanti, non potevamo dare di meno.
Così, ritrovati i bambini nascosti nei nostri ricordi, abbiamo incominciato ad osservare tutto con maggiore passione e a ricercare i tanti perché mai notati prima, poichè **«l’essenziale è invisibile agli occhi e si vede solo col cuore».**

Iris Di Nardi

IL GRAN MAESTRO LE SANG

Sopra: Ho Chi Minh City To Duong (sala dell'altare), luglio 2007(89 anni)
Sotto: Il Gran Maestro Le Sang e il Maestro Sen nel suo studio (luglio 2009).

Il **Maestro Le Sang è il patriarca del Vovinam Viet Vo Dao**. Ma sapete cosa significa patriarca? E' una parola antica, che deriva dal greco "pater arcòn" e significa letteralmente "padre-capo"; quindi il Maestro Le Sang è il grande capo di tutti i praticanti di Vovinam e, dopo la morte del Maestro fondatore, è diventato il padre del Vovinam Viet Vo Dao.
Un padre e un capo cosa fanno? Dovreste saperlo! Difendono i propri figli, gli insegnano a crescere e migliorare per diventare forti e capaci di ogni cosa.
Il compito del Gran Maestro Le Sang è, dunque, molto importante.
Siete curiosi di sapere come il Maestro Le Sang sia diventato patriarca?
Ebbene…ve lo racconterò. La famiglia del Maestro viveva nella provincia di **Thanh Hoa**, ma il piccolo **Le Sang nacque nell'autunno del 1920**, in una casa sulle rive di un lago chiamato **Truc Bach**, nella città di **Hanoi**.
Visse un'infanzia serena, fino a che, ormai già grandicello, si ammalò di una grave malattia che lo lasciò talmente debilitato da farlo camminare a fatica. Quando Le Sang compì 19 anni, nel 1939, la madre Thi Mui gli consigliò di frequentare delle lezioni di arti marziali per irrobustire le sue gambe, le quali avevano perso tono muscolare, e per migliorare la sua salute, fin ad allora cagionevole.
Fu così che Le Sang giunse alla scuola di Vovinam del Gran Maestro Nguyen Loc.
Grazie alla sua naturale abilità, alla sua intelligenza, tenacia e diligenza, dopo solo qualche anno fu scelto dal Maestro come aiutante nell'insegnamento del Vovinam. Le Sang ed il Maestro Nguyen loc divennero quasi come fratelli, condividendo fatiche e difficoltà nell'insegnamento di quest'arte marziale. Viaggiarono insieme percorrendo gran parte del Vietnam per diffondere il Vovinam e vissero tante esperienze.
Nel 1954 entrambi si trasferirono a Saigon, nel sud del Vietnam, e lì il M° Le Sang aprì un corso tutto suo nel sobborgo di Thu Duc.
Qualche anno più tardi il Maestro fondatore si ammalò e lasciò a Le Sang l'incarico di allenare le cinture più alte e, nel 1960, prima di morire, lo nominò suo successore e guida del Vovinam.
Il Maestro Le Sang diventò così il patriarca del Vovinam Viet Vo Dao e apportò numerose innovazioni a quest'arte che pratichiamo: la divisa che indossiamo, la parola "Viet Vo Dao" legata a quella di Vovinam (che conferisce una sfumatura più spirituale all'arte), gli esercizi e le forme di **Nu Khi** (respirazione) e molto altro.
Le Sang è ancora vivo, attualmente ha 89 anni ed ogni mattina ancora si allena nel **To Duong** (sala dell'altare) lavorando pazientemente il programma di energia interna del Vovinam. Rimarrà, finchè vivrà, il leader spirituale di questa arte marziale.

LO SAPEVATE CHE ...

A 25 anni le tecniche preferite del Maestro Le Sang erano i Vat, ovvero le tecniche di lotta.
A 45 anni cambiò idea, prediligendo le tecniche base, i contrattacchi ed i Song luyen.

Cosa consiglia il Maestro Le Sang a chi gareggia?
"Non bisogna dare troppa importanza al fatto di vincere, ma piuttosto a quello di superarsi ed alla capacità di utilizzare le tecniche apprese".

Cosa consiglia a tutti i praticanti di Vovinam?
"Rispettate il vostro Maestro e seguite il cammino dell'arte marziale".

Interviste ai maestri italiani

IL MAESTRO MICHELE GAROFALO

Maestro, a che età ha iniziato a praticare le arti marziali?
Ho iniziato la pratica delle arti marziali nel 1978, circa a 17 anni. Ho cominciato con il Karate per poi passare al taekwondo. A quei tempi non c'era molta scelta, poi nel 1982 ho incontrato il Viet Vo Dao e da li è nata la mia vera passione per gli stili vietnamiti.

Com'erano i suoi primi allenamenti?
Come in tutte le arti marziali di allora gli allenamenti erano molto duri ed intensi. Era vietato parlare di tutto quello che non riguardava l'allenamento in corso, ogni ritardo anche di pochi minuti veniva pagato con saltelli e piegamenti vari. In caso di grave ritardo non si poteva fare lezione e si rimaneva seduti in palestra a guardare i compagni allenarsi.

Qual è stata la sua più grande vittoria e la sconfitta peggiore?
Per quanto riguarda le competizioni, avendo gareggiato spesso, posso dire di aver vinto molto e perso altrettante volte; considero le vittorie e le sconfitte in gara un percorso che l'atleta deve fare per capire i propri limiti e le proprie capacità. Ma quella che considero la mia più grande vittoria è stata il fatto stesso di aver incontrato il Vovinam perché, fin dall'inizio, ha migliorato la mia vita. La mia più grande sconfitta, invece, sicuramente è stata quando lungo il mio percorso di Maestro ho perso atleti validi, per problemi, a volte, banali.

Quali erano le cose che preferiva fare o quelle che detestava?
Come ho già accennato amavo combattere e quindi le tecniche che preferivo allenare di più erano quelle di combattimento e difesa personale. Mi piacevano molto anche i Song Luyen (simulati a coppia), i Phan Don (tecniche di contrattacco) e i Vat (lotta vietnamita). Amavo, inoltre, le tecniche di rottura, in cui dopo la Cintura Nera mi sono specializzato. Comunque, sebbene non fossero tra le mie tecniche preferite, lavoravo anche i Quyen, perchè li ho sempre considerati la base delle arti marziali.

Sono cambiate nel tempo le sue preferenze sulle tecniche di Vovinam?
Sicuramente andando avanti nel tempo e nella pratica ho cominciato ad apprezzare e rivalutare di più altre tecniche del Vovinam, come ad esempio l'utilizzo delle armi tradizionali a cui prima avevo dedicato meno tempo; inoltre, avendo ora un'età diversa, preferisco molto di più allenare i quyen, che mi permettono di ripassare le tecniche e di rimanere in forma, evitando i classici traumi del contatto fisico.

Qual è la sua arma preferita e perché?
Tutte le armi hanno per me un loro fascino, ma le mie preferite sono la spada e il bastone. La spada perché è elegante e mi riporta all'antico, alla pura tradizione, il bastone perchè ha molte applicazioni vicine alla realtà ed allo stesso tempo è bello da vedere per il suo particolare maneggio.

Com'è stata la sua prima volta in Vietnam? Cosa si aspettava di trovare e cosa l'ha sorpresa?
Sono stato per la prima volta in Vietnam nell'agosto del 1996; rimasi lì per tre settimane e fu un'emozione indescrivibile, che ancora ora porto dentro. Immaginatevi un praticante per la prima volta nel paese natale della sua arte marziale: arrivai senza conoscere nessuno, fatta eccezione per un mio allievo e compagno di viaggio; in mano solo un indirizzo datomi dal mio Maestro che viveva in Svizzera. L'indirizzo era quello della palestra del M° patriarca.
Sceso dall'aereo vidi la marea di gente che popolava Saigon e la miriade di motorini chiassosi che circolavano, gli odori, il caldo, la gente…solo chi c'è stato può capire il fascino della città e del popolo vietnamita. Sarebbe troppo lungo soffermarmi a descrivere ogni mia sensazione, mi limito a dire che conoscere il M° Le Sang e avere la possibilità di allenarmi con i migliori maestri del mondo è stata una delle più grandi ed importanti esperienze delle mia vita, sia come praticante e M° di Vovinam sia come uomo.

Si è mai trovato in una situazione di pericolo, in cui ha dovuto utilizzare le tecniche di Vovinam per difendersi?
A volte le situazioni possono costringerti ad utilizzare le tecniche apprese in palestra anche nella vita quotidiana. Sono nato in un quartiere popolare ed ho trascorso, quindi, la mia adolescenza in un ambiente considerato pericoloso a causa dell'elevato numero di delinquenti e spacciatori. Purtroppo ho dovuto fare uso delle tecniche di Vovinam per cavarmela in situazioni difficili. Ma ho sempre saputo di dover utilizzare ciò che apprendevo in palestra solo in casi eccezionali e per autodifesa.

Qual è la qualità principale che un buon praticante di Vovinam dovrebbe avere, secondo lei?
Credo che sia la passione la cosa che un praticante dovrebbe avere; se abbiamo passione per le cose che facciamo sicuramente ci riusciranno sempre bene. L'arte marziale è uno sport in cui non si diventa famosi o ricchi, come in altri sport, anzi, a volte ci si rimette più che guadagnare; di conseguenza la passione è fondamentale per sviluppare tutte le doti di un buon praticante: costanza, dedizione e sacrificio. Sono convinto che il Vovinam doni a noi queste doti e le fortifichi nel tempo, permettendoci di essere migliori anche nella vita e di sopportare ogni avversità.

Qual è l'augurio che fa a tutti i praticanti di Vovinam, soprattutto ai più piccini?
L'augurio che faccio a tutti i giovani praticanti è semplicemente di vivere il Vovinam nella sua completezza, cercando di divertirsi sempre nelle cose che fanno, ma senza dimenticare che stanno imparando un'arte, che praticata per lungo tempo potrà dare molto a loro, proprio come molto ha dato e ancora sta' dando a me.

M° Michele Garofalo

LO SAPEVATE CHE ...

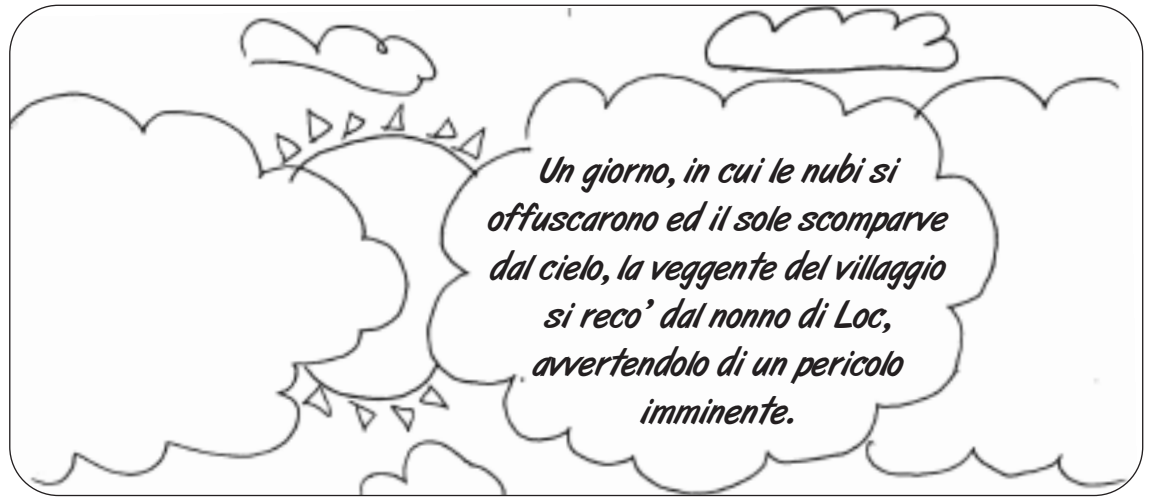
Il M° Garofalo è il direttore tecnico nazionale dell'Unione Vovinam Viet Vo Dao Italia. Ogni due anni si tengono, in Vietnam, i mondiali di Vovinam Viet Vo Dao, quest'anno (luglio 2009) l'Italia si è classificata terza su quattordici nazioni presenti all'evento.

FUMETTIAMO

Salve ragazzi, preparatevi ad emozionarvi con gli splendidi fumetti ideati e realizzati dai ragazzi del Vovinam!
Ciaooo! Come va? Io sono Loc.
E io mi chiamo Nha. Seguite le nostre avventure nelle prossime pagine.

LOC E LA MONTAGNA MALEDETTA

Molto tempo fa, nel villaggio di Ban, in Vietnam, era custodito un tesoro prezioso, un'arma dai poteri inimmaginabili: il sacro bastone della sapienza.
Tutti gli abitanti del villaggio erano abili fabbri e combattenti, allenati sin da giovani per difendere il sacro bastone da attacchi di mostri e uomini malvagi.
Loc e sua cugina Nha erano i discendenti di una delle famiglie più importanti del villaggio, il loro nonno era il saggio di Ban ed era l'unico a conoscenza del nascondiglio segreto della sacra arma e delle parole magiche da pronunciare per liberarne i poteri.
Dovete, però, sapere che re Trael, una creatura mostruosa, mezza tigre e mezza uomo, bramava già da tempo di attaccare il villaggio ed impossessarsi dei poteri del bastone sacro.
Trael era un mostro talmente malvagio che si vociferava non avesse più neanche il cuore.
Se lo era tolto da solo con la magia per non soffrire più alcuna pena e non essere ucciso in battaglia.
Il suo cuore lo aveva nascosto con incantesimi e trabocchetti e pochi sapevano dove giacesse....



SEDE CENTRALE
UNIONE VOVINAM VIET VO DAO ITALIA
c/o Palestra Training 2000
Via Modena, 5
20090 Buccinasco (MI)
Tel. +39.02.4571.2929
Direzione Tecnica
Maestro Michele Garofalo
maestrogarofalo@vovinamvietvodao.it

Segreteria Nazionale
Tel. +39.02.4571.2929
segreterianazionale@vovinamvietvodao.it

REGIONE LOMBARDIA
DT Regionale: Maestro Vittorio Cera
www.vovinamlombardia.it
lombardia@vovinamvietvodao.it

REGIONE VENETO
DT Regionale: Maestro Claudio Zilio
veneto@vovinamvietvodao.it

REGIONE TRENTINO
DT Regionale: Istr. Marcus Broilo
trentino@vovinamvietvodao.it

REGIONE TOSCANA
DT Regionale: Istr. Francesco Terranella
www.vovinamtoscana.com

REGIONE MARCHE
DT Regionale: Istr. Marco Bentivoglio

REGIONE PUGLIA
DT Regionale: Istr. Oronzo Signore

SEDE CENTRALE DELL'UNIONE VOVINAM VIET VO DAO ITALIA
c/o Palestra Training 2000 Via Modena, 5 - 20090 Buccinasco (MI)
Tel. +39.02.4571.2929
Direzione Tecnica - Maestro Michele Garofalo
E-mail: maestrogarofalo@vovinamvietvodao.it

Segreteria Nazionale
Tel. +39.02.4571.2929 - segreterianazionale@vovinamvietvodao.it