

Seminario di Formazione della parte Tecnica e Didattica

Insegnanti Settore Muay Thai Area Discipline Orientali

Unione Italiana Sport per Tutti

Ruolo e responsabilità etica nell'insegnamento delle Arti Marziali

Il Ruolo

Il ruolo dell'insegnante è quello di trasmettere, di comunicare, di stabilire una relazione dove lo scambio di informazioni possa essere qualitativo e coinvolgente.

Il ruolo dell'insegnante include l'abilità e la sensibilità nel percepire argomenti e metodi che aiutino e stimolino lo studente, l'allievo ad apprendere.

L'insegnamento è un passaggio intermedio tra addestramento ed educazione:

- ✓ *Addestramento (preparatore o istruttore):
l'addestramento fisico è qualcosa che punta a risultati di tipo meccanico, vengono svolte delle serie di esercizi che servono a sviluppare abilità specifiche o muscoli specifici, per raggiungere il massimo potenziale in un certo istante o prestazione.*
- ✓ *Insegnamento (insegnante):
imprimere dei segni, attribuire dei significati, associare dei nomi e un senso a dei movimenti o a delle conoscenze, insegnamento o istruzione indicano metodologie spiccatamente "trasmissive" dei saperi.*
- ✓ *Educazione (educatore o maestro):
educere cioè "trarre fuori", "tirar fuori" o "tirar fuori ciò che sta dentro", "condurre fuori", liberare il saper che è dentro ognuno di noi... il ruolo del maestro.*

L'Etica

L'Arte Marziale, Mercurio e Marte, in periodo di pace diventano Studio e Rituale:

Studio per la preparazione ed il superamento dei propri limiti e paure, poiché il primo nemico è dentro noi e siamo noi stessi, il nostro ego, la nostra pigrizia, la nostra mente quando ci mente.

Rituale che evoca e ricorda lo strumento di liberazione e l'arcano bisogno di combattere, rituale che tiene accesa e viva l'abilità della battaglia nel popolo; quindi l'arte marziale come via di illuminazione non come promozione dell'ego e del superuomo, non il semidio conquistatore della beccera cultura del dominio, ma Hanuman il semiuomo che cerca di evolversi con dedizione, fedeltà, coraggio; Hanuman, simbolo della Muay Thai, è colui che servendo senza paura, né remora, aiuta Rama (il cielo, il padre) e protegge Sita (la terra, la madre), per cercare di elevarsi da scimmia a uomo, da terreno a divino.

Chi libera il cuore da ogni paura sarà un uomo libero!

Muay: pugilato-lotta --- Thai: popolo libero

Finalità del Settore Muay Thai UISP

Nell'insegnamento dobbiamo sempre tenere presente che la finalità dell'arte marziale è la crescita personale ed il superamento dei propri limiti. Non è un semplice soldato colui che studia l'arte, ma un Cavaliere, una persona in grado di scegliere, di "portare la spada senza insanguinarla".

Coltivare un cuore impavido e generoso, un cuore che ci aiuti ad essere sinceri ed altruisti, in grado di difendere noi e gli altri dalle ingiustizie, ma non per maturare il proprio ego o il proprio vanto, non per cercare riconoscimenti, ma perché è il nostro ruolo. *Vedi la storia di Krsna e Arjuna.*

La finalità quindi per un Insegnante e per il Settore Muay Thai UISP, è di diffondere, far conoscere e far praticare la Muay Thai, a tutti, a più persone possibili... dare accessibilità all'arte marziale, alla sua cultura di origine e alla sua dimensione sportiva.

Ma questa forte accessibilità alla Muay Thai, non deve e non vuole passare attraverso la riduzione del programma didattico o del regolamento sportivo, questo sarebbe un errore... se vogliamo ragionare sulla diffusione e sullo sviluppo della Muay Thai in Italia... guardiamo come fanno in Thailandia e copiamo!

Ciò che rende accessibile, accattivante, appetibile e piacevole la pratica di una disciplina che chiede dedizione e sacrificio è il tipo di relazione che l'insegnante costruisce con gli allievi, la sincerità nell'insegnamento, la possibilità di crescere seguendo un adeguato programma didattico. La preparazione e la capacità dell'insegnante nel trasmettere e la concretezza ed efficacia di quanto trasmesso.

L'insegnamento deve essere qualitativo, creativo, fantasioso, adattabile alla persona, adattabile alla finalità dell'allievo... perché la finalità della Muay Thai non è solo il match sportivo... ma saper combattere nel grande match della vita!

Riuscire ad unire mente e cuore in un battito unisono e non aver paura della vita, delle difficoltà, delle emozioni...

Avere il cuore libero da paure non significa essere i più forti fisicamente, ma i più determinati spiritualmente!

La vita è il ring o meglio il quadrato di sfida:

L'origine, la madre... l'angolo.

Le regole, il padre... l'arbitro.

La crescita personale e la sincerità con sé stessi, lo scontro con sé stessi allo specchio e con le difficoltà... l'avversario.

Il ruolo sociale, la posizione, l'opinione, ... il pubblico.

Messi a nudo in "mutandine", mentre una giuria "legale" è pronta a definire la nostra prestazione ed una giuria "sociale" è pronta a giudicarci "eroi o incapaci"... la paura più grande non sono i colpi, ma sapersi accettare e sapere che nella Muay Thai non puoi né mentire, né nasconderti... devi combattere e se sei sincero lo puoi fare, accettando i colpi avversi con il sorriso sulle labbra!

Infine aggiungo e ribadisco che la Muay Thai va assunta come parte di una cultura, non come uno sport. La Muay Thai nasce dall'arte marziale thailandese, come parte della cultura thailandese, come la cucina, la lingua ed il massaggio, ed assume una sua espressione sportiva nel ring; non può esserci vera conoscenza della Muay Thai senza conoscerne la cultura di origine, altrimenti possiamo parlare al massimo di una prestazione sportiva da ring... quando poi in realtà i thai la chiamano arte marziale da ring!

Differenze e parti comuni nell'insegnamento rivolto ai bambini, adolescenti, adulti e diversamente abili con particolare attenzione all'area metodologica, psicologica e relazionale.

Difficile riassumere in breve metodologie che normalmente occupano corsi universitari e master di specializzazione, però possiamo partire dagli assiomi e ricorrere alla sensibilità personale ed una onesta intelligenza per orientarci.

- ✓ Risulta evidente, che la fisicità dell'allievo e la sua capacità cognitiva e maturità psicologica, devono essere tenuti a mente per capire come proporre al meglio un allenamento o in generale l'apprendimento dell'arte e come instaurare le relazioni con i propri allievi.
- ✓ Mantenere sempre una capacità di ascolto con l'allievo e/o cliente permette di avere il giusto feedback per ri-orientare percorsi ed esercizi.
- ✓ Soddisfare richieste specifiche, aumenta la sensazione di comprensione ed intimità dell'allievo e mutuamente genera fiducia, inoltre stimola la rielaborazione di particolari inediti di insegnamento.
- ✓ Dare step semplici da raggiungere può essere un primo strumento per rafforzare l'autostima e la base motivazionale.
- ✓ Creare percorsi di apprendimento con momenti di verifica più o meno consci e poi resi evidenti gratifica gli sforzi e pone obiettivi e motivazioni (es. schede di allenamento, esami, gare,...).
- ✓ Stimolare il mutuo insegnamento rafforza il gruppo, valorizza e dà autostima al singolo, migliora la possibilità di formazione ed insegnamento.
- ✓ Può essere positivo anche affiancare grandi a piccoli, più esperti a meno esperti... in modo da stimolare l'imitazione dell'esempio (base primitiva dell'apprendimento) anche se dovessimo rischiare di perdere una parte di tecnica.
- ✓ Non dimenticare che chi insegna si fa riferimento, nella tecnica, nel metodo e nei valori proposti; saper ascoltare, valutare senza filtro dell'ego, rielaborare per crescere ed essere corretti e sinceri, sono principi fondamentali.
- ✓ Il lavoro sul corpo, sul piano fisico, ha sempre dei risvolti psicologici ed emotivi. Posso quindi usare specifici esercizi proprio per lavorare sulla relazione e sulla personalità. (es. rafforzare l'addome e rafforzare il proprio "centro", il proprio ruolo, esercizio di equilibrio comportano stabilità e sicurezza, aprire spalle e polmoni comporta ossigeno e "apertura al mondo")

Esempio di una tabella base di analisi e comparazione

	relazione	metodo	finalità	attenzioni	motivazione
bambini	formato mamma o papà thai	libero in struttura progressiva	educazione motoria e relazionale	si annoia? frustrazione?	"non c'è" ascolta con fiducia
adolescenti	guida comprensiva	metodico e fermo	educazione al contatto	è serio? si relaziona?	+/-
adulti	ludica - ricreativa	serio ma accondiscendente	benessere	pericolo di traumi?	già motivato
diversamente	"ponte"	Adattabile	migliorare le abilità, dare cittadinanza	è a suo agio?	essere accettato

L'aspetto auto educativo delle discipline orientali

Le discipline psicofisiche di origine orientale - sia quelle più vocate al combattimento che quelle più dedite alla meditazione - non sono banalmente riferibili a un sistema di pensiero ridotto a precetti tanto immutabili quanto asfissianti, a un'ortodossia normativa cogente proprio perché tradizionale. La pratica è piuttosto improntata al mutamento prodotto dall'alternanza degli opposti, di cui si acquista consapevolezza per mezzo di un processo di apprendimento volto a individuare i propri limiti e a maturare le proprie capacità. L'esercizio è indirizzato alla scoperta della propria natura più intima, realizzabile lungo un percorso di autoeducazione che responsabilizza il praticante alla ricerca dei contorni della libertà individuale, trovata, difesa e sviluppata grazie al miglioramento di sé stessi ottenuto con la perseveranza nell'allenamento.

L'autodisciplina che permette di conservare l'integrità fisica e morale è al tempo stesso una via per accedere al grande ordine della natura universale. In questo senso, sebbene l'apprendimento si sviluppi grazie alla tenacia personale, questo processo non si svolge nell'isolamento, nè conduce a esaltare l'egocentrismo. Si osservi che il praticante coscienzioso pone testarda attenzione al rispetto dei ritmi spontanei dell'ambiente naturale perché sostenuto da una concezione della vita che non ritiene inconciliabili le esigenze di uomo e natura mentre ne apprezza invece la collaborazione. Allo stesso modo, il praticante coerente si sforzerà di mantenere vivo l'atteggiamento di rispetto e collaborazione anche nelle dinamiche della vita sociale. Reso più sicuro dei propri mezzi perché conscio che la sola fonte di ansie e paure si trova dentro alla sua stessa persona, il praticante capace di perseverare potrà accantonare l'orgoglio e liberarsi dalle catene dell'egoismo.

Insomma, ciò che suggeriscono queste discipline non è tanto una rivincita della bistrattata continuità con la tradizione, rischiando con ciò di far volgere lo sguardo all'indietro allo smarrito abitante del villaggio globale, verso un improbabile paradiso perduto. Esse dimostrano piuttosto l'esistenza millenaria di strumenti per interpretare la realtà universale come totalità in continuo mutamento, senza per questo rinunciare alla ricerca dell'equilibrio in ogni contesto.

Si vede allora come in queste discipline è conservato un tesoro decisamente prezioso per le necessità del nostro tempo, grazie all'irrinunciabile carattere autoeducativo che permea il loro apprendimento a tutti i livelli. Il processo di autoeducazione si indirizza infatti verso una coerente assunzione di responsabilità per le stesse modalità con cui si realizza. Prendendo coscienza dell'interdipendenza degli opposti e del loro continuo alternarsi, si impara a riconoscere le proprie responsabilità rispetto al mutare delle circostanze e a essere solidali con la ricerca dell'equilibrio. Evocare e perseverare la coerenza non vuol dire perciò riferirsi a imperativi categorici, definiti da un autore metafisico. Significa invece sperimentare l'armonia dell'universo espressa dall'alternanza degli opposti yin-yang che sono tuttavia parimenti complementari, come la notte non esiste senza il giorno e viceversa. Questa teoria non concepisce astrazioni antitetiche per risolvere in chiave metafisica la questione dell'opposizione, ben presente ai filosofi del passato e del presente in ogni angolo di mondo. Bene-male, vero-falso, bello-brutto, uno-molti, sempre-mai, assoluto-relativo sono coppie equilibrate anziché espressioni antagoniste, gli opposti si completano invece di escludersi a vicenda. Si badi bene che vivere la risonanza degli opposti complementari è un processo che avviene nel mondo sensibile, dove passioni e conflitti non sono respinti o negati, ma viceversa vissuti con forza sufficiente ad assumere la responsabilità delle proprie scelte.

Possiamo allora affermare che se scegliere significa escludere una possibilità a favore di un'altra, la pratica coerente può permettere di individuare le soluzioni più adatte allo sviluppo di sé stessi ma anche della civiltà, all'incremento di valori condivisibili e condivisi a ogni angolo del pianeta, a cominciare proprio dal rispetto delle differenze. Con questa prospettiva, può essere in effetti più facile concepire forme organizzative orientate da un'adesione consapevole alla concordia, che rispecchino la compattezza dei giusti perché in esse è agevole suscitare la coesione sociale. Qualsiasi organizzazione costituisce al tempo stesso un'unità e una molteplicità. In altri termini, le varie componenti esprimono le proprie potenzialità in un contesto valoriale preciso, vincolante da un lato ma che dall'altro permette l'emersione di qualità che possono esistere solo in presenza di tale contesto. Si pensi ai rituali sociali – igiene personale, saluti – appresi sin dalla nascita in ambito familiare, oppure a un ologramma o agli stessi organismi biologici: ogni singola parte o cellula contiene già tutta l'informazione dell'insieme. Agire con coerenza la risonanza degli opposti rende insomma possibile formulare grammatiche comprensibili a speranze diverse, attratte a un comune obiettivo.

Nella comune logica occidentale l'assunzione di responsabilità si potrebbe associare a un'idea di rigidità morale se non fisica, ma niente sarebbe più fuorviante per i canoni del pensiero classico orientale sotteso alle discipline di cui stiamo ragionando.

Per riferirsi alla tradizione indiana, basti pensare alla *Bhagavad-Gīta*, testo sacro dell'Induismo, che si apre con l'esitazione dell'eroe, Ārjuna, a intraprendere la battaglia, non per paura ma per riluttanza nei confronti delle conseguenze della violenza. Eppure Ārjuna non può rinunciare all'azione senza snaturare la propria identità, l'essenziale è che egli non si lasci dominare, che agisca senza provare attaccamento per i frutti della propria azione, evitando così e solo così gli effetti negativi degli atti compiuti.

E' un atteggiamento intriso di umanitarismo, tutt'altro che cinico, espresso anche da un adagio spesso ripetuto nelle migliori scuole di arti marziali che recita: pacifico non è chi non porta la spada, ma chi porta la spada senza sguainarla.

Per comprendere appieno questa disposizione d'animo è comunque insostituibile la metafora dell'acqua, associata in tutti i classici propri del pensiero cinese più tradizionale all'immagine del *dao* – qui inteso come armonia immanente alla natura – che, al pari dell'acqua, è necessario a tutti senza negarsi a nessuno. L'acqua prende innumerevoli forme nel suo inarrestabile ciclo conformandosi ai più svariati climi e recipienti, ma cambiando solo il suo stato fisico e non la sua essenza chimica in cui risiede l'origine e il nutrimento della vita. Assorbita dalla terra, dalle piante, dagli animali, è il simbolo per eccellenza della flessibilità, ma può squassare le costruzioni più possenti e intaccare i minerali più duri. La sua natura la fa scorrere in basso, fino alle più profonde cavità sotterranee dove sparisce per riemergere lontano.

E' di particolare interesse l'insegnamento proposto tramite l'immagine dell'acqua in un grande classico cinese della tradizione militare, politica e filosofica insieme, *L'arte della guerra*, la cui redazione è datata tra il V e il III secolo a.C. Il suo leggendario autore, Sunzi, paragona le tattiche militari all'acqua, che scorre sempre dall'alto e si precipita verso il basso. Allo stesso modo, in guerra, la regola è di evitare ciò che è forte e di colpire ciò che è debole. Lo stratega pianifica la sua tattica vittoriosa in rapporto al nemico che ha di fronte, proprio come l'acqua regola il suo corso secondo la natura topografica. La strategia si conforma dunque allo schieramento avversario ma sarebbe molto grossolano interpretare questo precetto soltanto come un invito alla cautela o a un furbo opportunismo perché

nella metafora dell'acqua si scorge l'essenza della tensione verso l'armonia che attraversa tutto il trattato di Sunzi. Ciò che vi è suggerito, infatti, è che la possibile inibizione dell'insorgenza di un conflitto risiede nell'attenzione a mantenere sullo stesso piano gli interlocutori in gioco. In altri termini, evitando di creare condizioni di inferiorità si può disattivare il meccanismo che innesca l'aggressività. Accogliere le ragioni dell'altro, schivare le punte della sua rigidità così come della propria, sciogliere le asprezze in una disponibilità orientata "verso il basso", sono tutte espressioni riconducibili alla metafora dell'acqua.

Se il frutto più prezioso della saggezza consiste nel costruire e conservare la pace, saggio è dunque colui che rende flessibili le proprie azioni conformandole al ritmo dell'alternanza degli opposti. Ciò non significa scansare le responsabilità mentre, al contrario, vuole essere un'esortazione ad assolvere i compiti di una persona matura restando capaci di temperare il proprio comportamento con la moderazione e la tolleranza. Tanto più quando si ricoprono incarichi di comando – fosse anche solo su sé stessi, nell'intimo dei propri pensieri – quando insomma le decisioni da prendere sono cruciali come le valutazioni strategiche analizzate nel trattato di Sunzi perché relative a scelte di capitale importanza. Il trattato è famoso anche per l'enunciato secondo cui lo stratega più abile è colui che VINCE SENZA COMBATTERE proprio perché la sua azione scorre in discesa come l'acqua, fluida e adattabile tanto da essere presente ovunque. Ispirandosi alla natura dell'acqua, lo stratega – il praticante, se sciogliamo la metafora con un riferimento più reale – deve foggiare la propria forma fino a essere senza forma, impercettibile, consapevole che pieno e vuoto si avvicinano costantemente, avvertito che solo ciò che è privo di forma non può essere danneggiato.

Tuttavia, lasciare che l'efficienza universale del ritmo di alternanza degli opposti intervenga a dissolvere il conflitto non vuol dire concedere spazio alla passività. Ogni buon praticante di arti marziali sa che con un rotolamento è possibile attutire una caduta altrimenti devastante perché in questo modo si rende dinamico il rapporto tra la rigidità del suolo e la morbidezza del corpo, anziché subire passivamente la propria rovina. Al contempo egli sa che il rotolamento è un gesto attivo, consapevole, messo in opera e controllato per mezzo di un esercizio rigoroso e costante, lo stesso procedimento necessario per essere capaci di schivare un attacco o di proiettare un avversario con la sua stessa forza. Cedere, quindi, non significa lasciarsi annientare. L'acqua cambia il suo stato fisico, non la sua essenza, si inabissa per riemergere altrove, si compatta per il troppo freddo ed evapora per il troppo caldo, ma è sempre composta da due atomi di idrogeno e uno di ossigeno, H₂O, la fonte della vita. E' scritto sull'*Yijing*, il più classico dei classici cinesi: "Sulla terra sta l'acqua: l'immagine della solidarietà"

Sergio Raimondo
Vice Presidente Nazionale ADO UISP

Storia della Muay Thai

Tutti i popoli del mondo hanno sviluppato diversi stili di arti marziali, in base alle loro conoscenze, armi, ambiente, clima, tipo di avversari e finalità.

L'uomo da sempre contiene in sé eros (amore e vita), thanatos (battaglia e morte) e spirito.

La parola *Muay*, che significa "combattimento", "pugilato" o anche "lotta", deriva dal sanscrito *Mavya* che significa "unire insieme";

La parola *Thai* è invece un aggettivo di origine più moderna, il cui significato originale è "(popolo o uomo) libero". Il termine *Muay Thai* è quindi traducibile con "combattimento, pugilato o lotta" degli "uomini liberi". Questo perché da Siam "contadini/zappatori" diventano Thai "liberi".

In inglese, il nome viene spesso tradotto con "Thai Boxing" mentre in Italia ahimè trasfigurato nel nome e nelle regole come "Thai Boxe".

L'origine della Muay Thai ha più di una teoria, ma sarebbe meglio affidarsi agli storici che hai presunti esperti.

Sicuramente quello che oggi è il popolo thai ha origini indiane e contaminazioni cinesi...

Sicuramente il popolo degli Ao-Lai (thai più antichi) fu costretto a difendersi dai continui attacchi, di molti nemici e quindi dovettero sviluppare un sistema di combattimento efficace.

Fortunatamente anche gli scambi culturali arricchirono i popoli di queste zone e permisero a questa embrionale Muay Thai di diffondersi.

Lo stile marziale degli Ao-Lai era chiamato Krabi Krabong (arma corta / arma lunga) ed all'interno di questo la parte a mani nude è definita Mae Mai (Madre Legno o Madre dei Colpi) Muay Thai oggi più genericamente Muay Boran (Lotta Antica)

Successivamente quando prima Sukothai e poi Ayutthaya divengono capitale del popolo siamese la Muay Thai viene conosciuta e diffusa con vari nomi e stili Mai Si Sok, Pahuyuth,...

Gli stessi re, affascinati e rapiti dalla bellezza della Pahuyuth, la praticarono la soprannominarono "l'arte dei re". I più leggendari di questi sovrani furono Naresuan (1590 – 1605), durante il cui regno il popolo siamese fu soprannominato "il popolo delle otto braccia"...

*...e Sanpeth VIII, conosciuto in seguito come Phra Buddha Chao Sua (in italiano il **Re Tigre**) per la ferocia in combattimento (1703 – 1709). In questo periodo particolare possiamo assistere ad una prima fase importante della trasformazione della Pahayuth verso la Muay Thai sportiva contemporanea.*

Durante il suo regno la Muay Thai conobbe un periodo d'oro (dovuto anche al fatto che lo stesso re la praticava), si narra che il sovrano dovesse partecipare in incognito ai combattimenti perché se avesse rivelato la sua vera identità nessuno avrebbe accettato di battersi con lui.

Prima di allora era utilizzata solo in guerra, mentre poi assume anche delle forme "sportive".

I contendenti si affrontavano davanti ad un pubblico in occasione di celebrazioni religiose o di festività ed i duelli si svolgevano all'interno dei templi o nelle corti esterne.

La vera e propria diffusione popolare nasce proprio nel momento in cui molti generali per purificarsi, dopo aver ucciso molte persone nel periodo della guerra, si ritiravano nei templi a fare la vita da monaco per ripulire la loro anima e non dover soffrire troppo nelle future reincarnazioni.

Fù così che gli ex-militari entrarono in contatto con molti bambini, i quali da sempre frequentavano i templi come zone protette dove poter per altro trovare cibo e ristoro, e vedendoli giocare e bisticciare come è normale tra bambini, scelsero di insegnare loro l'arte del combattimento.

La Muay Thai come la conosciamo oggi divenne popolare circa nel XVI secolo in Thailandia, e solo dopo alcuni secoli si diffuse nel mondo, anche perché la Thailandia era un paese semplice e povero fatto in prevalenza di pescatori, contadini ed artigiani.

Solo con la scoperta della "Terra degli Uomini Liberi" come meta turistica anche la Muay Thai ha cominciato ad essere conosciuta nel mondo.

Quando gli incontri erano all'ordine del giorno, fu introdotto per esigenza l'uso dei Kaad Chiek, protezioni per avambracci e mani fatte di corda di canapa non raffinata che oltre a proteggere l'atleta servivano ad aumentare l'incidenza dei colpi con i Gon Hoi (aggiunte di corda di canapa sulle nocche che formavano delle protuberanze).

Sicuramente da ricordare nella storia più recente della Thailandia e della Muay Thai, lo scontro con i Birmani nella seconda metà del 1700 che diede origine alla "Leggenda"...

Il "Padre della Muay Thai": Nai Khanomthom

Si narra che durante la guerra fra il regno del Siam e la Birmania del 1767, la capitale Ayutthaya venne distrutta dagli invasori birmani. Coloro che non riuscirono a scappare furono fatti prigionieri e deportati come schiavi.

Il re birmano Mangra, nel 1774, decise di organizzare una celebrazione di sette giorni e sette notti, per onorare le reliquie del Buddha. Quindi ordinò di organizzare dei combattimenti all'ultimo sangue tra i migliori guerrieri birmani ed i prigionieri thai.

In particolare un nobile birmano denigrò ed insultò i prigionieri thai, accusandoli per altro di non avere il valore dei guerrieri, tanto da essere invitato dallo stesso re a dimostrare le sue parole confrontandosi con i thai.

Il re Mangrà disse: "Chi tra voi, da solo, avrà il coraggio di ergersi contro i miei migliori guerrieri sconfiggendoli, avrà in cambio la libertà per sé e i suoi compagni. Potrà dunque tornare nel suo paese come un eroe".

Tra tutti si erse la voce di Nai Khanom Tom: "Io accetto la sfida!"

*Riuscì nell'impresa sconfiggendo ed uccidendo tutti i suoi avversari...
Nacque in tal modo una delle più famose leggende del popolo thailandese:
quella di Nai Khanom Thom... una notizia che diede la forza a tutto il popolo thai di insorgere...*

Da allora, la figura di questo eroe viene vista come anima ed essenza della muay thai, pronto ad affrontare la vita e le sfide con cuore impavido, senza anteporre il proprio ego o l'interesse per il proprio corpo e la propria vita a quella dei suoi compagni tutti.

Il 17 marzo è il giorno in cui viene celebrata la festa di Nai Khanom Thom.

Negli anni successivi la Muay Thai o Mae Mai Muay Thai fu introdotta nelle scuole come materia di studio e successivamente anche come cattedra all'università. A Bangkok esiste tutt'ora all'interno della Facoltà di Scienze dello Sport, il Centro per la Conservazione della Muay Thai.

Il World Muay Thai Council, massimo riferimento su scala globale per la Muay Thai ed entità riconosciuta dal Governo Thailandese, sta conducendo da diversi anni un progetto che ha come finalità il riconoscimento olimpico della disciplina.

Secondo una ricostruzione storica, tre furono le correnti di stili regionali più importanti che influenzarono la muay thai moderna, quelle di Korat, Lopburi e Chaya, Muay Pra Na Korn.

Ma più semplicemente se vi capita di parlare con i thailandesi descrivono gli stili come Muay Mahd, Muay kao, Muay Sok, Muay Tae, Muay Nai, Muay Nok in base alle "armi" che la scuola o il maestro predilige insegnare.

Tra il 1925 e il 1945 furono introdotte regole specifiche, eliminate testate e colpi ai genitali, introdotte le categorie di peso, i round, i guantoni per proteggere le mani e la conchiglia per i genitali, gli incontri si spostarono sui ring e si abbandonarono i templi e le piazze.

Dopo le arene furono costruiti gli stadi, fra i più importanti ci sono il Rajadamnern Stadium (costruito fra 1941 e il 1945 ed inaugurato il 23 agosto dello stesso anno) e il Lumpinee Boxing Stadium (costruito nel dopo guerra e inaugurato l'8 dicembre del 1956), che ora ahimè è stato abbandonato e ricostruito in un nuovo e più lussuoso edificio fuori Bangkok.

La Mae Mai Muay Thai prese definitivamente il nome Muay Thai nel periodo in cui il regno divenne una monarchia costituzionale con la cosiddetta rivoluzione siamese del 1932, che il 24 giugno 1939 fu ribattezzato Regno della Thailandia ("terra degli uomini liberi").

Durante la Seconda guerra mondiale tornò di nuovo a chiamarsi Siam per poi diventare di nuovo e permanentemente Thailandia l'11 maggio 1949. Solo dopo gli anni settanta la Muay Thai fu praticata e iniziò a diffondersi nel mondo occidentale, come dicevo prima, quando il turismo cominciò a scoprire ed inquinare questa terra paradisiaca.



Nai Khanom Tom – Il Padre della Muay Thai

Krsna e Arjuna

Samjaya disse:

Vedendo Arjuna così sopraffatto dalla pietà, molto sgomento e agitato, con gli occhi pieni di lacrime, Madhusudana, Krishna, si rivolge a lui con le seguenti parole: Il Beato Signore disse:

Da dove nasce questo turbamento che s'impadronisce di te proprio nel momento del pericolo? Questa viltà è indegna per un nobile, non conduce al cielo e ti porta solo disonore.

Oh figlio di Pritha, non abbandonarti a una debolezza così umiliante, non ti si addice, allontana da te questa viltà e alzati, oh Terrore dei nemici.

Arjuna disse:

Come potrei, oh Madhusudana, scagliare le mie frecce contro Bhishma e Drona che sono per me dei venerabili maestri?

È meglio vivere mendicando in questo mondo piuttosto che uccidere degli stimati maestri. Anche se ora loro combattono per avidità di ricchezze, se li uccidessi, le mie conquiste e le mie gioie sarebbero macchiate di sangue. Non so proprio se è meglio essere sconfitti o vittoriosi. Se li uccidiamo ci passerà la voglia di vivere. Eppure sono proprio loro, i figli di Dhritarashtra, che ci stanno di fronte pronti a combatterci.

La mia natura di valoroso guerriero è impedita dalla compassione, sono confuso su qual è il mio dovere. Per questo motivo chiedo a Te cosa sia meglio per me, e Tu rispondimi con certezza. Ora mi affido a Te, sono tuo discepolo, istruiscimi.

Non riesco a scorgere niente che possa dissipare quest'angoscia che mi dissecca, neppure se dovessi ottenere un prospero dominio senza rivali sulla Terra, o perfino una sovranità tra gli esseri Celesti.

Sanjaya disse:

Arjuna, il Tormento dei nemici, dopo aver così parlato a Hrishikesa disse ancora: io non combatterò. Poi divenne silenzioso. Oh sovrano discendente di Bharata. Allora Krishna sorridendogli si rivolse all'angosciato Arjuna con queste parole. Il Beato Signore disse:

Tu ti affliggi per coloro che non meritano compassione, pronunci anche parole di saggezza, ma sappi che il vero saggio non si affligge mai, né per i vivi né per i morti.

In verità mai ci fu un tempo in cui Io non esistessi, e anche tu e tutti questi regnanti, e mai nessuno di noi cesserà di esistere. Proprio come lo spirito incarnato, passa dal piccolo corpo dell'infanzia a quello di un giovane e poi a uno da vecchio, così alla morte esso acquisisce un nuovo corpo. Ma l'uomo veramente saggio non è turbato da questi cambiamenti.

Oh figlio di Kunti, è il contatto dei sensi con la materia che provoca le sensazioni come il caldo e il freddo, il piacere e il dolore. Queste sensazioni hanno un inizio e una fine, non sono permanenti, accettale dunque e sopportale con fermezza. L'uomo che rimane saldo, che non è turbato da questa dualità, che rimane equanime, sia nella gioia che nel dolore, è un saggio pronto per l'immortalità.

Ciò che non è già, mai potrà venire a essere, né mai ciò che veramente è, potrà cessare di esistere. Questa verità è vista così da coloro che sanno distinguere quello che è reale da ciò che non è reale.

Quello di cui tutto è pervaso è indistruttibile. Nulla può causare la distruzione di Quello che è l'Immortale.

Si sa che i corpi avranno comunque una fine, ma lo spirito che vi si incarna, il Sé, è indistruttibile, eterno e incommensurabile. Quindi combatti, oh Arjuna.

Colui che pensa che il Sé uccida o che possa essere ucciso non lo conosce, poiché esso non può uccidere né essere ucciso.

Esso non è nato né morirà, non è mai iniziato e non cesserà di esistere; non nato, eterno, immutabile e primordiale, non viene ucciso quando un corpo viene ucciso.

Colui che conosce il Sé come indistruttibile, eterno e inalterabile, come e che cosa potrebbe mai uccidere?

Oh Arjuna. **Proprio come un uomo depone i vecchi vestiti per indossarne di nuovi, così anche il Sé incarnato dismette i vecchi corpi per indossarne altri nuovi.**

Le armi non lo feriscono, il fuoco non può bruciarlo, l'acqua non può bagnarlo e il vento non può seccarlo. Egli è eterno, immutabile, onnipervadente e sempre identico a Se Stesso.

Questo Sé è oltre tutto ciò che appare ed è al di là di ogni alterazione. Quindi, se conosci questo, non dovresti compiangerlo. Ma anche se tu credessi che il Sé nasce e muore infinite volte, non dovresti comunque compiangerlo, perché sarebbe sempre inevitabile la morte per chi nasce e certa la nascita per chi muore, quindi non ci sarebbe ugualmente niente di cui affliggersi. Prima gli esseri sono immanifesti, poi si manifestano e alla fine della vita tornano immanifesti: stando così le cose, per chi lamentarsi? Qualcuno vede

questo Sé come una splendida meraviglia, altri ne parlano come di una meraviglia, altri lo sentono descrivere come una meraviglia, ma anche avendone sentito parlare, quasi nessuno lo conosce veramente.

Questo Spirito dimora nel cuore di ognuno ed è eternamente inviolabile, quindi, oh Arjuna, non dovresti affliggerti per nessun essere vivente.

Inoltre, considerando la tua natura di guerriero e di uomo di stato, non dovresti esitare: per uno kshatriya nulla è più degno che il combattere una giusta guerra.

Sono felici gli kshatriya di essere chiamati a combattere una tale battaglia, poiché di per se stessa essa è una porta aperta verso il cielo. Ma se tu, abbandonando il tuo dovere e il tuo onore, non combatterai questa giusta guerra, allora incorrerai nella colpa.

La gente parlerà per sempre della tua infamia, e per una persona d'onore questo è peggio della morte.

I grandi guerrieri penseranno che tu abbia rinunciato alla lotta per paura, e tu sarai disprezzato da coloro che ti attribuivano onore.

I tuoi nemici pronunceranno parole calunniose contro di te, denigrando il tuo coraggio: cosa mai potrebbe esserci di peggiore per te?

Se verrai ucciso guadagnerai il cielo, e se sarai vittorioso godrai di un vasto regno; dunque alzati, oh figlio di Kunti, e combatti con risolutezza.

Considerando eguali il piacere e il dolore, il guadagno e la perdita, la vittoria e la sconfitta, impegnati in questo modo nella battaglia, e non sarai esposto a nessun errore.

Quella che ti ho esposto è la conoscenza analitica delle cose osservata dal punto di vista speculativo; ora ascolta questa stessa saggezza nel suo aspetto pratico, quello dell'azione svolta con intelligenza: conoscendo ciò, oh Arjuna, tu infrangerai i legami dell'azione.

Questa strada non può essere ostacolata da nessun impedimento, in essa nessuno sforzo va perduto, anche una limitata osservanza di queste norme salva dalla paura.

Oh gioia dei Kuru, in questo mondo avere un'intelligenza unificata porta come essenza alla risolutezza.

Mentre, chi manca di questa, ha un'intelligenza che si disperde in mille diramazioni.

Oh figlio di Pritha, esistono tante dottrine che, pur affermando di essere le migliori e che non esista altro di uguale valore, e sebbene vengano presentate con fioriti discorsi pronunciati da persone che amano citare le scritture dei Veda, in realtà non sanno cogliere la Verità assoluta e non sanno veramente discernere.

Queste dottrine sono animate da desideri che aspirano a gioie celestiali, e che parlano delle rinascite promettendo ricompense per le proprie azioni; esse prescrivono svariati rituali per il conseguimento del piacere e del potere.

Ma sappi che, in coloro che sono sedotti dal piacere e dal potere, che hanno il pensiero assorbito in questo tipo di linguaggio, non si può verificare l'Illuminazione, poiché essi sono incapaci di assorbirsi nella contemplazione della Realtà.

Nei Veda sono descritte le tre forze o qualità che compongono e operano nella natura materiale, i tre guna.

Ma tu, oh Arjuna, liberati dalla loro influenza e dalla dualità, e sii ben saldo nella qualità luminosa di ciò che è eterno, libero da ogni senso di possesso e padrone di te.

Per il vero sapiente che conosce il Sé, tutti i Veda hanno l'utilità che può avere l'acqua di uno stagno, quando tutto attorno c'è un'alluvione.

È tuo dovere e competenza solo l'agire, ma che questo non sia motivato dal desiderio dei frutti dell'azione. E non sorga neanche in te l'adesione al non agire.

Saldo in questa disciplina, fai ciò che è tuo dovere lasciando ogni attaccamento, oh Dhananjaya, rimanendo fermo sia nel successo che nell'insuccesso: questa equanimità si chiama yoga.

Sono ben miseri coloro per i quali è il frutto dell'azione la spinta ad agire. Tale azione è infatti di gran lunga inferiore rispetto allo yoga della consapevolezza. Cerca dunque rifugio nella vigilanza del tuo animo.

Per colui che in questo mondo possiede la vera consapevolezza, in realtà non esistono più né il bene né il male. Avendo rinunciato ai frutti dell'azione, il saggio, che è vigile e consapevole, è anche Liberato dalle catene delle rinascite, così egli raggiunge la Dimora ultima ed eterna.

Quando il tuo intelletto avrà oltrepassato l'inganno dell'illusione, ti disinteresserai a tutti i precetti dei Veda che hai già udito, e anche a quelli che potrai udire ancora.

Quando il tuo intelletto non sarà più confuso da tutto ciò che ha udito, e diverrà ben stabile nella contemplazione del Sé, allora raggiungerai la perfezione di questo yoga.

Arjuna disse:

Oh Keshava, come si riconosce un saggio saldo in questa contemplazione? Come parla e con quali parole? Come egli siede e come cammina?

Il Beato Signore disse:

Quando si sono abbandonati i desideri che turbano il cuore e la mente, oh figlio di Kunti, quando si è appagati nel Sé e per il Sé, allora di un tale uomo si può dire che egli è un saggio Realizzato.

La mente di questo non è più scossa dalle avversità, egli non aspira più ai godimenti sensoriali ed è libero dalla cupidigia, dalla paura e dalla collera. L'imperturbabile saggio in questo modo è fermo nel suo raccoglimento.

Colui che è distaccato da tutto ha una saggezza ben radicata; egli, incontrando la buona e la cattiva sorte, resta equanime, né gioisce né odia.

Un simile uomo ritrae e raccoglie le sue facoltà sensoriali distante dagli oggetti dei sensi, come fa la tartaruga quando ritrae le sue membra: in questo modo egli diventa fermo nella sua saggezza.

Gli oggetti dei sensi si allontanano allora dall'anima incarnata che non se ne nutre: essi lasciano dietro di sé solo il ricordo del loro gusto e del loro sapore, ma anche questo svanisce appena si avrà la visione della Realtà suprema.

Oh figlio di Kunti, la turbolenza dei sensi può trascinare via a forza anche la mente di un uomo saggio che si sforzi per controllarli. Si deve dunque padroneggiare i sensi, ma con l'intelletto libero e nel proprio raccoglimento, ci si deve poi occupare solo di Me e prendere rifugio in Me.

Quando l'uomo invece accorda il suo pensiero al godimento degli oggetti dei sensi, in lui sorge l'attaccamento verso di essi, da questo nasce il desiderio ardente e da quello si manifesta la collera. Dalla collera derivano l'inganno e lo smarrimento, da questo la confusione della memoria, la rovina del discernimento e della decisione. Quando si perde questa capacità di giudizio sopraggiunge la rovina dell'uomo.

Ma chi è padrone di sé e sa muoversi tra gli oggetti dei sensi, acquietato e privo di attrazione e repulsione, conseguirà allora la vera pace.

In questa pace e serenità tutte le sofferenze svaniscono, perché rapidamente l'intelletto si stabilizza nella consapevolezza spirituale del Sé.

Non può invece restare stabile l'uomo non consapevole della sua unità con il Sé. Per l'irrequieto nessun vero raccoglimento è possibile: senza raccoglimento non può esserci contemplazione, senza contemplazione non può esserci vera pace, e come potrebbe esserci vera felicità senza la pace?

Una mente errante che segue le onde dei sensi, può trascinare via anche la saggezza di un uomo disciplinato, proprio come il vento può spazzare nell'acqua una barca alla deriva.

Per questo, oh eroe dalle potenti braccia, la saggezza è ben radicata in quell'uomo i cui sensi sono ritratti dagli oggetti dei sensi.

Quando per tutti è notte, per il saggio raccolto in Sé è tempo della veglia; quando per tutti è tempo della veglia, è notte per il silenzioso saggio raccolto.

L'uomo che sa rimanere indisturbato, nonostante il flusso dei desideri, così come l'oceano rimane immutabile nonostante numerosi fiumi vi si gettino, ottiene la pace.

Ma non può ottenerla chi anela a goderne.

Raggiunge la pace l'uomo che, rinunciando ai desideri, vive senza senso di possesso, senza morbosità e senza egoismo.

Quello che ti ho descritto, oh figlio di Pritha, è lo stato di coscienza del Brahman, e una volta che l'uomo l'ha ottenuto, non sarà mai più confuso. Dimorando in Esso, anche al momento della morte, raggiungerà la Liberazione nel Brahman.

Tratto dal libro Mahabharata