

Maestro
ANTONIO SANSARO

LOOK MAI - KHUN YAK PANANG

IL SIGNORE DEI DEMONI RAPISCE LA PRINCIPESSA

Tecnica Segreta



29 Giugno 2014 Roma



Capitolo 1

Storia p.4

1.0 Etimologia

1.1 Cenni Storici della Muay Thai Boran

Capitolo 2

Tecniche di allenamento nella Muay Thai Boran p.12

2.0 Tecniche di allenamento

2.1 Allenamenti Stile Thaiandese

2.2 Sistemi Di Allenamenti In Europa e Italia

2.3 Sistemi d'allenamento sviluppati dal Maestro Tony Sansaro

2.4 Preparazione atletica nella Tony Thai

2.5 Preparazione tecnica

2.6 Agonisti Pro (Preparazione alla gara)

2.7 Allenamento per il potenziamento dei colpi

2.8 Tecnica a coppia

2.9 Sparring

Capitolo 3

Alimentazione p.19

3.1 Sistemi di alimentazione dell'agonista del Maestro Sansaro

3.2 Le regole fondamentali da osservare durante la preparazione

Capitolo 4

Ramakien p.22

4.0 La storia del Ramakien

Capitolo 5

Le Mea Mai e le Look Mai p.25

5.1 Mea Mai

5.2 Look Mai

Capitolo 6

Khun Yak Panang p.30

6.1 Tecniche visive

Rigrazziamenti



NAI KANOM THOM

CENNI STORICI DELLA MUAY THAI BORAN



I praticanti occidentali sono definiti con il nome di Nak Muay Farang.

ETIMOLOGIA DELLA PAROLA MUAY THAI

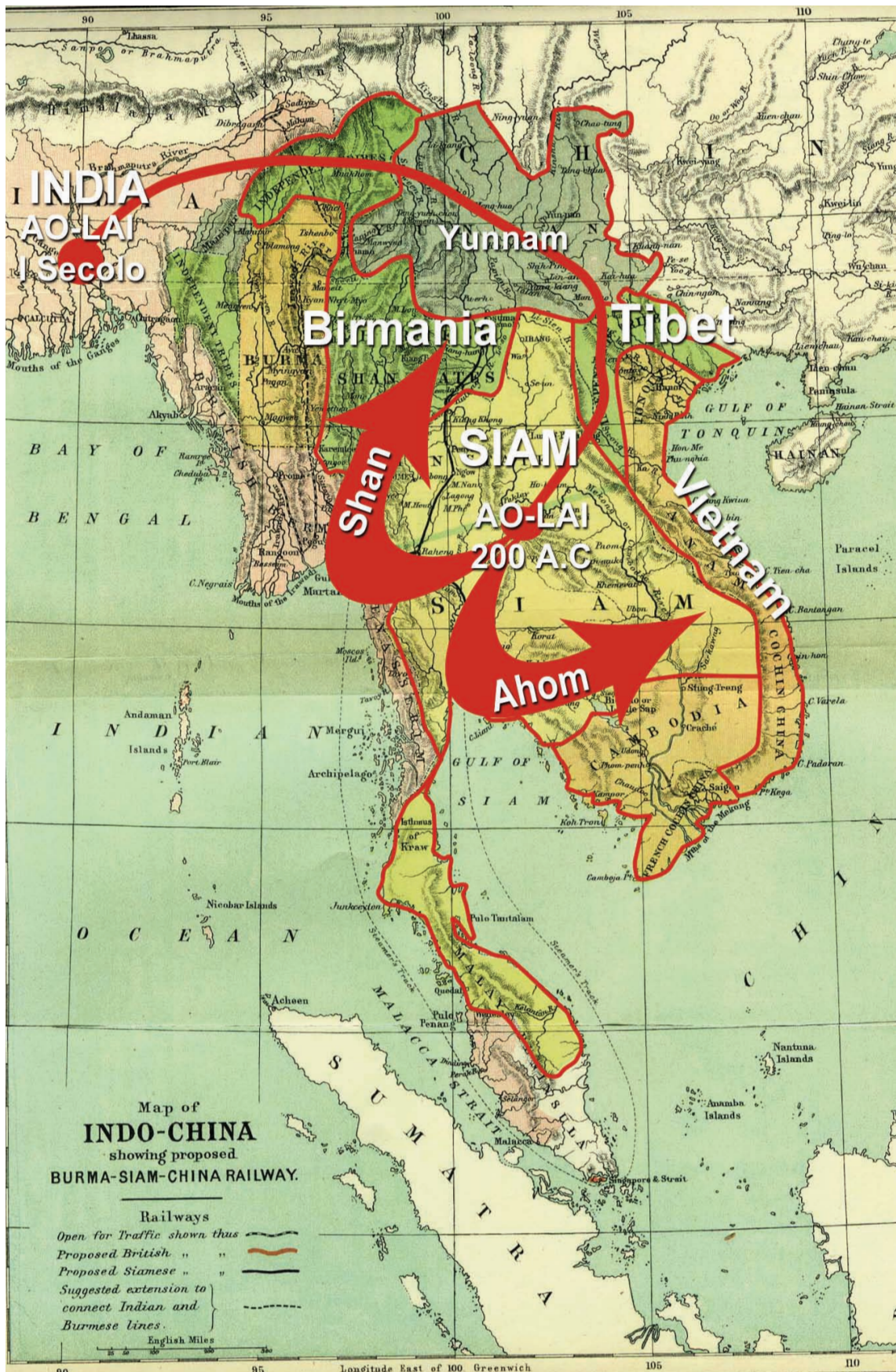
1.0

La parola MUAY il cui significato è “combattimento, pugilato, o anche lotta” deriva dal sanscrito (lingua ufficiale dell’India) Mavya che significa “unire insieme”; la parola THAI è un aggettivo d’origine nazionale thailandese, il cui significato originario è “Popolo Libero”. Il termine composto Muay Thai è quindi traducibile in “Combattimenti/pugilato/lotta/scontro Thailandese”.

In inglese la parola Muay Tahi è oggi giorno tradotta in modo generico come “THAI BOXE” creando così confusione dal momento che si pensa che esista una differenza sostanziale fra la Muay Tahi e la Thai Box. Quest’ultima, è interpretata come la variante sportiva occidentale della Muay Thai tradizionale.

In realtà questa considerazione è del tutto infondata, visto che la Thai Boxe non è altro che la traduzione globalizzata.

Il nome comune in Thailandia per chi pratica la Muay Thai è Nak Muay. I praticanti occidentali a volte sono definiti con il nome di Nak Muay Farang.



Regione del Siam gli spostamenti nomadi degli AO-LAI

STORIA E DIFFUSIONE DELLA MUAY THAI

1.1

La prima domanda che si pone un novizio che si accosta alla Muay Thai è quella di sapere le sue origini, la sua evoluzione e chi la creò.

Analizzando bene il sistema di combattimento di quest'arte marziale, possiamo semplicemente dire che la Muay Thai Boran ha l'età dell'uomo.

Già nella preistoria la Thai Boran era applicata dall'uomo in forma rudimentale per difendersi dagli attacchi dei suoi simili.

La razza umana in quel periodo dovette affrontare il problema della sopravvivenza che costrinse gli umani a combattere l'uno con l'altro.

I combattimenti cruenti si realizzavano con armi reperite sul territorio, come ad esempio sassi e bastoni.

La morfologia fisica dell'uomo permette da sempre di utilizzare delle armi naturali come le braccia, le gambe, la testa, le mani e la bocca.

La necessità di difendersi dai frequenti attacchi portò la naturale evoluzione d'utilizzo di queste armi.

L'uomo preistorico capì il vero potenziale di queste armi, non solo per la difesa, ma anche per l'offesa, dando il via a nuove ere di conquiste e di combattimenti.

Con il passare del tempo, le tribù si fusero in veri e propri clan. In quel periodo storico, il movimento delle masse era costante, sempre alla ricerca di terre migliori e fertili che potessero garantire un insediamento prolungato.

Per risalire alla storia della Muay Thai dobbiamo necessariamente risalire alla costituzione dell'odierna Thailandia, una volta chiamata Regione del Siam.

Purtroppo le molte guerre e conquiste subite dal popolo del Siam, in particolare con l'invasione birmana che pose fine al Regno di Ayutthaya, con la distruzione dell'omonima capitale, portò alla quasi totale scomparsa degli archivi storici culturali.

Oggi si ipotizza, che la regione del Siam, sia stata costituita dal popolo degli AO-LAI. Dai pochi manoscritti recuperati, dalle carte storiche dei paesi confinanti, emerge che esistono due teorie contrastanti di come si sia svolta la formazione della regione del Siam.

Molti pensano che la nascita della Muay Thai abbia avuto inizio al momento della migrazione degli Ao-Lai dall'India meridionale alla Regione del Siam e utilizzata per difendersi dagli attacchi delle popolazioni incontrate durante l'esodo.

Altri sostengono che il popolo degli Ao-Lai era già presente sul territorio, ed utilizzavano la Muay Thai per difendere i confini della Regione del Siam dalle tentate invasioni.

Prendendo in considerazione la prima teoria si narra che tutto abbia avuto origine circa 2000 anni fa dalla tribù degli AO-LAI, che intorno all'anno 200 a.C. migrarono dal nord dell'India fino al fiume Mekhong per poi raggiungere quello che sarebbe diventato il regno del Siam, passando attraverso il Tibet orientale, a sud delle ricche vallate dello Yunnan nella Cina meridionale da dove si spostarono in tutte le direzioni arrivando fino ai confini dell'impero per poi puntare di nuovo verso sud; a questo punto il popolo degli Ao - Lai si divise in tre gruppi:

- Gli Shan, che si diressero nella parte settentrionale di Burma
- Gli Ahom, che si diressero ad est fino al Vietnam
- Gli Ao – Lai, che mantennero il nome e si diressero verso la terra che sarebbe diventata la loro patria, il "Regno del Siam".

Possiamo quindi affermare che in difesa del proprio popolo gli Ao – Lai crearono uno stile di combattimento che prevedeva l'uso delle armi e il combattimento corpo a corpo chiamato Krabi Krabong. Intorno al 1700 i due differenti stili di combattimento

che prevedeva l'uso delle armi e il combattimento corpo a corpo chiamato Krabi Krabong. Intorno al 1700 i due differenti stili di combattimento si scisero e divennero:

- Krabi Krabong, lo stile che prevedeva l'uso delle armi, (spada, lancia, giavellotto, pugnale, bastone).
- Muay Thai, lo stile di combattimento corpo a corpo che prevedeva l'uso dei gomiti, dei pugni, dei calci, delle ginocchia, delle nocche e della pianta del piede.

La storia di quest'antica arte marziale va di pari passo con la storia della nazione e di conseguenza anche la Muay Thai, nel corso degli anni, ha subito notevoli cambiamenti fino a raggiungere la sua forma ultima conosciuta oggi. Seguendo questo percorso storico si può constatare che come tutte le arti marziali anche la Muay Thai ha avuto origine nel tempio cinese Shaolin, e le sue prime tracce si possono collocare in un periodo storico chiamato Pre – Sukhothai (200 a.C. – 1238) e attribuire ai monaci buddisti indiani, che furono mandati nella regione chiamata Suvarnabhumi (regione che si estendeva dal Myanmar meridionale – Birmania – attraverso la Thailandia centrale fino alla Cambogia orientale). Contemporaneamente iniziò la migrazione del popolo degli Ao – Lai con un inesorabile incontro con le popolazioni locali dove vi fu un'integrazione e scambio culturale e iniziò la diffusione della Muay Thai. Dopo il periodo storico Pre – Sukhothai ci fu l'era Sukhothai (1238 – 1377), la città divenne la capitale del Siam e assunse anche una grande importanza religiosa. In questo periodo la Muay Thai era conosciuta come Mai Si Sok, divenne fondamentale per i soldati in tempo di guerra, mentre era usata come sistema di difesa e come allenamento per tenersi in costante forma in tempo di pace. In seguito la Mai Si Sok prese il nome di Pahuyuth nell'era Ayutthaya (1377 – 1767). Gli stessi re affascinati e rapiti dalla bellezza della Pahuyuth decisero di praticarla, e così la soprannominarono "l'arte dei re". I più leggendari furono Naresua il Grande (1590 – 1605, durante il suo regno il popolo siamese fu soprannominato "il popolo delle otto braccia") e Phra Chao Sri Sanpetch 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 Pahuyuth verso la Muay Thai sportiva contemporanea.

Prima di allora era considerata esclusivamente come sistema di combattimento utilizzato in guerra, fu poi utilizzata anche come un efficace sistema di difesa, per poi passare ad una forma sportiva che prese il nome di Dhee Muay o Dhoi Muay. I contendenti si affrontavano davanti ad un pubblico in occasione di celebrazioni religiose o di festività ed i duelli si svolgevano all'interno delle corti o delle piazze. Questi incontri non avevano limiti di tempo, non avevano categorie di peso e i contendenti si affrontavano senza protezioni. Gli incontri finivano per KO, per morte dell'avversario o per resa e molto spesso erano costretti ad affrontare più incontri nella stessa giornata. I sovrani rimasero talmente ammaliati dalla Pahuyuth che crearono un particolare plotone che sviluppò la Muay Luang una forma di Pahuyuth molto tecnica e sofisticata che serviva alla protezione della famiglia reale e alla difesa della patria. Gli ufficiali di questo plotone prendevano il nome di Dhamruot Luang, Gong Tanai Luak o Grom Nak Muay.

Solo in seguito, quando ormai 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). L'efficacia dei colpi fu aumentata ulteriormente bagnando i Kaad Chiek prima degli incontri, così con la fase d'asciugatura, le corde di canapa s'indurivano maggiormente. Solo in alcune circostanze si narra che con il consenso dei combattenti i Kaad

Chiek venivano immersi nella resina, o in un qualsiasi altro tipo di sostanza collosa, per poi cospargerle di materiale abrasivo come frammenti di vetro o di pietra, rendendo così le mani armi micidiali. Solo in seguito furono introdotte, al posto dei Kaad Chiek, i bendaggi in corda con dei nodi sulle nocche per poi passare ai guantoni. In questi anni grazie alla pratica della Pahuyuth l'esercito Thai fu molto temuto dai popoli vicini, ma questo non fermò la Birmania che nel 1767 riuscì a conquistare la città d'Ayutthaya dando origine alla leggenda più famosa della Thailandia, la "leggenda di Nai Khanom Thom".

Nelle tre successive fasi storiche, era Thombury (1767 – 1782), 1° periodo Rattanakosin (1782 – 1868) e 2° periodo Rattanakosin (1868 – 1925). La capitale del Siam fu trasferita lungo le rive del fiume Chao Phraya, chiamandosi prima Krung Rattanakosin, più tardi Krung Thep Mahanakorn, per poi diventare infine l'attuale Bangkok. Nell'era Rattanakosin la Pahayuth prese il nome di Mae Mai Muay Thai o Mai Muay Thai e durante questo periodo vive la sua consacrazione. Talmente era entrata nella vita del popolo la Mae Mai Muay Thai fu introdotta nelle scuole come materia di studio e vi rimase fino al 1921. In questi anni tutti volevano praticare la Mae Mai Muay Thai: ricco, povero, vecchio, giovane, ogni paese organizzava delle celebrazioni, delle feste tutto per fare dei combattimenti. Questo comportò un inevitabile confronto fra combattenti di diverse regioni, i quali avevano un proprio stile di combattimento che cambiava da regione a regione. Secondo una ricostruzione storica tre furono le correnti di stili regionali più importanti che influenzarono la Muay Thai moderna: Korat, Lopburi e Chaya.

Il Korat era uno stile di combattimento che prevedeva una guardia bassa e molto stabile con colpi di pugni e calci molto potenti, eseguiti in combinazione di due o tre colpi. Erano usati dei Kaad Chiek che coprivano l'atleta per l'intera lunghezza dell'avambraccio, così facendo si aumentava l'efficacia dei colpi in attacco e migliorava notevolmente la difesa.

Il Lopburi era uno stile di combattimento basato sulla velocità e sulla precisione d'esecuzione di una sequenza di quattro, cinque colpi. La guardia a differenza dello stile Korat è molto alta e meno stabile ciò permette una maggiore agilità, (caratteristiche principali dello stile Hanuman). I Kaad Chiek ricoprivano solo le mani con dei rinforzi sulle nocche (gon hoi). Il Chaya era uno stile che prevedeva colpi di gomito, ginocchio, tecniche di pugno e di calci, colpi d'incontro con continui spostamenti laterali, arretramenti e avanzamenti. I Kaad Chiek coprivano interamente gli avambracci e le mani e sulle nocche erano presenti dei rinforzi (gon hoi).

Nonostante si considerino solo questi tre stili, se ne può considerare un quarto il Muay Pra Na Korn. Questo stile deriva dalla fusione dei tre precedenti (avvenuta nell'era Rattanakosin durante l'ascesa a capitale di quella che oggi conosciamo come Bangkok). L'esecuzione dei colpi poteva essere molto veloce o molto potente, anche la guardia poteva cambiare in base all'evolversi del combattimento. I Kaad Chiek coprivano interamente le mani e gli avambracci. In questo periodo furono costruite le prime arene permanenti per i combattimenti, solo dopo il 1925 si sviluppò la necessità di avere delle regole ben precise. S'introdussero, solo dopo il 1945, le categorie di peso, i round, i guantoni per proteggere le mani e la conchiglia per i genitali (all'inizio fatta di cortecchia poi passò ad una conchiglia di mare avvolta in un panno per poi diventare quella che si usa oggi giorno), gli incontri si spostarono sui ring e si abbandonarono le strade 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).

La Mae Mai Muay Thai prese definitivamente il nome Muay Thai nel periodo in cui il regno del Siam ebbe il passaggio da monarchia assoluta a monarchia parlamentare (24 giugno 1939) che portò alla nascita del regno della Thailandia ("terra degli uomini liberi"). Durante la Seconda guerra mondiale torna di nuovo a chiamarsi Siam per poi diventare di nuovo e permanentemente Thailandia nell'11 maggio 1949. Solo dopo gli anni settanta la Muay Thai fu conosciuta e praticata nel mondo occidentale, e comincia a diffondersi a livello internazionale ed europeo.

TECNICA DI ALLENAMENTO NELLA
MUAY THAI BORAN
2.0

ALLENAMENTI IN THAILANDIA

2.1

In Thailandia, l'atleta è mandato in un campo d'addestramento di muay thai dai propri genitori quasi sempre per necessità economiche.

I campi solitamente sono gestiti da comandanti dell'esercito o da ex-campioni che possono permettersi di mantenere e crescere gli atleti già in giovanissima età (dai 3 anni in poi). Gli atleti che entrano nei campi d'allenamento prima di essere iniziati all'arte della Muay Thai devono seguire un percorso spirituale in monasteri Buddisti, per essere istruiti alla cultura e alla filosofia del proprio essere interiore. La clausura permette al futuro atleta di apprendere le tecniche di concentrazione più elevate, dando modo al ragazzo di crescere e maturare per poi affrontare il secondo stadio d'allenamento, cioè quello fisico.

Dal punto di vista atletico l'allievo, è assegnato ad un maestro che ha il compito di crescerlo e seguirlo per tutto il percorso della vita sportiva, solitamente ha una durata di circa 20 anni.

Il compito del maestro è fondamentale, nelle prime fasi d'allenamento, poiché deve capire se l'atleta ha le giuste caratteristiche per affrontare un percorso duro e rigoroso.

Oltre all'insegnamento delle tecniche di combattimento, il maestro deve saper equilibrare il corpo dell'atleta con l'alimentazione e l'idratazione dei liquidi: visto il particolare clima con un tasso d'umidità molto elevato, l'atleta tende a perdere molti liquidi durante la fase di allenamento, ecco perché viene controllato il peso prima, durante e dopo le sessioni.

Con un sostanziale calo di peso, l'atleta dovrà reintegrare i kg persi bevendo acqua tiepida o addirittura calda, mai fredda, in modo da riacquistare il giusto equilibrio.

Il primo stadio d'allenamento va dai 15 ai 30 giorni, qui il maestro deciderà come allenare il proprio allievo, in base alle caratteristiche fisiche e alle doti dimostrate in questo lasso di tempo.

L'alimentazione è gestita secondo le caratteristiche climatiche e basata soprattutto sui carichi d'allenamento sempre più elevati con la crescita agonistica dell'atleta.

Il maestro deve gestire con grande esperienza i novizi e infondergli sia la pazienza dell'apprendimento che la sopportazione al dolore (CONDIZIONAMENTO) che viene eseguito con regimi rigidi di allenamento. Inoltre ha il compito di gestire l'allenamento in modo graduale, questo fa sì che l'atleta non si demoralizzi ed acquisisca lo strumento fondamentale per un combattente cioè la calma, la pazienza e, cosa fondamentale, la resistenza al dolore.

Fondamentali sono i tempi di allenamento che stabilisce il maestro per espletare i vari esercizi durante l'arco della giornata.

La base solida e invariata che seguirà l'atleta per tutta la vita sportiva è il riscaldamento muscolare: i maestri dedicano molto tempo a questa attività, reputandola fondamentale nella sessione di allenamento, quasi più delle tecniche stesse.

Un atleta che fa un ottimo riscaldamento, dilettante o professionista che sia, trarrà vantaggi notevoli, evitando infortuni gravi come stiramenti muscolari e strappi.

Ovviamente l'allenamento sarà sempre graduale e sempre più duro a secondo dell'esperienza del combattente.

Possiamo, concludere che in Thailandia, il Thai Boxer moderno non è solo un atleta, ma un simbolo della cultura locale, un spirito religioso fuso con l'antica tradizione del guerriero che porta con sé un carico di esperienza maggiore di 2000 anni.



Combattimento di Boxe Tailandese

SISTEMI DI ALLENAMENTI IN EUROPA E ITALIA

2.2

La Muay thai occidentale differisce di molto da quella thailandese nelle tecniche di allenamento degli atleti.

Il clima permette un regime di allenamento diverso, ma soprattutto non essendo lo sport nazionale viene praticato solo da una esigua percentuale di atleti.

Pur essendo uno degli sport più completi e formativi, la muay thai in Europa è praticata come sport per il benessere fisico e per scopi di dimagrimento.

La concezione dell'allenamento in Italia, è subordinato al tempo che una persona dedica settimanalmente all'attività fisica.

Se il praticante di muay thai non è nella sezione degli agonisti, molte volte vengono lasciate da parte tutte le concezioni spirituali e la rigidità dell'allenamento è moderata a seconda delle esigenze dei partecipanti ai corsi.

In pratica, per il thai boxer thailandese è una scelta di vita indotta dai genitori, in Europa è solo funzionale al benessere fisico.

Possiamo affermare che non si possono paragonare i due sistemi di allenamento, perché in Europa mancano le fondamenta che muovono gli atleti thailandesi cioè la spiritualità e la priorità di sopravvivenza.

In Europa, i governi di alcuni paesi dell'Est sostengono economicamente i professionisti che praticano la thai box, dando modo all'atleta di dedicarsi a tempo pieno a questa disciplina.

Molto spesso i thai boxer ricambiano la fiducia della propria nazione conquistando e vincendo titoli di carattere europeo o addirittura mondiale.

SISTEMI D'ALLENAMENTO SVILUPPATI DAL MAESTRO TONY SANSARO

2.3

In Oriente, le differenze rispetto al nostro sistema di allenamento sono molte e soprattutto in merito a: un allenamento spirituale e fisico, per clima e per alimentazione.

Grazie agli insegnamenti datemi dal Maestro Marco De Cesari e dalla sua cultura in materia di tecniche di muay thai tradizionale, sono riuscito ad apprendere la metodologia delle tecniche d'allenamento dei maestri thailandesi e a rappresentare al meglio i loro sistemi di allenamento. Tenendo conto della variazione del territorio in cui opero ho modificato la mia tecnica di insegnamento in base a questi fattori. Essendo in Italia, dove i professionisti sono pochi, gli atleti si dividono in più categorie:

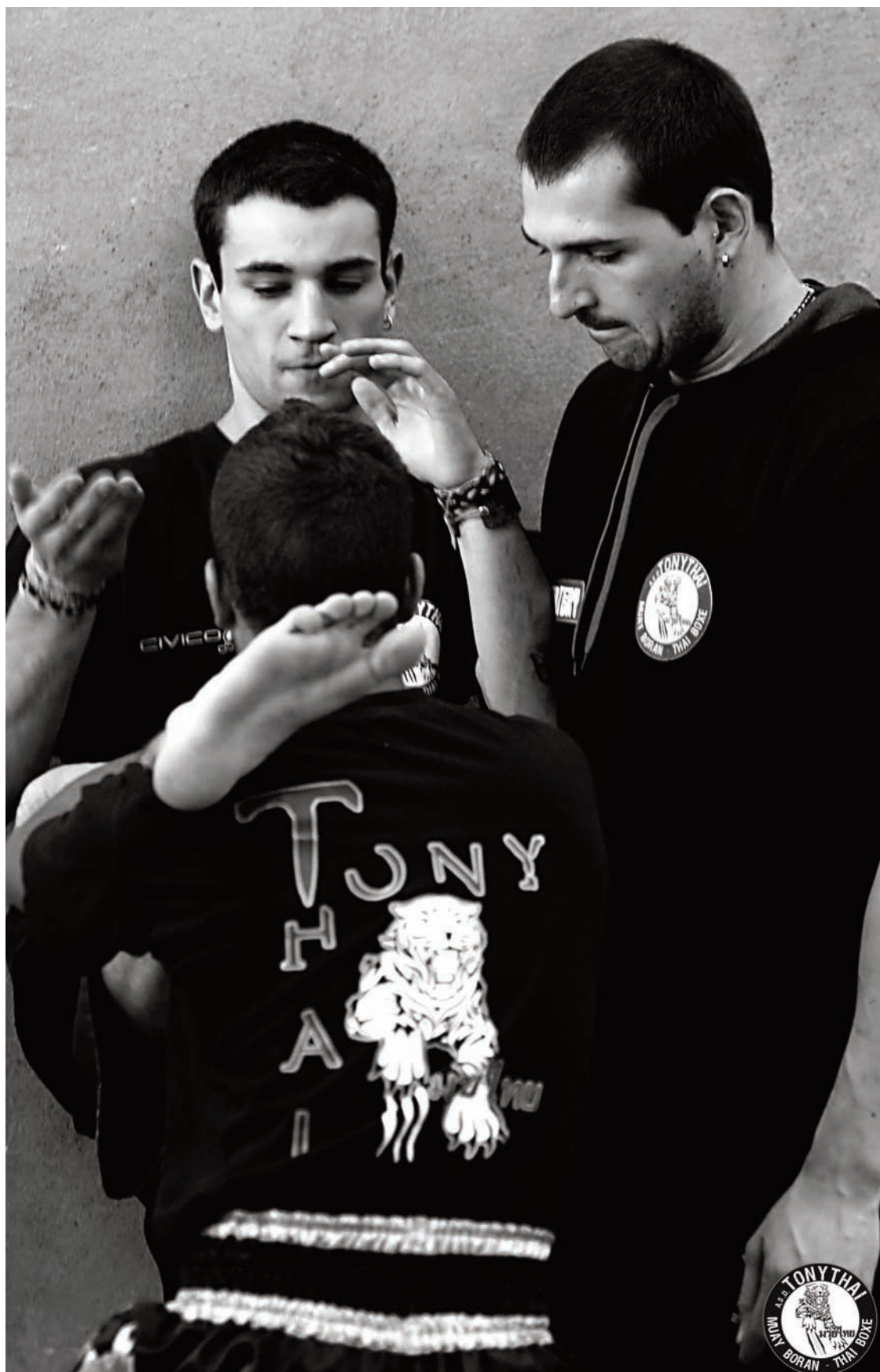
- Principianti
- Amatoriali
- Principianti agonisti
- Agonisti Professionisti

PREPARAZIONE ATLETICA NELLA TONY THAI

2.4

La preparazione atletica è suddivisa in categorie:

- Principianti
 - Amatoriali
 - Principianti agonisti
- 1) Corsa: tragitto piano di circa 20 min con integrazioni di scatti per la preparazione alla resistenza fisica.
 - 2) Riscaldamento con allungamenti ed estensioni muscolari senza carico.
 - 3) Lavoro differenziato per la tonificazione dei sistemi muscolari.



Allenamento occidentale istruttore Paolo Antonucci della ASD Tony Thai

Per esempio: Gambe: Squot, Affondi, Step, Corda;
Torace: Petto: Spalle, Dorso,
Braccia: Serie ripetute flessioni; Allenamento con carico da un KG
Addome: Contrazioni da sdraiato, per la tonificazione dell'addome alto e basso (Bicicletta)

PREPARAZIONE TECNICA

2.5

- 1) guardia e passi seub , seua yang , yang sam khum , salab fan pla
 - 2) esercizi di preparazione ripetuti molte volte per molti giorni pan mahd, plik liem ,yok kao
 - 3)colpi base chern mahd (pugni)chern sok(gomiti) chern kao(ginocchia) chern tao (calci)
- Dopo che questi movimenti diventano naturali si cominciano a studiare le tecniche base mae mai e look mai

AGONISTI PRO (PREPARAZIONE GARA)

2.6

- 1) Corsa fondo (10 km una volta a settimana)
 - 2) Corsa 20 minuti con scatti ripetuti di 30 intervallati da 3 minuti di corsa defati cante
 - 3) Allenamento in sala pesi, 2 volte a settimana (tutte le fasce muscolari con allenamento forza esplosiva a circuito senza recupero).
- (Crosfit Allenamento muscolare a circuiti con frequenza cardiaca oltre 180 battiti).
- Gli atleti più avanzati durante le sessioni di allenamento aiutano i nuovi atleti a capire e a far compiere correttamente i movimenti di base. Dopo in una sessione di allenamento a parte passeranno al perfezionamento delle tecniche più avanzate, ovviamente il tutto sotto la supervisione del Maestro.

ALLENAMENTO PER IL POTENZIAMENTO DEI COLPI.

2.7

Gli agonisti oltre ad imparare e perfezionare le tecniche, devono costantemente tenere il fisico sotto controllo e in perfetta efficienza sia in termini di forza che in agilità e potenza. Per questo il programma di addestramento prevede: riprese al sacco, che servono per sviluppare la forza dei colpi, con i focus per sviluppare la precisione dei colpi in movimento ed aumentare la rapidità di esecuzione e la velocità di attacco con i gomiti; i pao strumento fondamentale per il thai boxer poichè ha la possibilità di mettere in pratica la maggior parte delle tecniche a piena potenza in velocità, formando combinazioni e spostamenti e simulando un combattimento vero e proprio. La maggior parte delle volte il maestro esegue le rutine ai pao direttamente sul ring in modo che l'allievo o l'agonista riesca a gestire gli spazi durante i movimenti.

TECNICHE A COPPIA.

2.8

Dopo questo lavoro l'addestramento volge a tecniche a coppie dove si studiano so

prattutto le distanze per eseguire i colpi e mettere in pratica tecniche di combattimento simulato. Prestando attenzione alla definizione della tecnica solitamente non avviene il contatto tra la coppia di combattenti e i movimenti sono notevolmente più lenti, in modo che gli allievi possano perfezionare i colpi.

LO SPARRING.

2.9

Gli atleti più avanzati e tecnicamente pronti per effettuare combattimenti sportivi, prima di essere messi sul ring con veri avversari, dovranno sostenere una preparazione di sparring, cioè allenarsi a coppia con contatto in velocità, mettendo in pratica tutte le combinazioni imparate in precedenza.

Questo passaggio di allenamento serve a far capire all'atleta, ormai prossimo al combattimento, il giusto equilibrio tra difesa e attacco, ma soprattutto a dosare le forze per sostenere l'intera durata del combattimento.

Queste simulazioni di incontri a contatto pieno possono essere svolte in due modi diversi:

1. Con protezioni, paradenti, guantoni, baschetto, conchiglia e paratibia.
2. Senza una parte delle protezioni, ma sono obbligatori guanti, paradenti e conchiglia.

Nel primo caso il supporto delle protezioni fa sì che gli atleti possano scambiare colpi in modo veloce e con la giusta potenza, senza riportare lesioni. Si sviluppano la velocità di esecuzione e la potenza del colpo.

Nel secondo caso gli atleti sono sempre soggetti a colpi portati in velocità e potenza, ma lo scopo sostanzialmente è di allenare la muscolatura a sopportare i colpi in modo da non avvertire dolori intensi ed avere nell'immediato problemi alla parte colpita.

Questo passaggio di allenamento è estremamente importante: l'atleta si renderà conto del comportamento del corpo dopo aver ricevuto una serie di colpi precisi e mirati e dovrà fare i conti con il dolore provocatogli. Possiamo dire che il condizionamento non è solo muscolare, ma anche mentale.

In thailandia i maestri già dai primi istanti allenano i loro allievi a questa pratica: nascondere il dolore che si prova all'avversario.

Gli atleti vengono spinti oltre i loro limiti, nel silenzio e nella sofferenza dei loro sacrifici. Questa mentalità e questo modo di gestire gli allenamenti porta l'atleta ad una preparazione fisica e spirituale che sul ring molte volte può fare la differenza dal momento che il condizionamento fisico e mentale rappresenta una delle armi migliori di un thai boxer.

Io come maestro cerco di essere fedele all'ideologia dei maestri della thailandia, cerco sempre di infondere spirito di sacrificio e di sopportazione al dolore ai miei allievi.

Non è facile però. L'uomo ha paura di affrontare il dolore e molte volte, al primo accenno di sofferenza, l'allievo tende a scappare da una disciplina che richiede, come ho detto prima, coraggio, sacrificio e sopportazione al dolore.

Queste sono le nozioni che mi ha infuso nel corpo e nell'anima il mio Maestro Marco De Cesari, insegnamenti che oggi continuo a seguire, insegnamenti che lui continuerà a darmi.

Perché la muay thai è uno stile di vita, uno stile mentale e, infine, uno stile del corpo.

ALIMENTAZIONE NELLA MUAY THAI BORAN

3.0

ALIMENTAZIONE DELL' AGONISTA SECONDO IL METODO DI ALLENAMENTO DEL MAESTRO SANSARO

3.1

Come in tutti gli sport, l'alimentazione è una parte fondamentale dell'allenamento dell'atleta.

I maestri di Muay Thai, sono esperti nella gestione del peso corporeo del combattente poichè devono imparare a gestire le energie durante l'allenamento e gli incontri.

Personalmente, prima di intraprendere un percorso alimentare mi consulto con medici professionisti dietologi che hanno visitato l'atleta, concordo una strategia alimentare idonea alla crescita muscolare e al mantenimento del peso corporeo sotto sforzo.

Avendo fatto corsi specifici sull'alimentazione sportiva, sono in grado di gestire l'allievo o l'agonista durante gli allenamenti, prima degli incontri e dopo gli incontri.

Senza andare nello specifico del singolo atleta, esistono delle regole generali che ho plasmato in base alla mia metodologia di allenamento.

Pianifico le fasi di preparazione alimentare per un agonista e le divido in 3 gruppi diversi:

- Allenamento
- Pre-match
- Recupero e mantenimento

La dieta deve supportare l'allenamento deve seguire tali linee guida:

Consumare solo cibi vivi e vitali

Variare i cibi alternandoli durante la settimana

Frazionare i pasti durante la giornata (4 – 6 volte al giorno)

Controllare l'assunzione di carboidrati

Assumere agenti proteici a colazione, pranzo e cena

Idratarsi frequente (almeno 2 - 3 litri di acqua al giorno)

Consumare frutta e verdura durante i pasti primari ed intermedi

Gestire il bilanciamento dell'idratazione: se si deve perdere peso si deve agire sulle masse grasse.

Evitare situazioni di stress;

Non fumare;

Non bere alcolici;

Non assumere farmaci dopanti;

Non assumere droghe.

LE REGOLE FONDAMENTALI CHE FA OSSERVARE IL MAESTRO SANSARO RIGOROSAMENTE DURANTE LA PREPARAZIONE

3.2

Non alleno mai l'agonista a digiuno oppure se ha saltato i pasti della giornata

Solitamente faccio assumere una minima quantità di carboidrati circa 3 ore prima dell'allenamento, per un apporto energetico immediato.

Se l'atleta deve perdere peso (GRASSO) gli faccio ridurre i carboidrati incrementando la variazione con le proteine. Consiglio di ridurre il consumo di sodio (sale ed insaccati) in modo da evitare la ritenzione idrica. Faccio assumere vegetali ad ogni pasto per la ricchezza di fibre. Consiglio frutta (generalmente mele e banane) come spuntino o quando l'atleta sente la fame. Se l'atleta è fuori peso faccio consumare i carboidrati a giorni alterni in modo da velocizzare la perdita di peso corporeo (grasso) Consiglio di evitare l'assunzione di carboidrati la sera (dopo le 18) e di assumere in contemporanea

e di assumere in contemporanea alle proteine cibi ricchi di enzimi digestivi.

Ammonisco a non assumere zuccheri in forte quantità e ad evitare qualsiasi tipologia d'alcolico.

Normalmente queste sono le regole che faccio rispettare per un'ottima preparazione agli incontri. Chiaramente ogni atleta ha le sue caratteristiche biologiche e fisiche, per questo mi avvalgo della consulenza di figure professionali come i medici dietologi, che controllano il giusto andamento alimentare tenendo conto anche delle minime disfunzioni come ad esempio le intolleranze.

IL RAMAKIEN

4.0

അദ്ധ്യാത്മരാമായണം (കിളിപ്പാട്ട്)



തൃഞ്ചന്തെഴുത്തച്ഛൻ

Il Famoso libro del RAMAKIEN

La prima versione thailandese del libro delle leggende fu scritta per la prima volta nell'XVIII secolo, durante il periodo di Ayutthaya.

La trama è un racconto morale di dei e diavoli. L'eterna lotta fra il bene e il male, sui doveri legati al diritto di regnare, la sacra legittimazione del monarca, che fu probabilmente uno dei maggiori motivi che rese l'opera popolare nelle corti. Non ha influenzato solo la scultura e la pittura poiché si ritrova in tutti i campi dell'arte comprese canzoni, balletto e altre rappresentazioni teatrali thai.

Durante il periodo di Ayutthaya c'erano diverse versioni del Ramakian ma tutte andarono distrutte durante il saccheggio di Ayutthaya operato dai birmani nel 1767.

Una versione più tarda fu composta nel 1798 dal re Rama I e dai suoi intimi che avevano conoscenze della versione precedente.

La storia è un'odissea d'amore, tradimenti e guerra, dove il protagonista è Rama, (Phra Ram in thai, considerato una delle incarnazioni del dio Vishnu) il suo principale scopo nel Ramakien è sconfiggere i demoni che contrastano il potere degli dei. Il suo peggior nemico, che circa all'inizio della storia rapisce la bella moglie di Rama, Nang Sida, è Thotsakan, reggente di Lanka, l'isola di Sri Lanka.

La figura della Look mai Kun yak pannag (Il demone rapisce la principessa) deriva da una parte di questa storia.

In realtà la principessa Sida consorte del re Rama è la figlia di Thotsakan e Nang Motho. Subito dopo la nascita della piccola, il fratello minore del re, Phiphek decise di rapire la bambina e di allontanarla dal regno dei demoni perché sicuro che, una volta cresciuta, avrebbe portato alla rovina.

Pose la piccola Sida in una ciotola e la abbandonò sul greto di un fiume.

Fu l'eremita Chanok Jakrawat a ritrovare la piccola, che decise di adottarla.

Il re Rama era l'unico a poter utilizzare l'arco Molih per questo gli fu donata in sposa la bella Sida da suo padre adottivo Chanok Jakrawat.

Il re Thotsakan si innamorò della principessa, non sapendo che fosse sua figlia decise di farla sua, rapendola.

Il re Rama una volta accortosi della scomparsa della consorte, dichiarò guerra a Thotsakan e così iniziò il conflitto tra l'esercito delle scimmie e l'esercito dei demoni.

Il principale alleato di Rama, il generale delle scimmie Hanuman, figlio del dio del vento e totalmente devoto a Rama, essendo una figura mitologica, ha fattezze di scimmia e le movenze rapide della specie. È uno dei fautori, insieme ad altre figure mitologiche, della vittoria finale del re Rama contro la bestia a 10 teste (ovvero Thotsakan) portandolo alla morte. Elementi thai e buddhisti furono incorporati nella versione nell'epica induista in modo da preservare dettagli e tradizioni dei riti di Ayutthaya. In una versione che contiene 80.000 stanze ed è di ¼ più lunga dell'originale in sanscrito. Anche se la trama rimane sostanzialmente la stessa, i thai introdussero arricchimenti al Ramayana fornendo un maggior numero di dettagli biografici sul demone Ravana, Dasakantha, chiamato Thotsakan o 10 colli nel Ramayana, e di sua moglie Montho. Hanuman, il dio scimmia differisce fortemente nelle due versioni e nel Ramayana segue stretti voti di castità.

È sempre sotto Rama I che inizia la costruzione del Gran Palace e questo insieme di edifici comprende Wat Phra Kaeo col suo portico ampiamente decorato con dipinti dal Ramakian.

Re Rama 2 (1766–1824) compose un'altra versione del Ramakian perché fosse usata nelle rappresentazioni classiche del khon, una forma di teatro interpretata da danzatori thai vestiti con elaborati costumi e maschere. La narrazione era data da un coro che si trovava a un lato del palco. Questa storia differisce in parte da quella narrata da Rama I, essa dà un più ampio ruolo ad Hanuman, il re delle scimmie.

Il Ramakien è l'opera letteraria che più ha influenzato la cultura thailandese.

MAE MAI – LOOK MAI
5.0



Il Gran Maestro Marco De Cesaris nella rappresentazione della Look Mai15-Fan-Look-Buab



Il maestro Antonio Sansaro e l'istruttore Paolo Antonucci durante l'allenamento alla look-mai

Mae Mai (Mae mai Muay Thai o Mai Khru) rappresentano le tecniche base della Muay Thai.

Look Mai (Look Mai Muay Thai o Mai Kred) sono le tecniche complementari avanzate delle Mae Mai.

Per una miglior codifica le mae mai e le look mai sono state divise in due gruppi ben distinti, composti ciascuno di 15 tecniche specifiche.

Gli allievi che affronteranno queste tecniche devono essere estremamente preparati.

Le due categorie di tecniche sono un concentrato di lotta complessa ed elaborata in secoli di combattimenti corpo a corpo. Sono in costante evoluzione per migliorarle e renderle sempre più veloci e distruttive.

Apparentemente semplici nella visione, ma estremamente complesse nella realizzazione e in velocità.

L'allievo inizia ad imparare il primo gruppo di tecniche che sono le Mai Khru, il maestro insegnerà tali tecniche in ordine prestabilito dai maestri che nel tempo hanno decodificato il sistema di combattimento. Essendo le basi della Muay Boran, le Mae mai sono fondamentali e la loro esecuzione deve essere perfetta prima di passare alle Look mai, da molti maestri definite le tecniche segrete della muay thai.

I maestri in passato erano restii ad insegnare queste tecniche a tutti, le ritenevano tecniche segrete, venivano rivelate solo agli allievi fidatissimi.

Oggi giorno alcune tecniche delle look mai vengono utilizzate dall'esercito thailandese nel Ler Drit.

MEA MAI

5.1

1. SALAB FAN PLA (Passo incrociato)
2. PAKSA WAEG RANG (L'uccello guarda attraverso il nido)
3. CHAWA SAD HOK (Java lancia il giavellotto)
4. INAO THANG GRIT (Inao colpisce col Kris)
5. YO KHAO PRASUMARU (Sollevare la montagna Sumeru)
6. TA THEM KAM FAK (Il vecchio sorregge il melone)
7. MON YAN LAK (Mon sorregge il pilastro)
8. PAK LOOK THOI (Spezzare le zanne all'elefante)
9. JARAKHE FAD HANG (Il coccodrillo agita la coda)
10. HAK NGAUNG AIYARA (Conficcare il paletto)
11. NAKA BID HANG (Torcere la coda del serpente)
12. VIROON HOK GLAB (Il salto dell'uccello)
13. DAB CHAWALA (Spegner la lampada)
14. KHUNYAK JAB LING (Il gigante afferra la scimmia)
15. HAK KOR ERAWAN (Spezzare il collo all'elefante)

LOOK MAI

5.2

1. ERAWAN SUEY NGA (L'Elefante colpisce con le zanne)
2. BATHA LOOB PAK (Il piede tocca la faccia)
3. KHUN YAK PANANG (Il gigante rapisce la fanciulla)
4. PRA RAMA NAO SORN (Il dio Rama tende l'arco)
5. GRAI SORN KHAM HUAI (La tigre attraversa il ruscello)
6. KWANG LIEW LANG (Il cervo guarda all'indietro)

7. HIRAN MUAN PAEN DIN (Hiran rivolta la terra)
8. NAK MOOD BADAN (Il serpente striscia nel regno dell'oceano)
9. HANUMAN TAWAI WAEN (Hanuman offre l'anello)
10. YUAN THOD HAE (Il vietnamita lancia la rete da pesca)
11. THAYAE KHAM SAO (Thayae sorregge il pilastro)
12. HONG PEEK HAK (Il cigno con le ali rotte)
13. SAK PUANG MALAI (Infilare la ghirlanda di fiori)
14. THEN KWAD LARN (Il giovane monaco spazza il pavimento)
15. FAN LOOK BUAB (Affettare il cetriolo)

KHUN YAK PANANG

Il Signore dei demoni rapisce la Principessa

6.0

LA TECNICA

Le tecniche Khun Yack Panang che Totsakan adotta per controllare Sita al momento del rapimento della principessa, corrispondono ad una serie di movimenti attentamente studiati.

Queste tecniche consistono in prese e proiezioni a terra, vengono, anche denominate comunemente TUM TAP.

Queste serie di tecniche in ambito sportivo non vengono considerate visto il loro alto grado di pericolosità, ecco perché la maggior parte dei Nak Muay l'ha fatta cadere in disuso.

La Khun Yack Panang se praticata con precisione è letale, per questo motivo, era una tecnica della Muay Thai Boran molto utilizzata, nei combattimenti dai militari thailandesi durante gli scontri corpo a corpo.

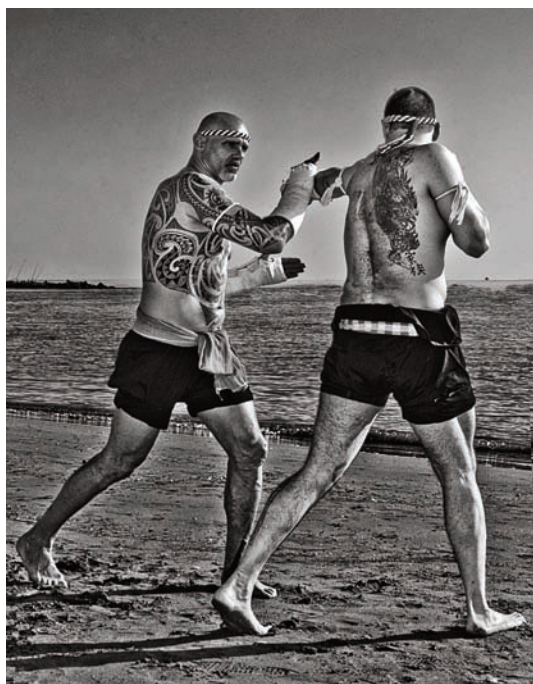
Questa tecnica e le sue varianti sono studiate per portare in presa l'avversario e proiettarlo a terra, lo scopo di tali movimenti, serve per rompere l'osso del collo o le costole.

I punti vitali, che colpisce tale tecnica, sono molteplici, se eseguita bene porta a molteplici fratture delle vertebre cervicali, creando nell'avversario paralisi, e morte.

Con la rottura di una o più delle 8 vertebre cervicali, il midollo fuoriesce creando nell'uomo la paralisi del corpo, nei peggiori, lo porta alla morte in pochi minuti.

Khun Yack Panang ha delle varianti chiamate tecniche aggiuntive.

Possiamo definire le Look Mai, ed in particolare la tecnica Khun Yack Panang, sempre in costante evoluzione, questa tecnica essendo flessibile e duttile, si può concludere la finalizzazione della tecnica con ginocchia gomiti e pugni.

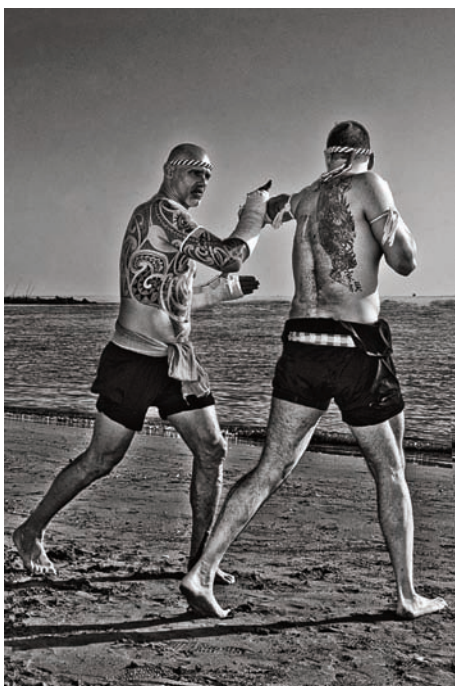


1) Su mahd trongn sx deflettiamo con braccio dx ... (kon rab)

2) Passo sx in avanti a porre ostacolo contro la sua gamba e contemporaneamente con il braccio sx da sotto l'ascella afferra il collo



3) Si ruota proiettando a terra l'avversario (tun-tap)

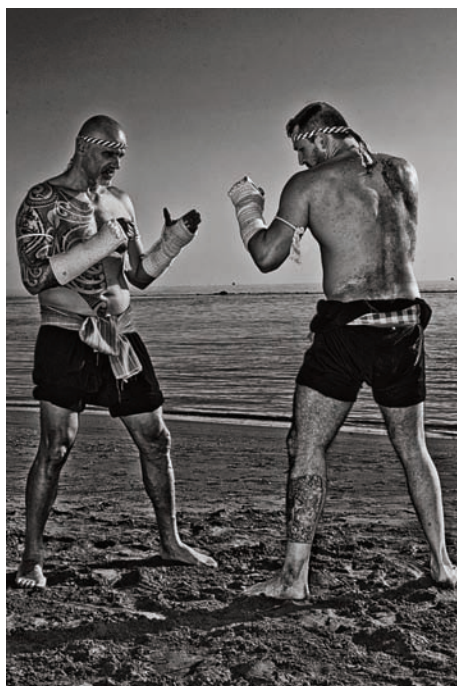


1) Su mahd trongn sx deflettiamo con braccio dx (kon rab)

2) Passo sx in avanti a porre ostacolo e contemporaneamente con il braccio sx da sopra il braccio afferra il collo e si proietta a terra (tumtap)



3) una volta a terra si controlla tenendo la il braccio dx attaccato alla gamba e finendo la tecnica con colpo a martello sul collo (sabuà)

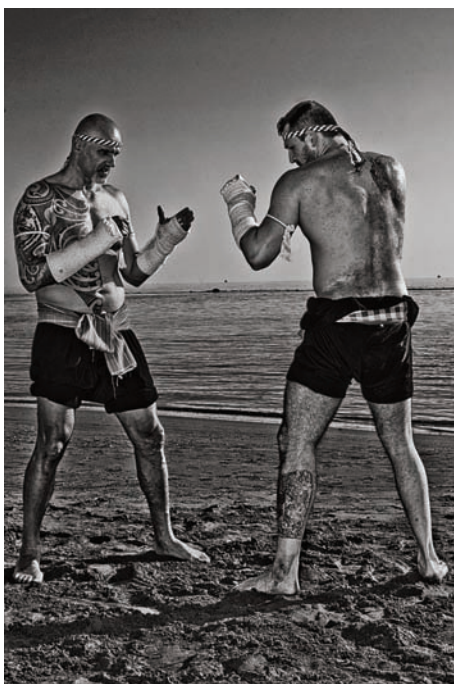


1) Posizione di Difesa

2) Su mahd trongn sx deflettiamo con braccio dx ... (kon rab)



3) passo sx in avanti a porre ostacolo anche con l'anca e contemporaneamente con il braccio sx da sopra il braccio afferra il collo per cercare la rottura



1) Posizione di difesa



2) Su mahd trongn sx deflettiamo con braccio dx (kon rab) Passo sx in avanti a porre ostacolo e contemporaneamente con il braccio sx si afferra il braccio deflesso



3) Proiezione a terra (tumtap)cercando la lussazione della spalla



4) una volta a terra si controlla tenendo il braccio attaccato al ginocchio della gamba sx



1) Su mahd trongn dx deflettiamo con braccio sx
...(kon rab)

2) Passo in avanti con gamba dx dietro la sua
gamba dx contemporaneamente si afferra con tutte
e due le braccia ai fianchi e stringendo forte si pro-
ietta a terra ruotando verso sx (tum tap)

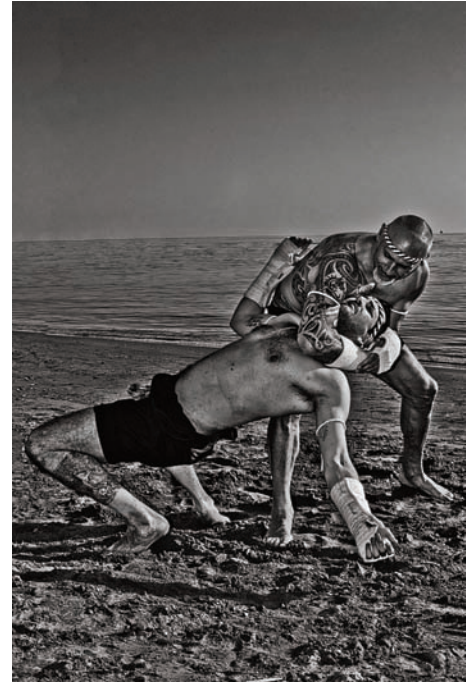


3) Proiezione a terra con lesioni alla testa dell'avver-
sario.



1) Su mahd trongn dx deflettiamo con braccio sx pad no...(kon rab)

2) Afferiamo direttamente al collo proiettando l'avversario a terra

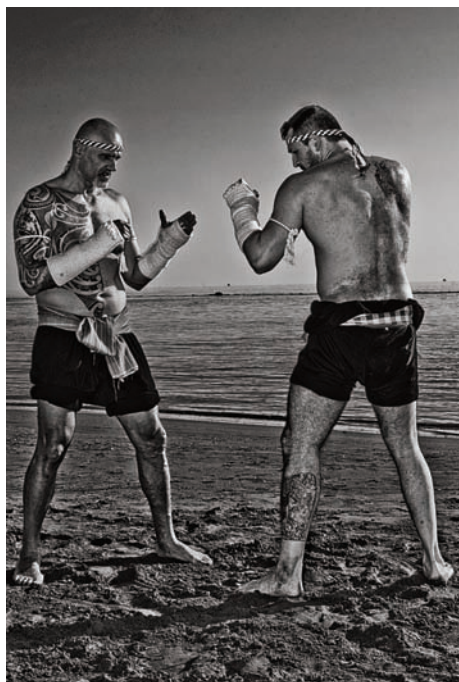


3) Una volta a terra il braccio destro dell'avversario viene messo in leva sulla gamba destra rompendo articolazione e ossa.



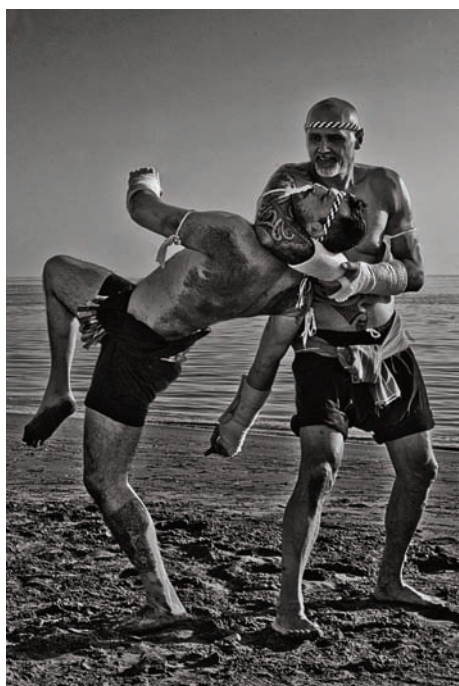
4) Si finisce la tecnica colpendo l'avversario a con un sabuà (colpo a martello sul collo)





1) Posizione di guardia

2) Su ginocchiata si effettua uno spostamento laterale del colpo (loloblik) (konrab) a schivare l'impatto



3) L'avversario verrà spostato lateralmente e viene afferrato direttamente al collo con il braccio dx finendo la tecnica con la proiezione a terra (tumtap)



1) Su calcio si effettua uno spostamento laterale (loloblik) in più si deflette il calcio con il braccio dx (konrab)

2) Si afferra il collo con il braccio dx e contrappo-
nendo il nostro corpo dietro la sua schiena si proietta
a terra (tumtap)



Grazie al maestro Paolo Antonucci per essersi prestato alle riprese fotografiche.

RINGRAZIAMENTI

Un particolare ringraziamento va al Gran Maestro Marco de Cesaris,
per avermi indottrinato a questa magnifica disciplina.

Grazie

