

Il re delle arti marziali

Immagini a cura dell'autore.

**Hassan Yaakoubd**

# **IL RE DELLE ARTI MARZIALI**

*Manuale*

**BOOK**  
**SPRINT**  
E D I Z I O N I

[www.booksprintedizioni.it](http://www.booksprintedizioni.it)

Copyright © 2018  
**Hassan Yaakoubd**  
Tutti i diritti riservati

*“Dedico il mio libro a mia figlia Sara che  
ogni mattina con il suo sorriso mi  
dà la grinta di alzarmi presto e allenarmi,  
quindi di migliorarmi sempre di più;  
a mia madre, a mio padre  
che sta sempre nel mio cuore.*

*A mia moglie Pina, a mia sorella Samira, a mia nipote Arianna.*

*A tutti i grandi maestri che mi hanno insegnato  
questa meravigliosa arte: grande maestro Sane Tubtimtong, grande maestro  
Chinawut Sirisompan  
(GM Woody), master lek (BAANCHANGTHAI), Natchapon Rachapon, Tanakit  
Winalikit, Tosapon (kru tud);*

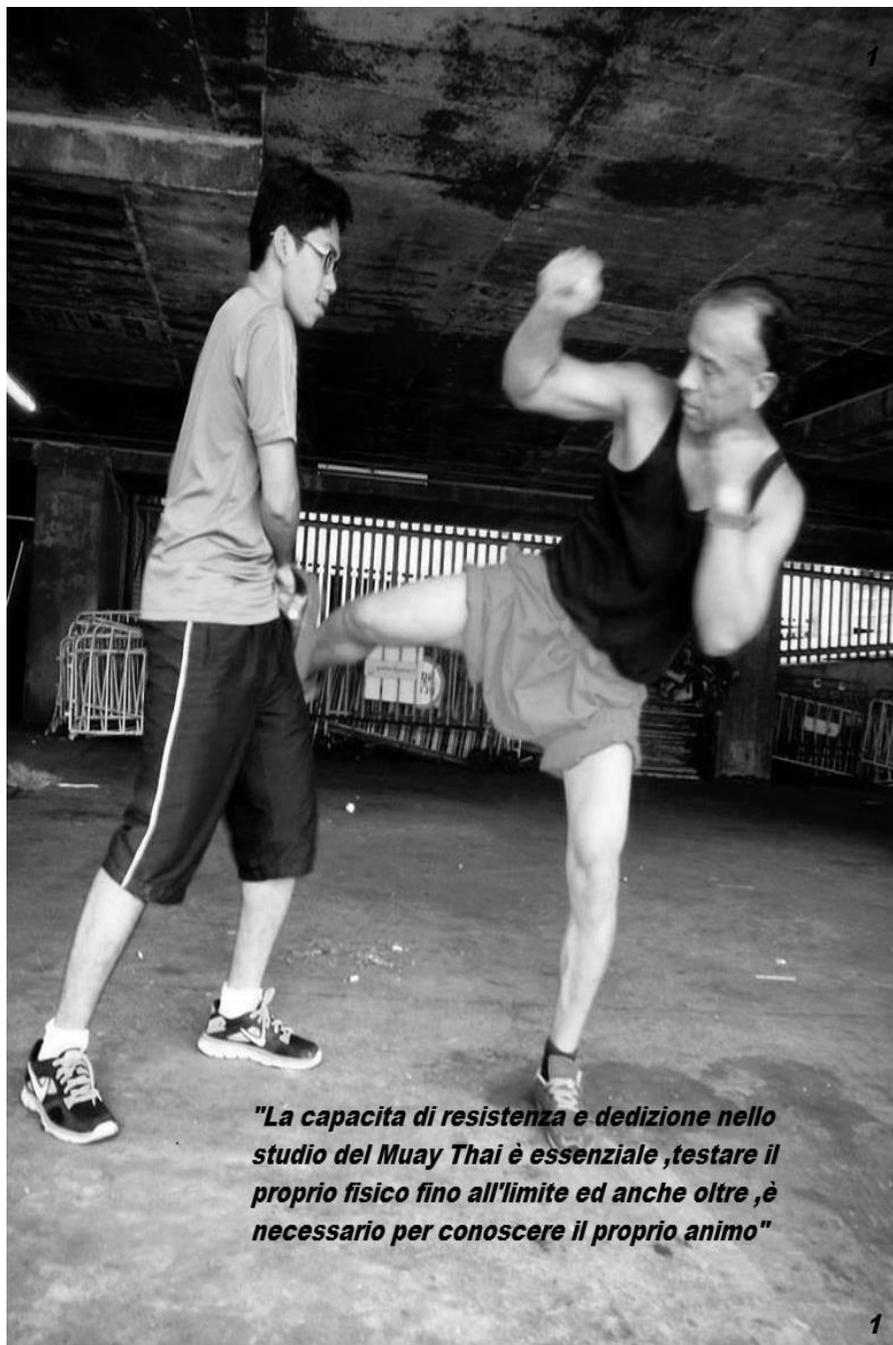
*ai miei allievi dell'Accademia del guerriero la mia seconda famiglia; a Luca*

*Luncasu, Alex Crucianu,  
all'amico Guido Di Paolo e Costantino Luncasu.*

*Se ho dimenticato qualcuno mi scuso.*

*Un speciale ringraziamento  
Per tutte le persone che hanno dato  
uno spunto per questo libro  
per dare benefici alle persone  
che desiderano conoscere questa arte meravigliosa.”*





***"La capacita di resistenza e dedizione nello studio del Muay Thai è essenziale ,testare il proprio fisico fino all'limite ed anche oltre ,è necessario per conoscere il proprio animo"***



## **Che cos'è il Muay Thai?**

Muay Thai è un'arte marziale e anche uno sport da combattimento che ha le sue origini nella Mae Mai Muay Thai (Muay Boran), antica tecnica di lotta thailandese. Essa utilizza una vasta gamma di tecniche in piedi (pugni, gomiti, ginocchiate, calci, Muay Boran anche la testa) e tecniche di clinch nota come la scienza degli otto arti (in Muay Boran nove arti). "Muay" letteralmente significa "lotta", deriva dal Sanscrito (lingua ufficiale dell'India). "Mavya" che letteralmente significa "unire insieme". Mentre il termine "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" o "Lotta Tailandese". La Muay Thai è un'arte marziale per tutti, uomini, donne, giovani, anziani e bambini. Può essere anche praticata sui livelli competitivi. L'avversario è scelto sulla base di esperienza e di peso, a seconda del livello. La Muay Thai è una scienza che può essere praticata da chiunque voglia essere introdotto in un mondo dove il coraggio e la sfida sono padroni. La Muay Thai si può definire come uno scontro delle armi naturali di cui un uomo è dotato naturalmente. È una prova di forza che utilizza varie parti del corpo o l'intero corpo come un'arma in battaglia. Un praticante di Muay Thai è conosciuto come Nak Muay (Nak Muay Farang significa "lottatore straniero").



## La storia del Muay Thai



La storia di quest'antica arte marziale va di pari passo con la storia della Thailandia (ex Siam) e di conseguenza anche il Muay Thai nel corso degli anni ha subito notevoli cambiamenti. Come tutte le arti marziali ha avuto origine nel tempio cinese "shaolin" e le sue prime tracce si possono collocare nel periodo di Sukhothai (200 a. C.), quando i monaci buddhisti furono mandati nella regione chiamata Dvaravati (Birmania, Thailandia, Cambogia).

Nell'era Sukhothai (1238-1377) il Muay Thai era conosciuto come Mai Si Sok. Divenne fondamentale per i soldati in tempo di guerra come sistema di difesa. Il re Ramkhamhaeng scrisse *Il Tamrab-Pichei-Songkram* il libro per imparare l'arte della guerra.

In seguito la Mai Si Sok prese il nome di Pahuyuth nell'era di Ayuthaya (1377-1767). La Pahuyuth divenne fondamentale nella guerra contro i popoli dei regni vicini e poi divenne un elemento fondamentale per elevare la propria posizione sociale. Era praticato soprattutto dalla corte reale e dagli stessi re, "l'arte dei re". I più leggendari sono diversi. Il re Narsuen (1590-1605) durante il popolo Siam (thailandese), che fu soprannominato il popolo delle otto braccia. Dopo viene l'era di Chao Sua (il re tigre) per la ferocia in combattimento (1703-1709). In questo periodo viene la prima fase della trasformazione della Pahayuth in Muay Thai sportiva.