



KANDAL

Arte Marziale Cambogiana

(L'Arte Marziale dell'Infinito)

Maestro Fondatore
Caposcuola Mondiale **M° Umberto Pettarin (10° Dan)**

Direttore Tecnico Europeo
Commissario Tecnico Nazionale **M° Mario Taddei (8° Dan)**



KETU-DHĀTR
M° Umberto Pettarin (10° Dan)



Cartina Geografica
CAMBOGIA

Il Kandal è un'arte marziale creata nel 1988 dal Maestro Umberto Pettarin (10° dān). Un'arte marziale moderna, ma con radici storiche millenarie, un complesso organico di tecniche di combattimento, difesa personale, cura globale della salute psico-fisica dei praticanti (Kandal-Seh).

Il termine Kandal, di origine cambogiana (Khmer), significa: "L'Arte marziale dell'Infinito". Kandal è anche il nome di una provincia della Cambogia. Nel Kandal il passato, il presente ed il futuro si coniugano perfettamente per dare vita ad un Metodo che è perfetta comunione tra tradizione e modernità.

Un proficuo strumento di difesa contro le violenze della vita e con l'ausilio di movimenti agili e dinamici insegna ai praticanti (Kandal-Seh) ad utilizzare e canalizzare la propria energia fisica ed interiore senza disperderla inutilmente.

Questa arte marziale si divide in quattro settori:

- 1. Kandal Kel Dham** - ginnastica respiratoria, elementi naturali.
- 2. Kandal Yuddha** - combattimento libero, combattimento sportivo, difesa personale, fondamenti tecnici, forme, armi, tecniche di rottura, ecc.
- 3. Kandal Āyus** - sviluppo e salute psico-fisica del corpo umano, studio e sviluppo dell'Energia interna ed esterna, studio dei punti vulnerabili vitali-mortali.
- 4. Kandal Aham** - autorealizzazione, ricerca del proprio "Io", filosofia.

KANDAL KEL DHAM (La Via del Respiro)

Forma di ginnastica respiratoria e nello stesso tempo di difesa personale. Un gruppo di sequenze che possono essere eseguite singolarmente o in serie.

Il Maestro Pettarin si è ispirato a elementi della natura e ad alcuni animali per creare e presentare un particolare modo di muoversi, respirare e combattere.

Le 10 sequenze sono:

Arnas (mare spumeggiante); **Odana** (nuvole fluttuanti); **Himavat** (montagna nevosa); **Hrada** (lago); **Vana** (foresta); **Indambara** (loto blu); **Kūrma** (tartaruga); **Taksakāt** (Naga alato); **Hamsa** (cigno); **Paksin** (gabbiano).



PĀL – Tecniche di difesa personale

KANDAL YUDDHA (La Via del Combattimento)

Insegna al praticante a dominare il proprio corpo ed a dosare la propria forza nel combattimento e nella difesa personale. Esso rappresenta la possibilità di ritrovare se stessi, di imparare a riconoscere il mondo che ci circonda, di perfezionare lo spirito.

Serve ad istruire il praticante, in modo di andare oltre alla forma ed alla tecnica, stimolando l'energia vitale, la vera linfa esistenziale dell'uomo.

Jam Riph (combattimento codificato); **Sankriem Tumnee** (combattimento libero); **Camban Keylaa** (combattimento sportivo: individuale ed a squadre); **Pāl** (difesa personale); **Rūp** (Forme); **Astra** (armi tradizionali cambogiane-khmer); **Bheda** (tecniche di rottura); **Thanaq** (posizioni); **Cam** (guardie); **Day** (tecniche di mano in generale);



BHEDA – Tecnica Superiore di rottura

Kūrpara (gomitate, tecniche di gomito); **Toet** (calci, tecniche di gamba); **Toet Lot** (Calci volanti, tecniche di gamba in volo); **Jānu** (ginocchiate, tecniche di ginocchio); **Teaq** (parate); **Tleeq** (cadute); **Kil** (proiezioni); **Ākal** (leve-immobilizzazioni); **Baoh** (spazzate); **Kantray** (forbici volanti); **Cieh** (schivate); **Ūha** (spostamenti); **Labh** (tecniche di presa); **Sat** (tecniche degli animali); **Śiras** (tecniche con la testa); **Tam** (tecniche di strangolamento); **Dyūta Bhūmi** (lotta a terra); **Aavuth-Rebaan** (difesa personale con le armi).

KANDAL ĀYUS (La Via della salute)

Una scienza basata sull'osservazione degli esseri viventi e della loro relazione con l'ambiente. Un insieme di tecniche specifiche per acquisire un duraturo benessere del proprio corpo e del proprio spirito, basate sulla antica medicina tradizionale Cambogiana- Khmer (Th'nam), che risale al 4200 a. C.; abbinate a moderni ed avveniristici metodi psico-energetici.

Kandal Horā: insieme di 12 esercizi (le 12 costellazioni, i 12 segni dello zodiaco o le 12 fasi dell'esperienza umana), per lo sviluppo e la buona salute di tutti gli apparati del corpo umano.

Kandal Ambara: insieme di 8 esercizi (la rosa dei venti o gli 8 punti cardinali) per la prevenzione delle malattie e lo sviluppo dell'Energia Vitale Esterna.

Kandal Wat: insieme di 6 esercizi (i 6 templi Khmer) per lo sviluppo della psiche e dell'Energia Vitale Interna.

Kit (concentrazione); **Śil** (meditazione); **Kmaoc** (contemplazione); **Thuu** (tecniche di rilassamento e gestione dello stress); **Canqol Sec-Kdey-Slap** (studio dei punti vulnerabili mortali-vitali); **Th'nam** (medicina tradizionale cambogiana-khmer); **Cuut** (massaggio cambogiano-khmer).

KANDAL AHAM (La Via dell'Io interiore)

Settore filosofico del Kandal. La ricerca e lo studio dell' "Io" interiore che tramite il Ki (Energia Vitale) agisce ed opera nelle tre dimensioni del Kandal: il mondo (Loka), l'universo (Akhila) e l'infinito (Ananta), con l'ausilio dei cinque sensi e di tutte le facoltà intellettuali.

Kandal-Seh Loka: 1° principio (il Kandal-Seh e il mondo)

Kandal-Seh Akhila: 2° principio (il Kandal-Seh e l'universo)

Kandal-Seh Ananta: 3° principio (il Kandal-Seh e l'infinito)

Sasei (arte della calligrafia cambogiana-khmer); **Daam Pkaa** (arte cambogiana-khmer di disporre fiori epianze di varie forme e colori); **Liap** (pittura cambogiana-khmer); **Camloq** (scultura cambogiana-khmer); **Kaap** (aforismi cambogiani-khmer); **Pleen** (musica tradizionale cambogiana-khmer); **Ikhaon Khaol** (teatro in maschera cambogiano-khmer)

Il Kandal è un'efficace mezzo di evoluzione psico-corporale, autorealizzazione, trasferimento in gesti precisi della creatività profonda dell'essere umano mantenendo integri i valori ancestrali dell'arte marziale.

Nè sesso, età, razza, religione possono rappresentare un ostacolo alla creazione della giusta armonia con gli altri esseri viventi, con la natura, con il mondo, con l'universo e con l'infinito (in sintesi: il Cum Kandal o Mandala del Kandal); tutti insieme sotto il simbolo del Kandal.

Sito Web: www.kandal.it

E_Mail: info@kandal.it