

Le tecniche a mani nude

I fondamentali del Viet Tai Chi risiedono nei Quyen – le forme – a mani nude, ovvero una serie di movimenti più o meno lenti che altro non sono che tecniche di attacco, contrattacco e difesa con un particolare effetto sul riequilibrio del flusso energetico dei meridiani corporei. Le forme hanno lo scopo di trasmettere un insegnamento di vita, di combattimento o di mantenimento della buona salute e sono state codificate in anni di studio e rielaborazione dai maestri fondatori partendo dai principi del Tai Chi Chuan.

Il ventaglio

Il ventaglio è un'arma molto antica, tanto elegante quanto potente, che permette al praticante di sviluppare un ottimo livello di coordinazione, di controllo del movimento e di espressione dell'armonia corporea. Le tecniche del ventaglio permettono di usare quest'arma per colpire sia da chiuso che da aperto, per parare gli attacchi, per allontanare l'avversario o per confonderlo. In antichità il ventaglio, che era portato senza essere notato nell'obi del kimono delle signore, quando fungeva da arma era dotato di stecche metalliche.

Il Viet Tai Chi prevede l'apprendimento di alcune forme codificate che racchiudono tutte queste tecniche; il suo studio può essere iniziato già al primo anno.

La spada

L'arte marziale è nata con la spada: è l'arma preziosa a cui il guerriero dedicava la maggior parte del tempo. L'addestramento era continuo e costante finché la spada non diventava un'unica cosa con il guerriero, finché i movimenti non risultavano un automatismo inconscio. Per chi studia il Viet Tai Chi la spada aiuta a rafforzare lo spirito e l'umiltà perché richiede un costante paziente allenamento volto al perfezionamento delle tecniche e al controllo della mente. L'allievo intraprende lo studio della spada dopo aver preso confidenza con ventaglio e bastone, ma soprattutto dopo aver conseguito una certa consapevolezza nelle forme a mani nude.

La sciabola

Nel Viet Tai Chi la sciabola detta *Ma Dao* è un'arma corta, dalla lama larga e senza fodero. Il suo profilo richiama contemporaneamente la forma di un drago e la sagoma del Vietnam: l'impugnatura è la testa del drago così come il Tonchino - la zona nord del Vietnam – mentre la lama rappresentano il corpo e la Cocincina – il sud del paese.

La sciabola è un'arma che implica una già consolidata padronanza dell'uso delle altre armi tanto da essere programma di studio solo per il conseguimento dei Dang più alti. È inoltre un'arma da taglio pesante che necessita di grande decisione e padronanza per essere maneggiata e colpire con efficacia.



ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA DAI LAO

Viet tai Chi

con sede legale in via Paggiolo 21/C – TERRASSA PADOVANA (Padova)

sede operativa: Campolongo Maggiore (Venezia)

e-mail: asddailao@gmail.com SITO: www.dailao.jimdo.com mobile: 347.2707229

Il bastone

Il Bong Phap, bastone di media altezza, è un'arma di origine contadina: altro non era che l'asta che veniva appoggiata sulle spalle per il trasporto di recipienti e pesi. In quanto arma lunga possiede la caratteristica di consentire il combattimento mantenendo una certa distanza dall'avversario pur colpendolo, atterrandolo o parandone i colpi. Nel Viet Tai Chi il Bong Phap viene utilizzato molto nella fase di riscaldamento e preparazione alla ripresa in quanto permette di eseguire in modo posturalmente corretto molti esercizi per la schiena. L'apprendimento delle tecniche di quest'arma prevede lo studio dei quyen che racchiudono sequenze di attacchi e difese e che sviluppano le forme a mani nude.



ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA DAI LAO

Viet tai Chi

con sede legale in via Paggioro 21/C - TERRASSA PADOVANA (Padova)

sede operativa: Campolongo Maggiore (Venezia)

e-mail: asddailao@gmail.com SITO: www.dailao.jimdo.com mobile: 347.2707229