

VIET TAI CHI

La disciplina - cos'è il Viet Tai Chi

Il Viet Tai Chi Tai Chi è un'arte marziale vietnamita che deriva dal tradizionale Tai Chi, disciplina nata nell'antica Cina come metodo di combattimento e che si avvale di movimenti lenti e tecniche raffinate e precise. Nonostante tutti i Quyen (le forme) posseggano sequenze di attacchi, contrattacchi e difese, il Viet Tai Chi è diventato, più che un mezzo di combattimento, un potente strumento di riequilibrio fisico e mentale che agisce sul ripristino del corretto flusso energetico lungo i meridiani. Il lavoro sulla respirazione e l'utilizzo di posizioni e sequenze ginniche, a tratti veloci, garantiscono un costante allenamento generale nonché l'allungamento e la decontrattura del sistema scheletrico e muscolare, in particolare della schiena. Queste caratteristiche consentono alla disciplina di essere praticata ad ogni età e aiutano a risolvere molti squilibri fisici e a tonificare il corpo.

Il Viet Tai Chi favorisce lo sviluppo della concentrazione esercitando un'azione distensiva che riduce le tensioni e gli stati di stress: non a caso da molti viene definito una forma di *meditazione in movimento*. Attraverso la pratica di questa antica arte si aumenta pertanto la consapevolezza di sé, del proprio corpo e dei propri pensieri; proprio questa consapevolezza diventa uno strumento di efficace aiuto nella gestione delle quotidiane dinamiche che la vita propone.

Lo studio di quest'arte marziale contempla inoltre l'apprendimento di quyen (forme) che introducono le armi tradizionali, ovvero il ventaglio, il bastone, la spada e la sciabola, pertanto l'allievo ha la possibilità di misurarsi con tecniche specifiche che gli permettono di sviluppare la propria capacità di coordinamento e di affinare la precisione nei movimenti.



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