

20019



+ tutti gli
appuntamenti
federali!!

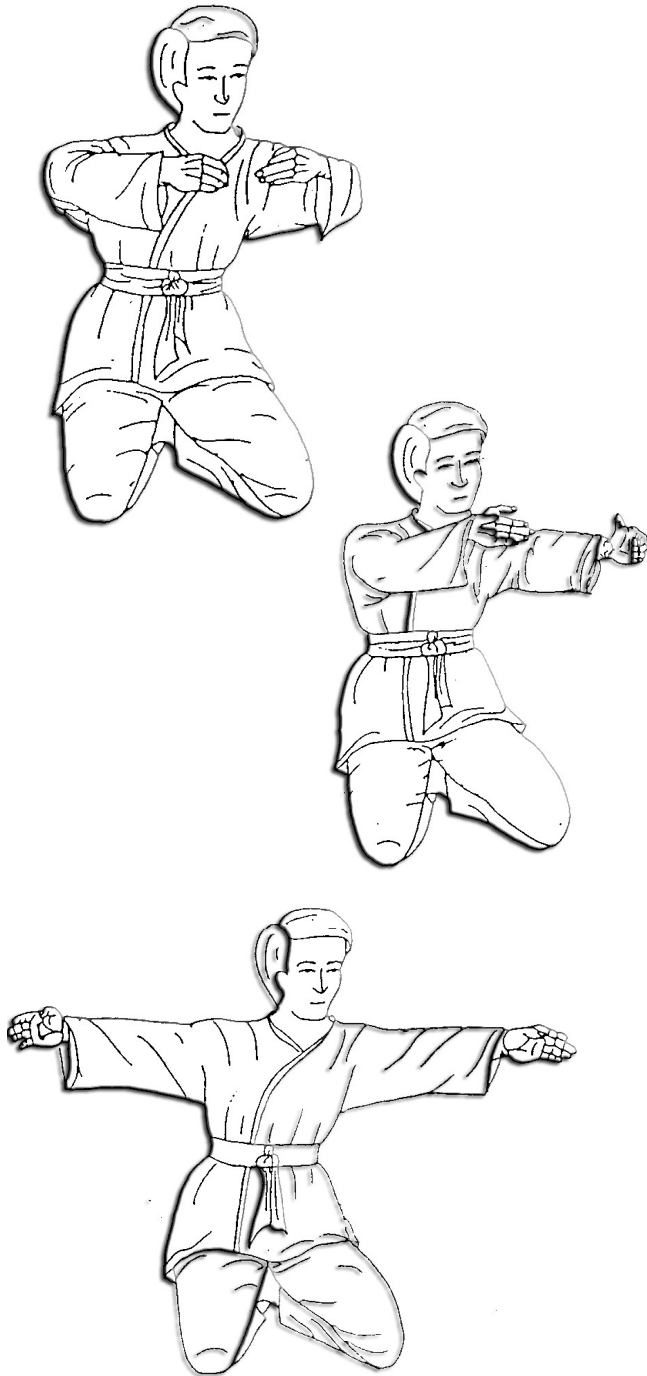
La perfezione del cerchio orizzontale

Metodo di respirazione:
THO PHOI

Inspirazione ed espirazione di uguale durata e senza interruzioni.

Concentriamoci sulla respirazione naturale espandendo e comprimendo i polmoni in un respiro profondo, potente e continuo

- Chiudiamo gli occhi
- Immaginiamo il cerchio
- Immaginiamo la perfezione del cerchio
- Immaginiamo che siamo noi a creare la perfezione





gennaio 2019

lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i> <i>CORSO</i> <i>ISTRUTTORI</i>	<i>13</i> <i>BAT NHA</i>
<i>14</i>	<i>15</i>	<i>16</i>	<i>17</i>	<i>18</i>	<i>19</i>	<i>20</i> <i>STAGE AT</i>
<i>21</i>	<i>22</i>	<i>23</i>	<i>24</i>	<i>25</i>	<i>26</i> <i>CORSO</i> <i>ISTRUTTORI</i>	<i>27</i> <i>STAGE</i> <i>ENERGIA</i> <i>VIGONZA</i>
<i>28</i>	<i>29</i>	<i>30</i>	<i>31</i>			



bong phap



Fra le armi tradizionali, il bastone occupa un posto importante. Rappresenta l'arma lunga dalla quale tutte le altre traggono i loro fondamenti tecnici, allena coordinazione e forza; aiuta la schiena e migliora l'equilibrio. Il materiale da cui è costituito è uno dei 5 elementi il legno, associato al movimento di espansione verso l'esterno e di crescita, così come l'albero si espande verso l'alto, partendo però dalla solida base costituita dalle radici simboleggiando il percorso e la natura dell'uomo che aspira e punta all'elevazione ma che deve sempre anche fare i conti con la sua appartenenza al mondo tangibile e terreno.

Il bastone di bambù, per sua natura flessibile e forte, rivela qualità che ogni uomo potrebbe desiderare; come sempre avviene nel VTC, dunque, tecnica e filosofia si accompagnano e l'utilizzo pratico di uno strumento va di pari passo con la ricerca spirituale.



febbraio 2019

lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
				1	2 CORSO ISTRUTTORI	3 BAT NHA
4	5	6	7	8	9 CORSO ISTRUTTORI	10
11	12	13	14	15	16 STAGE TORINO	17 STAGE TORINO
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			



1. Elevare il suono e l'energia primordiale
2. Innaffiare l'albero di pesche
3. Il guardiano della montagna
4. Il volo della rondine

**Aiutiamo
Fegato e Cistifellea
Assecondiamo
l'impulso della vita
Manteniamo
lo slancio vitale**



marzo 2019

lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
				1	2 STAGE POLONIA	3 STAGE POLONIA BAT NHA
4	5	6	7	8	9 CORSO ISTRUTTORI	10
11	12	13	14	15	16 CORSO ISTRUTTORI	17 STAGE AT
18	19	20	21	22	23	24 VTC AL PARCO PRIMAVERA
25	26	27	28	29	30	31 TEORIA 3-4 ANNO

La pienezza del cerchio verticale

Metodo di respirazione:
THO PHOI

Inspiriamo fino ad avere le mani di fronte agli occhi e poi inspiriamo ancora mentre ci allunghiamo verso l'alto. Espiriamo lentamente e in modo continuo fino a portare le mani a chiudere il cerchio

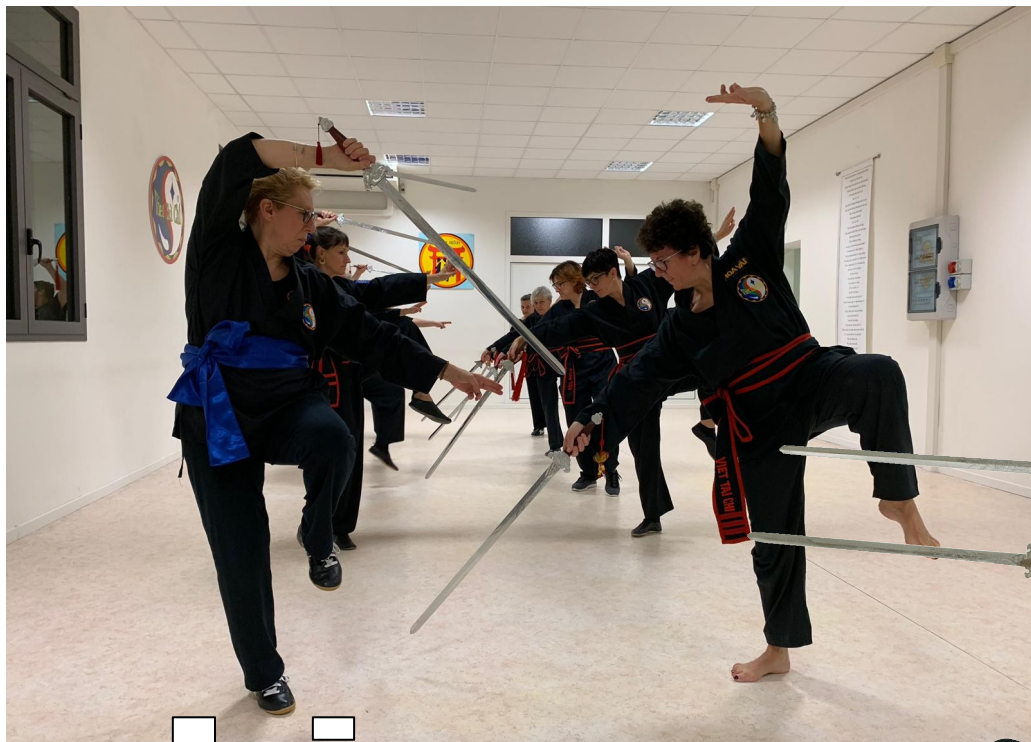


- Apriamo gli occhi
- Immaginiamo il cerchio
- Immaginiamo la sua pienezza
- Immaginiamo di riempirlo e di svuotarlo
- Percepriamo l'alternarsi di Vuoto e Pieno



aprile 2019

lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
1	2	3	4	5	6 CORSO ISTRUTTORI	7 BAT NHA
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27 CORSO ISTRUTTORI	28 TEORIA 1-2 ANNO
29	30					



kiem



Fra le armi tradizionali la spada è arma per eccellenza che aiuta ad esprimere se stessi e allena eleganza e potenza. In tutte le culture la spada è considerata un'arma nobile. Questo perché il suo uso è intimamente legato alla nobiltà d'animo umano. L'uso della spada richiede esercizio e allenamento costanti che aiutano a forgiare la pazienza, la volontà, l'umiltà e la dedizione; quindi l'arte della spada aiuta a rafforzare la forza spirituale. Chi maneggia la spada sviluppa un profondo senso di responsabilità nei confronti di sé e del prossimo. L'uso della spada richiede l'addestramento alla coltivazione dell'energia interna.

Attraverso la Via della Spada il praticante impara a sfidare costantemente se stesso e a conoscersi a fondo. Da questo incessante processo di dominio sul sé raccoglie molte informazioni e riflessioni sul significato della vita.



maggio 2019

lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
		1	2	3	4 CORSO ISTRUTTORI	5 STAGE PERFEZIONAMENTO
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16 STAGE PESARO	17 STAGE PESARO	18 STAGE PESARO	19 STAGE PESARO
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



1. Nutrire l'elemento legno
2. l'allenamento del fiore di loto
3. Il Vogatore
4. Il drago d'acqua

**Proteggiamo dal calore
Cuore e Intestino Tenue.
Assecondiamo
lo splendore della
bellezza e della forza.
Incoraggiamo la vita**



giugno 2019

lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16 STAGE BASTONE
17	18	19	20	21	22	23 VTC AL PARCO ESTATE
24	25	26	27	28	29	30

Il corpo d'acciaio

Metodo di respirazione:
THO NGUC
Aiutiamo la respirazione con la forza delle spalle. Inspiriamo e rimaniamo in apnea mentre facciamo forza. Espiriamo lasciando andare il fiato con potenza.

- Guardiamo intorno a noi
- Sentiamo la nostra forza interiore forgiata dal respiro trattenuto
- Sentiamo la forza crescere come una montagna
- Liberiamo cuore e mente con la forza di un drago.





luglio 2019

lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
1 SUMMER UNIVERSITY	2 SUMMER UNIVERSITY	3 SUMMER UNIVERSITY	4 SUMMER UNIVERSITY	5 SUMMER UNIVERSITY	6 SUMMER UNIVERSITY	7 SUMMER UNIVERSITY
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



phien



Il ventaglio sorprende per molti suoi aspetti: non è uno strumento tipicamente femminile ma anzi era l'arma tradizionale dei samurai; sembra un oggetto innocuo, simbolo di eleganza e invece diventa in un attimo arma temibile ed efficace. Praticarlo è molto difficile. Il ventaglio amplifica ogni tecnica: se le direzioni e le inclinazioni non sono più che precise subito si nota l'errore. Il ventaglio sorprende perché non è un'arma silenziosa! L'apertura delle sue stecche produce un rumore secco che riesce a intimidire e spiazzare l'avversario ma anche il pubblico che ammira l'esecuzione della forma. Nel ventaglio le tecniche di attacco e di difesa non differiscono tra loro: la stessa tecnica può espletare diverse funzioni; è un'arma con la quale distrarre l'avversario efficacemente per poi colpirlo in modo inaspettato.

L'allenamento col ventaglio richiede disciplina e forza, coordinazione e precisione, eleganza ed efficacia; qualità, queste, che a sua volta il ventaglio ci farà acquisire.



agosto 2019

lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



1. inizio respirando con i polmoni
2. girare la palla da sinistra a destra
3. CHI guardare in su e gettare le reti
4. tirare le reti e spingere la barca
5. guardare all'indietro e osservare le stelle
6. in piedi formiamo il Sigillo sacro
7. alleniamo l'energia interna
8. alleniamo l'energia interna dei tre organi
9. ritorno a sud
10. alleniamo l'energia interna dei tre visceri
11. alleniamo l'energia della mano destra
12. la scimmia si allena sul lato destro della montagna sinistra
13. ritornare e portare l'energia verso l'interno
14. alleniamo l'energia della mano sinistra
15. l'uomo distaccato si allena sul lato sinistro della montagna
16. ritornare e portare l'energia verso l'interno
17. alleniamo l'energia della mano destra
18. offrire la frutta
19. ritornare e portare l'energia verso l'interno
20. alleniamo l'energia della mano sinistra
21. offrire la frutta
22. l'illuminazione
23. ritornare e portare l'energia verso l'interno
24. tranquillità e saluto finale

**Aiutiamo
Polmoni e Intestino Crasso.
Raccogliamo
le energie e il soffio vitale
Manteniamo
il raccolto della vita
e la purezza del respiro**



settembre 2019

lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22 VTC AL PARCO AUTUUNNO
23	24	25	26	27	28	29
30						

L'energia dalle 5 dita

Metodo di respirazione:
THO BUNG

Metodo di respirazione
addominale.

Inspiriamo abbassando
il diaframma,
blocchiamo il respiro.
Espiriamo con forza
contraendo gli
addominali.

- Inspiriamo e raccogliamo l'energia dalla Terra e dal Cielo
- Sentiamola dentro di noi che purifica l'energia interiore
- Espiriamo e ci liberiamo delle energie negative
- Sentiamole uscire attraverso le dita delle mani





ottobre 2019

lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
	1	2	3	4	5	6 <i>BAT NHA</i>
7	8	9	10	11	12 <i>STAGE OFIR</i>	13 <i>STAGE OFIR</i>
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26 <i>STAGE TRENTO</i>	27 <i>STAGE TRENTO</i>
28	29	30	31			



dao



La sciabola: una delle armi più popolari e una delle più antiche; rappresenta la base per l'apprendimento delle tecniche di tutte le altre armi corte. È caratterizzata da movimenti ampi e circolari eseguiti con forza e impeto tanto che viene paragonata agli attacchi della tigre. Permette di acquisire scioltezza nelle articolazioni, migliora la coordinazione e allena il respiro. La sciabola è un simbolo di guerra; è un simbolo di determinazione per il suo aspetto tagliente che si riflette nello spirito di chi la maneggia; è simbolo di decisione per la tipologia dei suoi attacchi: diretti e decisi senza mezze misure.

L'arte della sciabola ci permette di affrontare i nostri limiti e spostarli più avanti. Richiede una mente serena che sia in grado di assorbire l'uso di uno strumento tanto letale per farne un allenamento del carattere. Un allenamento con la sciabola è un'esperienza di combattimento interiore: alla fine di esso assaporiamo la calma dello spirito.



novembre 2019

<i>lun</i>	<i>mar</i>	<i>mer</i>	<i>gio</i>	<i>ven</i>	<i>sab</i>	<i>dom</i>
				<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i> <i>BAT NHA</i>
<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>	<i>16</i>	<i>17</i>
<i>18</i>	<i>19</i>	<i>20</i>	<i>21</i>	<i>22</i>	<i>23</i>	<i>24</i>
<i>25</i>	<i>26</i>	<i>27</i>	<i>28</i>	<i>29</i>	<i>30</i>	



1. Il Fiore di loto
2. L'Aquila
3. Oceano di energia
4. Il nuotatore
5. Il custode
6. Lo sgombera neve
7. L'aquilone
8. Sumo
9. 10000 mani
10. La tattica del serpente
11. L'angelo custode
12. la Ruota interiore

**Conserviamo le energie di
Reni e Vescica.**

**Conformiamoci ai soffi dell'inverno,
affrontiamo il freddo
raccolti in noi stessi,
facciamo tesoro
delle nostre risorse**



dicembre 2019

lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
						1 BAT NHA
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15 VTC AL PARCO INVERNO
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Piccolo Vocabolario Vietnamita

Quyên	forma
Lập Tân	in piedi
Nghiêm	pronti
Nghiêm Le	pronti al saluto
Lễ	saluto
Len	tornare
Võ phục	kimono
Hít	inspirare
Thở	espirare
Sau Quai	girarsi
Ngoi	sedersi
Dung	alzarsi
Chuan bi	prepararsi
Thoi	fermarsi
Phai	destra
Trai	sinistra
Võ sinh	allievo
Võ sư	maestro

Một	uno
Ai	due
Ba	tre
Bốn	quattro
Năm	cinque
Sáu	sei
Bảy	sette
Tám	otto
Chín	nove
Mười	dieci

2020

<p>gennaio l m m g v s d 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31</p>	<p>febbraio l m m g v s d 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29</p>	<p>marzo l m m g v s d 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31</p>	<p>aprile l m m g v s d 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30</p>
<p>maggio l m m g v s d 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31</p>	<p>giugno l m m g v s d 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30</p>	<p>luglio l m m g v s d 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31</p>	<p>agosto l m m g v s d 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31</p>
<p>settembre l m m g v s d 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30</p>	<p>ottobre l m m g v s d 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31</p>	<p>novembre l m m g v s d 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30</p>	<p>dicembre l m m g v s d 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31</p>

viettaichiitalia YouTube annacampo



 www.viettaichi.it

Thien Mon



www.thienmon.it

Centro Thien Mon
asd Viet Tai Chi Italia
Palestra Bao Lan
European Union for vtc



thienmon@thienmon.it