

Sebbene il Tai Chi sia famoso tra i praticanti di arti marziali, non tutti hanno idea di che tipo di arte marziale sia. Si potrebbe pensare che tutte le arti marziali siano un po' la stessa cosa, con i loro calci e i loro pugni invece, a beneficio di color i quali si domandano cosa sia il tai chi, possiamo dire alcune cose sulla differenza tra quest'ultimo e le altre arti marziali. Il Tai Chi è un metodo di combattimento sviluppato nell'antica Cina; è stato creato all'origine come arte marziale col nome di Tai Chi Chuan che significa "il pugno supremo e definitivo", ma a differenza delle altre arti marziali che usano calci esplosivi e tecniche di mano dure per opporsi all'avversario, il Tai Chi usa movimenti lenti e tecniche sottili.



La nascita del Tai Chi viene attribuita al saggio monaco Chang San Feng. Una notte sognò una battaglia tra un serpente e una gru; pensò fosse un segno divino e si mise a studiare ed a analizzarlo fino a creare le 13 posizioni. Questo diventò le basi del Tai Chi. In poco tempo molti eccellenti maestri di Tai Chi crearono il loro personale stile da cui nacquero le diverse scuole: Chen, Yang, Wu. Altre scuole emersero ma queste sono le più famose e lo stile della famiglia Yang è quello più praticato. All'inizio del secolo scorso alcuni Maestri Cinesi si



Sebbene il Tai Chi sia famoso tra i praticanti di arti marziali, non tutti hanno idea di che tipo di arte marziale sia. Si potrebbe pensare che tutte le arti marziali siano un po' la stessa cosa, con i loro calci e i loro pugni invece, a beneficio di color i quali si domandano cosa sia il tai chi, possiamo dire alcune cose sulla differenza tra quest'ultimo e le altre arti marziali. Il Tai Chi è un metodo di combattimento sviluppato nell'antica Cina; è stato creato all'origine come arte marziale col nome di Tai Chi Chuan che significa "il pugno supremo e definitivo", ma a differenza delle altre arti marziali che usano calci esplosivi e tecniche di mano dure per opporsi all'avversario, il Tai Chi usa movimenti lenti e tecniche sottili.



La nascita del Tai Chi viene attribuita al saggio monaco Chang San Feng. Una notte sognò una battaglia tra un serpente e una gru; pensò fosse un segno divino e si mise a studiare ed a analizzarlo fino a creare le 13 posizioni. Questo diventò le basi del Tai Chi. In poco tempo molti eccellenti maestri di Tai Chi crearono il loro personale stile da cui nacquero le diverse scuole: Chen, Yang, Wu. Altre scuole emersero ma queste sono le più famose e lo stile della famiglia Yang è quello più praticato. All'inizio del secolo scorso alcuni Maestri Cinesi si



trasferirono in Viet Nam dove iniziarono ad insegnare la loro arte.

Al giorno oggi la popolarità del Tai Chi come arte marziale si è abbassata perché è molto difficile da studiare e praticare. Ci vuole molta disciplina e molto lavoro e inoltre, i maestri di Tai Chi sono sempre molto selettivi nella scelta dei loro allievi. Tuttavia il Tai Chi si è guadagnato un posto particolare nel campo delle arti marziali, non come arte di combattimento ma della buona salute: al giorno oggi viene praticato dalle persone che desiderano migliorare la loro salute fisica e mentale. Le forme più praticate sono quelle classiche dello stile Yang. Esercitarsi con queste forme è paragonabile ad un buon allenamento di ginnastica e di aerobica. Questo fa del Tai Chi un ottimo metodo per mantenersi in forma. Da un'arte di combattimento è diventata un'arte per coltivare il fisico e la mente, che tutti possono praticare, giovani e meno giovani.

Il Viet Tai Chi nasce nei primi anni '90 come risultato di una ricerca del Maestro Phan Hoang che ha organizzato e classificato dal punto di vista strutturale e didattico una enorme quantità di informazioni e tecniche per consentirne un uso e un insegnamento più adatto ai tempi moderni e alla popolazione occidentale.

trasferirono in Viet Nam dove iniziarono ad insegnare la loro arte.

Al giorno oggi la popolarità del Tai Chi come arte marziale si è abbassata perché è molto difficile da studiare e praticare. Ci vuole molta disciplina e molto lavoro e inoltre, i maestri di Tai Chi sono sempre molto selettivi nella scelta dei loro allievi. Tuttavia il Tai Chi si è guadagnato un posto particolare nel campo delle arti marziali, non come arte di combattimento ma della buona salute: al giorno oggi viene praticato dalle persone che desiderano migliorare la loro salute fisica e mentale. Le forme più praticate sono quelle classiche dello stile Yang. Esercitarsi con queste forme è paragonabile ad un buon allenamento di ginnastica e di aerobica. Questo fa del Tai Chi un ottimo metodo per mantenersi in forma. Da un'arte di combattimento è diventata un'arte per coltivare il fisico e la mente, che tutti possono praticare, giovani e meno giovani.

Il Viet Tai Chi nasce nei primi anni '90 come risultato di una ricerca del Maestro Phan Hoang che ha organizzato e classificato dal punto di vista strutturale e didattico una enorme quantità di informazioni e tecniche per consentirne un uso e un insegnamento più adatto ai tempi moderni e alla popolazione occidentale.

attività e appuntamenti

Appuntamento più importante dell'anno accademico è lo stage nazionale di Viet Tai Chi. Si svolge in genere in una località di mare in cui maestri e allievi sono ospitati in strutture alberghiere con disponibilità di strutture sportive, piscina e palestre per allenarsi. Il programma prevede 4 giorni di allenamento, esami federali, corsi di teoria, attività in gruppo, divertimenti e relax. L'insegnamento è sotto la Direzione Tecnica del Maestro Bao Lan, Direttore Tecnico del Viet Tai Chi Italia, coadiuvato dagli Istruttori del Viet Tai Chi Italia con ospiti d'onore provenienti dall'Italia e dall'estero. E' un appuntamento importantissimo per tutti i praticanti, insegnanti e istruttori del Viet Tai Chi. Occasione di studio e condivisione in una atmosfera di grande familiarità e simpatia. L'invito di partecipazione è sempre esteso anche ai familiari, amici e simpatizzanti per vivere un'esperienza interessante, stimolante e divertente.

Ogni anno i praticanti di Viet Tai Chi sono invitati a partecipare a numerosi eventi di grande interesse. Ricordiamo lo stage internazionale con il Maestro Phan Hoang, Fondatore del Viet Tai Chi International, previsto in autunno.

Inoltre, gli stage a tema organizzati dai vari centri, come ad esempio stage di Bastone e Spada vietnamiti;

il corso istruttori tenuto dal Direttore Tecnico della Federazione Maestro Bao Lan



Appuntamento più importante dell'anno accademico è lo stage nazionale di Viet Tai Chi. Si svolge in genere in una località di mare in cui maestri e allievi sono ospitati in strutture alberghiere con disponibilità di strutture sportive, piscina e palestre per allenarsi. Il programma prevede 4 giorni di allenamento, esami federali, corsi di teoria, attività in gruppo, divertimenti e relax. L'insegnamento è sotto la Direzione Tecnica del Maestro Bao Lan, Direttore Tecnico del Viet Tai Chi Italia, coadiuvato dagli Istruttori del Viet Tai Chi Italia con ospiti d'onore provenienti dall'Italia e dall'estero. E' un appuntamento importantissimo per tutti i praticanti, insegnanti e istruttori del Viet Tai Chi. Occasione di studio e condivisione in una atmosfera di grande familiarità e simpatia. L'invito di partecipazione è sempre esteso anche ai familiari, amici e simpatizzanti per vivere un'esperienza interessante, stimolante e divertente.

Ogni anno i praticanti di Viet Tai Chi sono invitati a partecipare a numerosi eventi di grande interesse. Ricordiamo lo stage internazionale con il Maestro Phan Hoang, Fondatore del Viet Tai Chi International, previsto in autunno.

Inoltre, gli stage a tema organizzati dai vari centri, come ad esempio stage di Bastone e Spada vietnamiti;

il corso istruttori tenuto dal Direttore Tecnico della Federazione Maestro Bao Lan



Nelle foto:

- Lo stage nazionale 2008;
- il Festival delle Arti Marziali nella città di Binh Dinh in Viet Nam;
- lo stage di la Spezia del 2007 con il Maestro Phan Hoang



Nelle foto:

- Lo stage nazionale 2008;
- il Festival delle Arti Marziali nella città di Binh Dinh in Viet Nam;
- lo stage di la Spezia del 2007 con il Maestro Phan Hoang



La Federazione Viet Tai Chi Italia



la Federazione Viet Tai Chi Italia è l'organo ufficiale riconosciuto dal Maestro Phan Hoang fondatore del movimento Viet Tai Chi International e presidente della VTC World Federation, per rappresentare il VTC in Italia. L'attività federale rispecchia la volontà del Maestro Fondatore, ovvero la partecipazione a stage nazionali e internazionali, l'organizzazione di dimostrazioni presso Enti o Manifestazioni allo scopo di favorire la diffusione del VTC in Italia

L'attività inoltre prevede:

l'aggiornamento del sito web della Federazione

www.viettaichi.it

la **pubblicazione** del periodico ABChi raccolto a istruttori ed allievi e contenente informazioni sui corsi, articoli, fotografie e quant'altro relativo alla vita della Federazione
la **pubblicazione** e la diffusione di libri e materiale didattico
la **pubblicazione** e la diffusione di cd rom audio e musicali e dvd video



La Federazione Viet Tai Chi Italia



la Federazione Viet Tai Chi Italia è l'organo ufficiale riconosciuto dal Maestro Phan Hoang fondatore del movimento Viet Tai Chi International e presidente della VTC World Federation, per rappresentare il VTC in Italia. L'attività federale rispecchia la volontà del Maestro Fondatore, ovvero la partecipazione a stage nazionali e internazionali, l'organizzazione di dimostrazioni presso Enti o Manifestazioni allo scopo di favorire la diffusione del VTC in Italia

L'attività inoltre prevede:

l'aggiornamento del sito web della Federazione

www.viettaichi.it

la **pubblicazione** del periodico ABChi raccolto a istruttori ed allievi e contenente informazioni sui corsi, articoli, fotografie e quant'altro relativo alla vita della Federazione
la **pubblicazione** e la diffusione di libri e materiale didattico
la **pubblicazione** e la diffusione di cd rom audio e musicali e dvd video



la Federazione Viet Tai Chi Italia

Dove praticare il Viet Tai Chi in Italia?

Il modo migliore per scoprire dove si trova il corso più vicino è quello di visitare il sito della Federazione:

www.viettaichi.it

Alla pagina delle Associazioni troverete l'elenco delle città dove esistono corsi di VTC e l'elenco delle Associazioni e Club che lo diffondono

Per informazioni è sempre possibile scrivere o telefonare alla segreteria della Federazione

Questi sono tutti i contatti:

Federazione Viet Tai Chi Italia asd

sede: Via Trieste, 1
35121 - Padova

contatti

redazione:

la redazione tiene i contatti con il pubblico, i media e le istituzioni e distribuisce la newsletter della associazione

redazione@viettaichi.it

telefono: 3456942095

segreteria amministrativa

La segreteria amministrativa risponde a quesiti su Iscrizioni, affiliazioni, appuntamenti, gadget e attrezzature

telefono: 345 6942094

segreteria@viettaichi.it

segreteria tecnica

La segreteria tecnica risponde a quesiti sulla didattica, sulle pubblicazioni della Federazione, programmi di stage, incontri internazionali, esami, tesi, ecc.

segreteria@viettaichi.it

presidenza:

telefono: 3456914725

dove si pratica il VTC dove si pratica il VTC



informazioni

www.viettaichi.it

www.abchi.it

www.palestrabaolan.it



informazioni

www.viettaichi.it

www.abchi.it

www.palestrabaolan.it