

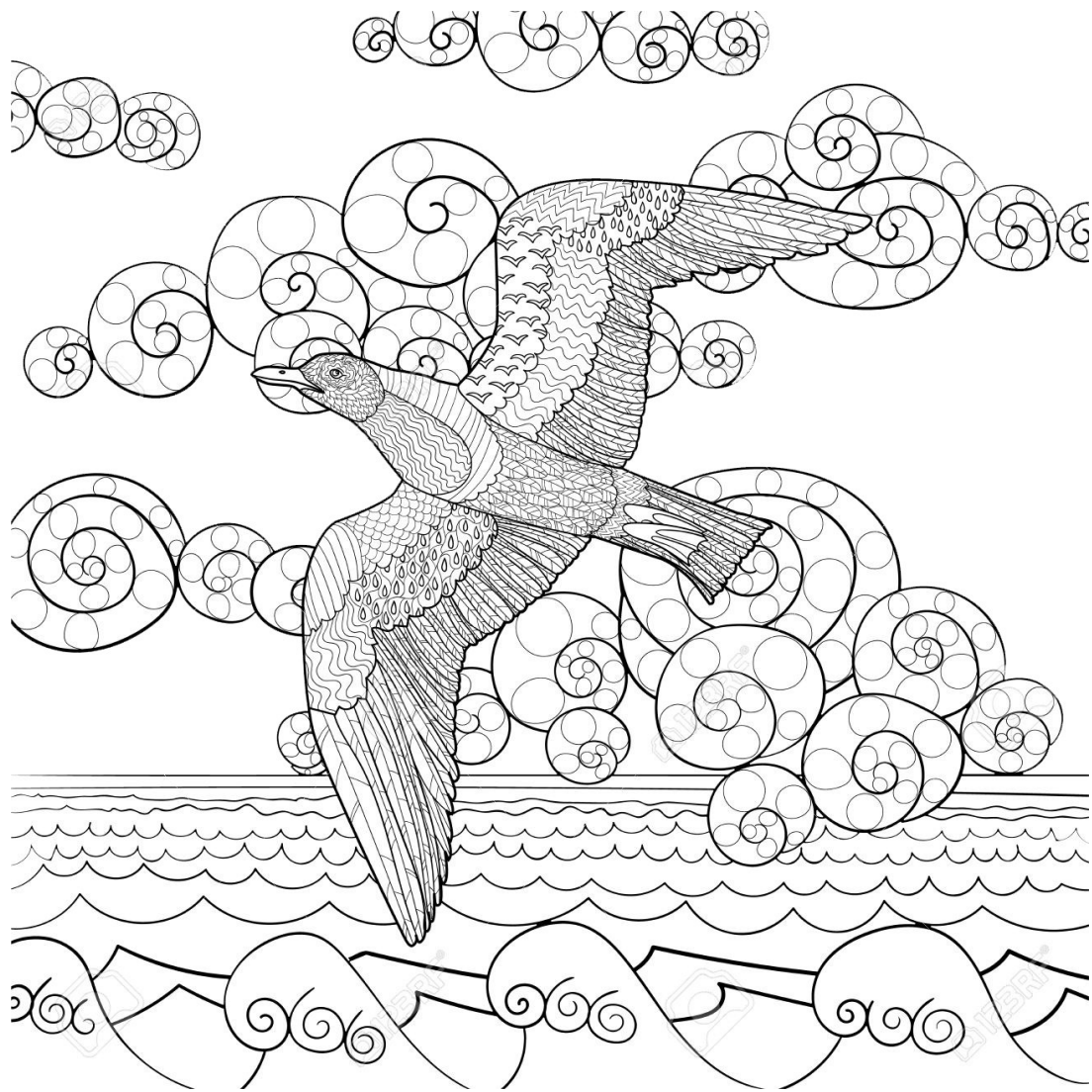
Viet Tai Chi

Il libro dei poemi

Viet Tai Chi: il libro dei poemi

2021

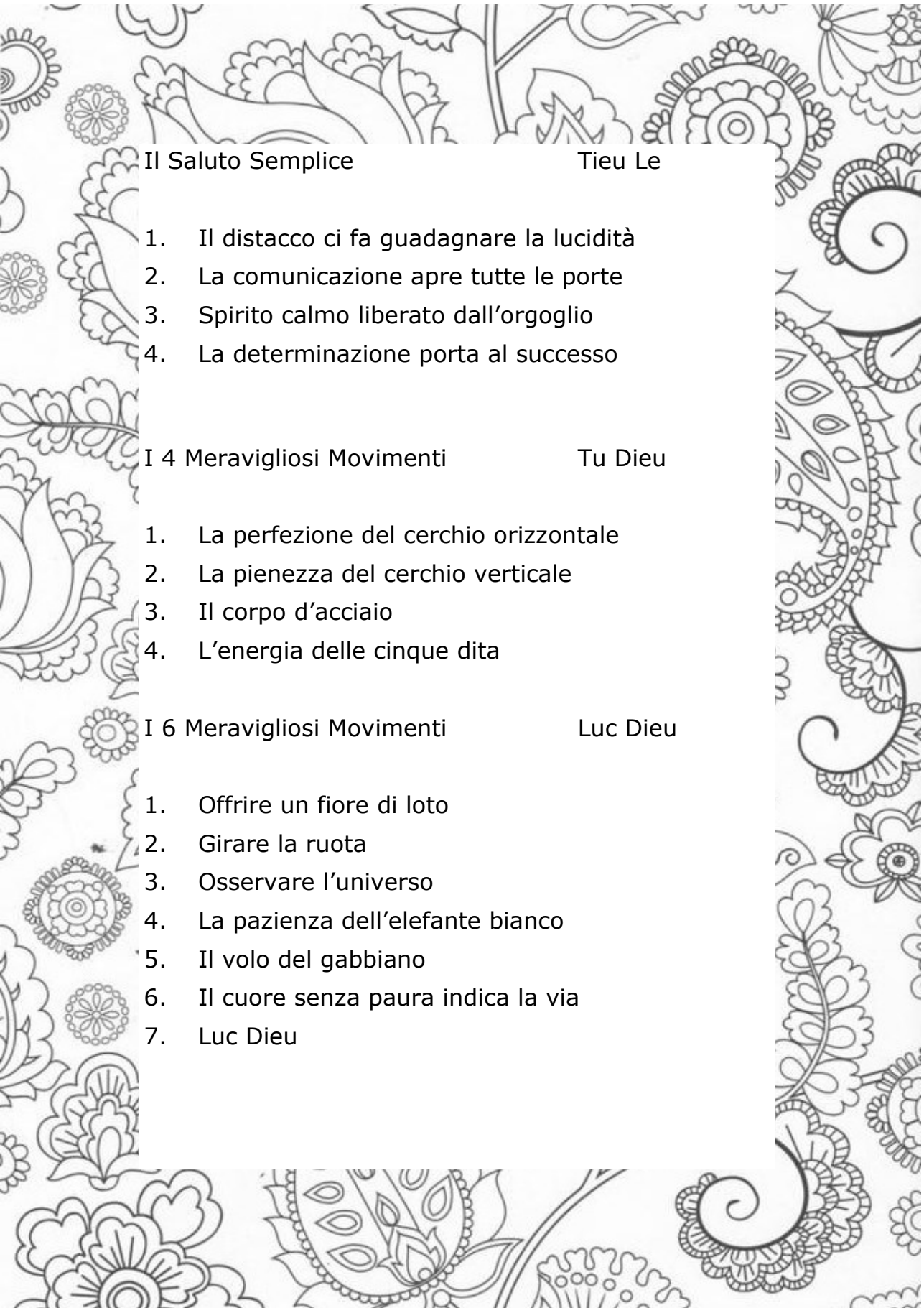
Centro Thien Mon



anno

Esame per il 2° Chi

uno

The page is framed by a decorative border of intricate black and white line art. The border features a variety of floral motifs, including large stylized flowers, smaller blossoms, and swirling patterns. The background within the border is white, providing a clean space for the text.

Il Saluto Semplice

Tieu Le

1. Il distacco ci fa guadagnare la lucidità
2. La comunicazione apre tutte le porte
3. Spirito calmo liberato dall'orgoglio
4. La determinazione porta al successo

I 4 Meravigliosi Movimenti

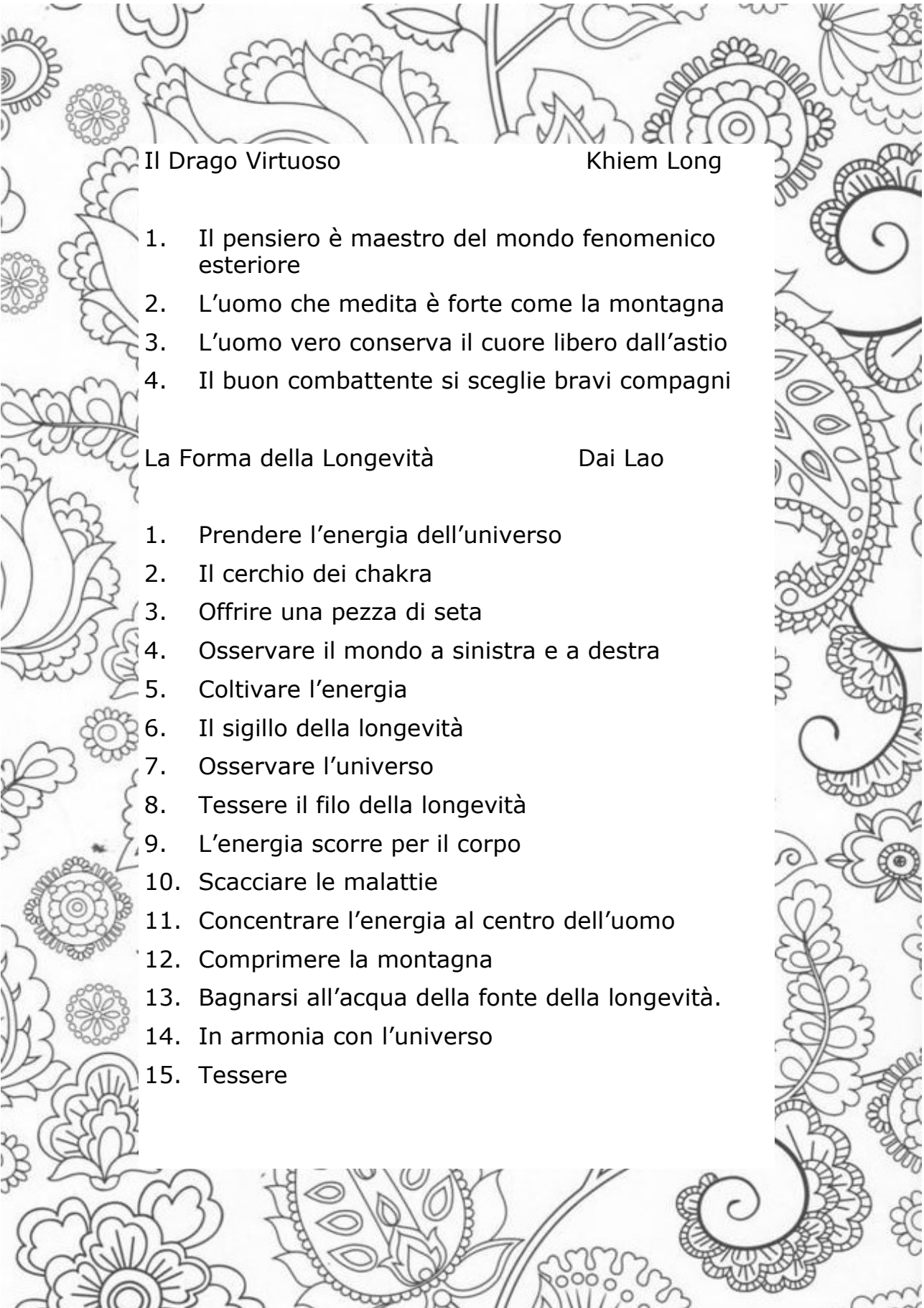
Tu Dieu

1. La perfezione del cerchio orizzontale
2. La pienezza del cerchio verticale
3. Il corpo d'acciaio
4. L'energia delle cinque dita

I 6 Meravigliosi Movimenti

Luc Dieu

1. Offrire un fiore di loto
2. Girare la ruota
3. Osservare l'universo
4. La pazienza dell'elefante bianco
5. Il volo del gabbiano
6. Il cuore senza paura indica la via
7. Luc Dieu

A decorative border with intricate floral and geometric patterns surrounds the text. The patterns include stylized flowers, leaves, and circular motifs.

Il Drago Virtuoso

Khiem Long

1. Il pensiero è maestro del mondo fenomenico esteriore
2. L'uomo che medita è forte come la montagna
3. L'uomo vero conserva il cuore libero dall'astio
4. Il buon combattente si sceglie bravi compagni

La Forma della Longevità

Dai Lao

1. Prendere l'energia dell'universo
2. Il cerchio dei chakra
3. Offrire una pezza di seta
4. Osservare il mondo a sinistra e a destra
5. Coltivare l'energia
6. Il sigillo della longevità
7. Osservare l'universo
8. Tessere il filo della longevità
9. L'energia scorre per il corpo
10. Scacciare le malattie
11. Concentrare l'energia al centro dell'uomo
12. Comprimere la montagna
13. Bagnarsi all'acqua della fonte della longevità.
14. In armonia con l'universo
15. Tessere



anno

Esame per il 3° Chi

due

A decorative border with intricate floral and geometric patterns surrounds the text. The patterns include stylized flowers, leaves, and circular motifs.

Le 5 respirazioni

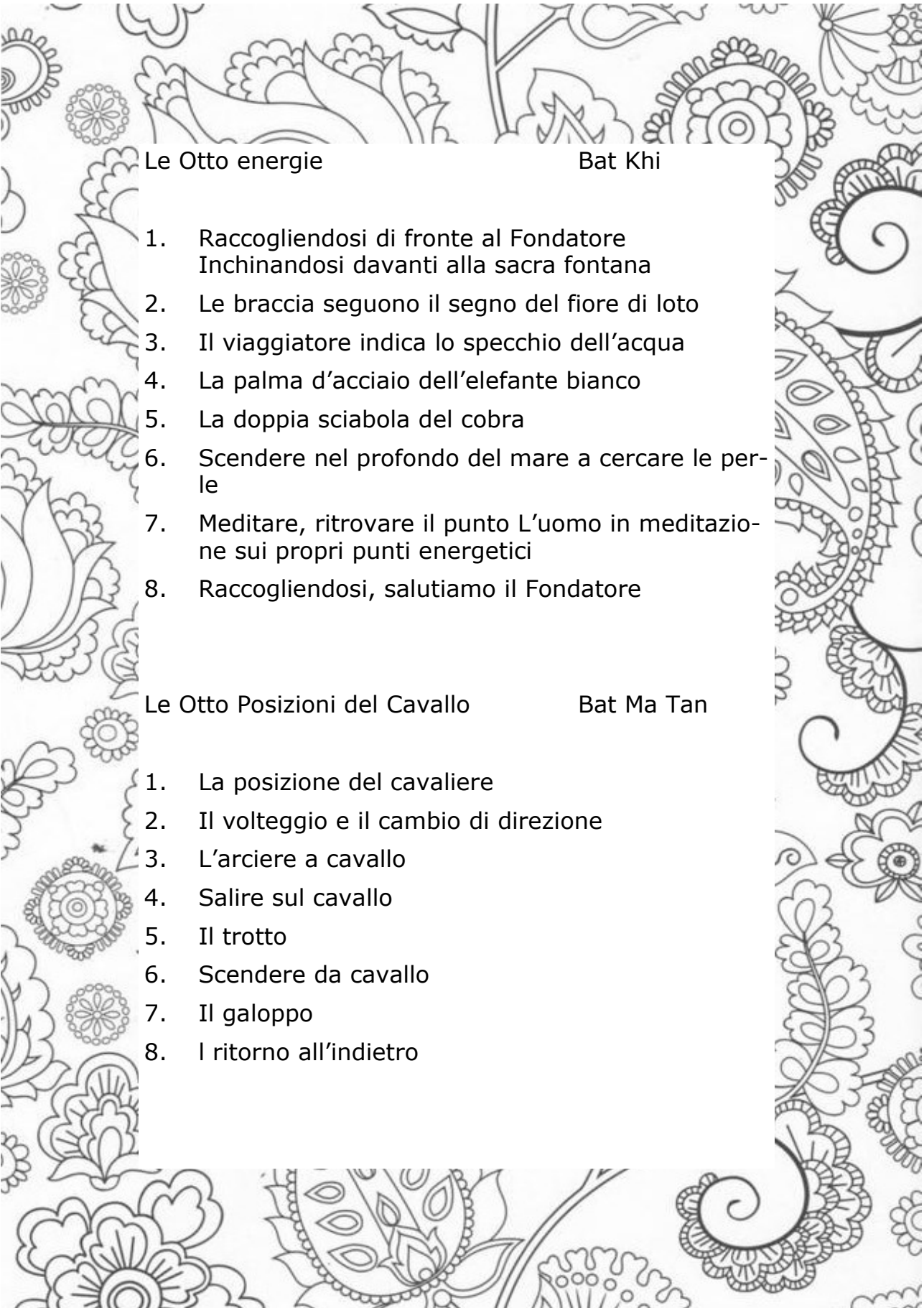
Ngu Bo

1. La forza
2. Il coraggio
3. La disponibilità
4. La lucidità
5. La tranquillità

Nuvole e onde

Van Ba

1. Aprire le nuvole, spostare le acque: questa è la completezza
2. Dai Bang emerge dalle acque allenando le proprie energie interne ed esterne
3. L'acqua cade dal cielo e la terra trema: questo è terribile
4. Attraversiamo l'inondazione e il mare in tempesta mantenendo intatta la nostra vita
5. Il volo del gabbiano
6. La spada sacra della rondine colpisce alle gambe
7. Il calcio nascosto del serpente
8. Con ali doppie affrontiamo l'altra sponda

A decorative border with intricate floral and geometric patterns in black and white, framing the central text.

Le Otto energie

Bat Khi

1. Raccogliendosi di fronte al Fondatore
Inclinandosi davanti alla sacra fontana
2. Le braccia seguono il segno del fiore di loto
3. Il viaggiatore indica lo specchio dell'acqua
4. La palma d'acciaio dell'elefante bianco
5. La doppia sciabola del cobra
6. Scendere nel profondo del mare a cercare le perle
7. Meditare, ritrovare il punto L'uomo in meditazione sui propri punti energetici
8. Raccogliendosi, salutiamo il Fondatore

Le Otto Posizioni del Cavallo

Bat Ma Tan


1. La posizione del cavaliere
2. Il volteggio e il cambio di direzione
3. L'arciere a cavallo
4. Salire sul cavallo
5. Il trotto
6. Scendere da cavallo
7. Il galoppo
8. Il ritorno all'indietro



anno

Esame per il 4° Chi

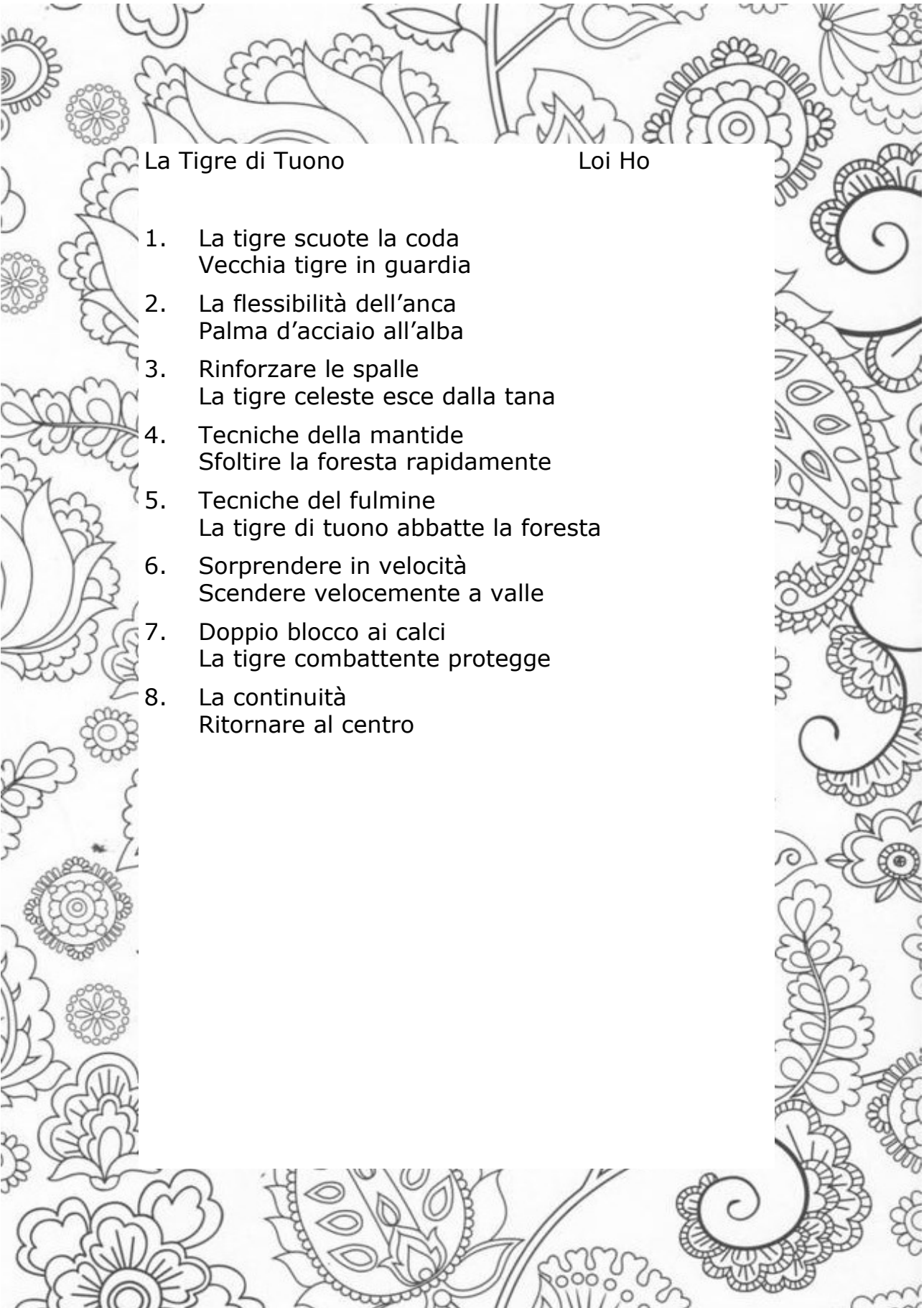
tre

A decorative border with intricate floral and geometric patterns in black and white, framing the central text.

L'essenza nascosta

Tinh Mat

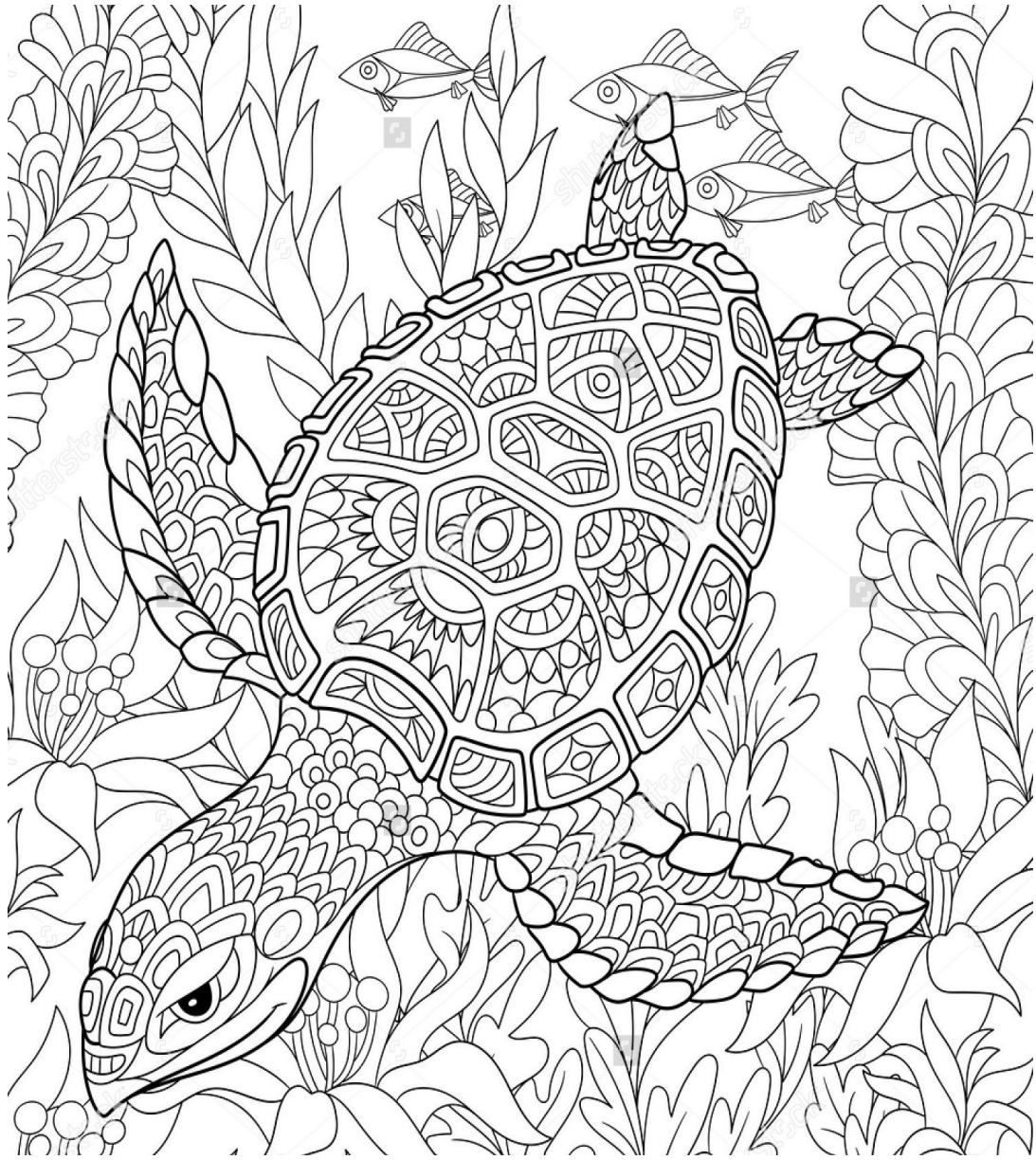
1. La purificazione
2. Stimolare il punto Than Du
3. Assottigliare la vita
4. Il viaggiatore ha cura dei suoi reni
5. L'uccello nobile in cima alla montagna
6. Il cuore libero
7. La fenice si posa sul ramo che ha scelto
8. L'uccello nobile ha una buona vista
9. Il triplo riscaldatore ti aiuta
10. Il coraggio annienta la stupidità
11. La ricettività alla verità
12. La fede profonda
13. Stimolare il punto dei tre meridiani
14. Il colpo di piede diretto sconfigge l'ignoranza
15. Occorre pazienza per ricevere il sigillo mentale
16. Il nobile uccello scopre la verità
17. La conoscenza diretta
18. La trasmissione mentale
19. L'elsa della spada
20. Il calcio diretto uccide l'avidità
21. Conservare il sigillo mentale
22. La pazienza dell'aquila
23. La partenza dei battellieri
24. Il tamburo di bronzo fa risuonare la montagna
25. Il saluto al maestro
26. Purificare il corpo
27. La pienezza della luna
28. Il ritorno alla grande calma

A decorative border with intricate floral and geometric patterns surrounds the central text. The patterns include stylized flowers, leaves, and circular motifs.

La Tigre di Tuono

Loi Ho

1. La tigre scuote la coda
Vecchia tigre in guardia
2. La flessibilità dell'anca
Palma d'acciaio all'alba
3. Rinforzare le spalle
La tigre celeste esce dalla tana
4. Tecniche della mantide
Sfoltire la foresta rapidamente
5. Tecniche del fulmine
La tigre di tuono abbatte la foresta
6. Sorprendere in velocità
Scendere velocemente a valle
7. Doppio blocco ai calci
La tigre combattente protegge
8. La continuità
Ritornare al centro



anno

Esame per il I Dang

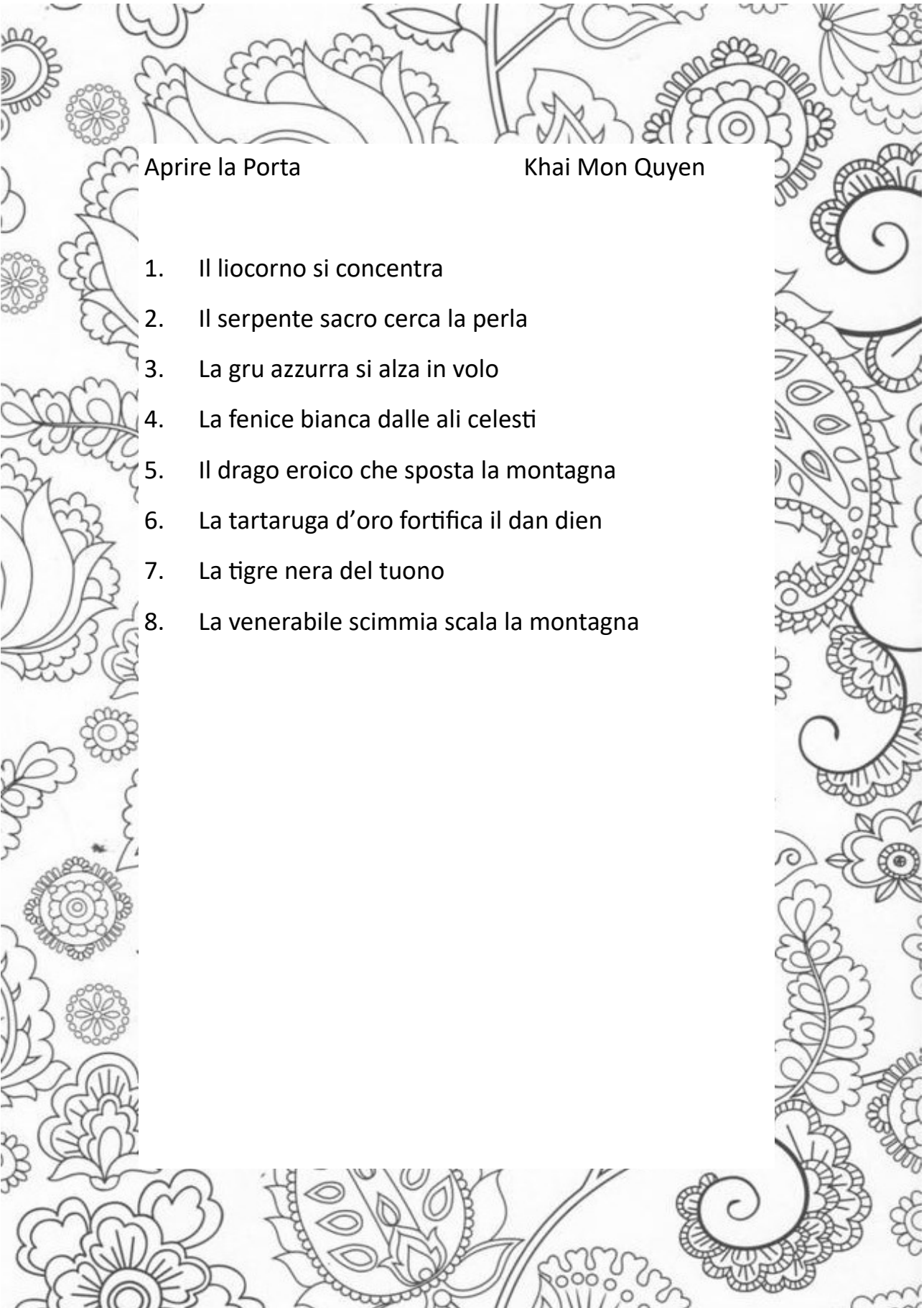
quattro

A decorative border with intricate floral and geometric patterns surrounds the text. The patterns include stylized flowers, leaves, and circular motifs with internal designs.

Il volo del Falco

Phi Dieu

1. La fenice scende nell'acqua
2. La fenice guarda lontano
3. La fenice si coltiva e raccoglie le ali
4. La fenice apre il combattimento con una lunga lama
5. Richiama le truppe per proteggersi
6. Prepara le ali per colpire la testa dell'avversario
7. La sciabola del cielo colpisce la terra
8. Il pellicano blocca l'avversario
9. Il chim chic tira le frecce
10. Il calcio del gallo
11. Ritorno all'equilibrio
12. L'esplosione di energia
13. La rondine attraversa il fiume in volo
14. Scendere nell'acqua
15. La fenice guarda il cielo
16. Va in fondo al mare
17. Osserva l'universo
18. L'attacco della fenice

A decorative border with intricate floral and scrollwork patterns surrounds the central text. The patterns include various flowers, leaves, and swirling motifs, all rendered in a simple line-art style.

Aprire la Porta

Khai Mon Quyen

1. Il liocorno si concentra
2. Il serpente sacro cerca la perla
3. La gru azzurra si alza in volo
4. La fenice bianca dalle ali celesti
5. Il drago eroico che sposta la montagna
6. La tartaruga d'oro fortifica il dan dien
7. La tigre nera del tuono
8. La venerabile scimmia scala la montagna

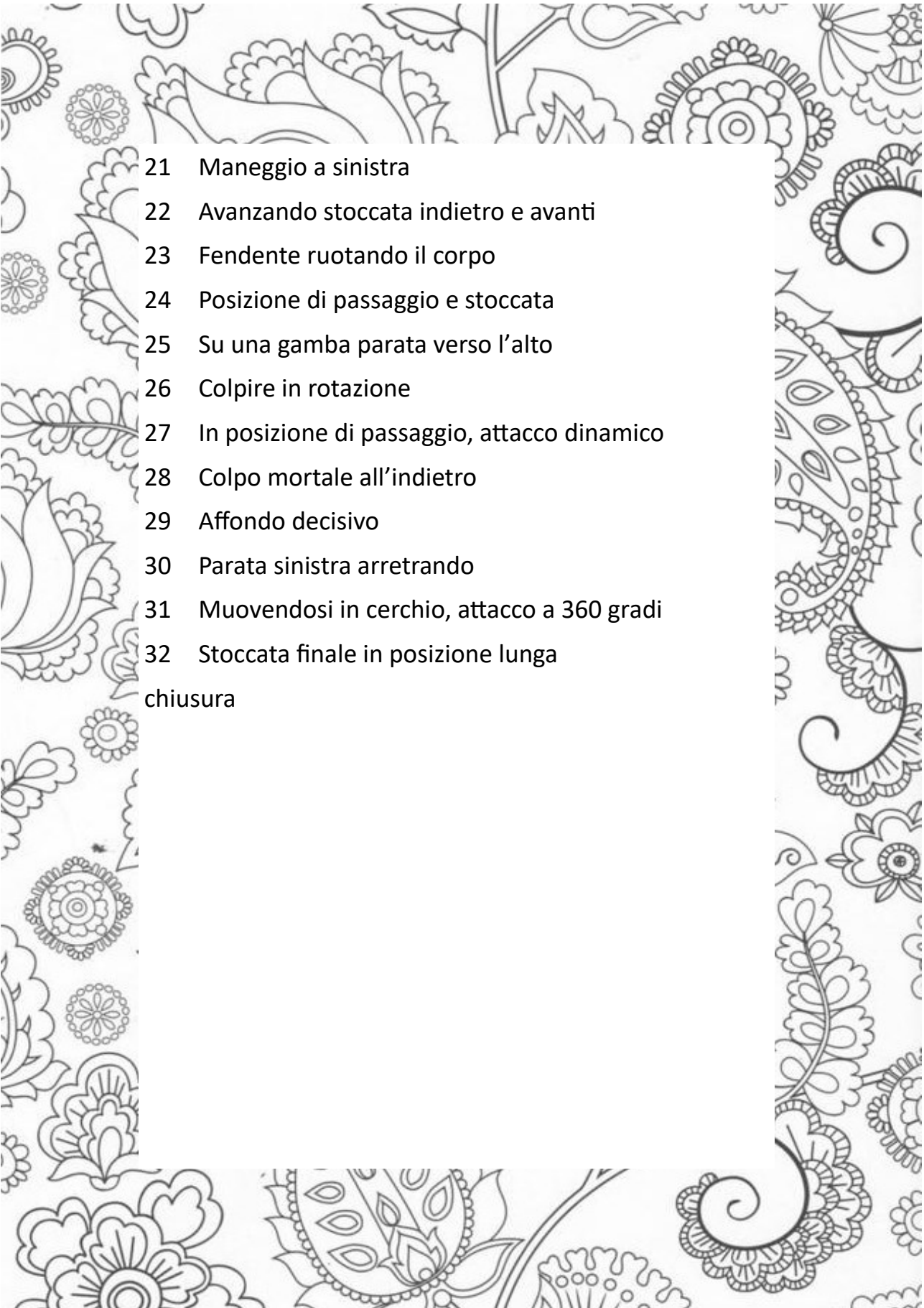
The page is framed by a decorative border of intricate black and white line art. The border features a variety of floral motifs, including large stylized flowers, smaller circular patterns, and leafy branches. The background of the page is white, and the text is centered in a simple, black, sans-serif font.

Thai cuc kiem gian hoa

Forma madre di spada semplificata

apertura

- 1 Puntare la spada a piedi uniti
- 2 In guardia su una gamba
- 3 Arretrare e attacco circolare all'indietro e in avanti
- 4 Verso destra, taglio mezza luna
- 5 Verso sinistra, taglio mezza luna
- 6 Su un piede colpo di frusta verso il basso
- 7 Arretrando parata indietro
- 8 Su un piede colpisci verso l'alto
- 9 In posizione di passaggio parata verso il basso
- 10 Attacco a destra (elsa) e a sinistra (punta)
- 11 Girandosi taglio orizzontale
- 12 Parate durante lo spostamento
- 13 Su una gamba abbraccio la spada
- 14 Assalto, all'inseguimento dell'avversario
- 15 Parata (deviare) a sinistra
- 16 Deviare a destra
- 17 Girarsi e affrontare alle spalle
- 18 Stoccata a piedi uniti
- 19 Maneggio a sinistra
- 20 Maneggio a destra

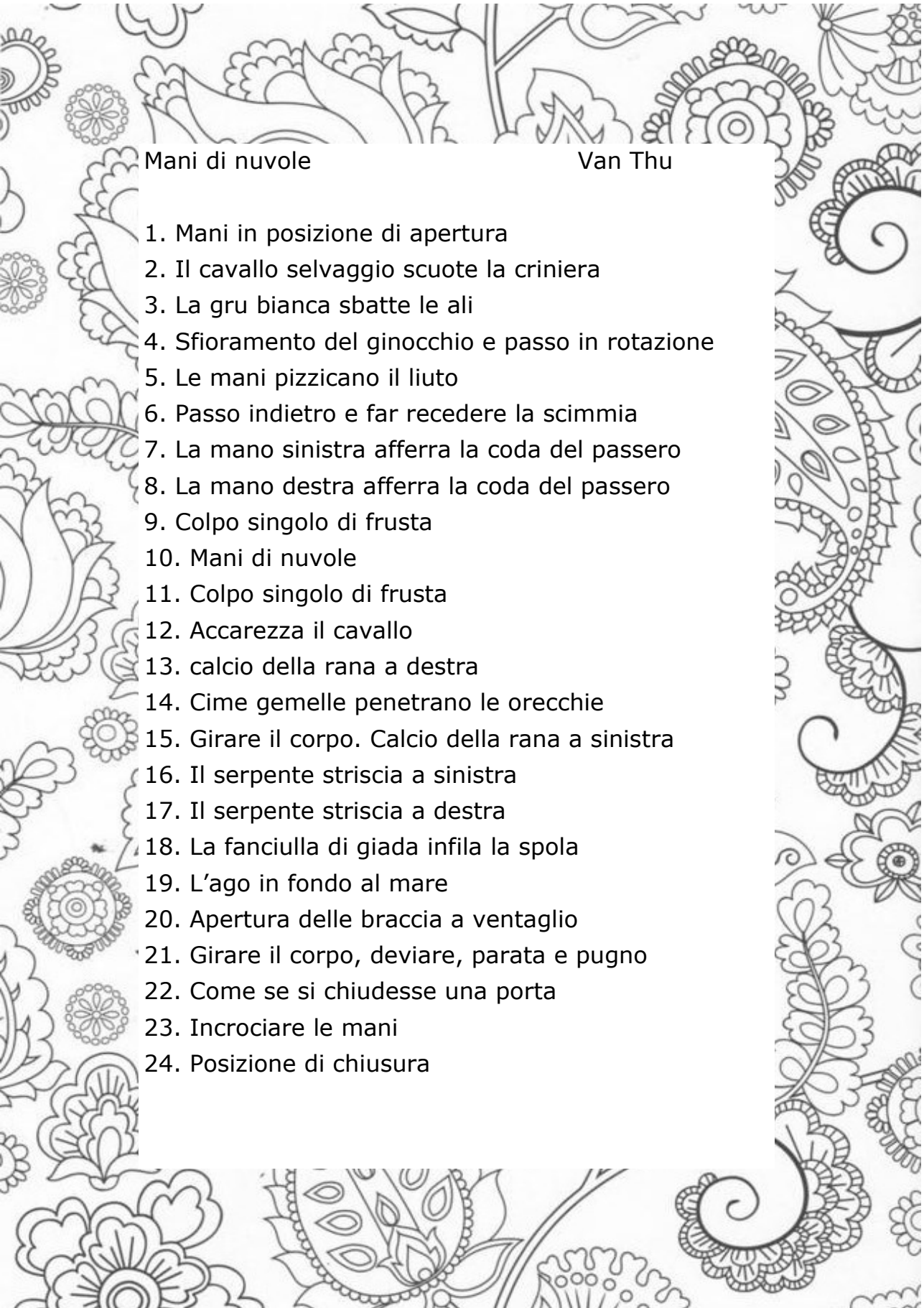
- 
- A decorative border with intricate floral and geometric patterns surrounds the text. The patterns include stylized flowers, leaves, and circular motifs, rendered in a simple line-art style.
- 21 Maneggio a sinistra
 - 22 Avanzando stoccata indietro e avanti
 - 23 Fendente ruotando il corpo
 - 24 Posizione di passaggio e stoccata
 - 25 Su una gamba parata verso l'alto
 - 26 Colpire in rotazione
 - 27 In posizione di passaggio, attacco dinamico
 - 28 Colpo mortale all'indietro
 - 29 Affondo decisivo
 - 30 Parata sinistra arretrando
 - 31 Muovendosi in cerchio, attacco a 360 gradi
 - 32 Stoccata finale in posizione lunga
chiusura



anno

Esame per il II Dang

cinque

A decorative border with intricate floral and geometric patterns surrounds the text. The patterns include stylized flowers, leaves, and circular motifs with internal designs.

Mani di nuvole

Van Thu

1. Mani in posizione di apertura
2. Il cavallo selvaggio scuote la criniera
3. La gru bianca sbatte le ali
4. Sfioreamento del ginocchio e passo in rotazione
5. Le mani pizzicano il liuto
6. Passo indietro e far recedere la scimmia
7. La mano sinistra afferra la coda del passero
8. La mano destra afferra la coda del passero
9. Colpo singolo di frusta
10. Mani di nuvole
11. Colpo singolo di frusta
12. Accarezza il cavallo
13. calcio della rana a destra
14. Cime gemelle penetrano le orecchie
15. Girare il corpo. Calcio della rana a sinistra
16. Il serpente striscia a sinistra
17. Il serpente striscia a destra
18. La fanciulla di giada infila la spola
19. L'ago in fondo al mare
20. Apertura delle braccia a ventaglio
21. Girare il corpo, deviare, parata e pugno
22. Come se si chiudesse una porta
23. Incrociare le mani
24. Posizione di chiusura

The page is framed by a decorative border of intricate black and white line art. The border features a variety of floral motifs, including large stylized flowers, smaller blossoms, and swirling patterns. The background within the border is white, providing a clean space for the text.

Il Grande sogno

Truong Mien

Guarda la luna lassù e dimentica la tristezza

Come una farfalla, vola attraverso le nuvole,
nell'Universo

Allontana tutte le cose che fanno preoccupare

Vola, vola, vola, nell'Universo sei libero

Sopra l'immensità dell'oceano vola come la gru

Vieni e nuota fin laggiù nell'eterna primavera

In alta montagna, sotto la luna, affila la tua lama

Guardando giù, nello specchio d'acqua, sei sicuro di
essere proprio tu?

Forma madre di spada

Thai cuc kiem

1 Inizio, piedi uniti

2 Sollevare e abbassare la mano destra

3 Girarsi verso destra

4 Girare intorno alla montagna

5 Condurre il drago al mare

6 Prendi il vento a favore e sposta le foglie

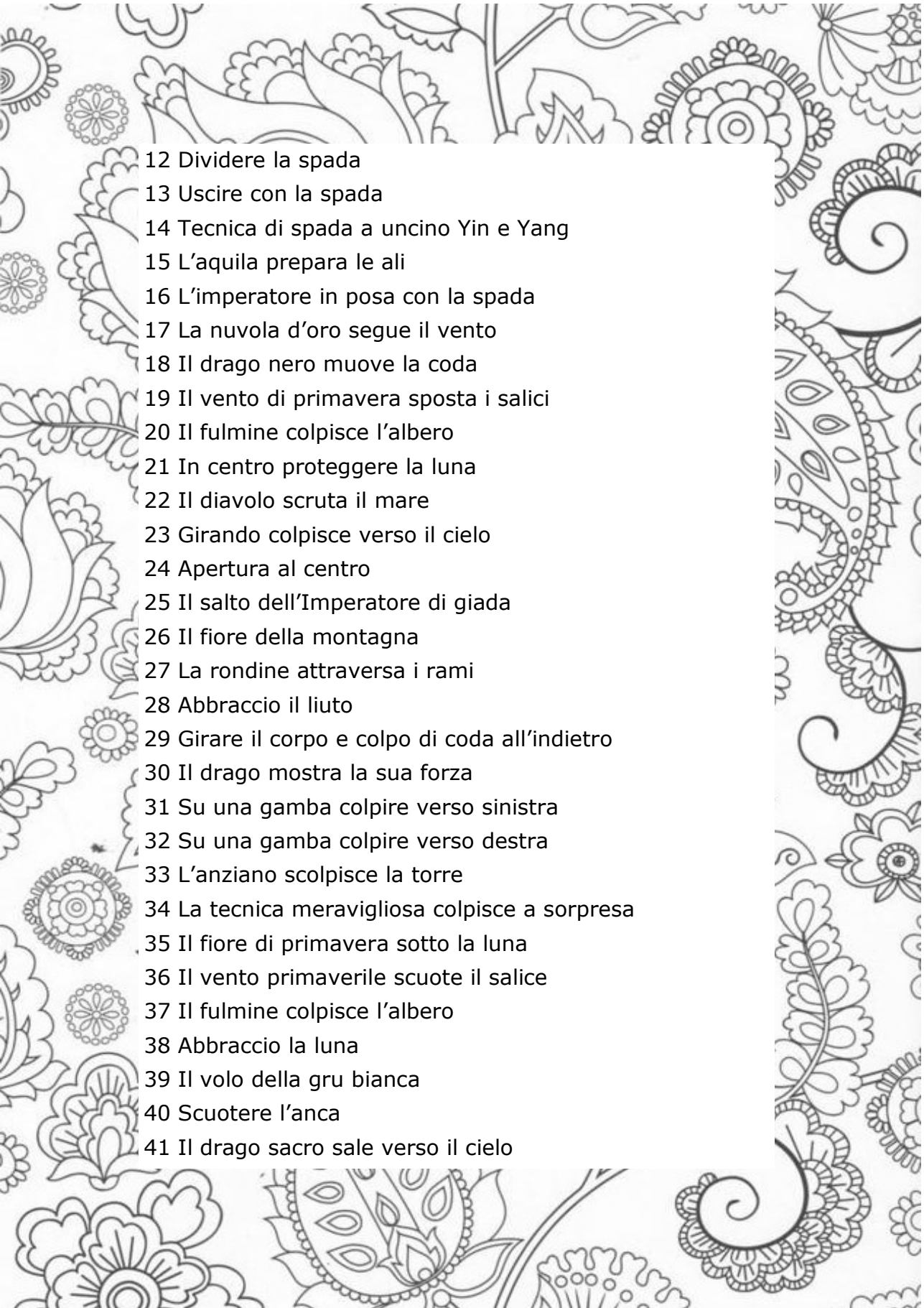
7 In guardia con la spada

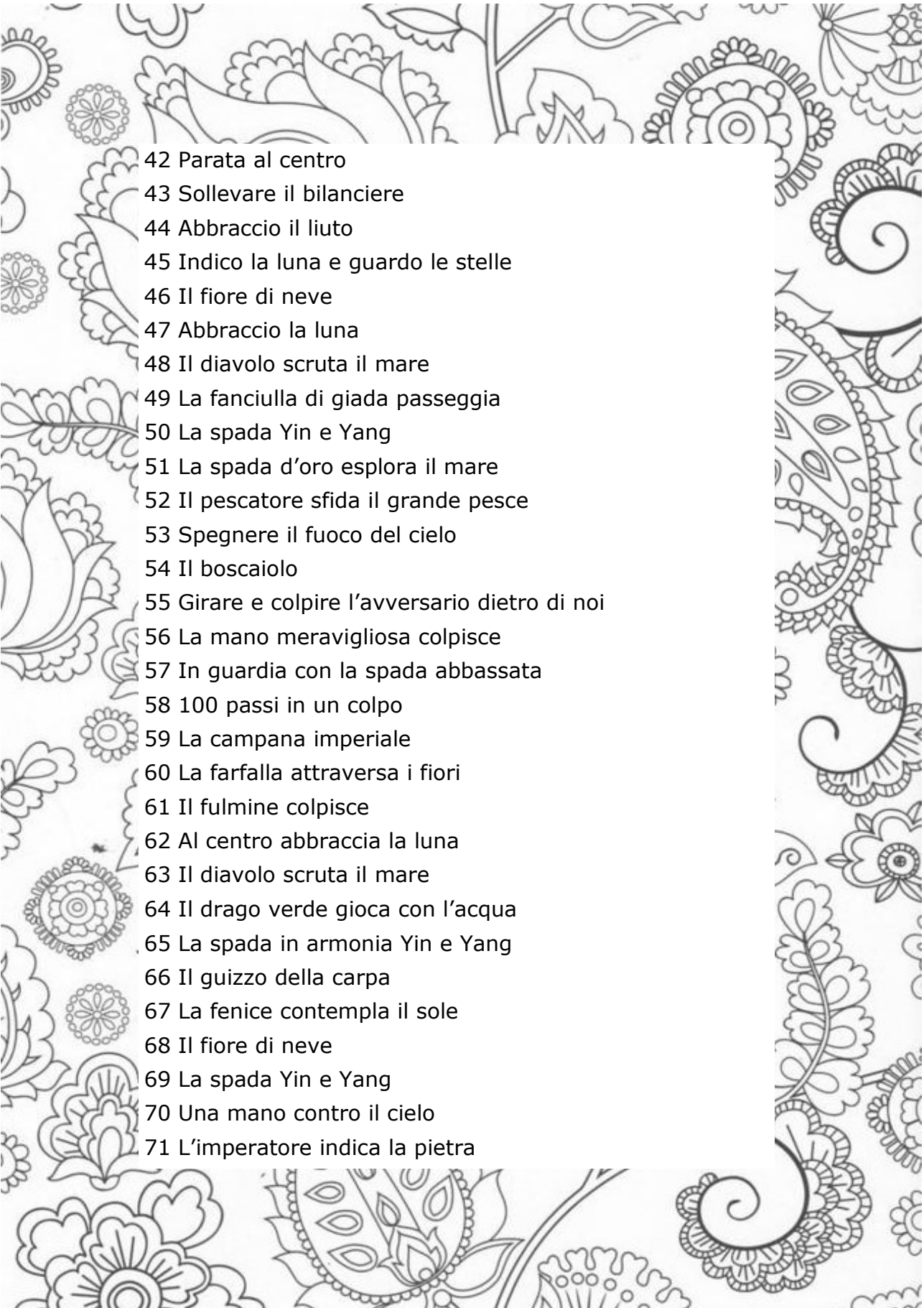
8 Il saggio indica la strada

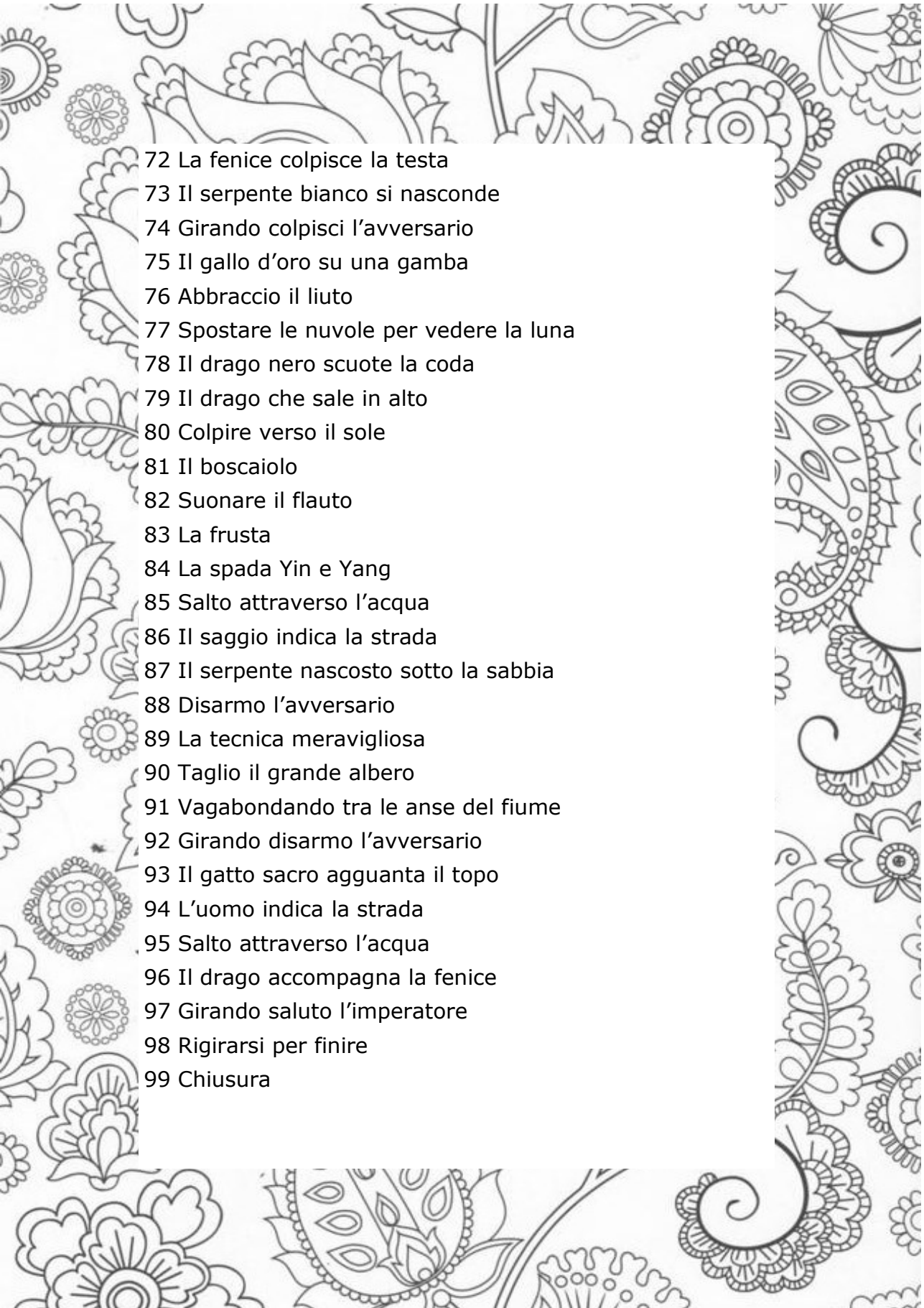
9 I lupi proteggono la montagna

10 Il saggio indica la strada

11 Al centro proteggere la luna

- 
- A decorative border with intricate floral and geometric patterns surrounds the text. The patterns include stylized flowers, leaves, and circular motifs, rendered in a clean, black-and-white line-art style.
- 12 Dividere la spada
 - 13 Uscire con la spada
 - 14 Tecnica di spada a uncino Yin e Yang
 - 15 L'aquila prepara le ali
 - 16 L'imperatore in posa con la spada
 - 17 La nuvola d'oro segue il vento
 - 18 Il drago nero muove la coda
 - 19 Il vento di primavera sposta i salici
 - 20 Il fulmine colpisce l'albero
 - 21 In centro proteggere la luna
 - 22 Il diavolo scruta il mare
 - 23 Girando colpisce verso il cielo
 - 24 Apertura al centro
 - 25 Il salto dell'Imperatore di giada
 - 26 Il fiore della montagna
 - 27 La rondine attraversa i rami
 - 28 Abbraccio il liuto
 - 29 Girare il corpo e colpo di coda all'indietro
 - 30 Il drago mostra la sua forza
 - 31 Su una gamba colpire verso sinistra
 - 32 Su una gamba colpire verso destra
 - 33 L'anziano scolpisce la torre
 - 34 La tecnica meravigliosa colpisce a sorpresa
 - 35 Il fiore di primavera sotto la luna
 - 36 Il vento primaverile scuote il salice
 - 37 Il fulmine colpisce l'albero
 - 38 Abbraccio la luna
 - 39 Il volo della gru bianca
 - 40 Scuotere l'anca
 - 41 Il drago sacro sale verso il cielo

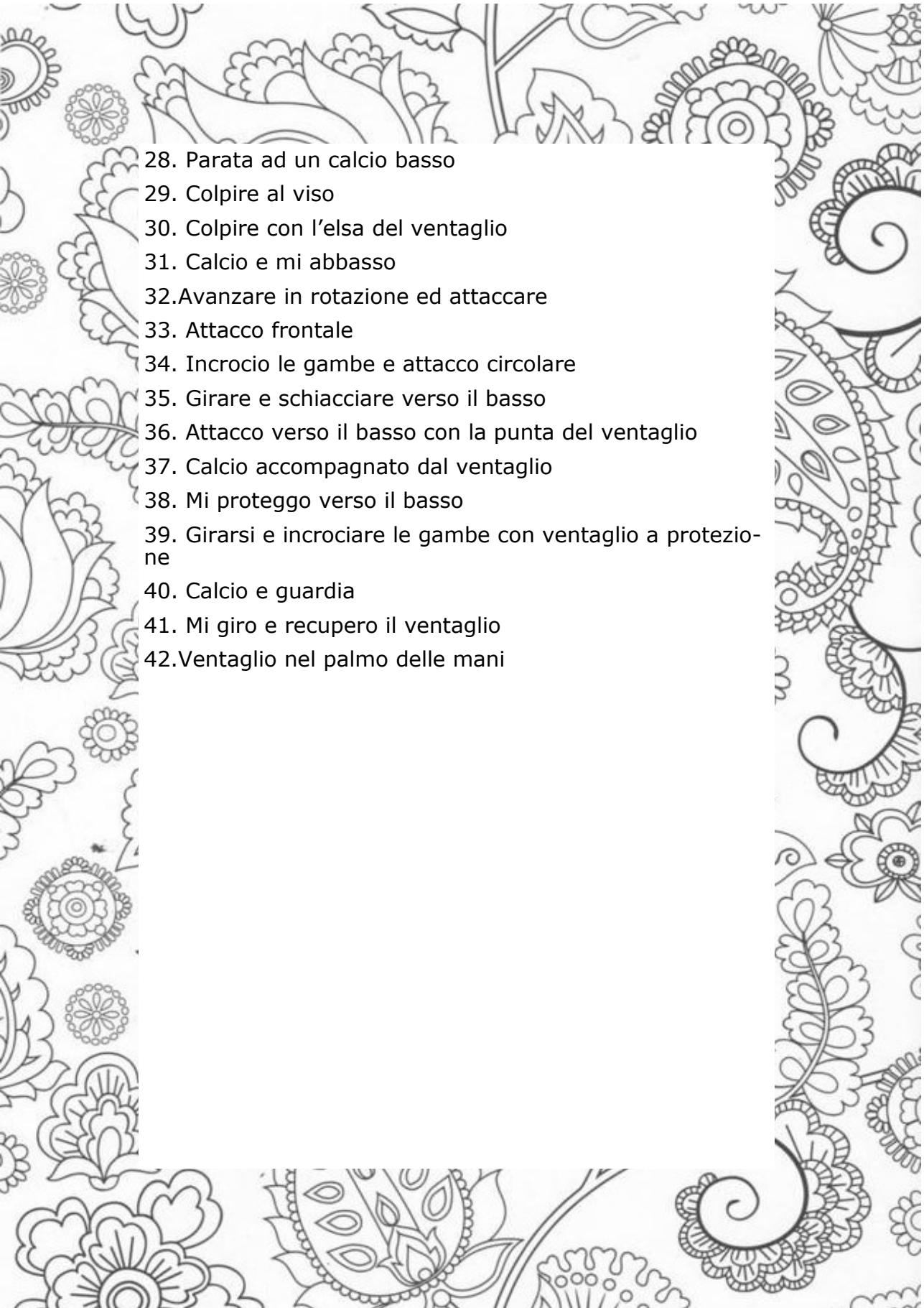
- 
- 42 Parata al centro
 - 43 Sollevare il bilanciere
 - 44 Abbraccio il liuto
 - 45 Indico la luna e guardo le stelle
 - 46 Il fiore di neve
 - 47 Abbraccio la luna
 - 48 Il diavolo scruta il mare
 - 49 La fanciulla di giada passeggia
 - 50 La spada Yin e Yang
 - 51 La spada d'oro esplora il mare
 - 52 Il pescatore sfida il grande pesce
 - 53 Spegner il fuoco del cielo
 - 54 Il boscaiolo
 - 55 Girare e colpire l'avversario dietro di noi
 - 56 La mano meravigliosa colpisce
 - 57 In guardia con la spada abbassata
 - 58 100 passi in un colpo
 - 59 La campana imperiale
 - 60 La farfalla attraversa i fiori
 - 61 Il fulmine colpisce
 - 62 Al centro abbraccia la luna
 - 63 Il diavolo scruta il mare
 - 64 Il drago verde gioca con l'acqua
 - 65 La spada in armonia Yin e Yang
 - 66 Il guizzo della carpa
 - 67 La fenice contempla il sole
 - 68 Il fiore di neve
 - 69 La spada Yin e Yang
 - 70 Una mano contro il cielo
 - 71 L'imperatore indica la pietra

- 
- 72 La fenice colpisce la testa
 - 73 Il serpente bianco si nasconde
 - 74 Girando colpisci l'avversario
 - 75 Il gallo d'oro su una gamba
 - 76 Abbraccio il liuto
 - 77 Spostare le nuvole per vedere la luna
 - 78 Il drago nero scuote la coda
 - 79 Il drago che sale in alto
 - 80 Colpire verso il sole
 - 81 Il boscaiolo
 - 82 Suonare il flauto
 - 83 La frusta
 - 84 La spada Yin e Yang
 - 85 Salto attraverso l'acqua
 - 86 Il saggio indica la strada
 - 87 Il serpente nascosto sotto la sabbia
 - 88 Disarmo l'avversario
 - 89 La tecnica meravigliosa
 - 90 Taglio il grande albero
 - 91 Vagabondando tra le anse del fiume
 - 92 Girando disarmo l'avversario
 - 93 Il gatto sacro agguanta il topo
 - 94 L'uomo indica la strada
 - 95 Salto attraverso l'acqua
 - 96 Il drago accompagna la fenice
 - 97 Girando saluto l'imperatore
 - 98 Rigidarsi per finire
 - 99 Chiusura

The page is framed by a decorative border of intricate black and white line art. The border features a variety of floral motifs, including large stylized flowers, smaller blossoms, and swirling vine-like patterns. The background of the page is white, and the text is centered within this decorative frame.

Thai Cuc phien 42

1. Apertura
2. In posizione lunga prendere il ventaglio
3. Attacco circolare
4. In guardia col ventaglio
5. Scivolare in basso
6. Attacco frontale
7. Recupero il ventaglio in posizione di passaggio
8. Attacco frontale con la punta del ventaglio
9. Protezione in basso
10. Attacco alla gamba dell'avversario
11. Assalto a seguire
12. Protezione in basso
13. Disorientare l'avversario
14. Attacco frontale in posizione lunga
15. Colpire all'indietro con l'elsa
16. Attacco basso all'indietro
17. Ruotare il corpo e colpire ginocchio e ventaglio
18. Proteggersi all'indietro
19. Attacco circolare
20. Colpire dall'alto
21. Attaccare dal basso in alto
22. Camminare e proteggersi in basso
23. Calcio e colpo di frusta
24. Incrocio le gambe e attacco circolare
25. Girare il corpo e colpire di ritorno
26. Incrocio le gambe e colpisco con la punta del ventaglio
27. Attacco ad uncino in posizione lunga

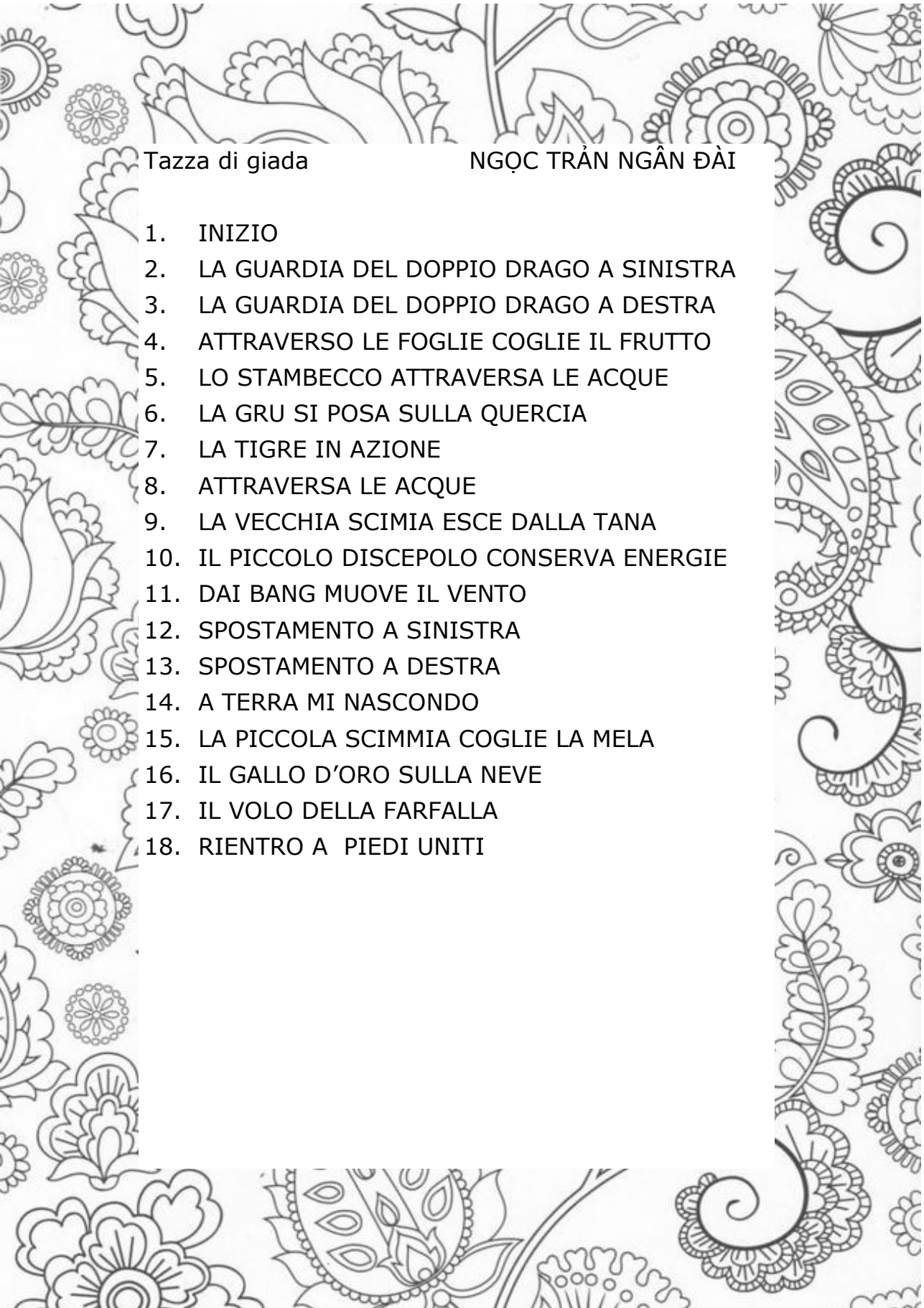
- 
- A decorative border with intricate floral and geometric patterns surrounds the text. The patterns include stylized flowers, leaves, and circular motifs, rendered in a simple line-art style.
28. Parata ad un calcio basso
 29. Colpire al viso
 30. Colpire con l'elsa del ventaglio
 31. Calcio e mi abbasso
 32. Avanzare in rotazione ed attaccare
 33. Attacco frontale
 34. Incrocio le gambe e attacco circolare
 35. Girare e schiacciare verso il basso
 36. Attacco verso il basso con la punta del ventaglio
 37. Calcio accompagnato dal ventaglio
 38. Mi proteggero verso il basso
 39. Girarsi e incrociare le gambe con ventaglio a protezione
 40. Calcio e guardia
 41. Mi giro e recupero il ventaglio
 42. Ventaglio nel palmo delle mani



anno

Esame per il III Dang

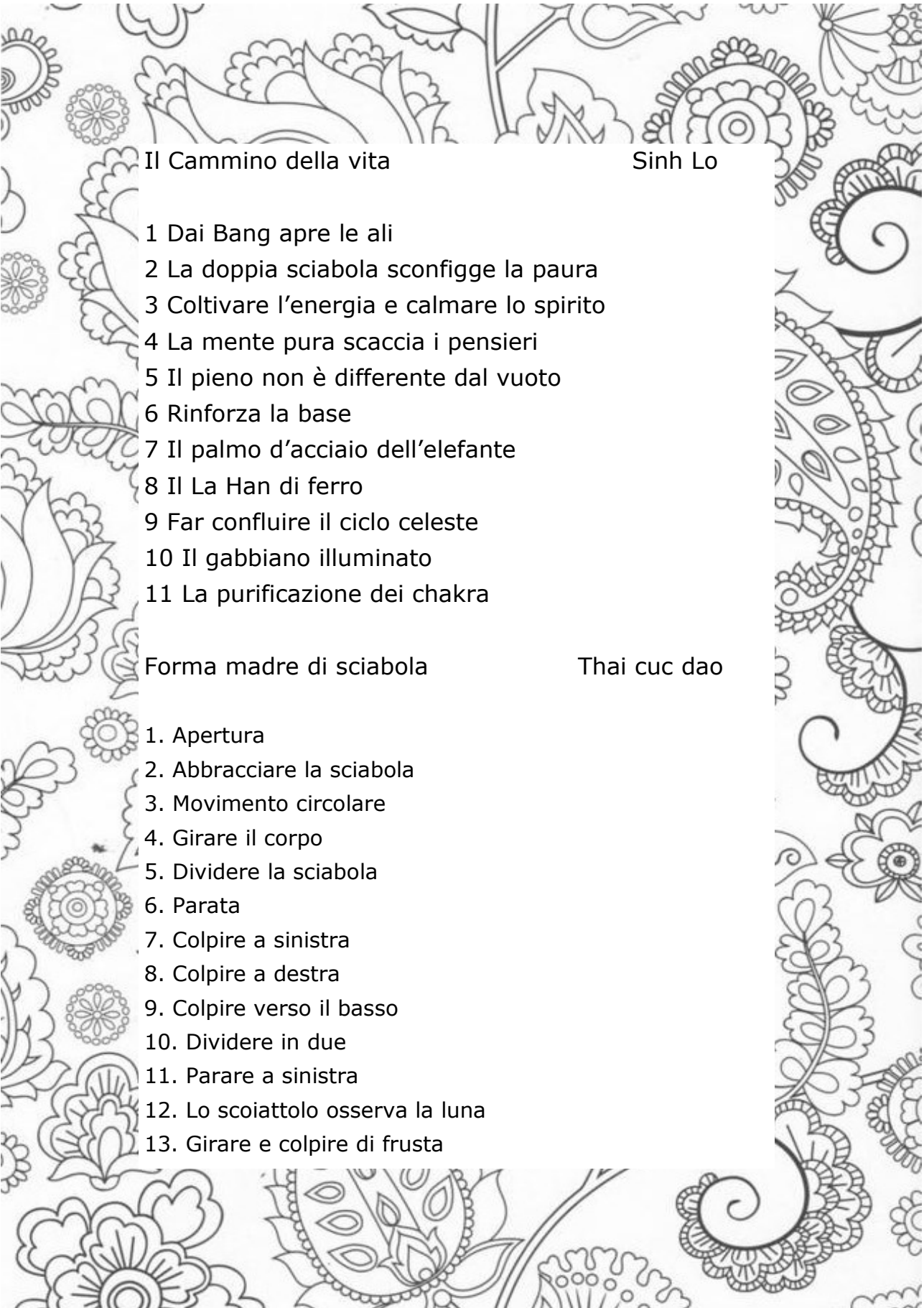
sei

A decorative border with intricate floral and scrollwork patterns surrounds the central text. The patterns include various flowers, leaves, and swirling motifs, creating a traditional aesthetic.

Tazza di giada

NGỌC TRẦN NGÂN ĐÀI

1. INIZIO
2. LA GUARDIA DEL DOPPIO DRAGO A SINISTRA
3. LA GUARDIA DEL DOPPIO DRAGO A DESTRA
4. ATTRAVERSO LE FOGLIE COGLIE IL FRUTTO
5. LO STAMBECCO ATTRAVERSA LE ACQUE
6. LA GRU SI POSA SULLA QUERCIA
7. LA TIGRE IN AZIONE
8. ATTRAVERSA LE ACQUE
9. LA VECCHIA SCIMIA ESCE DALLA TANA
10. IL PICCOLO DISCEPOLO CONSERVA ENERGIE
11. DAI BANG MUOVE IL VENTO
12. SPOSTAMENTO A SINISTRA
13. SPOSTAMENTO A DESTRA
14. A TERRA MI NASCONDO
15. LA PICCOLA SCIMMIA COGLIE LA MELA
16. IL GALLO D'ORO SULLA NEVE
17. IL VOLO DELLA FARFALLA
18. RIENTRO A PIEDI UNITI

The page is framed by a decorative border of intricate black line art. The border features a variety of floral motifs, including large stylized flowers, smaller blossoms, and swirling patterns. The background within the border is white.

Il Cammino della vita

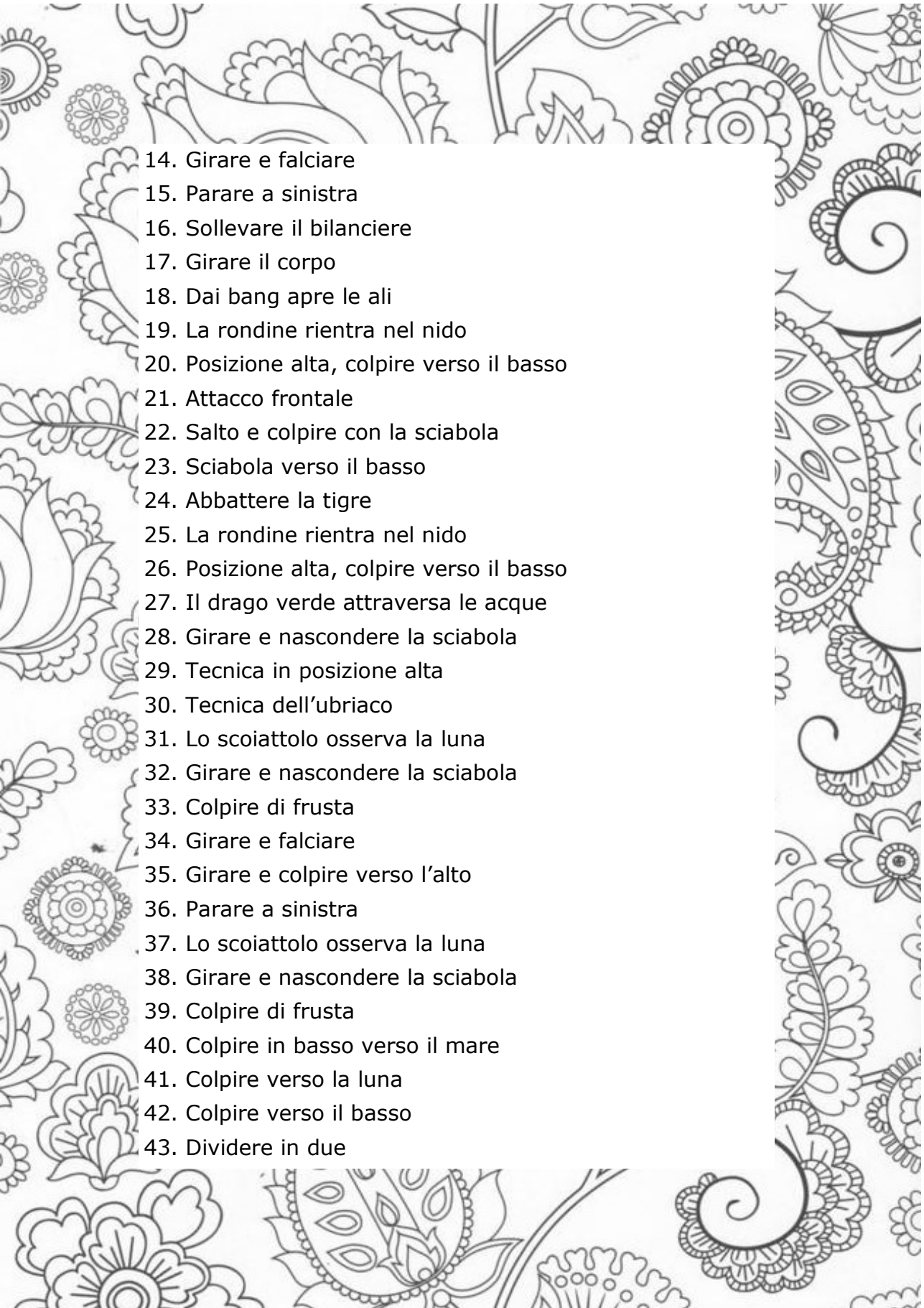
Sinh Lo

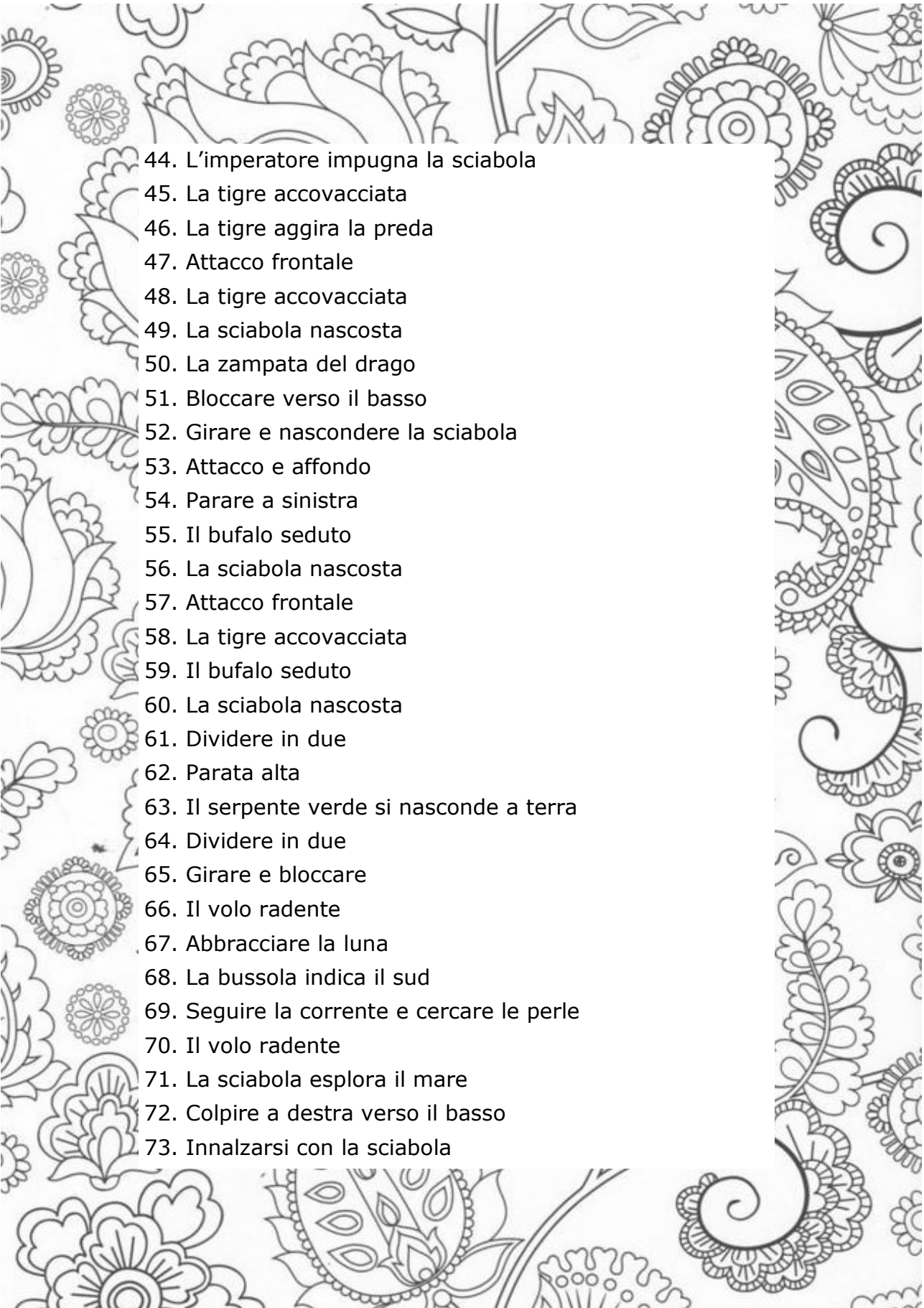
- 1 Dai Bang apre le ali
- 2 La doppia sciabola sconfigge la paura
- 3 Coltivare l'energia e calmare lo spirito
- 4 La mente pura scaccia i pensieri
- 5 Il pieno non è differente dal vuoto
- 6 Rinforza la base
- 7 Il palmo d'acciaio dell'elefante
- 8 Il La Han di ferro
- 9 Far confluire il ciclo celeste
- 10 Il gabbiano illuminato
- 11 La purificazione dei chakra

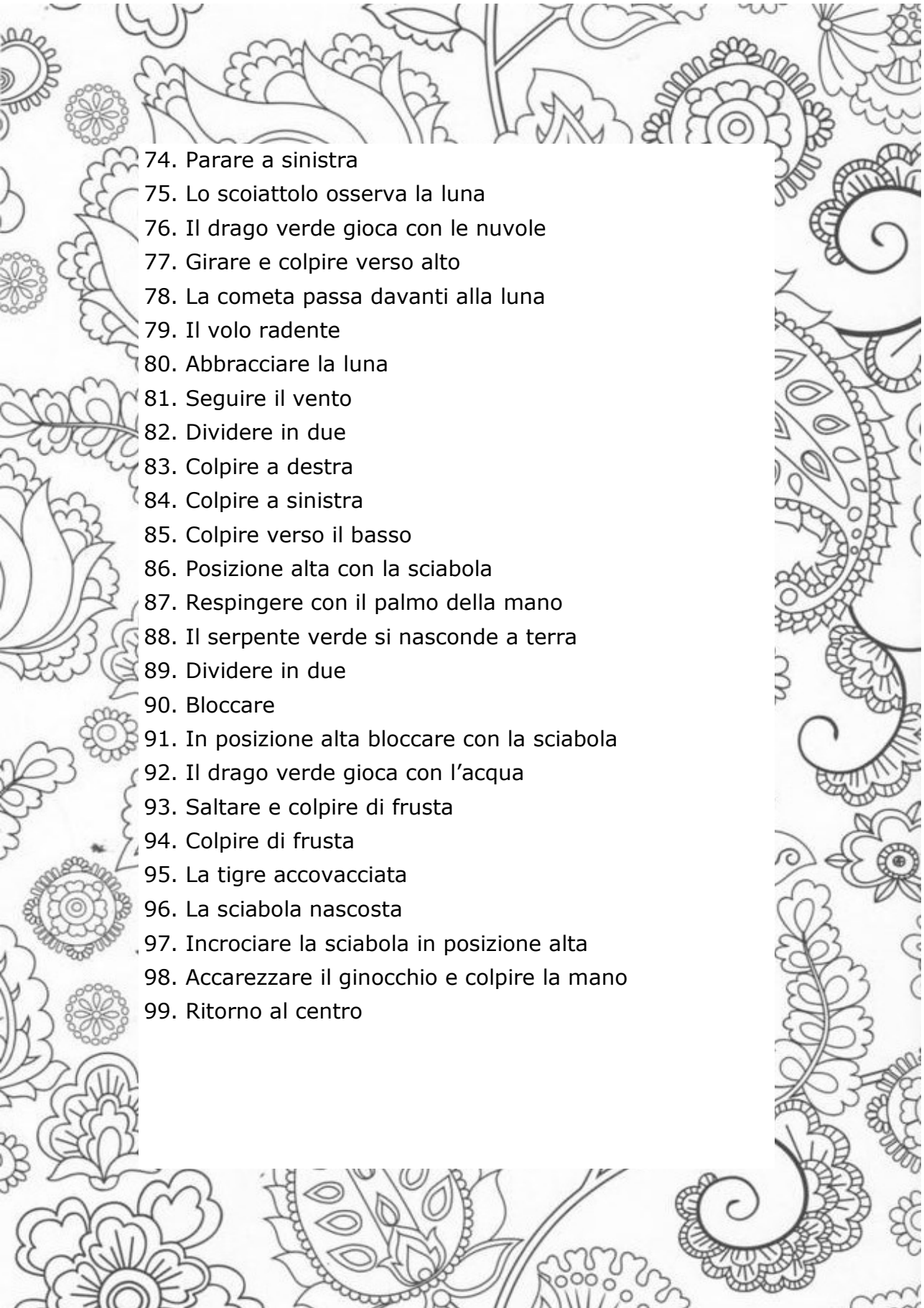
Forma madre di sciabola

Thai cuc dao

1. Apertura
2. Abbracciare la sciabola
3. Movimento circolare
4. Girare il corpo
5. Dividere la sciabola
6. Parata
7. Colpire a sinistra
8. Colpire a destra
9. Colpire verso il basso
10. Dividere in due
11. Parare a sinistra
12. Lo scoiattolo osserva la luna
13. Girare e colpire di frusta

- 
14. Girare e falciare
 15. Parare a sinistra
 16. Sollevare il bilanciere
 17. Girare il corpo
 18. Dai bang apre le ali
 19. La rondine rientra nel nido
 20. Posizione alta, colpire verso il basso
 21. Attacco frontale
 22. Salto e colpire con la sciabola
 23. Sciabola verso il basso
 24. Abbattere la tigre
 25. La rondine rientra nel nido
 26. Posizione alta, colpire verso il basso
 27. Il drago verde attraversa le acque
 28. Girare e nascondere la sciabola
 29. Tecnica in posizione alta
 30. Tecnica dell'ubriaco
 31. Lo scoiattolo osserva la luna
 32. Girare e nascondere la sciabola
 33. Colpire di frusta
 34. Girare e falciare
 35. Girare e colpire verso l'alto
 36. Parare a sinistra
 37. Lo scoiattolo osserva la luna
 38. Girare e nascondere la sciabola
 39. Colpire di frusta
 40. Colpire in basso verso il mare
 41. Colpire verso la luna
 42. Colpire verso il basso
 43. Dividere in due

- 
44. L'imperatore impugna la sciabola
 45. La tigre accovacciata
 46. La tigre aggira la preda
 47. Attacco frontale
 48. La tigre accovacciata
 49. La sciabola nascosta
 50. La zampata del drago
 51. Bloccare verso il basso
 52. Girare e nascondere la sciabola
 53. Attacco e affondo
 54. Parare a sinistra
 55. Il bufalo seduto
 56. La sciabola nascosta
 57. Attacco frontale
 58. La tigre accovacciata
 59. Il bufalo seduto
 60. La sciabola nascosta
 61. Dividere in due
 62. Parata alta
 63. Il serpente verde si nasconde a terra
 64. Dividere in due
 65. Girare e bloccare
 66. Il volo radente
 67. Abbracciare la luna
 68. La bussola indica il sud
 69. Seguire la corrente e cercare le perle
 70. Il volo radente
 71. La sciabola esplora il mare
 72. Colpire a destra verso il basso
 73. Innalzarsi con la sciabola

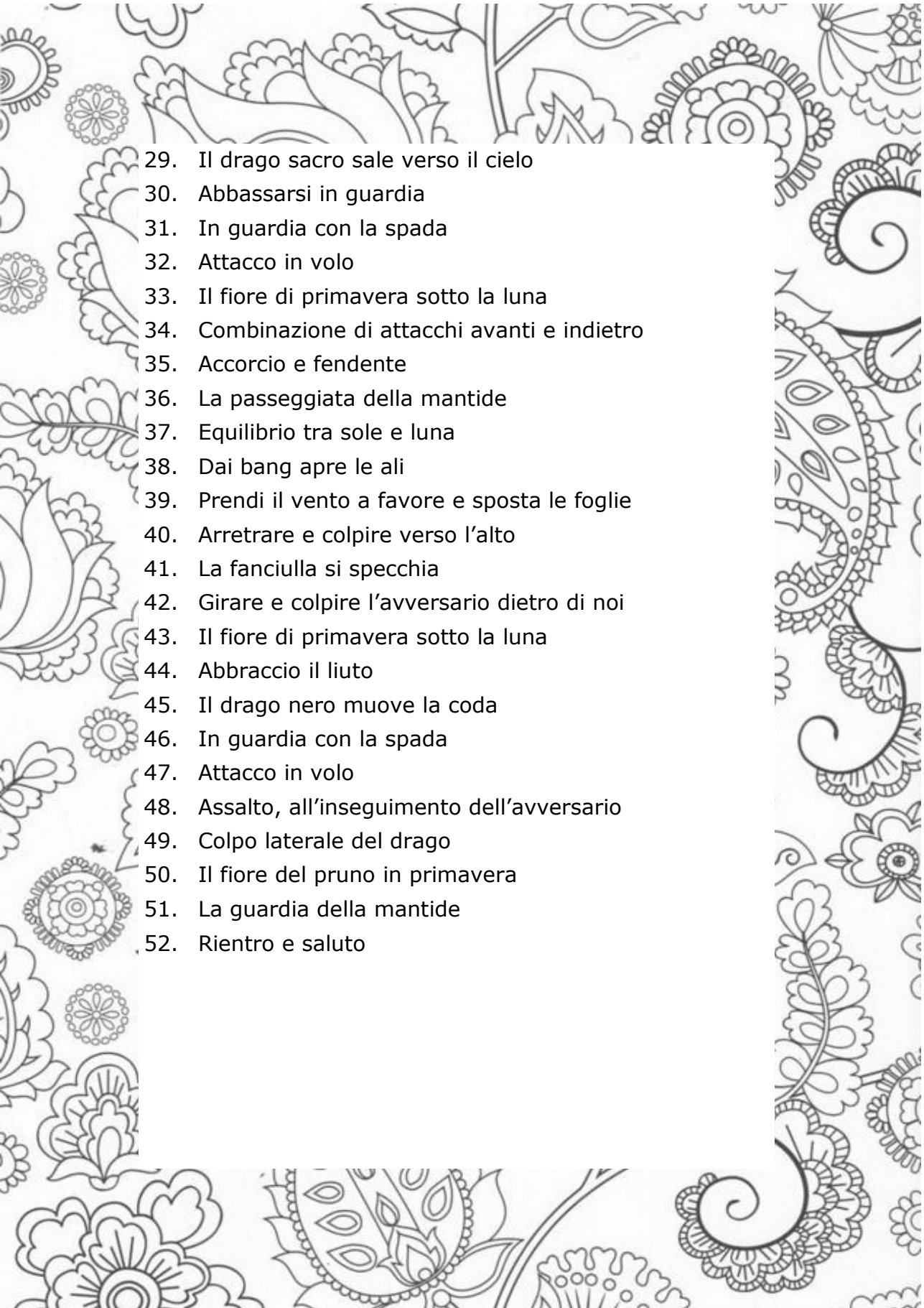
- 
74. Parare a sinistra
 75. Lo scoiattolo osserva la luna
 76. Il drago verde gioca con le nuvole
 77. Girare e colpire verso alto
 78. La cometa passa davanti alla luna
 79. Il volo radente
 80. Abbracciare la luna
 81. Seguire il vento
 82. Dividere in due
 83. Colpire a destra
 84. Colpire a sinistra
 85. Colpire verso il basso
 86. Posizione alta con la sciabola
 87. Respingere con il palmo della mano
 88. Il serpente verde si nasconde a terra
 89. Dividere in due
 90. Bloccare
 91. In posizione alta bloccare con la sciabola
 92. Il drago verde gioca con l'acqua
 93. Saltare e colpire di frusta
 94. Colpire di frusta
 95. La tigre accovacciata
 96. La sciabola nascosta
 97. Incrociare la sciabola in posizione alta
 98. Accarezzare il ginocchio e colpire la mano
 99. Ritorno al centro

A decorative border with intricate floral and geometric patterns surrounds the text. The patterns include stylized flowers, leaves, and circular motifs, rendered in a line-art style.

Spada Yin e Yang

Am Duong Kiem

1. Saluto al fondatore
2. Pronti con la spada
3. In guardia con la spada
4. L'imperatore in posa con la spada
5. Dividere in due
6. Abbraccio il liuto
7. Tecnica di spada yin e yang
8. La campana imperiale
9. Il fulmine colpisce l'albero
10. Il gallo d'oro su una gamba
11. Attacco in volo
12. Il fiore di primavera sotto la luna
13. Combinazione di attacchi avanti e indietro
14. Accorcio e fendente
15. La fanciulla di giada passeggia
16. 100 passi in un colpo
17. Calcio d'acciaio contro cielo
18. Girarsi e innalzare la guardia
19. Il viaggiatore solitario
20. Spada volante
21. Dividere la spada
22. Indico la luna e guardo le stelle
23. Il viaggiatore contempla la luna
24. Dividere la spada
25. Indico la luna e guardo le stelle
26. Al centro proteggere la luna
27. Il volo della gru bianca
28. Scuotere l'anca

- 
29. Il drago sacro sale verso il cielo
 30. Abbassarsi in guardia
 31. In guardia con la spada
 32. Attacco in volo
 33. Il fiore di primavera sotto la luna
 34. Combinazione di attacchi avanti e indietro
 35. Accorcio e fendente
 36. La passeggiata della mantide
 37. Equilibrio tra sole e luna
 38. Dai bang apre le ali
 39. Prendi il vento a favore e sposta le foglie
 40. Arretrare e colpire verso l'alto
 41. La fanciulla si specchia
 42. Girare e colpire l'avversario dietro di noi
 43. Il fiore di primavera sotto la luna
 44. Abbraccio il liuto
 45. Il drago nero muove la coda
 46. In guardia con la spada
 47. Attacco in volo
 48. Assalto, all'inseguimento dell'avversario
 49. Colpo laterale del drago
 50. Il fiore del pruno in primavera
 51. La guardia della mantide
 52. Rientro e saluto



anno

Esame per il IV Dang

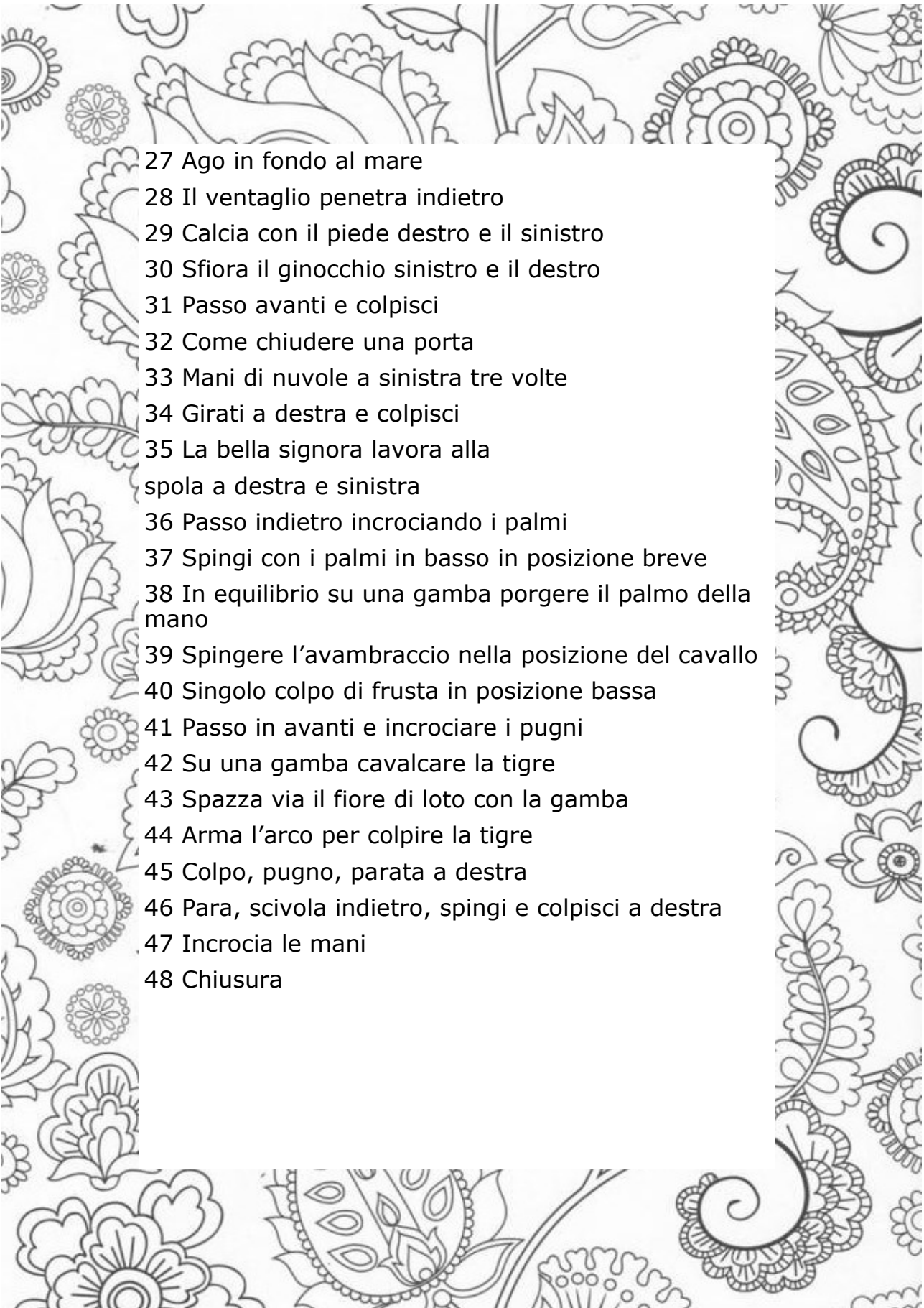
sette

The page is framed by a decorative border of intricate black and white line art. The border features a variety of floral motifs, including large stylized flowers, smaller blossoms, and swirling patterns. The background of the page is white, and the text is centered in a simple, black, sans-serif font.

Forma madre 48

Thai cuc quyen 48

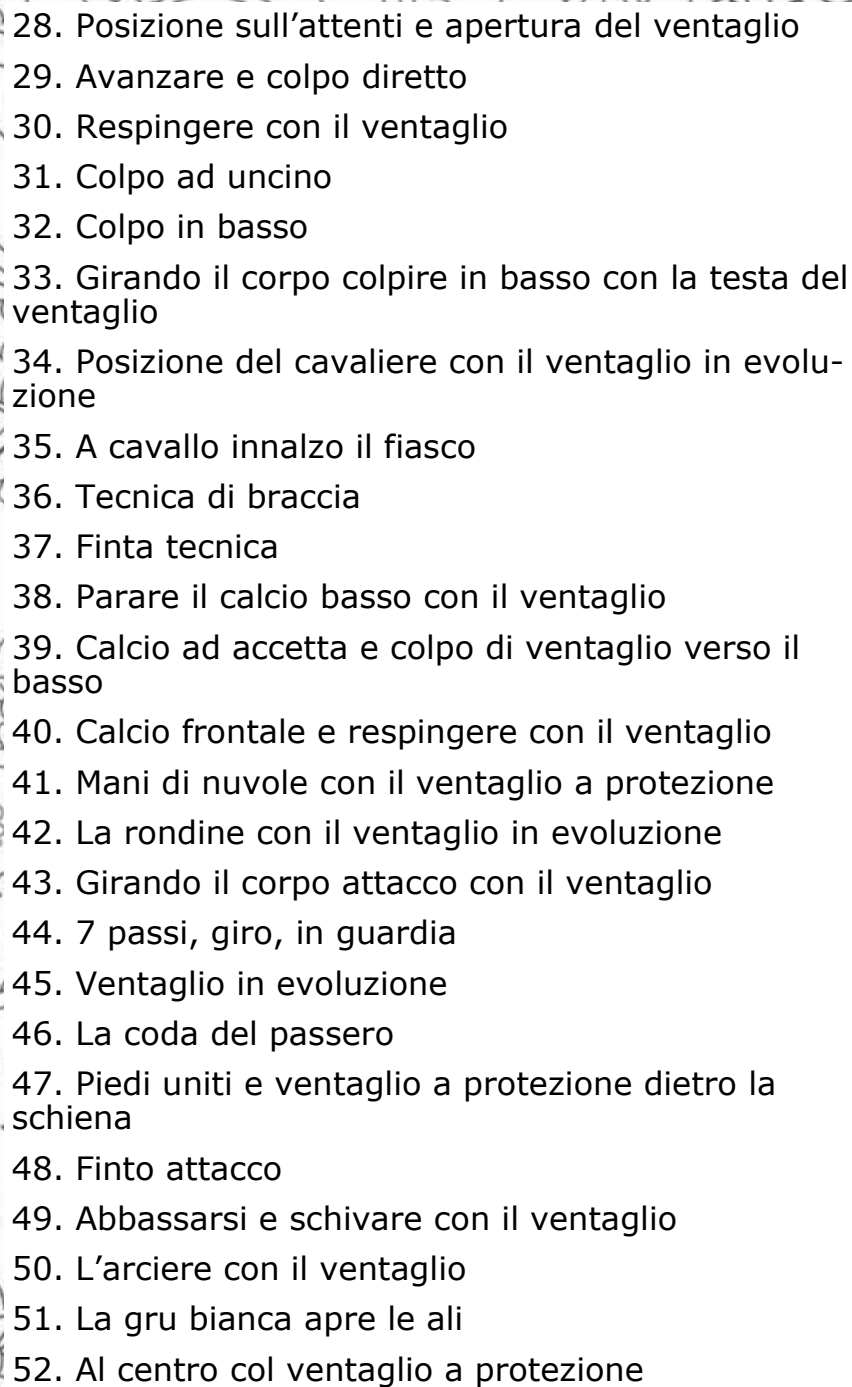
- 1 La gru bianca apre le ali
- 2 Sfiora il ginocchio sinistro e gira
- 3 Singolo colpo di frusta sinistro
- 4 Suona il liuto a sinistra
- 5 Accarezzare la criniera e spingere (3 volte)
- 6 Attacco, parata e pugno sinistro
- 7 Para, scivola indietro, spingi e colpisci a sinistra
- 8 Colpo in diagonale
- 9 Colpisci sotto il gomito
- 10 Passo indietro per allontanare la scimmia
- 11 Girati e spingi 4 volte
- 12 Suona il liuto a destra
- 13 Sfiora il ginocchio e pugno verso il basso
- 14 Il serpente bianco tira fuori la lingua
- 15 Colpetto di piede alla tigre addomesticata
- 16 Gira a sinistra e colpisci
- 17 Infilare il palmo e accovacciarsi
- 18 2 parate su una gamba
- 19 Singola frustata di destra
- 20 Mani di nuvole tre volte
- 21 Separa la criniera del cavallo selvaggio sui due lati
- 22 Colpetto alto sul cavallo
- 23 Calcio con il tallone destro
- 24 Colpisci alle orecchie con entrambi i pugni
- 25 Calcio con il tallone sinistro
- 26 Colpisci col pugno nascosto

- 
- A decorative border with intricate floral and geometric patterns in black and white, framing the central text.
- 27 Ago in fondo al mare
 - 28 Il ventaglio penetra indietro
 - 29 Calcia con il piede destro e il sinistro
 - 30 Sfiora il ginocchio sinistro e il destro
 - 31 Passo avanti e colpisci
 - 32 Come chiudere una porta
 - 33 Mani di nuvole a sinistra tre volte
 - 34 Girati a destra e colpisci
 - 35 La bella signora lavora alla spola a destra e sinistra
 - 36 Passo indietro incrociando i palmi
 - 37 Spingi con i palmi in basso in posizione breve
 - 38 In equilibrio su una gamba porgere il palmo della mano
 - 39 Spingere l'avambraccio nella posizione del cavallo
 - 40 Singolo colpo di frusta in posizione bassa
 - 41 Passo in avanti e incrociare i pugni
 - 42 Su una gamba cavalcare la tigre
 - 43 Spazza via il fiore di loto con la gamba
 - 44 Arma l'arco per colpire la tigre
 - 45 Colpo, pugno, parata a destra
 - 46 Para, scivola indietro, spingi e colpisci a destra
 - 47 Incrocia le mani
 - 48 Chiusura

A decorative border with intricate floral and geometric patterns surrounds the text. The patterns include stylized flowers, leaves, and circular motifs.

Forma madre di ventaglio 52 Thai cuc phien 52

1. Apertura con il ventaglio a protezione
2. In guardia con il ventaglio
3. La gru bianca apre le ali
4. Avanzare e colpo diretto
5. Spostamento del corpo e colpo verso il basso
6. Su una gamba colpo ad uncino con il ventaglio
7. Girando il corpo colpo verso il basso con il ventaglio
8. Girando il corpo schiaccio verso il basso con il ventaglio
9. Posizione del cavaliere con il ventaglio in evoluzione
10. La criniera del cavallo selvaggio
11. Posizione sull'attenti e apertura del ventaglio
12. Avanzare e colpo diretto
13. Respingere con il ventaglio
14. Colpo ad uncino
15. Colpo in basso
16. Girando il corpo colpire in basso con la testa del ventaglio
17. Posizione del cavaliere con il ventaglio in evoluzione
18. Posizione del cavaliere e spingere con il ventaglio
19. Muovendo il corpo attacco diretto
20. Spostamento con il ventaglio a protezione
21. Indicare con il ventaglio alto
22. Incrocio con il ventaglio a protezione
23. Piedi uniti e il ventaglio ad altezza occhi
24. Mani di nuvole con il ventaglio
25. La rondine con il ventaglio in evoluzione
26. Apertura con il ventaglio a protezione
27. La criniera del cavallo selvaggio

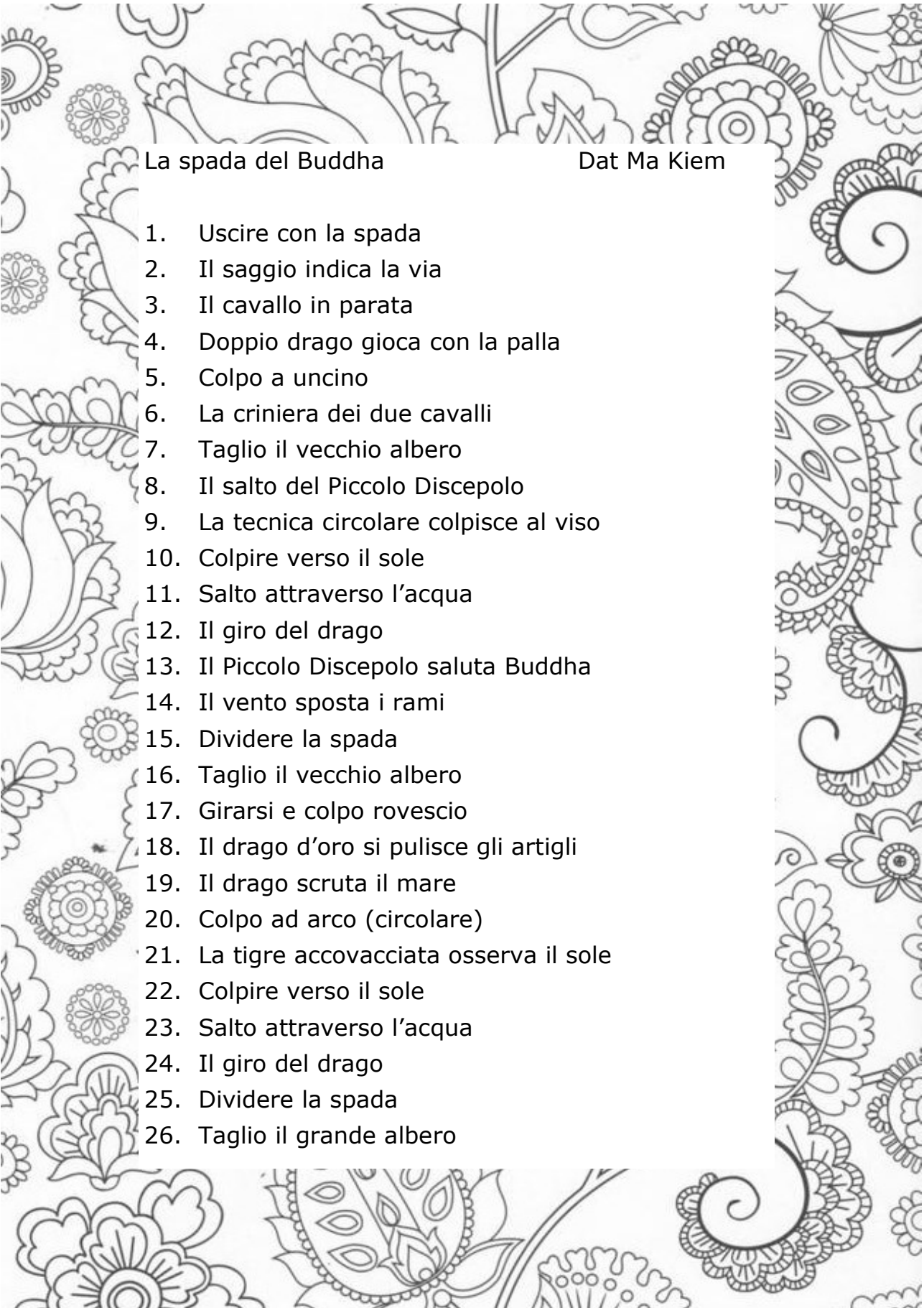
- 
- A decorative border with intricate floral and geometric patterns in black and white, framing the central text.
28. Posizione sull'attenti e apertura del ventaglio
 29. Avanzare e colpo diretto
 30. Respingere con il ventaglio
 31. Colpo ad uncino
 32. Colpo in basso
 33. Girando il corpo colpire in basso con la testa del ventaglio
 34. Posizione del cavaliere con il ventaglio in evoluzione
 35. A cavallo innalzo il fiasco
 36. Tecnica di braccia
 37. Finta tecnica
 38. Parare il calcio basso con il ventaglio
 39. Calcio ad accetta e colpo di ventaglio verso il basso
 40. Calcio frontale e respingere con il ventaglio
 41. Mani di nuvole con il ventaglio a protezione
 42. La rondine con il ventaglio in evoluzione
 43. Girando il corpo attacco con il ventaglio
 44. 7 passi, giro, in guardia
 45. Ventaglio in evoluzione
 46. La coda del passero
 47. Piedi uniti e ventaglio a protezione dietro la schiena
 48. Finto attacco
 49. Abbassarsi e schivare con il ventaglio
 50. L'arciere con il ventaglio
 51. La gru bianca apre le ali
 52. Al centro col ventaglio a protezione

A decorative border with intricate floral and geometric patterns surrounds the central text. The patterns include stylized flowers, leaves, and circular motifs.

Il Serpente Sacro

Than Xa

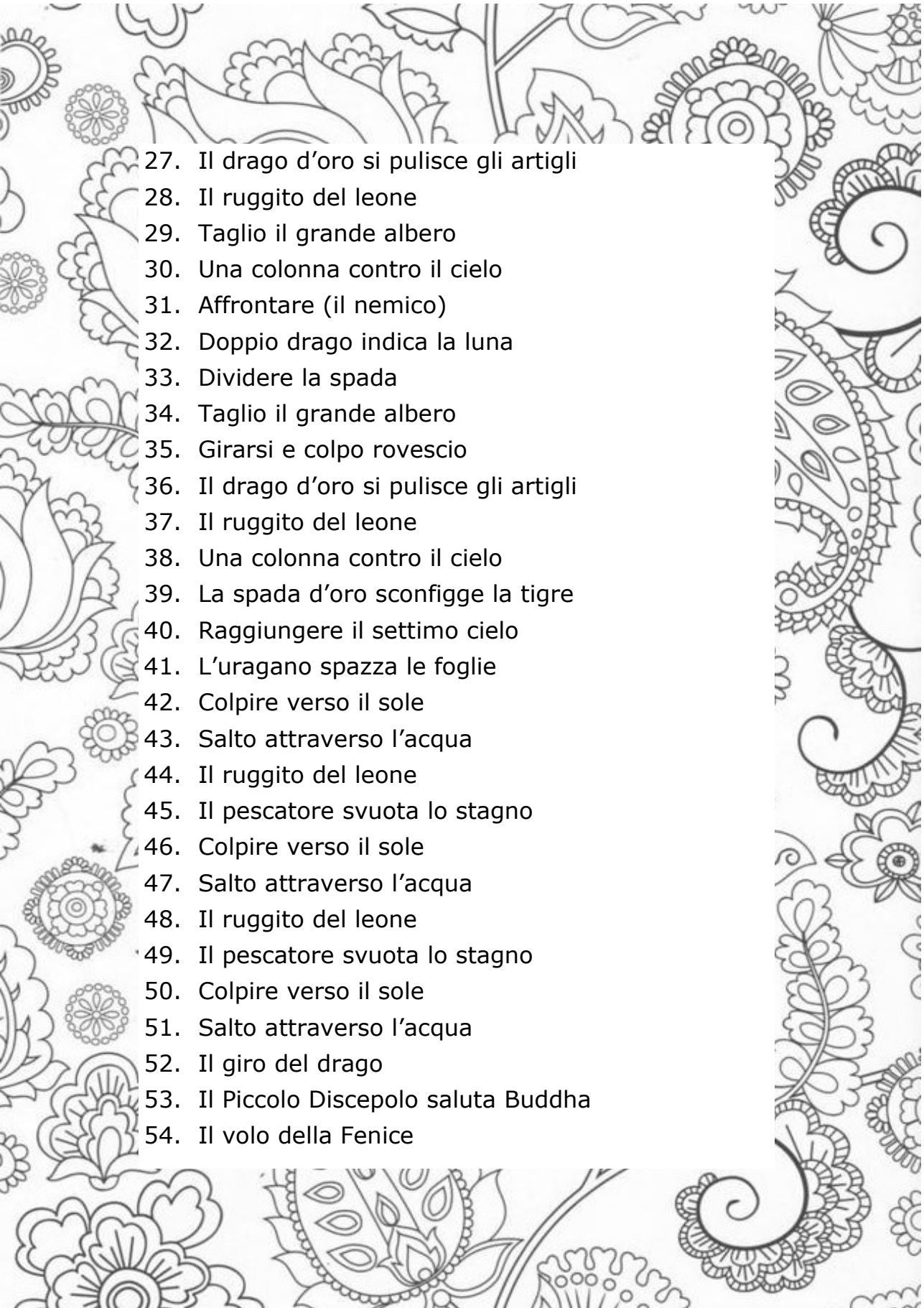
1. Di fronte forma il sigillo
2. A sinistra blocca il calcio
3. Calcio diretto
4. Dita attraverso il cuore
5. La gru bianca apre le ali
6. Il genio della montagna
7. Vento celeste sul volto
8. Il serpente sacro scuote la coda
9. Calcio diretto
10. Dita attraverso il cuore
11. Doppio blocco del drago
12. Concatenamento di calci
13. Arciere in preparazione
14. Il calcio velenoso del serpente sacro
15. Tre attacchi in volo
16. La gru bianca apre le ali
17. Il fulmine colpisce la testa
18. Rientro di fronte

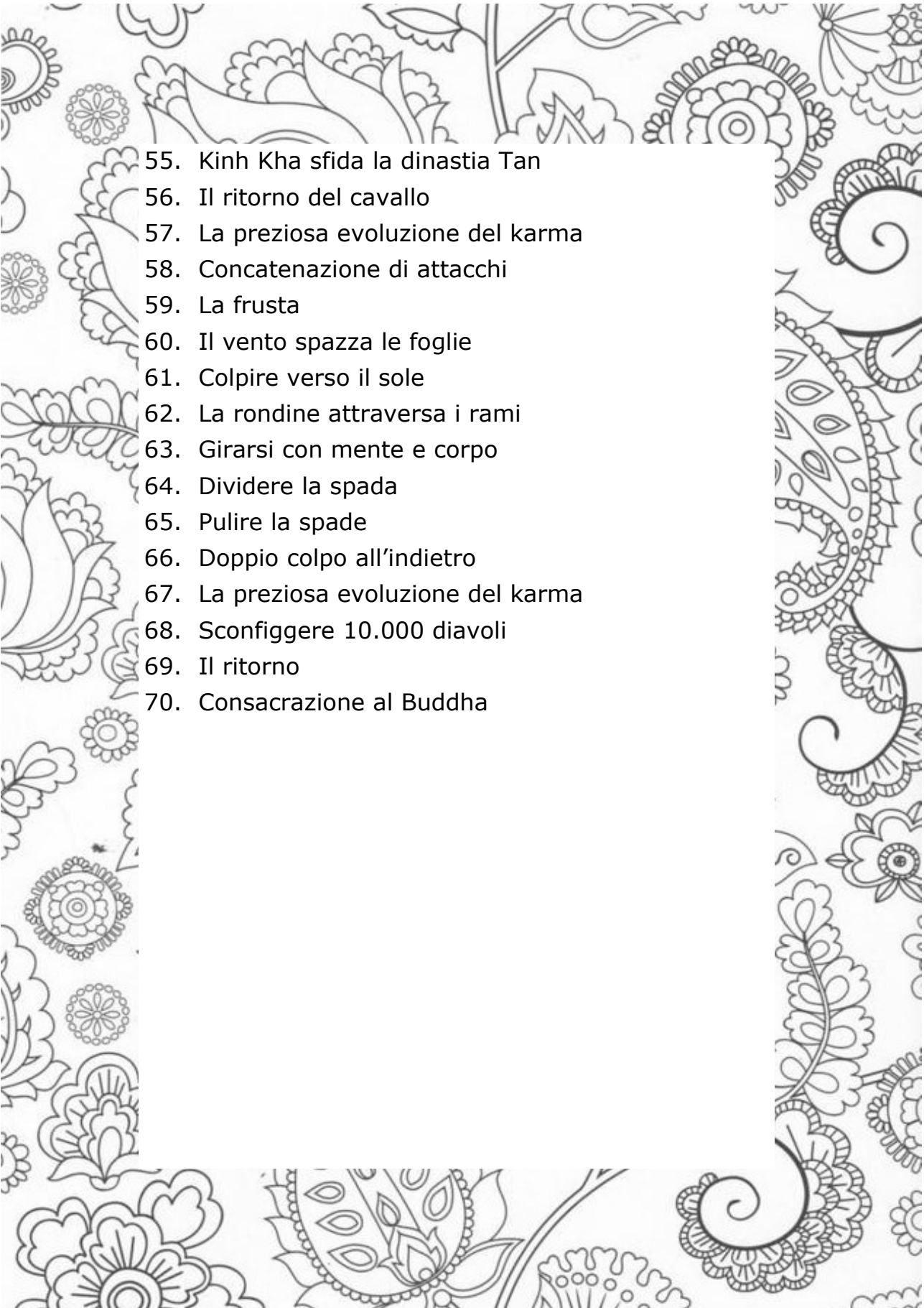
A decorative border with intricate floral and geometric patterns surrounds the text. The patterns include stylized flowers, leaves, and circular motifs.

La spada del Buddha

Dat Ma Kiem

1. Uscire con la spada
2. Il saggio indica la via
3. Il cavallo in parata
4. Doppio drago gioca con la palla
5. Colpo a uncino
6. La criniera dei due cavalli
7. Taglio il vecchio albero
8. Il salto del Piccolo Discepolo
9. La tecnica circolare colpisce al viso
10. Colpire verso il sole
11. Salto attraverso l'acqua
12. Il giro del drago
13. Il Piccolo Discepolo saluta Buddha
14. Il vento sposta i rami
15. Dividere la spada
16. Taglio il vecchio albero
17. Girarsi e colpo rovescio
18. Il drago d'oro si pulisce gli artigli
19. Il drago scruta il mare
20. Colpo ad arco (circolare)
21. La tigre accovacciata osserva il sole
22. Colpire verso il sole
23. Salto attraverso l'acqua
24. Il giro del drago
25. Dividere la spada
26. Taglio il grande albero

- 
- A decorative border with intricate floral and geometric patterns surrounds the text. The patterns include stylized flowers, leaves, and circular motifs, rendered in a simple line-art style.
27. Il drago d'oro si pulisce gli artigli
 28. Il ruggito del leone
 29. Taglio il grande albero
 30. Una colonna contro il cielo
 31. Affrontare (il nemico)
 32. Doppio drago indica la luna
 33. Dividere la spada
 34. Taglio il grande albero
 35. Girarsi e colpo rovescio
 36. Il drago d'oro si pulisce gli artigli
 37. Il ruggito del leone
 38. Una colonna contro il cielo
 39. La spada d'oro sconfigge la tigre
 40. Raggiungere il settimo cielo
 41. L'uragano spazza le foglie
 42. Colpire verso il sole
 43. Salto attraverso l'acqua
 44. Il ruggito del leone
 45. Il pescatore svuota lo stagno
 46. Colpire verso il sole
 47. Salto attraverso l'acqua
 48. Il ruggito del leone
 49. Il pescatore svuota lo stagno
 50. Colpire verso il sole
 51. Salto attraverso l'acqua
 52. Il giro del drago
 53. Il Piccolo Discepolo saluta Buddha
 54. Il volo della Fenice

- 
- A decorative border with intricate floral and geometric patterns surrounds the text. The patterns include stylized flowers, leaves, and circular motifs with internal designs.
55. Kinh Kha sfida la dinastia Tan
 56. Il ritorno del cavallo
 57. La preziosa evoluzione del karma
 58. Concatenazione di attacchi
 59. La frusta
 60. Il vento spazza le foglie
 61. Colpire verso il sole
 62. La rondine attraversa i rami
 63. Girarsi con mente e corpo
 64. Dividere la spada
 65. Pulire la spade
 66. Doppio colpo all'indietro
 67. La preziosa evoluzione del karma
 68. Sconfiggere 10.000 diavoli
 69. Il ritorno
 70. Consacrazione al Buddha

Le pubblicazioni del Centro hanno come principale scopo la didattica e la divulgazione di teoria e pratica legate alle discipline di Viet Tai Chi e Chi Kung. A cura della Maestra Anna Campo, direttore tecnico del Thien Mon.

MACROCOSMO E MICROCOSMO

12 Schede a tema a supporto del programma didattico della Associazione VTC Italia

Una raccolta di **12 schede di infografica**, unica nel suo genere, per comprendere, approfondire e collegare concetti base della disciplina del Viet Tai Chi e delle arti interne in generale. Ogni scheda è accompagnata da un testo esplicativo e molte delle schede sono anche supportate da un **video**.

l'uscita sarà settimanale da **martedì 7 marzo 2017**
La raccolta di schede sarà conservabile nella scatola arancione fornita con la prima uscita.

il piano della raccolta:

- scheda 1: cicli energetici, rami celesti e tronchi terrestri
- scheda 2: i 5 elementi e i Cicli di Controllo e Generazione
- scheda 3: il Cielo Anteriore
- scheda 4: le 6 Posizioni alte del VTC
- scheda 5: i 12 meridiani energetici e i 6 canali energetici
- scheda 6: le armi tradizionali, le tecniche e i 5 elementi
- scheda 7: cielo posteriore
- scheda 8: le 6 posizioni negative (Am) del VTC
- scheda 9: gli 8 meravigliosi 3
- scheda 10: i 5 elementi nel macro e microcosmo
- scheda 11: cielo anteriore e posteriore in relazione
- scheda 12: le 6 posizioni positive (Duong) del VTC

con la prima uscita:

- scheda 1
- scheda 2
- la scatola



2017

Macrocosmo e microcosmo sono collegati. Quello che troviamo nell'immensamente grande, lo troviamo anche nell'immensamente piccolo. A unirli ci siamo noi, l'Uomo: ritroviamo al nostro interno gli stessi meccanismi che regolano tutte le cose. Come collegare allora concetti, fenomeni, caratteristiche?

Tutti siamo stati affascinati dalle tabelle delle corrispondenze che troviamo nello studio della nostra Disciplina. Pensiamo che ogni tabella racchiuda infiniti aspetti della conoscenza ma è complicato comprendere e ricordare. Ecco, allora, questa raccolta di schede che illustra i concetti che incontriamo più spesso e che faticiamo a collegare tra loro.



thienmon.it



Quaderni degli appunti

Collana Chi Kung

Pratica e teoria del Chi Kung sono complesse e molto antiche ma la sua fruizione è semplice e gli effetti sono facilmente riscontrabili. Il CK arriva ai nostri giorni dopo secoli di vita e quindi di esperienza e ricerca. Su di esso sono state scritte enciclopedie utili a tutti coloro che volessero approfondire;

in questa collana ogni volume tratterà un aspetto della teoria che possa contribuire alla conoscenza di questa disciplina accanto allo studio di una specifica forma per affrontare tecniche e principi legati alla pratica.

Ogni pubblicazione tratterà di una o più sequenza e forme di Chi Kung, integrate a nozioni di teoria generale.

volume 1

Tinh Cau Bat Bao

Un Quyen del M° Phan Hoang e una introduzione al Chi Kung, alla storia, ai suoi principi fondanti, alla filosofia.

volume 2

Bat Doan Cam

Un classico della Scuola di Chi Kung Marziale, le Otto Pezze di Broccato.

volume 3

Dich Can Kinh

Un classico del Chi Kung, antico di migliaia di anni: il Trattato per l'allungamento di ossa e tendini.

volume 4

Can Khon Bat Thuc

Dagli insegnamenti del M° Dong Vu

una sequenza di Chi Kung vietnamita.

volume 5

Thai Cuc Thap Bat Cong

Dagli insegnamenti del M° Dong Vu la forma di 24 tecniche di Chi

Kung avanzato.

volume 6

Thap Bat Chi Kung

Le 18 Tecniche di Chi Kung dolce.

Thai Cuc Khi Cong Bat Khi

Dagli insegnamenti del M° Bao Lan

volume 7

Tien Thien Bat Khi

Dagli insegnamenti del M° Bao Lan, le Otto tecniche di Chi Kung del Primo Cielo.

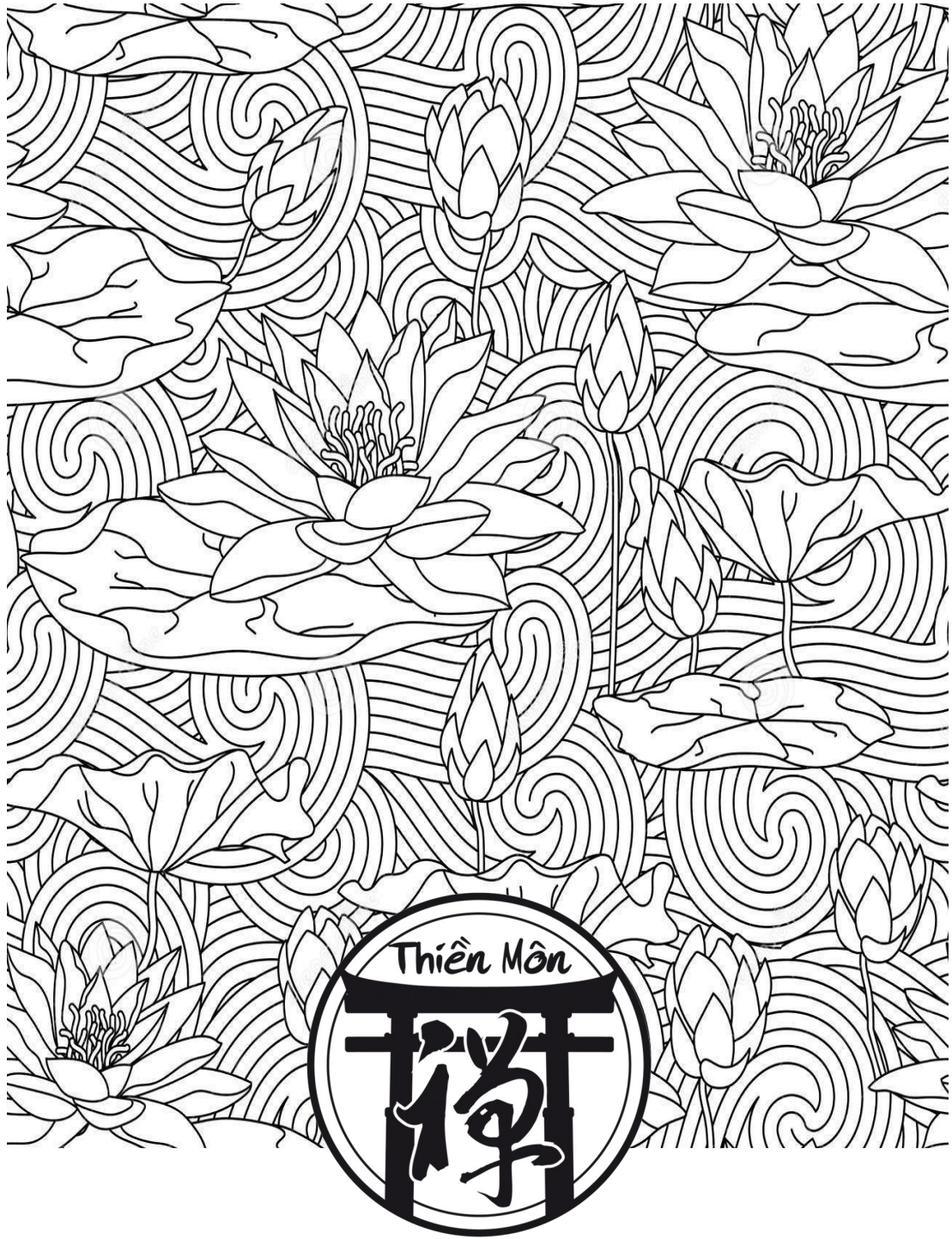
18 Lahan

Un classico del Chi Kung, la sequenza che prende il nome dai 18 Saggi seguaci degli insegnamenti del Buddha.

volume 8

La piccola e la Grande Circolazione Celeste Due sequenze di Chi Kung statico, basate sulla respirazione e sulla conoscenza della circolazione dell'energia interna.





www.thienmon.it

