

Report -"Stage" La Spezia 25-26 Ott. 2008

Dopo aver salutato tutti i partecipanti allo stage e ringraziato lo staff organizzativo che ha fatto sì che lo stage avesse luogo e in particolare il Maestro Marcello di La Spezia, per aver intrapreso la strada del Viet Tai Chi dal 2005 e quindi permesso lo svolgimento dello stage per il terzo anno consecutivo, il Maestro Phan Hoang ha aperto lo stage presentando Filipe Manuel Leite de Sousa e Angelo Xavier Correia venuti dal Portogallo, il M. Nghia Ho dalla Bretagna il M. Khiem Ho e la Professoressa Dao da Parigi, Nathaly Duong anche da Parigi per la prima volta in Italia.

Il programma proposto dal GM Phan Hoang si è rivelato molto ricco in quantità e qualità.

Di seguito un resoconto dei punti fondamentali.



1. DAI-LAO – Meridiani e tecniche di respirazione



- Legame tra i 5 elementi e i meridiani in ogni movimento.

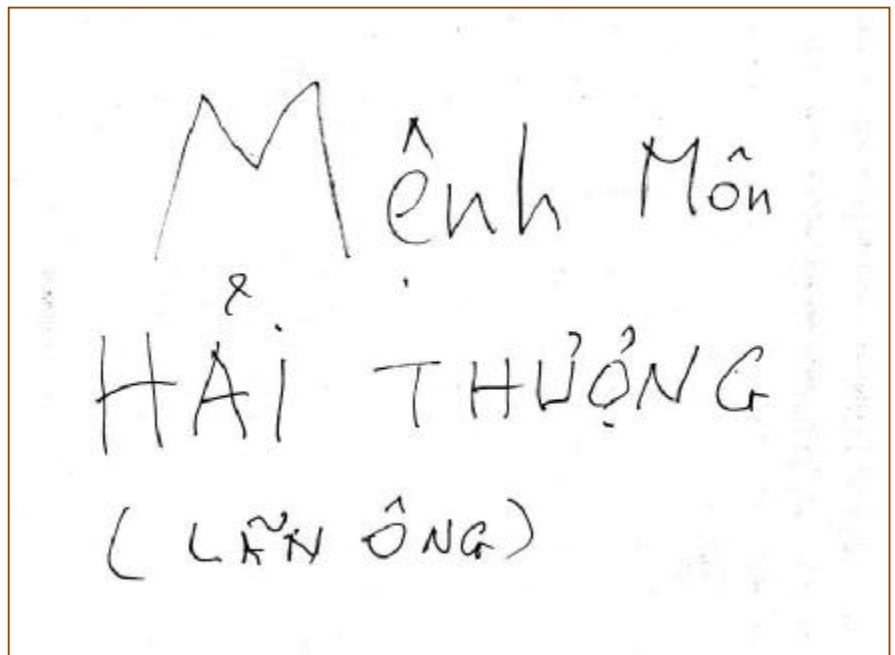
Dopo aver eseguito varie volte insieme la forma Dai Lao, il Maestro, con l'ausilio di grandi fogli e pennarelli, ha spiegato l'origine della teoria dei 5 elementi (vedi foto), e come questi concetti fossero e siano presenti nella vita di tutti i giorni, ed in particolare nei movimenti del VTC. Ha insistito in modo particolare sull'origine naturale di questi concetti, scaturiti dalla osservazione dei fenomeni naturali

- Spiegazione approfondita del movimento: “scacciare le malattie”

Il Maestro ci ha raccontato l'origine di questo movimento che sia nel nome sia nel concetto ricorda il suo maestro. In particolare ci ha detto che il suo maestro ha lasciato un libro molto vecchio e molto interessante che è una delle sue maggiori fonti di informazioni e di ispirazione.

Nell'immagine il documento sul quale il M° Phan Hoang ha scritto il nome del suo Maestro e il punto sul quale lavora il movimento “Scacciare le Malattie”

Il momento dello stage in cui il Maestro ha raccontato ciò, è stato, in realtà, un fuori programma perché è avvenuto in seguito alla richiesta di Paola. Questo è stato uno dei momenti più profondi.



Di seguito quanto scrive proprio Paola a proposito:

SCACCIARE LE MALATTIE ovvero HAI THUONG

Phan Hoang racconta:

Vissuto qualche secolo fa, Hai Thuong era un medico ed economista che coltivava anche le arti marziali, era stato generale nell'esercito e fu il primo che studiò e scrisse un trattato sull'economia della medicina. Scrisse molti trattati sulla ricerca della "via segreta". Lo stesso maestro Phan Hoang ne conserva alcune copie.

Da sempre sono esistite diverse linee di pensiero sull'esistenza e sull'individuazione del punto Menh Mon; per alcuni tale punto si trovava dietro la schiena a livello lombare, per altri invece sotto l'ombelico.

Analizzando la questione, Hai Thuong aveva confutato la prima tesi spiegando perché il punto non poteva essere lì (prima tesi) e poi fece lo stesso con la seconda tesi.

Dedusse, infine, che il punto si trovava nel mezzo (nella pancia) e che si trattava del nostro 2° "cervello".

Secondo la tradizione il nostro cervello (quello che abbiamo nella testa) lancia dei messaggi neurologici che ci fanno reagire a determinate situazioni.

Hai Thuong, invece, sostenne che esistono in noi due cervelli: il primo, quello nella nostra testa, che ha funzione meramente meccanica ed un secondo, quello nella pancia (corrispondente con il punto Menh Mon), che è fonte della nostra volontà; è da lì che partono i messaggi di azione. Il primo è il "re", il secondo il "generale".

Nelle arti marziali possiamo trovarne dimostrazione quando ad un attacco ci si difende con un movimento che non nasce da un pensiero elaborato nella nostra testa, ma proviene direttamente dalla "pancia", cioè senza pensiero.

Da una decina di anni questa teoria viene riconosciuta e vi sono anche cliniche che, ad es., fanno massaggi specifici rispettando questo principio.

Il movimento del Dai Lao "scacciare le malattie", in realtà si chiama Hai Thuong perché non vuol dire solo allontanare il male, la malattia, ma rappresenta e racchiude tutta la vita e gli studi fatti dal medico che è diventato così il Maestro di Phan Hoang, che per riconoscenza gli ha dedicato tale movimento.

Paola

- **Legami tra problemi fisici e medicina tradizionale orientale**



I legami tra elementi e meridiani stanno alla base della medicina tradizionale ed è proprio in questo legame da ricercare le cause dei nostri problemi di salute

- **Esecuzione della forma con la consapevolezza dei legami(significato)**

Una volta che la sequenza dei movimenti della forma è chiara, ed è noto anche il suo legame con l'elemento ed il meridiano corrispondente, il Maestro ci invita ad eseguire nuovamente la forma insieme, pensando per ogni movimento al significato di quanto abbiamo appreso.

2. "NGU TUYEN CHIEU MOT" – I cinque elementi

Questa è la sequenza fondamentale dello stage di La Spezia "October Celebration" di quest'anno. La sua missione è quella di insegnare e praticare la teoria dei 5 elementi.

L'insegnamento del Maestro è continuato toccando in successione i seguenti punti:

- [Origine storica dei 4 principi](#)
Versione Indiana e altre versioni
- [I 5 Elementi](#)
In seguito 5 elementi come oggetti di una equazione
- [Ciclo di Generazione](#)
Legame circolare di generazione di un elemento da un altro
- [I 5 elementi come spunti della forma\(essenza\)](#)
La forma TUYEN-SINH ha come spunto i 5 elementi
- [I 5 elementi nella vita quotidiana](#)
Spunti di comportamenti nella vita quotidiana tratti dalle caratteristiche degli elementi



- TUYEN-CHIEU : la sequenza con alcune istantanee più significative

2.1. Chieu Hoa (Sequenza Fuoco)



2.2. Chieu Tho (Sequence Earth)



2.3. Chieu Kim (Sequence Metal)



2.4. Chieu Thuy (Sequence Water)



2.5. Chieu Moc (Sequence Wood).



Alcune osservazioni e consigli del Maestro:

- Non tutti I movimenti puntano ad un meridiano anche se relazionati con esso
- Regole di creazione di una forma: elementi, meridiani direzioni, applicazioni nella vita, ecc....
- Combinazione di tutte le regole di creazione di una forma: Ottimizzazione
- Didattica di apprendimento: legame tra movimento e mentale
- Domande più frequenti e risposte più oneste
Quando non si conosce una risposta è bene non darla, ma rimandarla ad un altro momento dopo essersi documentati, piuttosto che dare una cattiva risposta.
- Alcuni consigli per gli insegnanti: il gruppo, le correzioni
L'importanza del gruppo nell'apprendimento individuale e l'uso della correzione frequente come cattivo approccio nell'insegnamento con ritorni negativi e fuorvianti
- Utilizzo della Musica
Preferibilmente non di tipo orientale ma di tipo classico
- Tipo di abbigliamento
Preferibilmente non di tipo orientale
- Decorazioni
Non eccessive, fiori semplici anche di prato composti in modo adeguato
- Colori
Non accesi, i colori tenui sono da preferire

3. KHAI-MON : Aprire le porte, introduzione-

Per il poco tempo a disposizione, si è solo potuto fare una breve introduzione di questo quyen. Comunque ciò è stato sufficiente per capire la ricchezza degli insegnamenti che esso contiene.

In particolare si è parlato

- Delle strategie degli otto animali, ed il loro legame con i Bat Quai
- Delle otto direzioni, ogni animale apre una porta in una determinata direzione
- Del legame con i 5 elementi ed i meridiani
- Delle otto porte della conoscenza



4. Riscaldamento in spazio ristretto

E' sempre necessario fare il riscaldamento. Spesso si viene in palestra per fare il riscaldamento, e lo si fa solo in quel luogo: Non per il fatto che non sia possibile farlo a casa, ma solo per il fatto che non ci viene insegnato a farlo sempre.

Il Maestro Phan Hoang ha illustrato come praticare un riscaldamento completo anche a casa nostra dove gli spazi sono solitamente molto ristretti.

- Occhi
- Collo e Nuca
- Braccia
- Mani
- Piedi
- Addome



Saluto anche nel riscaldamento da soli come forma di rispetto per noi stessi

- Specchio: siamo noi la prima persona che incontriamo al mattino
- Sorriso: importanza del cominciare bene

5. Tue-Tu brushing art - Cinque suoni e sviluppo della personalità

- Storia della scrittura TUE-TU:

Il maestro ha spiegato quando e come è nata la scrittura Tue-Tu, un giorno a Roma mentre era in visita dal Maestro Viet, e poi è passato al suo significato



- Brushing Art:

Partendo dai simboli della scrittura Tue_Tu è possibile esprimere le proprie sensazioni, tenendo presente alcune considerazioni:

- La Brushing Art non è l'arte della pittura
- Non è l'arte della calligrafia
- Consente lo sviluppo della personalità
- E' una espressione dei propri sentimenti
- Rappresenta lo stato d'animo del momento in relazione alla situazione che sto vivendo



6. NHAT LUYEN THO

Sviluppo dei 4 metodi di respirazione

Il Maestro ha condotto una breve revisione delle quattro tecniche di respirazione presentate lo scorso anno, e delle quali potete trovare la documentazione sulle news Viet Chi Post visitando il sito www.vovietjournal.org or www.vietchiworld.org

7. BAI DI-XA

Ripasso della forma con una diversa composizione degli spostamenti.

In particolare il secondo movimento, Tich-Thien, viene eseguito da entrambe le parti.

8. Buon compleanno Maestro Phan Hoang



