

Percorsi - Wu Li



Trimestrale Informativo del Centro Ricerche Tai Chi Venezia

Anno II - n.° 2 - maggio '95

Cari Soci,
ci ritroviamo ancora una volta e come potete notare, è stato aggiunto il nome al nostro bollettino.

In effetti chiamarlo solo "Bollettino Informativo n. x" era un tantino burocratico e arido, ed ora, con il nuovo nome, "Percorsi-Wu Li", siamo invece più vicini a ciò che pratichiamo: il *Tai Chi Chuan*.

Personalmente desideravo il nome "Quaderni di Tai Chi" o simile, ma sono stato messo in minoranza per cui... "Percorsi-Wu Li".

È l'ultimo bollettino che avete ricevuto di cose ne sono successe.

Intanto è partita la "Formula trattamento SuperFans" che ha visto consensi positivi, in quanto chi più pratica più è agevolato (basti guardare per esempio le quote associative che sono state previste per i "SuperFans" per il Seminario di Agosto nell'Isola del Lazzaretto Nuovo).

Tutti noi desidereremmo che tutti i Soci fossero dei "SuperFans", oltre che dei "SuperTaiChiisti" (si dice così?).

Poi il Seminario diretto da Yang Jwing-Ming che si è svolto in marzo, nel quale il Maestro ci ha fatto i suoi complimenti per l'alto grado di preparazione che ha riscontrato nei praticanti.

Io ciò ci riempie di gioia, in quanto è una ulteriore conferma della nostra linea di Ricerca e di Pratica del *Tai Chi Chuan*.

Ancora di più, ci ha fatto piacere constatare che tutti i Soci sono molto contenti, e questo lo abbiamo desunto dai questionari che abbiamo distribuito in occasione dei Seminari. Le percentuali delle "facce contente" che sono state scelte sui questionari sono a livello bulgaro, praticamente 99.97% (beh... lungi dal pretendere di essere perfetti o belli, bravi e buoni...)

Grossa novità è il Seminario di *Tai Chi Chuan* e di *Chi-Kung*, tenuto dal Maestro Franco Mescola e dall'Istruttore Enzo Simeoni, *nientedimeno* che a... Parigi.

Si, si, avete letto bene, la capitale della Francia ha accolto il Maestro Franco Mescola (finalmente *Franco* tra i *Franchi*), e si sta già preparando il terreno per il prossimo appuntamento, alimentando quindi la quasi certezza che anche in questa città ci saranno appuntamenti regolari per i Soci praticanti.

Ma chi ha reso possibile ciò? *Ana Luiza Perocco*, Istruttrice di *Tai Chi Chaun* e Creatrice Artistica. La formazione professionale di Ana parte dal conseguimento del diploma di Istruttrice a Minas Gerais - Brasile ('78), prosegue poi con gli studi artistici a Rio De Janeiro sulla Storia dell'Arte ('79-'81), di Teatro, Mimica e Danza presso l'Ecole Marcel Marceau ('80-'85), Movimenti degli Animali *Vraija Mutti* ('81-'85) nonché Yoga ('85-'88). Ana ha iniziato la pratica del *Tai Chi Chuan* presso l'Istituto di Cultura Cinese con il M. Chao Hsiang ('81-'88) a Rio de Janeiro, che ha proseguito e perfezionato in Italia, a Venezia, presso il Centro Ricerche *Tai Chi* con il Maestro Franco Mescola (dal 1990 al 1993). Subito dopo Ana va a Parigi (Chatou) e inizia ad insegnare il *Tai Chi Chuan* presso L'EAU VIVE (vedi indirizzo alla fine del bollettino). La partecipazione di Ana include anche la realizzazione del cortometraggio "L'Enchainement du *Tai Chi Chuan*", l'insegnamento presso l'Accademia Sivananda e corsi per Funzionari e Quadri di Embratel-Bresil Telecom, più varie esperienze professionali a Pordenone, Saint Lieu la Foret ecc.. Speriamo che il numero di "SuperFans" cresca anche in Terra di Francia!

Inoltre, non perdetevi

l'occasione di prenotare al più presto (con un acconto del 50%) gli attrezzi per la Salute (nelle pagine seguenti), e poiché sono di buona fattura, vi consigliamo l'acquisto di una coppia (di Spade e di Sciabole), in quanto nel momento in cui praticherete i *LU* con le "armi" doppie, vi troverete male se non sono uguali. Comunque i prezzi sono decisamente concorrenziali e sarebbe veramente un peccato non approfittarne.

Novità prossime venture sono: un nuovo libro di Franco Mescola, di cui troverete un anticipo nelle pagine seguenti, quindi il Seminario nell'isola del Lazzaretto Nuovo "Formula Vacanza", Il Seminario a Mondragon di Digiuno e *Chi-Kung* con Mila Iori e Franco Mescola, e soprattutto, se non interverranno problemi particolari, i Seminari previsti per Luglio tenuti dal Maestro cinese YANG LIN SHENG, scoperto dal C.R.T. Venezia nella Mongolia Cinese.

Per il momento e' tutto!

Buona Pratica, Buona Lettura e a Presto!

Il Presidente
Ronchi Ing. Giancarlo



SEMINARIO di TAI CHI CHUAN

Isola del Lazzaretto Nuovo dal 25 al 31 agosto 1995

L'Associazione **CENTRO RICERCHE TAI CHI VENEZIA**, in collaborazione con l'**EKOS CLUB**, organizza il consueto Seminario di studio, quest'anno detto "Formula-Vacanza", presso l'Isola del Lazzaretto Nuovo.

Come in tutti i nostri Seminari diamo l'opportunità di partecipare anche a coloro che non hanno mai praticato il *Tai Chi Chuan* (o altre arti marziali). Vi sarà quindi un corso particolare proprio per i principianti "totali", per cui potete invitare a partecipare al Seminario parenti o conoscenti.

La Direzione del Seminario è tenuta dal Maestro C.R.T. **Franco Mescola**, con l'assistenza degli Istruttori C.R.T. **Enzo Simeoni** e **Giancarlo Ronchi**.

COME RAGGIUNGERE IL LUOGO DEL SEMINARIO:

L'Isola del Lazzaretto Nuovo, a Venezia, è raggiungibile con mezzi pubblici: dalla Stazione Ferroviaria e da Piazzale Roma, tramite la linea di motoscafo n. 52 diretta a Murano si raggiunge la fermata di **Fondamenta Nuove**, quindi con la linea n. 13 si raggiunge la fermata **S. Erasmo Capannone**; da qui ci sarà una piccola imbarcazione che Vi trasferirà sull'Isola del Lazzaretto che si trova proprio di fronte, si prega perciò di preannunciare telefonicamente il proprio arrivo all'Ekos Club (nr. a pie' di pagina).

Durante la permanenza in Isola si effettueranno, quando non sarà in corso l'insegnamento, delle escursioni alle Isole di Murano, Burano, San Francesco del Deserto e Centro Storico di Venezia.

ISCRIZIONE E QUOTE ASSOCIATIVE DI PARTECIPAZIONE:

Le iscrizioni al Seminario si chiuderanno il giorno 31.07.1995 e comunque fino al 30° iscritto in quanto è questa la disponibilità dei posti-letto; è possibile portare con sé tende da campeggio.

Le quote associative che seguono comprendono il pernottamento in foresteria, vitto ed insegnamento:

Permanenza in Isola dal 25 al 28 agosto: Lit. 330.000 (+ Lit. 20.000 per i non iscritti)
Per chi prenota entro il 31.07.95: Lit. 280.000 (+ Lit. 20.000 per i non iscritti)

Permanenza in Isola dal 25 al 31 agosto: Lit. 500.000 (+ Lit. 20.000 per i non iscritti)
Per chi prenota entro il 31.07.95: Lit. 450.000 (+ Lit. 20.000 per i non iscritti)

Quote associative "Trattamento Superfans":

- per chi ha partecipato ad almeno 2 Seminari del 1995 organizzati dal C.R.T. Venezia Lit. 255.000 dal 25 al 28 agosto
Lit. 420.000 dal 25 al 31 agosto

- per chi ha partecipato ad almeno 3 Seminari del 1995 organizzati dal C.R.T. Venezia Lit. 180.000 dal 25 al 28 agosto
Lit. 330.000 dal 25 al 31 agosto

Per informazioni, comunicazioni scritte, telefax:

ASS.NE CENTRO RICERCHE TAI CHI VENEZIA - c/o Ing. Giancarlo Ronchi

Via Guido Carrer, 46 - 30173 MESTRE (VE) - tel./fax 041-5316236



Per l'iscrizione versare il 50% della quota associativa nel c.c.p. n° 17273301 intestato a:

ASS.NE CENTRO RICERCHE TAI CHI VENEZIA - Via Guido Carrer, 46 30173 MESTRE (VE)



EKOS CLUB - TEL. 041-5206713



Yang Lin Sheng

Seminario

di Tai Chi Chuan e Chi Kung

MILANO 1 e 2 luglio

ROMA 8 e 9 luglio

VENEZIA 15 e 16 luglio

YANG LIN SHENG: 47 anni.

Ha prestato servizio in qualità di maestro specializzato di "Wushu" presso il dipartimento dello sport.

Attualmente è il direttore di un'impresa che si occupa dei rapporti fra Italia e Cina, nonché membro dell'Associazione di "Wushu" della Mongolia interna; vice-presidente dell'Associazione di "Wushu" della città di Baotou ed arbitro nazionale di primo grado. Dall'età di nove anni inizia a studiare lo "Wushu" cinese (*gongfu*) ed è stato allievo dei famosi maestri di "Shaolinquan" e di "Xingyiquan", Li Zhongzhi e Guo Peiyun, dedicando particolare attenzione all'aspetto tradizionale dell'arte.

In seguito si è avvicinato principalmente al "Taijiquan", al "Baguazhang" e al "Tanglan".

Nel 1970 ottiene la specializzazione in "Wushu", presso l'Istituto di Educazione Fisica di Chengdu, grazie all'insegnamento dei maestri Zheng Huaixian (ex-presidente dell'associazione cinese di "Wushu"), Wang

Shutian e Xi Yuntai. Nel 1982 partecipa ai corsi nazionali di Pechino per lo studio del "Taijiquan" tramandato da Yang Shi, dove riceve il prezioso insegnamento del famoso maestro di "Taijiquan", Yang Zhengzhe.

Lavora per 20 anni come capo istruttore di "Wushu" presso la città di Baotou (Mongolia interna), allenando una squadra di atleti che ottiene buonissimi risultati in diverse gare nazionali; alcuni dei suoi studenti sono diventati a loro volta istruttori, altri sono in Canada ed in Mongolia come allenatori della squadra nazionale. Ha insegnato "Wushu" e "Taijiquan" anche presso l'Istituto magistrale, e l'Università degli anziani di Baotou in Mongolia interna. Ha preso parte a diverse attività quali scambi culturali, gare e spettacoli di "Wushu".

È in grado di insegnare tutte le tecniche delle arti marziali interne ed esterne che vengono ora richieste durante le competizioni in Cina.



CANNIBALISMO O DIGIUNO?

di Mila Iori

Per alcuni è una punizione o una mortificazione, per altri una manifestazione di protesta o una prova di forza, per altri ancora una pratica spirituale che avvicina a Dio; ma il digiuno è anche terapia.

Una forma di autocura che ciascuno può praticare per ritrovare altre nuove energie. Proprio quelle che con il Tai Chi si scoprono, con la periodica astensione dal cibo si rilevano più chiaramente. Che cos'è il digiuno? Mangiare se stessi. Alleggerire il nostro corpo dal peso di ingerire, assimilare ed espellere sostanze nutritive e scorie ogni giorno, per darci energia. Permettere al corpo di trovare il tempo e il modo per scovare le tossine e i grassi e -in mancanza d'altro- cibarsi di quelli. Ecco perchè astenersi completamente dal mangiare per qualche tempo dà nuovo vigore alla salute fisica e mentale: l'organismo è costretto a trarre nutrimento dalle riserve, da ciò che ha accumulato in eccesso e di conseguenza tutti gli organi interni si disintossicano, il sangue si purifica ed i tessuti che si rigenerano diventano più forti (pelle, capelli, unghie); la sospensione dei processi di assimilazione e di digestione lascia spazio ad altre attività come i processi di guarigione e di rigenerazione delle cellule.

Allora il corpo e l'intero essere sono pronti ad aprirsi alle energie "sottili". Tutto l'organismo subisce fin dai primi momenti una profonda trasformazione che ciascuno di noi può osservare solo se presta attenzione a ciò che gli accade dentro.

Prima stupore, poi fame, poi sensazioni di debolezza, a volte sconcerto e confusione come inevitabili manifestazioni di liberazione di "scorie mentali", poi lo sforzo di volontà per dominare lo stimolo ad alimentarsi: la mente che vince sulla pancia.

Di solito dopo due o tre giorni giunge provvidenziale il senso di appagamento. Ne è una prova il fatto che i tempi di digiuno sono del tutto individuali. Si può ini-

ziare con un giorno o due, ma si può procedere fin dalla prima volta per una settimana o più; anzi la durata consigliata per la prima esperienza è di almeno dieci giorni. E' comunque il nostro orologio interno che la regola, è osservando la lingua che si percepisce il cambiamento: dapprima si ricopre di una patina giallastra o verdognola, poi, piano piano ritorna rosea. E' a quel punto che le tossine sono state eliminate e si può riprendere una alimentazione normale anche se nei primi giorni regolata; spesso poi, si avrà per lungo tempo e a volte definitivamente una naturale avversione per cibi pesanti o sofisticati, per i dolci, il caffè ed i superalcolici.

Il momento ideale per iniziare un digiuno prolungato è quello di un periodo di riposo o di vacanza, perchè l'organismo viene sottoposto ad uno stress dato dal cambiamento delle abitudini che mal si concilia con il logorio della vita lavorativa. Non è indicato iniziare un digiuno nemmeno durante un periodo di sforzo fisico, data la sola ingestione di acqua (circa 3 litri al giorno) che deve essere il più possibile pura.

Per chi lo ritenesse troppo drastico, o per chi desiderasse purificarsi durante un periodo lavorativo o di allenamento fisico esistono delle diete cosiddette "liquide" che prevedono l'assimilazione di succhi, spremute o sciroppi d'albero, diete come quella descritta più avanti, che sortiscono lo stesso effetto e permettono un apporto calorico sufficiente per condurre una vita attiva.

Sia dal digiuno che dalla dieta liquida si ottiene un valido aiuto per prendere coscienza delle sovrastrutture culturali che alterano i bisogni del corpo. Il peso della materia si sente meno, l'orizzonte della realtà si allarga, migliorano l'attenzione, la concentrazione, la memoria, le capacità logiche e soprattutto quelle intuitive. Non è raro che da questa occasione che possiamo offrirci nasca un'insolita lucidità che lascia affiorare nuove idee, soluzioni, persino per problemi pratici. Talvolta l'energia ritrovata è così presente che diminuisce il bisogno di dormire. Più tempo al nostro corpo, più tempo a noi.

Senza dimenticare, però, che la funzione del cibo è proprio quella di fornire energia all'organismo per il suo mantenimento e per la produzione di nuova energia. Dopo i grassi e le tossine iniziano a consumarsi le proteine ed i muscoli. Digiunare è bene, alimentarsi equilibratamente è meglio.

DIETA LIQUIDA: CURA AL SUCCO DI LIMONE E SCIROPPO D'ALBERO.

Lo sciroppo d'albero è un dolcificante naturale, fonte preziosa di minerali di facile assimilazione. E' composto da succo d'acero e succo di palma ed è un alimento già di per sé completo: 100 gr. di sciroppo forniscono 270 calorie. Quando associamo a questo sciroppo il succo di limone fresco otteniamo un ali-

mento completo in cui si sommano zuccheri, minerali biodisponibili, vitamine. E' possibile quindi alimentarsi in questo modo per lunghi periodi astenendosi da cibi tradizionali e conducendo una vita normale.

QUANTITA' GIORNALIERA

Se ne deve assumere dai 2 ai 3 litri giornalieri; nel caso di fame o di particolare dispendio energetico si può assumere la quantità secondo la necessità.

PREPARAZIONE

Sciogliere in un litro d'acqua (minerale non gasata o depurata) 6/8 cucchiaini da tavola di sciroppo ed il succo di un limone e mezzo. Aggiungere un pizzico di pepe di Caienna necessario in quanto scioglie il muco e contiene molte vitamine. Bere a volontà e ogni volta che si sente lo stimolo della fame. E' bene aiutare la purificazione organica favorendo un aumento dell'attività intestinale con un tè lassativo a base di erbe. Desiderando cambiare sapore una tisana di menta è ottima ed indicata anche per rinfrescare lingua e palato soprattutto nei giorni di depurazione più intensa quando sarà presente facilmente l'alito cattivo.

RIPRESA DELL'ALIMENTAZIONE NORMALE

E' il momento più delicato. E' necessario riprendere le normali abitudini per gradi. Nei primi due giorni bere alcuni bicchieri di succo fresco d'arancia e minestre di verdure. Niente pane o altri cereali, nè tantomeno carne e latticini. Nei due giorni successivi aggiungere alle minestre pane, riso e pasta meglio se integrali e mantenere il più possibile l'assunzione di liquidi in succhi e brodi vegetali.

Dal 5° giorno si può riprendere una normale alimentazione.

SEMINARIO di Diggiuno e Chi Kung MONDRAGON

21-22-23 luglio 1995

Il Seminario sara' tenuto dal Maestro C.R.T. Franco Mescola per il *Chi Kung*, e da Mila Iori per il *Digiuno*.

Per prenotazioni ed ulteriori informazioni:

COOPERATIVA OSHO MONDRAGON

Costa di La' 36/38 - ARFANTA di TARZO (TREVISO)

Tel. 0438-925032



GLI ATTREZZI DEL TAI CHI CHUAN - "ARMI"

Direttamente dalla Cina possiamo finalmente avere a disposizione delle "armi" originali per praticare. Eccovi una tabella delle descrizioni e dei relativi costi.

Per effettuare le ordinazioni inviare un'acconto pari al 50% del totale sul c.c.p. n.° 17273301 intestato a:
CENTRO RICERCHE TAI CHI VENEZIA - Via Guido Carer, 46 - 30173 VENEZIA-MESTRE

Non dimenticate di indicare con precisione la causale sul retro del bollettino postale, cioe' il codice e la descrizione della merce ordinata.

CODICE	DESCRIZIONE	ISCRITTI C.R.T.	NON ISCRITTI
921	SCIABOLA (90 cm)	45.000	55.000
750	SPADA (103 cm)	45.000	55.000
859	SPADA TELESCOPICA CON FODERO (99 cm)	85.000	95.000
858	SPADA TELESCOPICA CON FODERO LACCATA (102 cm)	115.000	125.000
715	SPADA CON FODERO (104 cm)	65.000	75.000
743	SCIABOLA CON FODERO LACCATA NERO CON MOTIVI ORNAMENTALI (93 cm)	65.000	75.000
726	SCIABOLA CON FODERO LACCATA MARRONE CON DISEGNO DI DRAGO (94 cm)	115.000	125.000

I COSTI RELATIVI AI NON ISCRITTI AL CENTRO RICERCHE TAI CHI SONO COMPRESI DI ISCRIZIONE.

La ED Service ha sottoposto al corpo insegnanti del Centro Ricerche Tai Chi un'interessante serie di musiche terapeutiche cinesi incise in cd e cassette.

Non avendo conoscenze in questo specifico campo musicale ed essendo le nozioni di musica tradizionale cinese limitate a quelle pertinenti alla pratica del Tai Chi Chuan, il Centro Ricerche Tai Chi ha chiesto il giudizio di alcuni esperti.

Prof. Adriana Daltin

Laureata in lingua cinese con una tesi sulla funzione del Ch'i nella musica tradizionale taoista.

La Prof. Daltin ha confermato che alcune orchestre presentate dalla ED Service e da lei personalmente ascoltate dal vivo sono conosciute in Cina per il valore terapeutico delle musiche da loro proposte.

Gli effetti delle esecuzioni sono stati comprovati da esperimenti scientifici effettuati in cliniche e ospedali.

A. HUANG, Luen

Presidente delle Associazioni Unite di Agopuntura dell'Australia

Presidente delle Associazioni Unite di Medicina Cinese dell'Australia

Presidente di tutte le Società di Medicina Cinese Australiane

Direttore dell'Istituto Australiano di Ricerca sulla Medicina Cinese

Presidente del Collegio Medico Cinese dell'Australia

Gli Autori della "Musico Terapia Psicosomatica Medica Cinese" hanno una comprensione superiore rispetto alla teoria di Musico-Terapia espressa nel "Classico di Medicina Interna dell'Imperatore Giallo. Essi si basavano sui ritmi degli organi umani, distinguevano gli ostacoli mentali dei pazienti, e difinirono il lato buono e quello cattivo della musica nella terapia. Quando trovasse un'applicazione clinica, la musica potrebbe distrarre il paziente e curarne la malattia. Io mi sono dedicato alla elaborazione delle Cure dei cinque Elementi nella Medicina Cinese. I principi base del mio trattamento sono seguire la Natura e moderare la malattia. La cosiddetta "Musico-Terapia" è conforme ai principi del mio trattamento. L'autore, il Dr. Wane, ha ottenuto

una straordinaria notorietà nella Medicina Cinese per parecchio tempo. Io sono assai lieto di raccomandare lui e le sue opere.

B. MONG, Chin-shan

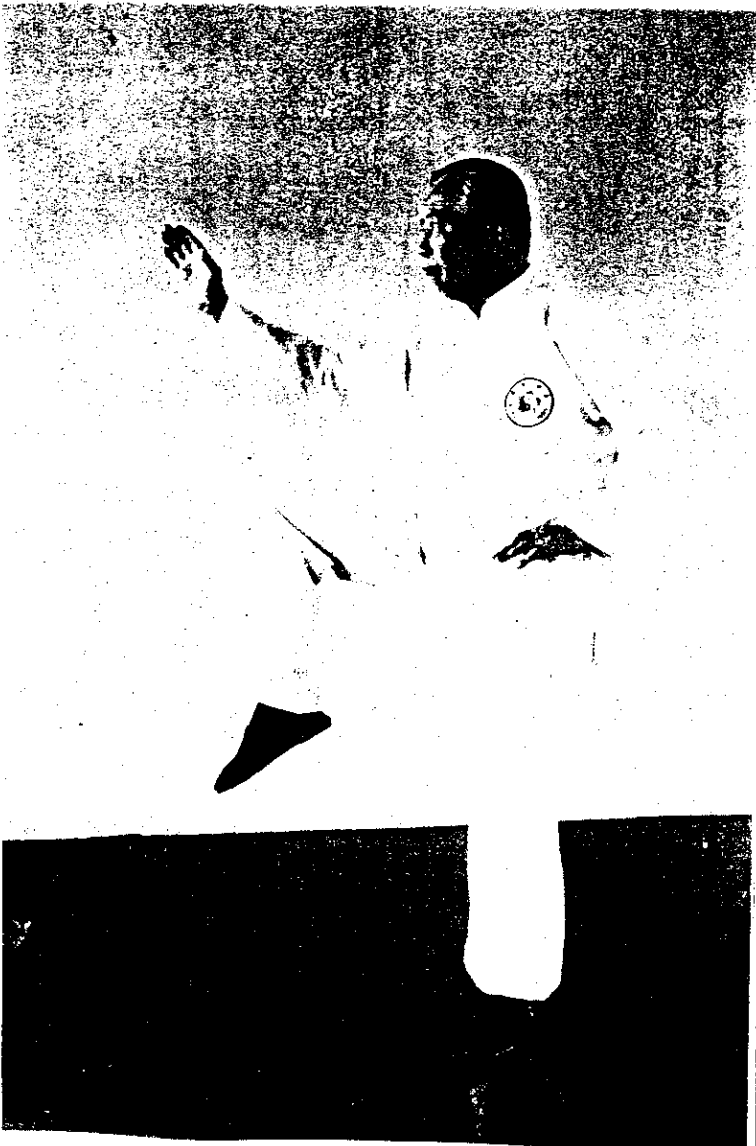
Professore e Consulente professionale di cure mediche cinesi del Collegio medico Cinese Tradizionale di Nanjing

Vice Presidente dell'Associazione di Medicina Cinese di Nanjing.

Se ci basiamo sulla dottrina etica, il rimedio farmacologico è l'ultima cura cui far ricorso, se proprio si deve fare. Perciò la cura medica senza farmaci è particolarmente raccomandata dai maestri medici. Tra i tipi di cura medica senza farmaci, la musica è sorprendentemente effettiva nella cura delle "malattie emozionali", la cosiddetta "malattia emozionale" dei tempi antichi è definita oggi "nevrosi psichica".

Una caratteristica sulla quale tutti sono stati concordi: la qualità dell'incisione è ottima.
Centro Ricerche Tai Chi Venezia
(vedere elenco pagina volante)

POSIZIONE CHIN CHI TU LI YU SHIH



POSIZIONE TU LI CON SPADA



Un nuovo libro di Franco Mescola
di prossima pubblicazione

"MILLE GRADINI E CENTO SENTIERI"

... L'interno della capanna è rappresentato da un'unica stanza. Più o meno al centro un tavolo basso ed uno scanno. Accanto alla finestra un tornio da Vasaio ed una montagna di creta, sotto la parete opposta una stuoia ed un mattone in terracotta fungono da letto e cuscino.

Nell'angolo sinistro uno dei più strani altari che io abbia mai visto. Circondata da candele ed incensi fumanti, la sua strampalata attrezzatura da elettricista!

Al centro della stanza il Vasaio comincia a muoversi. Ha gli occhi socchiusi e sembra estasiato. Si muove con grazia estrema e a bassa voce mi chiede: "Lo senti come è pieno il vuoto di questa stanza?" Ora si è fermato e mi guarda con occhi meno spiritati del solito ...

"Qui, in questa piccola stanza c'è molto più vuoto di quanto ne può contenere ... forse ... diecimila volte di più! Lo senti?!" mi chiede muovendo le braccia attorno a lui. Cerco di imitarlo. Mi pare ... mi sembra di percep ... no, no, mi sto illudendo. Ma forse ora ... no! Sto semplicemente cercando di piacergli. Decido: "No, Vasaio, non sento, non sento niente". dico, allargando le braccia.

Il Vasaio mi guarda incredulo. "Se mi dite cosa dovrei sentire ... forse ..."

Il Vasaio sedutosi sullo scanno accanto al tornio spiega: "Per molti anni ho modellato vasi, anfore e giare. Ora ascoltami, qual'è la par-



張
三
手
遺
像

te utile di un recipiente? Le pareti? Il fondo? I manici? ... non sforzarti Camillo. Te lo dico io ... è il vuoto!

"Ora se tu guardi fuori dalla finestra. Sotto, cosa vedi?"

"Un mare di cocci!"
"Appunto: le pareti, i fondi, i manici ... ma ... la parte più utile, quando rompo i vasi, rimane qua. Il vuoto di questa stanza è ricchissimo. È pregno, intenso! ... lo senti?" mi dice riprendendo a muoversi come un'alga nel centro della stanza.

"Oh ... signor Vasaio" esclamo "è straordinario. È così logico ... logico e allo stesso tempo folle".

Usciamo dalla capanna.

La bellezza del paesaggio è tale da lasciare senza fiato.

Sotto di noi la vallata si estende immensa. I fiumi scorrono scintillanti sotto il sole, lasciandosi andare maestosamente verso il mare, nuvole bianche salgono dall'oceano invisibile e veleggiano con ariosa lentezza nell'azzurro del cielo. Il Vasaio Folle si sistema diligentemente per contemplare "l'acqua che scorre", non voglio disturbarlo e mi sistemo anch'io sulla dura roccia.

Dopo pochi istanti i pensieri si chetano e come portati dalla corrente lasciano vuota la mente per assaporare la profonda musica del silenzio.

Il sole è alto nel cielo. Il Vasaio non è più accanto a me. Giro la testa ... che storia!

Sta eseguendo le tredici posizioni. I movimenti si susseguono lenti.

Lentissimi. Quale armonia e quale struggente sentire! Mi avvicino e lo imito, all'inizio con difficoltà e poi, via via sempre più fluidamente mi sento come trasportato dal flusso di un grande fiume. Mi perdo in quel possente fluire.

Non so dire dopo quanto tempo la porzione di mente raziocinante che esercita la "testimonianza" coglie un cambiamento. Sento delle presenze. Noto che le ombre dei corpi che il sole proietta sul selciato non sono più due, ma quattro. Il mormorio dell'acqua si interrompe quando la sequenza è finita.

Una decina di metri a monte le bocche d'acqua municipali hanno smesso di gorgogliare.

**Eccovi il Calendario aggiornato del 1995 ed i C.R.T. dove si insegna regolarmente
Tai Chi Chuan e Chi Kung:**

VENEZIA-MESTRE INCONTRI-LEZIONI '95 - 4 giugno - 30 luglio	UDINE - 27 e 28 maggio - 1°	BELLUNO - 10 giugno	ROMA - 20 e 21 maggio - 8 e 9 luglio - 2 e 3 settembre	USMATE VELATE (MI) - 29 giugno
YANG LINSHEN - 1 e 2 luglio MILANO - 8 e 9 luglio ROMA - 15 e 16 luglio VENEZIA	USMATE VELATE (MI) - 24 e 25 giugno	MONDRAGON (TV) - 21, 22 e 23 luglio	YANG JWING MING - 29 e 30 settembre, 1 ottobre VENEZIA - 11 e 12 ottobre ROMA	
	ISOLA DEL LAZZARETTO NUOVO - dal 25 al 31 agosto			

A.S.C. ATHENA

Castello, Campo dei Nicoli 1017
30122 VENEZIA
tel. 041/5224126 - *M^o Franco Mescola*
Modernissima palestra, Tai Chi Chuan,
Shaolin-Chuan.

Palestra "V. Marone"

Via Cà Solaro - 30030 FAVARO VENETO
tel. 041/5316236 - *Ins. Giancarlo Ronchi*
Tai Chi Chuan.

JUDO KODOKAN CLUB

Via Giustizia 17 - 30171 MESTRE
tel. 041/935331 (vicino a F.S.) - *Carlo Pizzato*
Arti Marziali, Tai Chi Chuan, Judo, Karate-Do,
Aikido, Ki-Aiki.

Polisportiva FORMA ed EQUILIBRIO

Via Cardinale Massaia 20 - 30172 MESTRE
Stefania Giabardo
Tai Chi Chuan, Ginnastica, Aerobica, Yoga.

Centro DARUMA

Via G. Paisiello 15/19 - zona Arcella
35100 PADOVA
tel. 049/611411 - *Ins. Enzo Simeoni*
Tai Chi Chuan, Chi Kung, Aerobica, Ginnastica,
Karate-Do, Kick Boxing.

A.S.C. EKOS CLUB

ISOLA LAZZARETTO NUOVO
Laguna di Venezia tel. 041/5206713
Seminari di Tai Chi Chuan, Corsi Estivi e
Campi di Archeologia, Yoga, Voga Veneta.

Circolo Culturale SONAM

Via Planis 48 - 33100 UDINE
tel. 0432/547285 - *Jessica Agosti*
Tai Chi Chuan, Yoga, Tecniche autoterapiche.

USMATE VELATE (MILANO)

Via Corte Giulimi 1 - 20040 Usmate (Mi)
tel. 039/6076189 - *Raffaele Tassone*
Tai Chi Chuan

DOM

Via dei Colli Albani 166/168 - 00179 ROMA
tel. 06/7883638 - *Antonino Chiaramonte*
Tai Chi Chuan

MAYA

Via di Porta Labicana 3/b
zona S. Lorenzo o Termini - 00185 ROMA
tel. 06/4463501 - *Maria Di Nardo*
Tai Chi Chuan

Associazione Sportiva GYM CLUB

Via Michele Amari 141
Zona Appia Nuova - Ponte Lungo - 00179 ROMA
tel. 06/7800146 - *Agnes De Souza*
Tai Chi Chuan

Associazione Italiana DO-IN

Ponte nelle Alpi - 32100 BELLUNO
tel. 0437/998878 - *Paolo Cortellazzo*
Tai Chi Chuan

BODY CENTER

Via Pulvara, 14 - 22053 LECCO (COMO)
tel. 02/33404458-324794 - *Antonio Schiavone*
Scuola "Cesano Boscone"
Via Kennedy - Cesano Boscone 20090 (MI)
Tai Chi Chuan

STUDIO DANZA ARTISTIC CENTER

Via Palermo 29/10 - 56123 PESCARA
tel. 085/4717311-0861/659055 *Maurizio Natili*
Tai Chi Chuan

PALESTRA ISOLA

Via Giuseppe Prina, 11 - 20154 MILANO
tel. 02/3315179-3491014 - *Ins. Enzo Simeoni*
Tai Chi Chuan

L'EAU VIVE

15, Avenue d'Eprenesnil
78.400 CHATOU PARIGI - FRANCIA
tel. (1) 39522338-30532278 - *Ana Perocco*
Tai Chi Chuan

Realizzazione e stampa a cura del
CENTRO RICERCHE TAI CHI VENEZIA
e di chi ha collaborato con testi propri.

