

Percorsi - Wu Li



Trimestrale Informativo del Centro Ricerche Tai Chi Venezia

Anno II - n.° 5 - dicembre '95

Cari Soci,

abbiamo deciso di uscire a breve scadenza rispetto all'ultimo bollettino *Percorsi - Wu Li*, in quanto volevamo annunciarvi le novità e soprattutto inaugurare la rubrica della Posta.

Infatti tale rubrica non tratterà solo temi inerenti l'Associazione, ma soprattutto del Tai Chi Chuan, ed infatti si apre con una domanda sul Chi Kung e con una poesia.

Seminario Incontri-Lezione di Tai Chi Chuan 95/96 si è aperto con una maggiore partecipazione rispetto all'edizione precedente; ci auguriamo che tale crescita sia di buon auspicio visto che la "voglia" di partecipare, allenarsi ed imparare per poi "tramandare" è veramente TANTA.

Colgo con piacere l'occasione per salutare i nuovi iscritti all'Associazione, ma devo fare una "romanzina" ai "vecchi" che non hanno ancora provveduto a rinnovare l'iscrizione: desidero ricordare che le Associazioni vivono, crescono, aiutano ed hanno perciò bisogno di essere aiutate, sia con nostra disponibilità di tempo che di contributo. Quindi come vi ho esortato la volta scorsa, rinnovo l'invito a tutti i soci di iscriversi al 1996 ed di far iscrivere.

In questo nostro informativo, poniamo l'accento sui vari spazi che abbiamo ritenuto opportuno evidenziare perchè vicini nel tempo.

In primo luogo parliamo dei Seminari del Maestro Mescola a Milano, Usmate Velate e Padova. Tutte le informazioni le trovate a pagina 2 e 3 e vi preghiamo di telefonare al più presto per la vostra eventuale partecipazione.

Ribadiamo che le "sciabole" e le "spade" sono arrivate, ed attendono che i soci che le hanno prenotate le ritirino, altrimenti saranno date ad altri soci.

Abbiamo poi un bellissimo saggio scritto dal Maestro Mescola: "Danni profondi".



Annunciamo inoltre che finalmente l'Associazione pubblicherà il prossimo libro di Franco Mescola dal titolo "Mille gradini e cento sentieri". Abbiamo ritenuto cosa gradita includere con esso il primo libro "Ci siamo incontrati in sogno", in quanto moltissimi soci ne hanno fatto richiesta quando le copie erano già esaurite. Durante

l'inaugurazione a Pescara un praticante, Alessandro Spitilli, ha ospitato il Maestro Mescola presso la sua ditta alimentare "La Quercia"; la bontà di tali prodotti ci ha spinti a portare a conoscenza tutti i soci dell'esistenza di una tale genuinità che "travolge i sensi". Infatti sono seriamente intenzionato a visitare questa ditta, vedere innanzitutto la spremitura delle olive, quindi mangiarle, e poi portarmi a casa l'olio (sempre che non mi mangi tutte le olive prima).

LEGGETE IL CALENDARIO, altrimenti poi venite a dirmi: "non lo sapevo".

Da notare inoltre come l'indirizzo delle palestre sia AUMENTATO a vista d'occhio; tra un pò non basteranno due pagine per contenere gli indirizzi, e dovremo distribuire un elenco (tipo quello telefonico).

OK soci, continuate così.

Buona Pratica, Buon Natale, Felice 1996 e a presto!

Il Presidente

Giancarlo Ronchi



SEMINARIO

TAI CHI CHUAN E CHI KUNG

MILANO e USMATE VELATE

13 gennaio 1996

I Maestri Franco Mescola ed Enzo Simeoni terranno
Incontri-Seminari di Tai Chi Chuan e Chi Kung.

I luoghi degli incontri saranno i seguenti:

Mattino: dalle 09.30 alle 12.30

Palestra Isola
Via Prina, 11 - Milano
tel. 02/3315179
(riservato ad insegnanti ed avanzati)

Tema: **I PERCORSI DELLA FORZA**

~ * ~ * ~ * ~ * ~ * ~

Pomeriggio: dalle 14.30 alle 18.30

Palestra Yama Harashi
Via Dante - Usmate Velate
tel. 039/67430
(aperto a tutti i livelli)

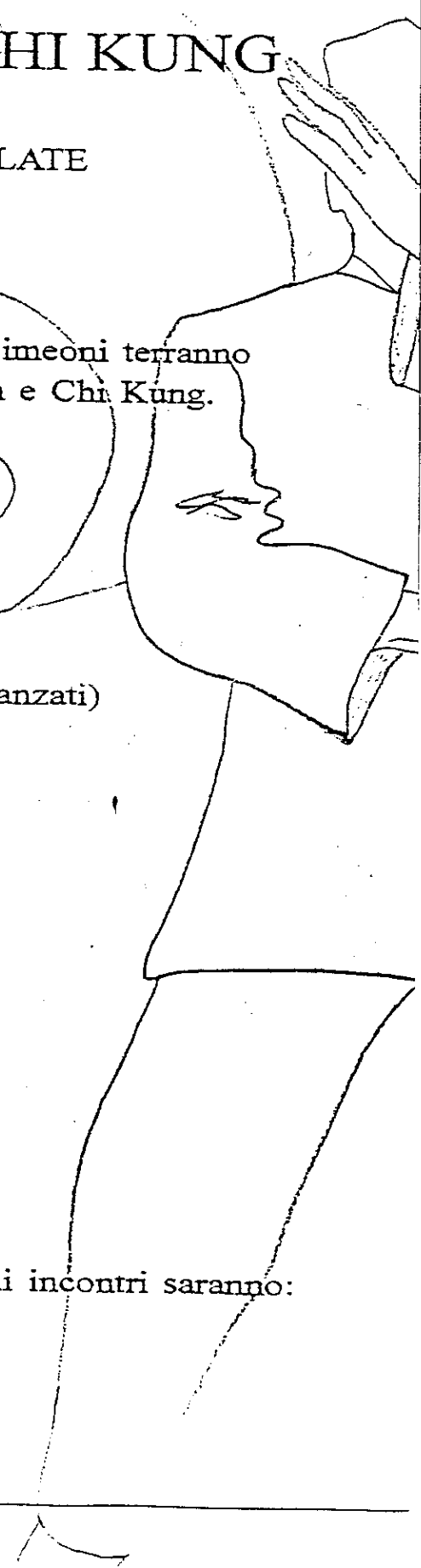
Tema: **MEDITAZIONE SUI TALLONI**

Le quote associative per la partecipazione agli incontri saranno:

Mattino: L. 30.000.-

Pomeriggio: L. 30.000.-

Mattino + Pomeriggio: L. 50.000.-



Seminario di Tai Chi Chuan e Chi Kung

PADOVA

27 gennaio 1996

Il Maestro Franco Mescola, coadiuvato dall'Istruttore Giancarlo Ronchi, terrà un Incontro-Seminario di Tai Chi Chuan e Chi Kung.

Il Seminario è aperto a tutti i livelli; una parte sarà dedicata ai "principianti totali" ed una agli "avanzati".

Luogo: Centro DARUMA
Via G. Paisiello, 15/19 - zona Arcella
tel. 049/611411

Orario: dalle 09.30 alle 13.00

(Vi sarà una lezione anche nel pomeriggio in funzione della richiesta degli allievi)

Quota di partecipazione: Lire 40.000.-

GLI ATTREZZI DEL TAI CHI CHUAN - "ARMI"

Per effettuare le ordinazioni inviare un'acconto pari al 50% del totale sul c.c.p. n.° 17273301 intestato a:

ASS. CENTRO RICERCHE TAI CHI VENEZIA - Via Guido Carrer, 46 - 30173 VENEZIA-MESTRE

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

Pr **isiamo inoltre che per ogni 5 armi ordinate, ne verrà data una in omaggio!**

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
726	SCIABOLA CON FODERO LACCATA MARRONE CON DISEGNO DI DRAGO (94 cm)	115.000	125.000

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

DANNI PROFONDI

Gli Artisti Marziali conoscono bene il dolore fisico derivato dalla pratica.

Graffi, gonfiore, ematomi, strappi, se non addirittura lussazioni o fratture ossee. Questi incidenti traumatizzano la circolazione energetica, ma un forte spirito può bilanciare questi danni. Lo spirito sostiene e aiuta a superare il momento di crisi.

Persone disabili possono perseguire e realizzare grandi progetti se confortati da uno spirito forte. Il corpo non è altro che uno strumento, una specie di contenitore per lo spirito. "Non siamo noi che viviamo ma è la vita che si esprime attraverso noi".

Personalmente ho subito più di un incidente durante gli anni di pratica di arti marziali esterne. Lo stile *Shotokan* che praticavo era particolarmente duro. Quando ricevevo colpi o ferite il mio spirito era lì a bilanciare il mio essere e ad aiutarmi a continuare.

Alla luce delle successive esperienze riconosco che il dispendio di energie in una pratica così *yang* è stato eccessivo.

Quando il corpo è ferito, quando si affronta una crisi o si deve aiutare qualcuno in pericolo possiamo notare che lo spirito diventa forte e guida il nostro corpo focalizzandosi nell'intento. Tre fattori intereagiscono: la mente emozionale (*hsin*), la mente saggia (*yi*), e lo spirito (*shen*).

Ricordo un episodio che penso rappresenti questa interazione. Mio padre - doveva avere circa 70 anni - era seduto in cucina mentre io stavo vicino alla porta d'entrata. Soffriva di artrosi alle gambe e, in genere, la sola azione di alzarsi in piedi gli procurava dolore. All'improvviso ci fu una forte scossa di terremoto.

Udii mio padre gridare: "*Franco, scappiamo in strada, qui è pericoloso!*". Aprii la porta e mi precipitai giù per le scale (abitavamo al quarto piano). Sentivo mio padre dietro di me correre. A metà della rampa dovetti farmi cedere parte per lasciarlo passare! Una volta in strada e ormai sicuro ridevamo dell'accaduto.

"*Non ho sentito niente, mi sono dimenticato dei dolori ...*" disse mio padre. Un'altra cosa ancor più sorprendente era il fatto che io ansimavo: lui ... no!

Nel momento del pericolo lo spirito si trova improvvisamente sbalzato a livelli più alti: esclude la mente emozionale ed i sistemi di trasmissione volontaria per rispondere ad un istinto primario. La "*performance*" (di mio padre) è stata possibile perché i sistemi chiamati in gioco avevano un centro su cui armonizzarsi. Sono convinto che mio padre fosse un uomo saggio e di grande esperienza.

Se la soluzione fosse provenuta dalla mente emozionale, il giudizio non avrebbe potuto manifestarsi in modo chiaro e distaccato. Lo spirito avrebbe potuto essere anche ad alti livelli ma sicuramente non collegato ad un centro.

Qualche persona può provare, come mio padre, l'esperienza solo quando si trova in pericolo.

Come una mela: prima di raggiungere i semi, che sono l'essenza del frutto, si deve attraversare la buccia e la polpa. Altre volte il seme viene alla superficie a causa di un incidente, ma il seme mantiene il suo spirito anche se la mela si spezza.

Parliamo ora di un altro tipo di persone, uomini con alti valori morali e con alta capacità di controllo sulla mente logica. Questi uomini sono sostenuti da un chiaro ideale ed il loro spirito, stabilizzato su di un livello molto alto, è concentrato e controllato. La loro via è la via del guerriero; la loro mente, sempre sveglia, è sotto carica. Il loro valore li guida e li aiuta a controllare le tentazioni della mente emozionale e le speculazioni egoistiche della mente razziocinante. Basta guardare alla storia per constatare come singoli uomini o interi popoli siano sopravvissuti a grandi sofferenze tenendo il loro spirito forte, guidati da grandi obiettivi.

Alcuni hanno accettato la morte per non rinnegare il loro credo. Gli Ebrei hanno sopportato persecuzioni per migliaia di anni (mantenere la fede subendo persecuzioni richiede una grande spirito). La coscienza critica ha permesso ai martiri cristiani di affrontare la morte. Intere tribù di Indiani d'America hanno scelto la morte fisica in battaglia sorretti da uno spirito incrollabile.

Come possiamo vedere lo spirito può essere alto, forte, concentrato, calmo e controllato.

Ma benché alto può essere eccitato e senza controllo oppure addormentato e sprofondato. In questi casi niente di buono ne deriva. La vita di ognuno è come il suo spirito. Si può scegliere se agire bene o agire male e questa scelta influenzerà il futuro. Per scegliere nel giusto modo si deve essere consapevoli degli altri, degli animali, della Natura attorno a noi, e dell'Universo. Questa consapevolezza alza il livello della mente e dello spirito.

Esistono incidenti o coincidenze. Se lo *shen* è alto e forte si è un tutt'uno con l'Universo.

Nella fanciullezza lo spirito è alto ma questa potenza deriva quasi del tutto dalla mente emozionale: ecco perché l'educazione va impartita in questo periodo. Dopo una certa età (13-15 anni) ci si aspetta dai fanciulli un più alto senso di responsabilità. Se si continua a vivere e a prendere decisioni con la mente emozionale l'ego si rafforza e perde la capacità di emettere giudizi disinteressati, si perde il rispetto verso il prossimo, l'umiltà e la possibilità di riconoscersi con l'Universo. La fortuna o la sfortuna dipenderà dal caso o dagli altri. Non si potrà esercitare controllo sulla vita. Senza obiettivi c'è solo confusione ma, quel che è più importante, non ci sarà possibilità di guadagnare né materialmente, né energeticamente, né spiritualmente.

Ecco il danno profondo, ecco lo spirito spezzato e ferito. Mentre un danno fisico può essere bilanciato dalla forza, una ferita allo spirito non può essere controbilanciata. Si creerà un alone, un'ombra scura e profonda, difficilmente eliminabile. L'umore terra bassa l'energia. Senza spirito non c'è tensione. Senza tensione il potenziale energie-

tico rimane basso. Ci vogliono anni per costruire qualche cosa di importante ma basta qualche secondo per distruggerlo.

Lo standard morale differisce da persona a persona ma la possibilità di un danno profondo è sempre in agguato, aspetta solo che la mente saggia si addormenti. Per resistere alle tentazioni negative della mente emozionale dobbiamo cogliere la dinamica ed i meccanismi e lasciare la soluzione finale di istanza e problemi alla mente saggia, a volte attraverso l'intuito, altre attraverso un'analisi logica. Questo non significa soffocare la mente emozionale, anzi fino a che non si arreca danno agli altri consapevolmente, o che pensieri negativi suggeriti dalle emozioni non si manifestano.

E la mente saggia prende le redini; questa diventerà sempre più forte fino a divenire un tutt'uno con lo spirito.

Se si sbaglia, e questo è inevitabile oltre che utile, lo si deve ammettere. Solo ammettendo di aver sbagliato si impara. Considerando il passato e guardando al futuro si capisce il presente.

Essere consapevoli. Quando si mangia, ad esempio, una speciale attenzione va posta sull'effetto che i cibi provocano sulle emozioni. La carne ed i grassi fanno aumentare il fuoco nel corpo, il quale fuoco stimola le emozioni. È indispensabile essere consapevoli di come le condizioni atmosferiche, le fasi lunari, il cambio delle stagioni influenzano le emozioni.

Suggerisco un esercizio: cercare di sorprendersi quando si è eccitati o emozionati. I praticanti di *Tai Chi Chuan* hanno un ottimo mezzo a disposizione: il *Tui Shou*. Si può constatare che il cuore aumenta i battiti. Cercare di alzare lo spirito finché si possa discriminare la mente emozionale da quella saggia. Calmare la mente e cercare di respirare lentamente e profondamente. Rilassare i muscoli e la pelle fino a che tutto il corpo è rilassato. Più profondamente la mente si coinvolge con il respiro, più l'emozione si dissolve.

Una pratica che non lesina risultati è la pratica della sofferenza volontaria. *Don Juan* era un maestro di questa via ed anche *Gurdjieff* lo era. Per i praticanti del *Chi Kung* la mente è considerata una scimmia che salta in continuazione. Bisogna ingabbiarla cosicché, benché emozionalmente eccitata, sia sempre sotto controllo. *Yi*, la mente saggia, è invece paragonabile ad un cavallo che, forte e robusto, deve essere domato ed imbrigliato prima di poter essere utilizzato. Una volta domato ed addestrato sarà calmo, pacifico, equilibrato.

Chuan significa anche lotta nel *Tai Chi Chuan* e nelle *Arti Marziali* in genere. La lotta è contro se stessi: il nostro vero nemico siamo noi. Se si riesce a conquistare se stessi si riesce a conquistare qualunque cosa.

La pratica protratta nel tempo e la comprensione portano, inevitabilmente, alla illuminazione.

Franco Mescola

"MILLE GRADINI E CENTO SENTIERI"

Verso fine gennaio uscirà finalmente il nuovo libro di

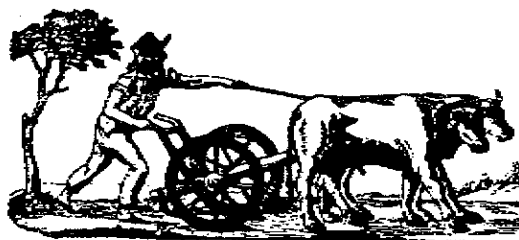
Franco Mescola.

"Mille gradini e cento sentieri" verrà pubblicato insieme a

"Ci siamo incontrati in sogno", già edito l'anno scorso.

Due racconti in un unico libro per una gradevolissima lettura gustando la semplice e riflessiva scrittura del M^o Franco Mescola.

Prenotate una copia.



PRODOTTI ALIMENTARI NATURALI "LA QUERCIA"

Allegato al presente bollettino troverete un depliant sulla ditta di prodotti alimentari "La Quercia". Per loro produzione non vengono impiegati pesticidi, antiparassitari e diserbanti di nessun genere; quindi i prodotti risultano del tutto naturali visto che è evitata anche l'aggiunta di conservanti.

LA QUERCIA S.N.C.

Viale Regina Margherita, 63

65123 PESCARA

Tel. 085-387103 - Fax 085-293109

CENTRO RICERCHE TAI CHI VENEZIA
CALENDARIO 1995 - 1996

UDINE	PORDENONE.	* Incontri-Lezione	* ARCO DI TRENTO
- 22/10/95 (presentazione)	- 21/10/95	- 15/10/95	- 23 e 24/03/96
- 29/10/95	- 11/11/95	- 05/11/95	
- 26/11/95	- 25/11/95	- 03/12/95	
- 10/12/95	- 02/12/95	- 07/01/96	
- 28/01/96		- 04/02/96	
- 10/05/96		- 03/03/96	* PARIGI
- 28/04/96		- 14/04/96	- 25 e 26/05/96
- 19/05/96		- 05/05/96	
		- 02/06/96	
		- 07/07/96	
MILANO	BELLUNO	YANG JWING MING	LIDO DI VENEZIA
- 04/11/95 anche Usmate Velate	- 28/10/95	- 18, 19 e 20/10/96	- 12/11/95 Alberoni - c/o "In Cammino"
- 13/01/96	- 18/11/95		
- 02/03/96			
ISOLA DEL LAZZARETTO NUOVO			PESCARA
* - 12, 13 e 14/04/96 Maestro Mescola e Gropelli Gianni (da confermare)			- 07/11/95 - inaugurazione
* - 01, 02, 03 e 04/08/96 Seminario Yin (Chi Kung e Meditazione)			
* - 30, 31/08 e 01/09/96 Seminario di allenamento Yang (marziale)			
- * <i>Seminari con trattamento "Superfan"</i>			
- <i>Nel corso della stagione sportiva 95/96 entreranno nel calendario altri Seminari.</i>			

INCONTRI-LEZIONE 95/96

Le quote associative per la partecipazione al Seminario "Incontri-Lezione" che si tengono (vedi calendario) presso la Palestra "V. Marone" a Cà Solaro sono le seguenti:

- partecipazione per una singola giornata L. 40.000.-
- partecipazione a tutte le dieci lezioni L. 230.000.- con la possibilità di saldare in due "soluzioni".

VANTAGGI PER I SOCI C.R.T.

Non dimenticate che solo i soci del C.R.T.:

- avranno priorità per i seminari organizzati a numero chiuso;
- diritto al "Tai Chi Pass" ovvero una o due lezioni gratuite per il Socio che si trova fuori sede;
- informazione continuativa per quanto riguarda gli aggiornamenti del calendario delle attività, nonché di altro materiale informativo;
- convenzioni presso Librerie ed Erboristerie.

Inoltre il trattamento Superfan prevede degli sconti sulle quote di partecipazione per alcuni dei seminari in calendario: quelli contrassegnati con un asterisco fanno parte dei Seminari per i quali è previsto il trattamento Superfan:

- 1° seminario quota al 100%
- 2° seminario quota al 90%
- 3° seminario quota all'80%
- 4° seminario quota al 70%
- 5° seminario quota al 60%
- 6° seminario quota allo 0%

Vi invitiamo pertanto a rinnovare la quota associativa annuale al più presto. Tale quota è di Lit. 30.000.- per gli allievi e di Lit. 60.000.- per le società da versare nel nostro conto corrente postale (vedi ultima pagina trimestrale) indicando la causale sul retro del bollettino.

E ricordatevi di portare sempre con voi la tessera del Centro Ricerche Tai Chi

LA POSTA

Scrivete, inviate poesie, quesiti, critiche al nostro indirizzo.
E' gia' arrivata una lettera, ed anche una poesia.



"Ci e' stato detto di non bere acqua subito dopo aver praticato Chi Kung o Tai Chi Chuan, ma di attendere circa un'ora. E' corretto?"

Daniela, Padova

Non e' corretto se intendi per bere acqua fredda o bibite fredde. Il freddo infatti disturba l'equilibrio energetico nel corpo. Mentre bere acqua tiepida non dovrebbe interferire in alcun modo con la pratica.

M° F. Mescola

*Andare,
un attimo,
oltre ogni terra
al di la' del mare intero
alla sorgente immobile del
tempo,
ritrovare
nel giardino antico
il soffio incessante
del fiume del silenzio,
sentire
il suono perfetto
della prima parola
ritornare,
un attimo.*

Marcello, Trento



A TUTTI I SOCI DEL

CENTRO RICERCHE TAI CHI VENEZIA

TANTI AUGURI

DI BUON NATALE E FELICE 1996!



C.R.T. dove si insegna regolarmente Tai Chi Chuan e Chi Kung

BELLUNO

MIROS SPORTING CENTER

Via Masi Simonetti, 51 - 32100 Belluno

tel. 0437/33098 - *Paolo Cortellazzo*

Tai Chi Chuan

COMO

BODY CENTER

Via Pulvara, 14 - 22053 Lecco

tel. 02/33404458-324794 - *Antonio Schiavone*

Tai Chi Chuan

LUGANO - SVIZZERA

Centro Arti Orientali DRAGON'S CLUB

Via al Fiume - 6930 Bedano

tel. 0041-91-521807 - *M^o Gianni Gropelli*

MILANO

PALESTRA ISOLA

Via Prina, 11 - 20154 Milano

tel. 02/3315179-3491014 - *Ins. Enzo Simeoni*

Tai Chi Chuan

SPORT IN PALESTRE srl

Piazza Grandi 2, Villaggio Brolo - 20020 Solaro (Mi)

tel. 02/96799469 - *Ins. Enzo Simeoni*

Tai Chi Chuan

USMATE VELATE

Via Corte Giulimi 1 - 20040 Usmate (Mi)

tel. 039/6076189 - *Raffaele Tassone*

Tai Chi Chuan

SCUOLA "Cesano Boscone"

Via Kennedy - 20090 Cesano Boscone (Mi)

tel. 02/33404458-324794 - *Antonio Schiavone*

Tai Chi Chuan

SCUOLA "Graf"

Via A. Graf, Rione Quarto Oggiaro - 20157 Milano

tel. 02/3559951 - *Giuseppe Rovati*

Tai Chi Chuan

NAPOLI

D.A.T. - DE CUMANUS

Via S. Biagio dei Librai 121, Palazzo Carafa - 80138

Napoli

tel. 081/5440481-5800335 *Enzo Graziano*

PADOVA

Centro DARUMA

Via G. Paisiello 15/19, zona Arcella - 35134 Padova

tel. 049/611411 - *Ins. Giancarlo Ronchi*

Tai Chi Chuan, Chi Kung, Aerobica, Ginnastica,
Karate-Do, Kick Boxing.

PARIGI - FRANCIA

L'EAU VIVE

15, Avenue d'Eprenesnil 78.400 CHATOU - PARIGI

tel. 0033/1/39522338-30532278 - *Ana Perocco*

Tai Chi Chuan

PERUGIA

Shaolin Wushu Association

Via Fontemaggio 2 - 06081 Assisi (Pg)

tel. 075/804181- *M^o Paolo Antonelli*

Tai Chi Chuan

PESCARA

STUDIO DANZA ARTISTIC CENTER

Via Palermo 29/10 - 65122 Pescara

tel. 085/4217311-0861/659055 - *Maurizio Natilii*

Tai Chi Chuan

PORDENONE

Per informazioni:

Giorgia Rota - tel. 0434/366826 ore ufficio

ROMA

MAYA

Via di Porta Labicana 3/b

zona San Lorenzo o Termini - 00185 Roma

tel. 06/4463501 - *Maria Di Nardo*

Tai Chi Chuan, Yoga

Centro Sociale "Corto Circuito"

Via F. Serafini 57, 00173 Roma

tel. 06/7217682 - *Daniela Fioravanti*

Associazione Sportiva GYM CLUB

Via Michele Amari 141

zona Appia Nuova - Ponte Lungo 00179 Roma

tel. 06/7800146 - *Agnes De Souza*

Tai Chi Chuan

DOM

Via dei Colli Albani 166/168 - 00179 Roma

tel. 06/7883638 - *Antonino Chiaramonte*

Tai Chi Chuan

TRENTO

Per informazioni:

Andrea Palamidese - Arco di Trento tel. 0464/519319

UDINE

Circolo Culturale SONAM

Via Planis 48 - 33100 Udine

tel. 0432/547285 - *Ins. Arcadio Rizzardi*

Tai Chi Chuan, Yoga, Tecniche autoterapiche.

Club Tecniche Arti Orientali

Via Biella, 92 - 33100 Udine

tel. 0432/482636 - *Mario Antoidi*

VENEZIA

A.S.C. ATHENA

Campo dei Nicoli 1017

30122 Castello Venezia

tel. 041/5224126 - *M^o Franco Mescola*

Modernissima palestra, Tai Chi Chuan, Shaolin-Chuan.

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.

Palestra Scuola "Sebastiano Caboto"

Cannaregio, 1106 - 30123 Venezia

tel. 041/770039-984184

Mirio Daniele ore serali

Associazione Culturale "In Cammino"

Via della Marina, 12

30126 Alberoni-Lido di Venezia

tel. 041/5261496-5266864 *Barbara Boghich*

Palestra "V. Marone"

Via Cà Solaro - 30050 Favaro Veneto

tel. 041/5316236 - *Ins. Giancarlo Ronchi*

Tai Chi Chuan.

JUDO KODOKAN CLUB

Via Giustizia 17, (vicino a F.S.)

30171 Mestre

tel. 041/935331 - *Reid Gillian*

Arti Marziali, Tai Chi Chuan, Judo,

Karate-Do, Aikido, Ki-Aiki.

Polisportiva FORMA ed EQUILIBRIO

Via Cardinal Massaia 20 - 30172 Mestre

tel. 041/999402 - *Stefania Giabardo*

Chi Chuan, Ginnastica, Aerobica, Yoga.

QUESTO ARTICOLO
E' STATO PUBBLICATO SU
"LA REPUBBLICA"
NEL SETTEMBRE 1995
NOTATO GLI INDIRIZZI
DELLE NOSTRE PALESTRE?!



È definito "arte di lunga vita" e consiste in una sequenza di movimenti lenti, fluidi, continui, eseguiti in armonia con il ritmo respiratorio. E' il Tai Chi Chuan, un'antica arte marziale cinese, che mira a sviluppare non tanto la forza fisica, quanto la forza interna, il Chi, l'energia vitale o "prana".

Si racconta che il fondatore di questa disciplina, Chang San Feng, un monaco taoista del XIII secolo, abbia avuto l'ispirazione guardando un combattimento fra una gru e un serpente. Egli vide che il serpente, attraverso movimenti lenti e sinuosi, riusciva ad avere la meglio sull'uccello, forte e scattante. Chang San Feng pensò che per neutralizzare l'avversario non era necessaria la forza fisica ma la flessibilità e la morbidezza.

Nel corso dei secoli, la natura del Tai Chi Chuan è cambiata. Da esclusiva disciplina di combattimento è divenuta anche una tecnica palcosomatica e uno strumento

ALCUNI CENTRI DEL TAI CHI CHUAN
• Neola Humbard, viale dell'Orto, Roma; Cristiano Vitorioso, via Lancetti 15, Roma; tel. 06/56320916; DOM, via dei Colli Albani 169/168, Roma; tel. 06/7883638; Maya, via di Porta Labicana 3/5, Roma; tel. 06/4463501; Palestra Italia, via Giuseppe Frini 1, Milano; tel. 02/3315179; 1491014; Centro Darnesi, via G. Paisiello 15/19, Padova; tel. 049/611411; Circolo Culturale, via Venezia 45, Udine; tel. 0432/47285; Associazione Italiana Do-Jin-Pon, via delle Albe, Belluno; tel. 0437/999876; A.S.C. Athena, Castello, Campo dei Nicoli 1017, Venezia; tel. 041/5224126; Judo Kodokan Club, via Giustizia 17, Mestre; 041/935331; Polisportiva Forma ed Equilibrio, via Cardinal Massaia 20, Mestre; 041/999402; Center, via Palermo, Pescara; tel. 085/471711.

di ricerca interiore. Agnès de Souza, francese, insegnante di Tai Chi Chuan da molti anni, lo definisce «una sintesi tra ginnastica dolce, arte marziale e meditazione in movimento». Il Tai Chi spiega de Souza «si basa sul raffinemento dei muscoli e sull'eliminazione delle tensioni ed è caratterizzato da una estrema lentezza dei movimenti. La lentezza consente, infatti, di percepire il movimento di ogni muscolo e di lavorare sull'energia interna. Questa tecnica permet-

te di sviluppare qualità come la calma, la pazienza, la perseveranza, la consapevolezza».

Il Tai Chi Chuan affonda le sue radici nel taoismo, un sistema filosofico-religioso cinese, nato 500 anni prima di Cristo, che riconosce in un essere infinito e indeterminato, chiamato Tao, il principio dell'ordine cosmico. Il suo fine è l'unità del corpo con la mente e dell'essere umano con il mondo. Il taoismo insegna a conoscersi e ad accet-

neo, continuo. La fine di un movimento è l'inizio del successivo».

Il Tai Chi, per le sue caratteristiche, può essere praticato da chiunque, anche in tarda età. E i benefici sono molti. Aumental'equilibrio, la stabilità, i riflessi del corpo, l'elasticità. Dal punto di vista fisico, rinforza il sistema immunitario, migliora la circolazione del sangue ed è raccomandato nelle malattie della ossa e delle articolazioni. Negli ospedali cinesi viene praticato come complemento alle cure terapeutiche. Dal punto di vista psichico, sviluppa la volontà, l'attenzione, la determinazione, la comprensione e l'autoconoscenza. «Si dice che il Tai Chi è una boxe con le ombre» conclude de Souza. «Significa che non bisogna pensare tanto al nemico esterno quanto a quello interno. Come diceva Lao Tze, filosofo taoista del IV secolo prima di Cristo: «Chi conosce gli altri è erudito; chi conosce se stesso è saggio; chi conquista il prossimo è potente; chi conquista se stesso è invincibile».

Si chiama Tai Chi Chuan, una disciplina che si basa su oltre cento movimenti

Impara l'Arte di Lunga Vita

di MARINA PICCONE

dono sciolto alla vita. «Dal punto di vista pratico» continua de Souza «il Tai Chi consiste in una sequenza di 108 movimenti che dura circa 25 minuti. Ogni movimento parte da un punto, il Tan Tien, la zona della pancia, che, secondo i cinesi, è il centro dell'energia del corpo. In questo punto dobbiamo cercare l'armonia totale del movimento. Poco a poco, si impara a sentire e a conoscere l'energia corporea. Il movimento delle braccia è circolare, omoge-

ni. Ma anche ad accettare la vita, il piacere e il dolore, la continua trasformazione delle cose, lo stato di non permanenza e di mutabilità del mondo materiale. Non c'è acquisizione definitiva. Ogni momento è passaggio. L'apice contiene in germe il declino, la sconfitta prepara la vittoria futura. Questa consapevolezza permette di evitare di identificarsi con l'estrema felicità o con la profonda infelicità. E di conquistare il distacco, l'abban-

la Repubblica

Salute

19

CENTRO RICERCHE TAI CHI VENEZIA c/o RONCHI Ing. GIANCARLO
Via Guido Carrer, 46 - 30173 MESTRE-VENEZIA - Tel. 041/5316236



CENTRO RICERCHE TAI CHI
VENEZIA

STAMPE

ANTOLDI MARIO
VIA BIELLA, 92
33100 UDINE

Per qualsiasi vostra comunicazione:

CENTRO RICERCHE TAI CHI VENEZIA
Via Guido Carrer, n° 46 - 30173 Venezia-Mestre
tel./fax 041-5316236 (s.t.)

Conto corrente postale: 17273301 intestato a:
Associazione Centro Ricerche Tai Chi Venezia
Via Guido Carrer, n° 46 - 30173 Venezia-Mestre

Conto corrente bancario: 2281/1 - Cariplo - Sede di Mestre
Posta elettronica: gcronchi@doge.it

