

Percorsi - Wu Li



Trimestrale Informativo del Centro Ricerche Tai Chi Venezia
Anno III - n.º 1 - marzo '96

Cari Soci,

di nuovo usciamo a breve scadenza rispetto all'ultimo bollettino perchè vi sono **MOLTISSIME VARIAZIONI**.

GUARDATE ATTENTAMENTE il calendario 1996, su cui sono riportate tutte le date, in quanto molte di esse sono cambiate, ed i mesi interessati sono soprattutto Marzo e Aprile con spostamenti che si ripercuotono anche sui mesi seguenti.

Vediamo gli appunti che sono stati riportati sul Bollettino:

Seminario di Napoli, Seminario di Arco di Trento, e i due appuntamenti all'Isola del Lazzaretto nuovo: il Seminario di "Cielo, Terra e Acqua", il Seminario con il Maestro Gianni Groppelli.

Inoltre abbiamo finalmente l'onore di ospitare un saggio del nostro socio il Dott. Paolo Cortellazzo (responsabile del Miros Sporting Center di Belluno) dal titolo "Biofotoni - Biorisonanza e Nutrizione". Tale saggio è un sunto della conferenza che il Dott. Cortellazzo terrà domenica 31 marzo in occasione del Seminario "Incontri-Lezione" di Tai Chi Chuan che si tiene a Favaro Veneto in via Cà Solaro presso la palestra "V. Marone"; la lezione teorica si terrà nella prima parte della mattinata.

DOPO AVER LETTO ATTENTAMENTE il calendario telefonateci o inviateci un fax per comunicarci a quali seminari parteciperete, in quanto abbiamo bisogno di un certo preavviso per poter organizzare al meglio il programma dei Seminari.

Altra novità è la seguente:

tutti i Clubs, Scuole, Associazioni che intendono usufruire dell'insegnamento di Istruttori o Maestri abilitati

dal Centro Ricerche Tai Chi devono richiederlo all'Associazione o al Comitato Regionale con domanda scritta su carta intestata.

La richiesta al C.R.T. va indirizzata alla **COMMISSIONE TECNICA** precisando se il corso che si intende organizzare è per Istruttori o semplice.

Ricordiamo che ogni Scuola dovrà necessariamente iscriversi al Centro Ricerche Tai chi Italia utilizzando l'apposito bollettino postale.

Il costo dell'iscrizione (lit. 60.000) sarà così ripartito: Lit. 50.000 al Centro Ricerche Tai chi Italia e Lit. 10.000 al Centro Ricerche Tai Chi regionale.

L'iscrizione comprende l'abbonamento al Bollettino WU LI. Per gli associati il costo d'iscrizione (obbligatoria per gli insegnanti) sarà di Lit. 35.000 annui di cui Lit. 5.000 saranno girati al Comitato Regionale.

Queste poche regole si sono rese necessarie considerando il numero sempre più alto di praticanti che si avvicinano alla nostra associazione e la crescente adesione di nuove Scuole. Un inevitabile adeguamento.

Tanto impegno, tanto lavoro, ma molta soddisfazione! Vi esorto tutti nel continuare con tenacia la vostra opera di *proselitismo* interno e soprattutto "esterno", anche se so di ripetermi e anche se la vostra fede è incrollabile (o quasi).

Udite, udite, la *Gazzetta dello Sport* ha pubblicato un articolo sul Tai Chi Chuan e le palestre citate sono quasi tutte le nostre!

Buona Pratica e a presto!

Il Presidente Giancarlo Ronchi.



Napoli
da sabato 13/14 aprile

TAI CHI CHUAN E CHI KUNG

con il Maestro Franco Mescola,
allievo diretto del Maestro
Chang Tzu Yao



YIN

Rivolto a principianti o avanzati Stili interni.

YANG

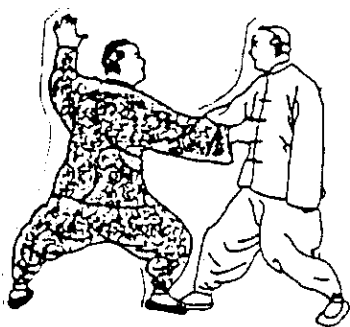
Rivolto a praticanti avanzati di Arti Marziali esterne.

L'Energia Vitale è componente essenziale della vita stessa.

L'energia, la vita, usano come strumento di manifestazione e comunicazione anche l'uomo.

Padroneggiare il Ch'i è la facoltà più straordinaria che l'uomo possa conseguire.

In questo Seminario il M° Franco Mescola esporrà il cammino indicato dai grandi Maestri con i quali è stato in contatto. Un cammino che si basa su un lavoro sia corporeo che mentale.



Per informazioni
D.A.T. - DECUMANUS

Via S. Biagio dei Librai 12, Palazzo Caraja - Napoli
tel. 081/5440481-5890355

Arco di Trento
da sabato 11/12 maggio

TAI CHI CHUAN E CHI KUNG

La direzione del seminario è affidata al M° Franco Mescola coadiuvato dagli Istruttori C.R.T. Enzo Simeoni e Giancarlo Ronchi.



Queste le materie trattate nel Seminario:

Chi - Kung

Di base, per la ricerca dell'equilibrio e per lo sviluppo della propria energia interna

Tai Chi Chuan

Lezioni comprendenti lo studio della sequenza dello stile Yang e del Tui-Shou

Tai Chi Chi Kung

Tecniche per il miglioramento dell'autoconsapevolezza

Orari:

Sabato ore 10.00-12.30
15.00-18.00
Domenica ore 09.00-12.30

Ritrovo: ore 09.30

presso Arco di Trento, Località Pravi, Campeggio Comunale (di fronte alla piscina).

Quota associativa: Lit. 65.000.-

Come si arriva:

Da Venezia: autostrada A4 poi, Modena-Brennero uscita Rovereto-Lago di Garda Nord

Da Milano: Strada statale per Brescia-Salò-Riva del Garda-Arco di Trento



Per informazioni:
Andrea Palamidese - tel. 0464-519319

**Isola del Lazzaretto Nuovo
da venerdì 19/21 aprile**

LAVORO SUI PRINCIPI DEL TAI CHI CHUAN E SULLA DISPERSIONE DELLE MANI (TUI SHOU)

Seminario con i Maestri
Gianni Groppelli e Franco Mescola



Dopo il successo dell'incontro tenuto
l'anno scorso presso l'isola del Laz-
zaretto Nuovo a Venezia, è in program-
ma un nuovo seminario che sarà diret-
to dal M° Gianni Groppelli - Direttore
Tecnico della Federazione Svizzera di
Tai chi Chuan e dal M° Franco Mesco-
la - Direttore Tecnico del Centro Ri-
cerche Tai Chi Italia. Collaborano al-
l'insegnamento altri Istruttori apparte-
nenti al C.R.T.

In questa seconda edizione verranno il-
lustrate diverse parti del Tai Chi Chuan,
dai riflessivi esercizi di Chi Kung alle
applicazioni Marziali del Tai Chi.

*La quota di partecipazione è di Lit. 280.000
per gli iscritti al C.R.T., per i non iscritti Lit.
300.000 (comprensiva d'iscrizione). Il Semi-
nario è residenziale; sono compresi nella quo-
ta il vitto e l'alloggio in Isola: c'è anche la
possibilità di campeggio. Si prega di preno-
tare almeno 20 gg. prima dell'inizio in quan-
to i posti per soggiornare in isola sono limi-
tati.*

*Per informazioni e prenotazioni: tel./fax 041-
5316236.*

**Isola del Lazzaretto Nuovo
da venerdì 14/16 giugno**

Seminario Itinerante "CIELO, TERRA, ACQUA"

*"L'uomo sulla nave deve misurarsi con quello nel bo-
sco, ossia: l'uomo della civilizzazione del movimento e
del fenomeno storico deve misurarsi con la propria es-
senza immobile e fuori dal tempo che, nella storia si
presenta e manifesta".* ERNST JUNGER

*A chi, animato dal desiderio di percepire e commuo-
versi con ciò che unisce l'uomo all'ambiente il Centro
Ricerche Tai Chi e l'Ekos Club propongono un Semi-
nario itinerante di meditazione dinamica.
I luoghi scelti per la pratica sono quelli dove i tre ele-
menti: Aria, Terra ed Acqua manifestano in maniera
più tangibile la loro complementarità.*



PROGRAMMA

Venerdì 14

- h. 17.00
Incontro. Inizio percorso. Cella campanaria Gesuiti so-
spesi tra cielo, terra e mare per cogliere l'essenza del
territorio.
- La nascita di Venezia: Prof. Girolamo Fazzini.
- h. 18.30 Fondamenta Nuove. Imbarcadere linea n° 13
- h. 18.30-19.00 Viaggio via vaporetto per l'isola del Laz-
zaretto nuovo.
- h. 19.00-19.40 Sistemazione e visita all'isola del Laz-
zaretto nuovo con il Prof. Girolamo Fazzini.
- h. 20.30 Cena

Sabato 15

- h. 06.30 Meditazione. M° Franco Mescola
- h. 08.00 Colazione
- h. 09.00 Imbarco per Lido-Alberoni
- h. 10.00 Pratica nel giardino di Barbara e thè.
- h. 11.30 A piedi fino agli orti di Daniele. Pratica e pran-
zo negli orti tra mare e laguna.
- h. 13.30-15.30 Riposo.
- h. 16.00 Imbarco e viaggio fino a Torcello.
- h. 18.00 Visita guidata alla Basilica e al Museo Archeo-
logico.
- h. 20.00 Rientro al Lazzaretto, Meditazione e cena.

Domenica 16

- h. 06.30 Meditazione
- h. 08.00 Colazione
- h. 09.30-11.00 Pratica
- h. 11.30 Trasferimento S. Erasmo
- h. 13.00 Pranzo con prodotti locali. Agriturismo S.
Erasmo.

BIOFOTONI-BIORISONANZA E NUTRIZIONE

del Dott. Paolo Cortellazzo

Nel corso della sua vita un essere vivente produce incessantemente "sostanza vivente", lavoro, mantiene stabile la sua temperatura corporea, regola numerose funzioni, produce inoltre per circa mille volte il proprio peso corporeo.

Tutto questo grazie all'alimentazione.

In questo processo di metabolismo energetico è possibile trasformare in lavoro fisico al massimo quella parte di energia che nei processi metabolici eccede come "energia libera".

Se teniamo presente che un individuo, in osservanza a precise regole fisiologiche non può assumere e trasformare in lavoro più di seimila Kcal. al giorno, significa che un uomo è capace appena di prestazioni corrispondenti a quella media di una semplice lampadina.

Gran parte dell'energia dei cibi viene trasformata in calore, al contrario di quanto avviene per le macchine, dove la produzione di calore è per lo più un fattore di disturbo.

Il calore organico, infatti, può essere considerato come la misura del lavoro necessario per mantenere o migliorare il livello d'ordine del sistema biologico contro le influenze esterne.

L'animale a sangue caldo dissipa così circa mille Kcal. al giorno per ogni metro quadrato di superficie cutanea: 40% per radiazione termica - 30% ceduta all'aria circostante per convezione termica.

La maggior parte del restante 30% serve all'evaporazione di acqua corporea per la stabilizzazione della temperatura superficiale. Inoltre parte notevole dell'energia nutritiva è richiesta per la produzione continua di sostanza organica; un individuo produce ogni secondo circa dieci milioni di nuove cellule.

Le cellule ematiche e intestinali si rinnovano in un tempo relativamente breve.

Le cellule nervose invece vivono straordinariamente a lungo però sono incapaci di rigenerarsi.

Con stupefacente flessibilità le cellule riescono a riprodurre sempre esattamente la propria complessa struttura pur partendo da pochi elementi costitutivi fondamentali.

È importante notare che, pur essendo già presenti negli alimenti molti elementi plastici (minerali-oligoelementi-aminoacidi-vitamine), le cellule sono in grado di sintetizzare molte sostanze importanti (es. alcuni protidi-glucidi-lipidi). Tutte queste considerazioni hanno lo scopo di dimostrare che il processo alimentare è qualcosa che va al di là di semplici o complesse reazioni biochimiche!

I tentativi di giudicare il valore degli alimenti soltanto in base al contenuto calorico e ai risultati di analisi biochimiche sono inadeguati quanto lo sarebbe giudicare la qualità

di un concerto in base al peso degli strumenti musicali.

I numerosi e spesso contraddittori consigli per una sana alimentazione sono una conseguenza della confusione che nasce da questi concetti.

Un passo decisivo in questo campo è stato fatto da due ricercatori outsider: M. Bircher-Benner e Wkolloth.

Entrambi ricercatori nutrizionisti hanno cercato la chiave per la comprensione della qualità degli alimenti imboccando la strada che porta al concetto del processo nutritivo quale apporto di "strutture" ad alto grado di "energia nutritiva".

Elementi nutritivi ottimali, ossia contenenti un alto "ordine di energia nutritiva" producono (nel caso non siano richiesti prestazioni fisiche) il calore necessario al mantenimento dell'"ordine molecolare" col minimo dispendio di energia.

Nel regno vegetale questo effetto viene raggiunto dalla luce solare (l'alimento principale in questo caso sono i fotoni solari).

Com'è noto le piante sono l'alimento principale per il regno animale.

Esse utilizzano la luce del sole non solo per la produzione di calore ma anche per formare dei depositi in cui vengono accumulati i fotoni.

Il glucosio, sostanza finale della degradazione digestiva dei carboidrati complessi (es. pasta-pane etc.) è una delle sostanze portatrici di energia più conosciute e si forma nei vegetali grazie all'anidride carbonica e all'acqua che "impri-gionano" la luce solare (fotosintesi).

Nel processo inverso, liberazione della radiazione elettromagnetica mediante scissione in anidride carbonica e acqua ed espulsione delle molecole residue (indigeribili) non è successo altro che il trasferimento nelle cellule animali o umane dell'energia solare sotto forma di fotoni ed altri tipi di "energia".

Dobbiamo tener presente che qualsiasi sostanza noi introduciamo nell'organismo, alimenti compresi, è estranea al nostro organismo ossia ha delle proprietà extra-umane.

Affinchè l'organismo possa assorbirla è necessario venga privata delle sue "forze-eteriche".

Tutto questo avviene nel tubo digerente dove sotto la spinta delle cosiddette "forze astrali" provenienti dal polo cefalico, gli alimenti vengono degradati e privati del loro "eterico" extra-umano.

Dopo essere stati degradati a principi nutrizionali semplici subiscono un nuovo processo che possiamo definire di impregnazione delle forze eteriche e astrali propriamente umane.

Nel processo alimentare non sono importanti le sostanze in quanto tali, ma le forze di cui sono il veicolo.



Il contributo che un tale concetto nutrizionale ha dato al settore della "salute" è stata la scoperta delle "intolleranze alimentari" che fino a pochi anni fa erano confuse con le "allergie alimentari".

È risaputo che molte persone "sensibili" a determinati cibi o sostanze presentano orticaria-eruzioni cutanee o dispnea quando li mangiano o entrano in contatto dermico.

Su ciascuna di queste reazioni è coinvolto il sistema immunitario diretto (reazione antigene-anticorpo).

Vi sono dei casi (sempre più numerosi) dove una persona può assumere per anni un cibo verso il quale ha un'intolleranza e non accorgersene quasi mai poiché all'ingestione o contatto con questo non succede nessun fatto eclatante che possa far supporre una dipendenza (es. eczema-orticaria-asma etc.)

Il fenomeno è spiegabile dalla cosiddetta medicina della biorisonanza come una reazione eccessiva dell'organismo ad un messaggio elettromagnetico anomalo proveniente dal cibo.

Questo messaggio vibratorio (biorisonanza) determina delle alterazioni a livello della membrana cellulare la quale, agendo come antenna tra l'ambiente extra e intracellulare (grazie a dei complessi glicoproteici) trasporta queste vibrazioni anomale fino al D.N.A. cellulare.

Si crea così una catena di reazioni che portano col tempo a disturbi dapprima aspecifici per poi divenire col tempo malattie conclamate.

Queste reazioni non causano solo perturbazioni bio-fisiologiche ma agiscono anche sul 3° corpo o emozionale.

Ogni cibo ha insita una caratteristica psichica che trasporta con sé nel sistema biologico umano.

Le intolleranze alimentari si chiamano anche "sensibilizzazioni cerebrali" e questo spiega anche il fenomeno che è tipico delle intolleranze, ossia l'assuefazione e la dipendenza proprio dal cibo che crea la patologia.

Le più comuni patologie connesse al fenomeno della "biorisonanza anomala" o "intolleranza alimentare" sono:

- 1) Disturbi psichiatrici: ansia-depressione-malinconia.
- 2) Malattie reumatiche: osteoartriti-spondiloartrosi.
- 3) Malattie dell'orecchio-naso-gola.
- 4) Malattie del tratto digerente e cutanee: coliti-gastriti-ulcere duodenali-eczema-psoriasi-acne.
- 5) Malattie ginecologiche: cistiti croniche-candidosi.

Ho potuto constatare personalmente che un'intolleranza alimentare non compresa e non studiata provoca nel tempo un abbassamento delle difese generali dell'organismo esponendolo quindi all'effetto dannoso degli inquinanti presenti nell'ambiente e nei cibi.

Concludo affermando che la presenza di un'intolleranza alimentare può ridurre (se non addirittura annullare) gli effetti benefici di molte terapie, siano esse allopatiche-omeopatiche-fitoterapiche-psicoanalitiche o anche "energetiche" quali agopuntura-shiatzu-reflessologia-massaggio psicoterapeutico-qigong-etc.

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.

Attenzione: 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
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.

IL CENTRO RICERCHE TAI CHI CONTINUA LA RACCOLTA PER LA RICOSTRUZIONE DEL TEATRO "LA FENICE" DI VENEZIA DOVE ERA E COME ERA. LA RACCOLTA CONTINUA FINO A TUTTO IL MESE DI APRILE. CHI VOLESSE CONTRIBUIRE PUO' EFFETTUARE UN VERSAMENTO SUL CONTO CORRENTE POSTALE O BANCARIO DEL C.R.T. (VEDI PAG. 10) OPPURE CONSEGNANDO DIRETTAMENTE IL CONTRIBUTO AI NOSTRI ISTRUTTORI. GRAZIE.

PER TUTTI / È una piacevole ginnastica dolce che rilassa e tonifica il corpo a tutte le età

Tai-Chi Chuan, la forza da dentro

L'osservatore occidentale, che assiste allo svolgimento del Tai-Chi Chuan, stenta a credere che si tratti di un'arte marziale. Reazione non dissimile da quella dei giovani cinesi, che preferiscono dedicarsi a sport più combattivi o aggressivi. L'esecuzione di movimenti di un'estrema lentezza, senza l'uso della forza, può apparire come uno strano allenamento al combattimento, ma questa serie di movimenti non costituisce che una prima tappa, il lavoro preliminare.

Le tecniche di rilassamento e di respirazione eseguite durante la concatenazione dei movimenti consentono lo sviluppo di una forza interiore e illimitata, chiamata «Chi», che i maestri del Tai-Chi Chuan contrappongono alla forza muscolare, considerata nettamente inferiore e limitata.

Per questo motivo il Tai-Chi Chuan è considerato in Cina un'arte marziale «interna», per distinguerlo dallo Shaolin Chuan o dal Karate-Do, che utilizzano la velocità e la forza

Movimenti lenti, senza l'uso della forza, un'energia elettrica che nutre il corpo. Si pratica in palestra e, appena possibile, nella natura



Il Tai-Chi-Chuan si può praticare in palestra, anche se è meglio fare questa disciplina «dolce» all'aria aperta

che il Chi è una specie di energia elettrica, che nutre il corpo con il suo proprio particolare livello e circola tramite il nostro sistema nervoso. Durante un'osservazione durata centinaia di anni, sono stati individuati i passaggi principali attraverso i quali il Chi scorre,

chiamati «Meridiani». Poiché il Tai-Chi Chuan ha sviluppato un sistema intimamente connesso con questa dolce circolazione del Chi, la pratica di quest'arte porta a una migliore salute. Principalmente permettendo al Chi di scorrere più attivamente e fluidamente.

La pratica della forma in modo lento e armonioso sviluppa e rinforza in modo naturale anche la respirazione e la circolazione del sangue, proprio in virtù della pratica di una respirazione profonda e del rilassamento totale del nostro corpo.

Il Tai-Chi Chuan può essere praticato come una piacevole ginnastica dolce, che rilassa e tonifica il corpo, senza il ricorso alle stressanti ginnastiche occidentali.

GINNASTICA DOLCE

Il Tai-Chi Chuan è anche chiamato Yoga cinese, perché il ritmo eguale, l'estrema lentezza con cui si ripetono i movimenti di rara precisione, elasticità e leggeri nello stesso momento, portano chi sa praticarli alla meditazione. Il ritorno al «Principio Primo» si effettua attraverso il «soffio», che guida il movimento, il pensiero segue ma non interviene; c'è, ma non c'è.

Il primo scopo della pratica del Tai-Chi Chuan è la salute, il secondo è l'arte marziale. Ognuno può praticare il Tai-Chi Chuan semplicemente come ginnastica dolce, danza, meditazione o arte marziale. Tutti questi aspetti sono presenti e ognuno può praticare e sviluppare quello che più sente necessario.

La storia: un eremita, una gazza un serpente

Capire il Tai-Chi Chuan significa capire la nozione di Chi. La parola significa respiro, o ancora meglio «energia vitale». Per comprenderlo è meglio dare una definizione funzionale comparandolo al sangue e al sistema circolatorio. Il sangue, che è un liquido pieno di energia, tramite il sistema circolatorio, circola per tutto il nostro corpo e nutre ogni singola cellula.

Per metafora possiamo dire

una gazzella avventata scendere dall'albero su cui si trovava. Ai piedi dell'albero c'era un serpente. Nel duello la gazza fu battuta dal serpente, che combatteva con movimenti curvilinei. Zhang Sanfeng capì allora che la flessibilità era più efficace della rigidità, capì l'importanza dell'alternarsi dello Yin e dello Yang, e individuò gli elementi che formano la base del Tai-Chi Chuan.

Questo termine significa «arte

servire». Parò il Tai-Chi Chuan quando le lezioni che il maestro teneva di notte, ma venne scoperto e costretto a mostrare quanto aveva imparato. Tanto era stata la costanza nel praticare che «vinse» tutti gli allievi del maestro. Fu ammesso alla scuola, divenne maestro e diffuse l'insegnamento in tutta la Cina. Oggi lo stile più diffuso è proprio quello Yang, dal nome del suo fondatore: Yang Lu Shann.

spinge i più giovani a praticare discipline più «irruente» sono di natura psicologica e non fisica. Analogamente ben si pratica la pratica calma, rilassata e rispettosa dei propri limiti per i più anziani, che frangono dovunque alla salute senza davvero per forza praticare la stressante e faticosa ginnastica «occidentale». Normalmente si pratica nei mesi freddi in palestra, e non appena è possibile all'aperto, per avere un migliore contatto con la natura.



I LIBRI

FILOSOFIA E TECNICA

- *La Pratica del Tai-Chi Chuan*, di Chang Dau Yao-R. Fassi, ed. De Vecchi.
- *Corso pratico di Tai-Chi Chuan*, di Chang Dau Yao-R. Fassi, ed. De Vecchi.
- *Il Tao del Tai-Chi Chuan*, di Jou Taung Hwa, ed. Ubaldini.
- *Tai-Chi chuan, tecnica di lunga vita*, di C. Despeux, ed. Mediterranee.
- *1000 sentieri 100 gradini*, di F. Mescola, ed. Centro ricerche Tai-Chi Venezia.

GLI INDIRIZZI

DA UDINE A NAPOLI, I CENTRI DI TAI-CHI CHUAN PIU' IMPORTANTI IN ITALIA

- Circolo culturale Sonam, via Planis 48, Udine, tel. 0432/547285.
- Club arti orientali, via Biella 92, Udine, tel. 0432/482636.
- Miros sporting center, via Masi Simonelli 51, Belluno tel. 0437/33098.
- A.s.c. Alhena, Campo dei Nicoli 1017, Castello, Venezia, tel. 041/5224126.
- Judo kodokan club, via Giustizia 17, Mestre (Ve), tel. 041/935331.
- Pol. forma ed equilibrio, via Cardinal Massaria 20, Mestre (Venezia), tel. 041/999402.
- Centro Dattuma, via G. Paisiello 15/19, Padova, tel. 049/611411.
- Palestra Isola, via Prina 11, Milano, tel. 02/3315179-3491014.
- Sport center, via Aosta 2, Milano, tel. 02/3319075.
- M° Walter Lorini, via Paolo Sarpi, Milano, tel. 02/312122.
- Scuola Graf, Via A. Graf, Milano, tel. 02/3559951.
- Usmate Velate, via Corte Giulini 1, Usmate (Mi), tel. 039/6076189.
- Scuola Cesano Boscone, via Kennedy, Cesano Boscone (Milano), tel. 02/33404458-324794.
- Body center, via Pulvara 14, Lecco, tel. 02/33404458-324794.
- Shaolin Wushu, via Fontemaggio 2, 06081 Assisi (Pg), tel. 075/804181.
- Studio danza artistic center, via Palermo 29/10, Pescara, tel. 085/4217311-0861/659055.
- Maya, via di Porta Labicana 3/b, Roma, tel. 06/4463501.
- Corto circuito, via Serafini 57, Roma, tel. 06/7217682.
- Dom, via dei Colli Albani 166/168, Roma, tel. 06/7883638.
- D.a.t.- De Cumanus, via San Biagio dei Librai 121, Palazzo Carafa, Napoli, tel. 081/5440481-5800335.

AMORE FILIALE

di Franco Mescola

"Perchè piangi?" chiese preoccupato Piccolo Lin accarezzando il volto rugoso e sdentato della vecchia nonna.

"Frugoletto, non vedi come mi trattano i tuoi genitori? Come il mio stesso figlio tuo padre mi apostrofa? Mi mettono a mangiare in un angolo sulla fredda terra come un cane.

Anche peggio perchè il cane strappa una carezza di tanto in tanto! Mi sgridano, mi insultano e . . . vedi questa tazza tutta scheggiata e sporca . . ."

"oh nonnina . . ." esclamò abbracciandola il piccolo Lin. "Mi è venuta un'idea; questa sera, dopo aver mangiato il tuo riso lascia cadere la tazza e spezzala!"

"Ma . . ." replicò la vecchia donna "Mi sgrideranno. Mi picchieranno forse!"

"Non temere nonnina ci pensero' io!"

FOGA ESAGERATA

"Crack!" il rumore fece girare di scatto le tre teste.

Il piccolo balzò in piedi e con foga esagerata cominciò ad inveire contro la donna.

"Stupida! Vecchia strega! Ma come si può essere così maldestri? . . . rompere una tazza!?"

Il piccolo le si era avvicinato e, con i pugnetti ai fianchi, continua: "E adesso come farò? Era mia intenzione conservare quella tazza per darla ai miei genitori quando fossero diventati vecchi come te!!"

I genitori si guardarono stupiti l'un l'altro. Compresero il senso della messinscena inventata dal piccolo Lin.

Da quel momento cambiarono il loro atteggiamento dimostrando il dovuto rispetto verso la vecchia genitrice.

* * * * *

Questa storiella sull'amore filiale mi fu raccontata dal Dott. Yang Jwing Ming.

Il Dott. Yang si rammaricava perchè alcuni figli o studenti mancassero di rispetto verso i loro genitori e i loro maestri.

Si riferiva in particolare ad atteggiamenti riscontrati in studenti ai quali aveva concesso amicizia e confidenza. Concluse con tristezza che forse bisognava mantenere le distanze ed aspettare che lo studente avesse raggiunto la maturità necessaria per meritare la confidenza.

Nel mondo delle Arti marziali i praticanti considerano la propria scuola come una famiglia. Non è raro che studenti della stessa classe si considerino e si trattino con l'affetto e la confidenza di veri fratelli. Un praticante anziano di una generazione precedente viene spesso chiamato zio . . .

Il maestro anziano, il Sifu è considerato come un padre spirituale. Questo modo di considerarsi anche se derivati dall'affetto mantengono tutto il rispetto dovuto ad una persona con la quale si è condivisa la fatica e il lavoro di addestramento o che ha dedicato molto tempo ed accumulato più esperienza.

L'amore filiare è una virtù di primaria importanza nella famiglia e nella società e nei circoli di Arti Marziali tradizionali.

Durante la permanenza in Mongolia eravamo ospiti del M° Yang Lin Sheng. Verso la fine del soggiorno si era instaurato un rapporto molto vicino all'amicizia. A volte mi si rivolgeva chiamandomi Fratello di Tai Chi. Questo non perchè io fossi ad un alto livello di conoscenza ma perchè aveva saputo che avevo praticato per più di 35 anni arti marziali e che il mio amore per l'arte non accennava a diminuire.

Il rispetto e l'amicizia non erano concesse alla persona o all'abilità ma al lavoro e all'energia dedicata con costanza nel tempo.

LA POSTA

RICEVIAMO QUESTI DUE "SCRITTI" E VOLENTIERI PUBBLICHIAMO . . .



"LA VIA DELL'ARCO"

Scuola istintiva di tiro con l'arco occidentale
di Luciano Padoan

Tutti noi conosciamo attraverso i mass-media, il tiro con l'arco olimpico, quello del tiro alla targa che viene esercitato su distanze fisse su un grande prato verde! L'arco moderno è un attrezzo sofisticatissimo per lanciare dardi in carbonio, con mirini, contrappesi o carrucole e non assomiglia più, neanche lontanamente a quella mirabile invenzione paleolitica che permise all'uomo primitivo di cacciare a distanza con più efficacia e precisione della lancia e giavellotto!

Jean Marie Coche, arciere di fama internazionale, ha fondato la sua scuola di tiro istintivo con la respirazione diaframmatica "LA VIA MEDIANA" che si inserisce tra il KYUDO, tradizionale giapponese ed il tiro con l'arco occidentale che, secondo il maestro, tende a privilegiare eccessivamente il tecnicismo trascurando ogni ricerca all'interno dell'uomo arciere.

Con la filosofia orientale, il Maestro francese ha gettato le basi della sua scuola trasportando la rigida forma del tiro con l'arco giapponese ad un'espressione più naturale . . . prende ispirazione dalle montagne per elevarsi verso la luce, nei campi di neve conserva la purezza e la sobrietà, l'energia del suo respiro viene dal vento ed è nel bosco che trova l'ispirazione . . .

Il suo modo istintivo di tiro con l'arco, viene insegnato, in tutta Europa, ai suoi allievi che prendono i gradi "kyu" come i praticanti le arti marziali: il maestro Coche viene invitato per "stages" anche nelle Americhe ed il suo metodo è apparso su un video giapponese di ricerche su "tecniche del corpo e filosofia", per cui si recherà prossimamente anche nel paese del Sol Levante invitato dalla TV nipponica.

Il tirare con l'arco non è più, un gesto isolato, ma il prodotto di un lavoro svolto a livello psicofisico sull'uomo, attraverso degli esercizi quotidiani di respirazione profonda addominale ed esercizi di meditazione.

Questo dice il Maestro Coche:

"Nel proprio spazio personale l'allievo manterrà un'attitudine morbida controllata e rispetterà le assi sulle quali allineare il corpo e lo sguardo: la colonna vertebrale ben controllata sarà il pilastro e la leva di tutti i movimenti di trazione dell'arco aiutati dalla respirazione diaframmatica che diverrà una delle chiavi più importanti per canalizzare le energie (dell'arco e dell'arciere) e per quietare corpo e spirito.

L'allievo apprezzerà il volo della freccia durante la parabola e più tardi, con il passar del tempo, con una mente libera da ogni tensione, egli "viaggerà" nel suo tratto alato per colpire "se stesso", perchè in verità "egli è il bersaglio".

Per tutti, l'esercizio del tiro con l'arco istintivo, con un arco semplice, spogliato da ogni inutile accessorio, condurrà a riconoscere in se stessi qualità e debolezze. Questa pratica silenziosa e pacificante (in mezzo alla natura) affinerà i sensi, rinforzerà l'intuizione, aguzzerà la vista (percezione nello spazio) ed aiuterà a dominare al momento del bisogno le proprie emozioni e se, se ne farà un modo di vivere, spingerà ad allontanare da se stessi tutto quello che può essere riconosciuto come nocivo alla mente ed al corpo.

Il tiro istintivo è legato ad un viaggio interiore molto realistico: il percorrerlo porterà alla riscoperta di nuove dimensioni di cui non si avrebbe mai immaginato l'esistenza!"

CORSI BASE DI TIRO CON L'ARCO VENGONO TENUTI DA ISTRUTTORI DELLA FEDERAZIONE ITALIANA ARCIERI DI CAMPAGNA A SOLLER DI CISON DI VALMARENO TUTTI I WEEK-END, PRESSO L'AGRITURISMO CASA TESON ANCHE CON POSSIBILITÀ DI PERNOTTAMENTO. INFORMAZIONI ORE SERALI 041.5222143.



TUTTI GLI UOMINI SONO UN UOMO

La libertà di non essere

di Giorgia Rota

Siddaharta Gotama era figlio di un Re, ma non pensò due volte a gettare le sue vesti da principe, quando un giorno, incontrò "le umane miserie".

Cosa spinse questo Principe giovane, ricchissimo e bello a rinunciare ai privilegi della sua casta?

Il suo spirito umile e compassionevole, che lo condusse, dopo un lungo periodo di purificazione, a concepire la sua natura e divenire Buddha: l'illuminato.

Tuttavia, anche volendo abbandonare ogni "gloria mundana", si può incappare nella più insidiosa ricerca di "gloria spirituale". Potere spirituale e potere temporale hanno camminato per secoli di pari passo. Essere al comando e per lo più avere il prestigio di rappresentare il supremo in terra è stato (e forse è) il sogno di molti uomini di religione sia in Oriente che Occidente. Vi è poi un'altra sottile ed occultata forma di "scalata spirituale" intrapresa da individui in cerca d'identità, che si gettano con fervore fanatico nelle Vie Spirituali per poter dichiarare un appartenenza a un qualcosa (gruppo-idea) di molto elevato. Naturalmente, il vero ricercatore spirituale, conosce questa eventualità e parte dal suo lavoro interiore che consiste proprio nel sorvegliare tutte quelle tendenze che lo spingerebbero ad usare, per scopi egoistici, i poteri mentali acquisiti attraverso le pratiche meditative.

Felicità = assenza di desideri.

La mente è la fonte di tutte le felicità, la creatrice di tutti i buoni propositi, ma anche, la generatrice di tutte le disgrazie. Il giudizio non è la facoltà somma, e la mente che lo produce non è il principio ultimo. Dietro la mente esiste uno sguardo neutrale, privo di giudizio, che osserva l'incessante movimento del pensiero. La pratica spirituale consiste nel mettere a fuoco la realtà dal punto di vista di quello sguardo neutro. In questo stato di pura attenzione, la stessa immagine che abbiamo di noi, cristallizzatasi negli anni, può mutare ai nostri occhi.

La ricerca d'identità sociale può estinguersi per lasciare spazio, a poco a poco, ad una ricerca di Identità (o non identità) assoluta, al di là dei nomi e delle forme. Una volta cessata la corsa alla "gloria" al prestigio e all'attenzione degli altri, è possibile trovare una FELICITA' SENZA DESIDERI nella consapevolezza di essere non solo una persona, ma di essere contemporaneamente la vita di tutti gli uomini..

(Riflessioni scaturite dopo l'incontro col Maestro Franco Mescola)

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



CENTRO RICERCHE TAI CHI VENEZIA

CALENDARIO 1996

UDINE

- 22/10/95 (presentazione)
- 29/10/95
- 26/11/95
- 10/12/95
- 28/01/96
- 10/03/96
- 28/04/96
- 19/05/96

* Incontri-Lezione

- 15/10/95
- 05/11/95
- 03/12/95
- * 07/01/96
- 04/02/96
- 03/03/96
- 31/03/96
- 05/05/96
- 02/06/96
- 07/07/96

MILANO

- 13/01/96
- 30/03/96 anche Usmate Velate
- 04/05/96

* PARIGI

- 25 e 26/05/96

NAPOLI

- 13 e 14/04/96

* ARCO DI TRENTO

- 11 e 12/05/96

ISOLA DEL LAZZARETTO NUOVO

- * - 19, 20 e 21/04/96 Maestro Mescola e Gropelli Gianni
- * - 01, 02, 03 e 04/08/96 Seminario Yin (Chi Kung e Meditazione)
- * - 14, 15 e 16/06/96 Seminario "Cielo, Terra e Acqua"
- * - 30, 31/08 e 01/09/96 Seminario di allenamento Yang (marziale)

Dimostrazione "PALALIDO di MILANO"

- 23/03/96

LIDO DI VENEZIA

- 17/03/96 Alberoni - c/o. "In Cammino"

YANG JWING MING

- 18, 19 e 20/10/96

- * *Seminari con trattamento "Superfan"*

- *Nel corso della stagione sportiva 95/96 entreranno nel calendario altri Seminari.*

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.:

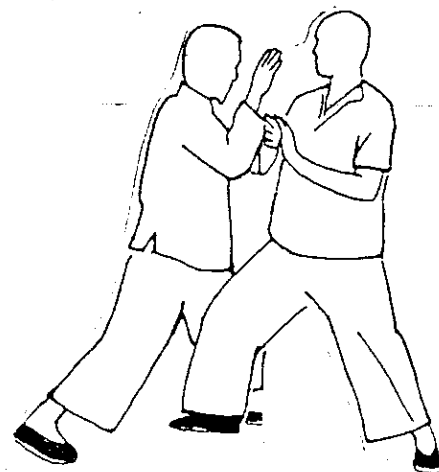
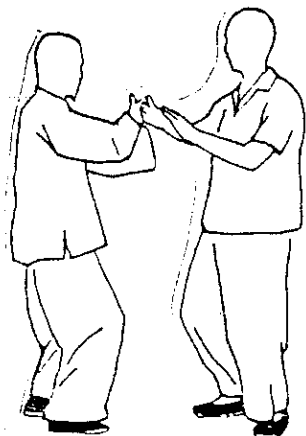
- avranno priorità per i seminari organizzati a numero chiuso;
- diritto al "Tai Chi Pass" ovvero una o due lezioni gratuite per il Socio che si trova fuori sede;
- informazione continuativa per quanto riguarda gli aggiornamenti del calendario delle attività, nonché di altro materiale informativo;
-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



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

CENTRO DANZA E MOVIMENTO

Lungolaro Cesare Battisti, 10 - 22053 Lecco
tel. 0341-580661 - *Diana Petech*

LUGANO - SVIZZERA

Centro Arti Orientali DRAGON'S CLUB

Via al Fiume - 6930 Bedano
tel. 0041-91-9421807 - *M^o. Gianni Groppelli*

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 Solarò (Mi)
tel. 02/96799469 - *Ins. Enzo Simeoni*
Tai Chi Chuan

FISIC CENTER - CENTRO DI GINNASTICA

Via Pantigliate, 4 (Legioni Romane) - 20147 Milano
tel. 02-4158582 - *Ins. Enzo Simeoni*

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, 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 Natili*
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 Antoldi*

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 - 30030 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*
Tai Chi Chuan, Ginnastica, Aerobica, Yoga.