

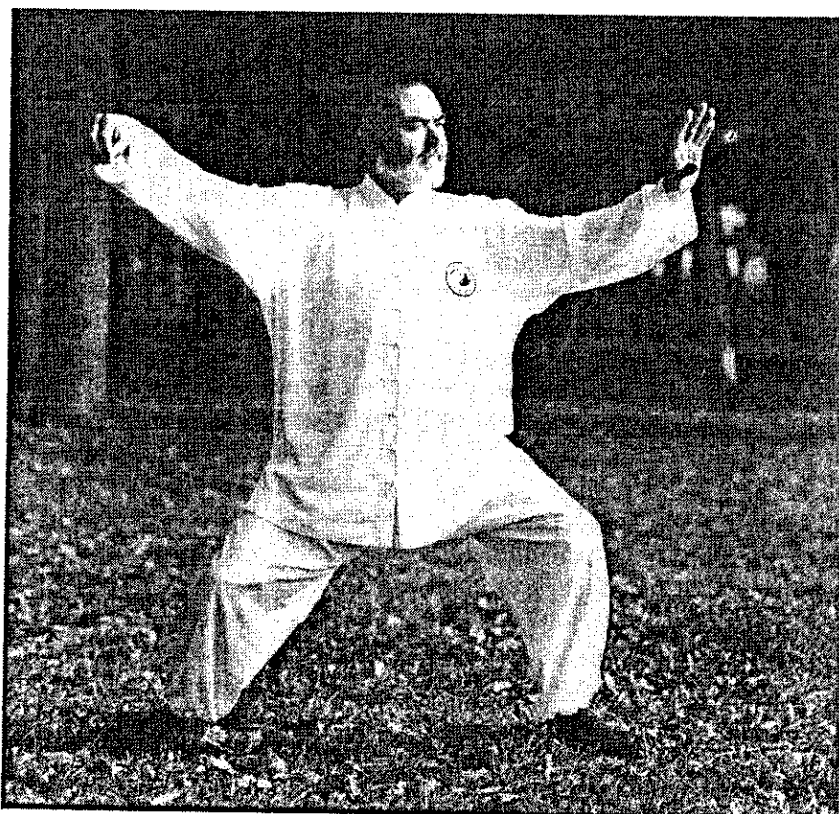


## Continuazione

*Dal completamento viene la realizzazione  
Dalla realizzazione  
la Liberazione  
La Liberazione permette di procedere*

*La morte non è vera fine  
La Vita è continuazione infinita*

*Deng Ming-Dao*



### Commento e Commento del Commento

Questo speciale numero di Wu-Li uscirà quando l'anno in corso starà per compiere il proprio ciclo.

Già si percepisce l'energia dell'anno a venire: Il giovane Yang che dell'anno vecchio sarà la "Continuazione".

Desidero ringraziare non solo i lettori di Wu-Li ma tutti i praticanti che, con il loro amore verso il Tai Chi Chuan hanno alimentato il fuoco della motivazione che ha

generato l'energia indispensabile per procedere:

Finire ciò che si è iniziato.

E' In questo e solo in questo che si ritrova la disciplina e la saggezza.

Se si segue questa regola, ci si muove al di sopra della mediocrità. Quando si giunge alla fine di un ciclo ne inizia un'altro. Si potrebbe dire che il completamento inizia da qualche parte del vecchio ciclo e che il nuovo è generato dall'azione precedente.

Completare un ciclo è realizzazione raggiungimento dell'autocoscienza e modo nuovo per capire se stessi e ciò che circonda.

Naturalmente non ci si ferma, si devono evitare le stagnazioni. Ci sono sempre nuovi obiettivi. Una nuova consapevolezza fresca e vibrante permette di aspirare a queste nuove mete.

Da ogni giro di ruota viene la continuazione.

"Giriamo la ruota della nostra vita.

Facciamo delle rivoluzioni complete.

Celebriamo ogni ciclo.

Perseveriamo con gioia."

Auguri Franco

### IN QUESTO NUMERO

<i>Continuazione</i>	1
<i>Yin Yang il Giusto Mezzo (2ª parte)</i>	2,3
<i>Lettere</i>	4
<i>Spirali di Energia</i>	5,6,7
<i>Prima di Prima</i>	8
<i>Kyudo</i>	9
<i>Appuntamenti Centro Ricerche Tai Chi</i>	10
<i>Istruttori e Centri C.R.T.</i>	11

Sia "Yin/Yang" che "Chi" sono delle parole dal significato molto vago. Il loro senso particolare e' relativamente impreciso. Il loro significato all'origine era: ADRET e UBAC, il versante di una montagna esposto a sud e quello esposto a nord. Ma questa imprecisione non porta a nessuna conseguenza perche' non e' possibile parlare separatamente di Yin o di Yang. Essi hanno senso se intesi come opposti complementari. Il loro abbinamento li fa emblemi del cambiamento, della mutazione.

Vi e' un ideogramma cinese che esprime ugualmente la complementarieta' di due opposti: e' il carattere Tui o Ti, quello usato nell'espressione Tui Shou. Immaginiamo di praticare il Tui Shou senza partner!! Senza la presenza di un complice che accompagni la spinta che eseguo e che esegua la spinta che accompagno (sentire, comprendere, aderire, incollarsi), come e' possibile provare nel mio corpo l'importanza, la necessita' e la difficolta' di questi momenti dove la spinta dell'altro arriva al suo culmine estremo si trasforma, senza violenza e senza ambiguita', nel suo contrario per divenire il ricettacolo di questa spinta nata da questo stesso capovolgimento?

Se il Tai Chi Chuan ci insegna a essere nel movimento, il Tui Shou ci fa vivere la mutazione nella carne. La mutazione, il cambiamento e' la cosa piu' difficile da comprendere in occidente. Perche' tutto il nostro modo di pensare e' basato sull'idea che al di la' del mondo sensibile di tutti i giorni, esiste un fondamento immutabile assoluto ed eterno.

Per Platone, era un mondo di idee, per le religioni cristiane ed ebraiche era Dio. Qualunque possa essere il nostro sentimento in proposito la caratteristica di questo "Fato Supremo" e' che si trova irriducibilmente all'esterno del nostro Universo quotidiano, proprio perche' assoluto ed eterno. I cinesi fanno fatica ad immaginare "L'eternita'".

Un amico cinese mi disse un giorno: "E' una parola che manca di futuro". Intendeva dire che questo e' un modo di vedere che si oppone all'evidenza cinese del cambiamento espresso da Yin/Yang. E' questa differenza fondamentale che rende inutile di fatto la traduzione di questi ideogrammi.

Perche' nel momento in cui noi lo facciamo utilizzando delle parole prese dalla nostra lingua, uccidiamo la loro funzione essenziale: rendere partecipi, comunicare la mutazione, e' la base cinese della realta'. Eppure si sente troppo spesso questi termini usati per l'equivalenza Yin=femminile; Yang=maschile!

E' difficile immaginare una semplificazione piu' disastrosa conferendo a questi attributi i nomi delle categorie piu' stabili che ci siano (escludendo alcune rare eccezioni: donne si nasce e donne si muore; uomini si nasce, uomini si muore -) e' come lavare l'originalita' del pensiero cinese con la varechina: tutto si sbianca, non resta niente

di colorato. Si puo' allora passare il tempo blaterando su Yin/Yang senza fare il minimo sforzo per cercare di comprendere cio' che queste parole esprimono di radicalmente differente dalla nostra abituale maniera di pensare. Tanto vale allora fare del buon Body building!

Cio' che lo Yin/Yang indica, cio' che il Tai Chi Tu rappresenta, cio' che il Tai Chi Chuan incarna, e' un'idea allo stesso tempo semplice e complessa: tutte le cose arrivano al loro estremo, mutano, e si trasformano nel loro contrario. Come immaginare di spiegarlo con le parole femminile e maschile. Eppure, questa evidenza dello Yin/Yang, noi la viviamo tutti i giorni. E cio' che potremmo chiamare la teoria della crema al cioccolato. Voi la conoscete bene: il primo boccone e' delizioso, il secondo e' eccellente, il terzo e' molto buono, il quarto e' buono, il quinto non e' male, e il sesto . . . non e' la crema al cioccolato che e' cambiata e neanche il nostro gusto, e' semplicemente la tendenza. Il semplice fatto di degustare questo meraviglioso dessert, spinto al suo estremo lo ha trasformato nel suo contrario, il piacere e' divenuto nausea. Questa immutabile legge del cambiamento e' sorprendente sia per i cinesi che per noi.

Ma . . . loro si sono dati da moltissimo tempo un attrezzo, un mezzo, per comprenderla e per conformarvisi. Questo attrezzo, e' l'Yi ching (Yi King o Yi Jing) il grande libro dello Yin/Yang.

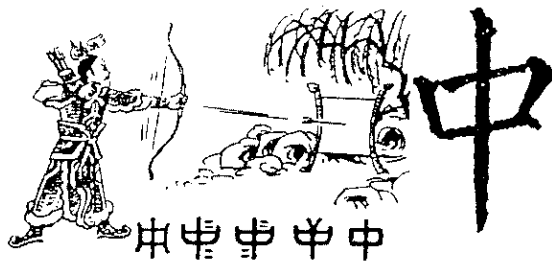
Questo libro e', senza dubbio, uno dei libri piu' strani che si siano mai stati sognati per produrre una civilta'. In effetti e' un libro che non si legge, e questo per due ragioni. Prima di tutto perche' l'essenza dell'Yi Jing non e' un testo, ma un assieme di figure lineari formate da un gruppo di 6 tratti pieni o spezzati.

E in secondo luogo perche', come il Tai Chi Chuan non ci si entra se non con la pratica. E questa pratica risale ai movimenti piu' antichi della storia della Cina, all'inizio della sua storia, a l'eta' del bronzo.

Sono circa 35 secoli! Da allora lo Yi Jing e' stato stimato al punto che, per esempio, la sua conoscenza, all'epoca imperiale, era pretesa da parte di tutti i candidati agli esami ufficiali per divenire mandarini.

Lo stesso Confucio, il piu' rispettato dei cinesi, aveva, si dice, consumato a forza di studiarli tre rotoli dell'Yi Jing. Egli, Confucio, diceva che se il cielo gli avesse permesso di vivere ancora una dozzina d'anni, li avrebbe passati studiando ancora piu' profondamente l'Yi Jing e allora, forse, non avrebbe piu' commesso errori.

Ma, cio' che vi e' di piu' interessante per noi in questo libro, non e' tanto che esso sia uno dei movimenti imperituri della civilta' cinese, ma che a livello della vita quotidiana, ci fornisce, anche a noi non cinesi, lo stesso genere di risposta che il Tai Chi Chuan ci fornisce al livello di attimo: la giusta attitudine all'istante. Questa attitudine, e' fatta di un bilanciamento armonioso ed effi-



### ZHONG: IL MEZZO, IL CENTRO (CALLIGRAFIA DI CHEN DE HONG)

cace tra tutte le possibili componenti di quel momento, qualunque esso sia, quando guardiamo il nostro corpo equilibrato, anche nei movimenti dove l'allungamento e' estremo.

Ora vorrei semplicemente precisarvi, un poco cio' che si intende in Cina per: posizione "giusta" quella descritta dalla parola cinese ZHONG.

Questo ideogramma rappresentava all'origine una freccia che colpisce il bersaglio, che "picchia nel mezzo". Perche' prima di significare "giusto" il suo senso era "mezzo". In piu' siccome gli antichi cinesi vivevano nel loro paese come in un'isola di civiltà nel bel mezzo di un oceano di nomadi barbari e' divenuto il simbolo che rappresenta la Cina stessa.

Da sempre il suo nome in cinese, Zhong Guo, e' il paese (Guo) del Mezzo Giusto (Zhong). Ho detto "Mezzo giusto" e non giusto mezzo, la sfumatura non e' da poco. Il giusto e' una cosa non interessante. C'e' nella nostra lingua un'attitudine molle ed ipocrita che smussa gli angoli, evitandone gli estremi: la politica dell'acqua tiepida. Niente a che vedere con l'ideale proposto da Confucio.

Zhong non ha affatto questo significato in Cinese. Significa un accordo giusto un'attitudine e un momento nel senso che i musicisti intendono con il termine di accordo giusto. Si tratta di una risonanza profonda, anche se la nota e' stridente e acuta. Poiche' l'attitudine giusta di un Confuciano anche se e' riflettuta e misurata, sa essere folle se la situazione lo esige.

Anche se, si traduce sovente attraverso un'attitudine di moderazione, si tratta sempre di un'attitudine di totale implicazione. Confuciani: ossia esseri liberi, formati loro stessi con lo studio delle parole del maestro e dei testi che egli raccomandava come l'Yi Jing, e ce ne sono ancora in

Cina. Ne abbiamo visto uno pochi anni fa.

Penso all'oscuro Pechinese (fortunatamente per lui restato anonimo) che all'indomani di Tien an men, ha avuto la folle audacia di opporsi fisicamente all'avanzata di una colonna di carri armati. Qualche dozzina di chili di carne vivente fermarono allora diverse centinaia di tonnellate di acciaio mortifero. La situazione era eccessiva e la sua attitudine anche. Ecco l'equilibrio cinese accordato al movimento, ecco il Mezzo Giusto, ecco cio' che insegna lo Yin/Yang: mantenersi eretto anche di fronte ad un uragano.

Vorrei anche, per finire, parlarvi di uno sport molto moderno che sarebbe sicuramente piaciuto a Confucio, il

Surf. Avete notato che quando il Surf e' divenuto uno sport, circa trent'anni fa, nella costa californiana i surf club hanno scelto come emblema il Tai Chi Tu?

Quando si chiese a un appartenente ad uno di questi club la ragione di questa scelta, a priori sorprendente, la risposta e' esitante: "Bhe! . . . rappresenta delle onde!"

Bene, i surfisti californiani avevano capito tutto, ma non immaginavano l'importanza di cio' che avevano capito, o meglio, non avevano la parola per dirlo.

Avevano percepito che cio' che si chiama Yin/Yang in generale, Tai Chi Chuan quando si tratta del corpo e Yi Jing quando si tratta di azione e cio' che Confucio intendeva con Mezzo Giusto. Le onde, quelle del mare come quelle della vita, sono sempre la, anche quando non ci pensiamo. Esse rotolano, irrompono libere e possenti, magnifiche e indifferenti agli esseri umani. Ognuno di noi puo', attraverso la sua intelligenza utilizzarle. Chi sapra' piazzarsi sul punto favorevole di un'onda, al punto dove culmina l'equilibrio Yin/Yang tra velocita' e portata, puo' allora esprimere le sue forze e realizzare nel tempo il miracolo di volare sulla superficie dell'oceano.

Ecco i tesori che i Cinesi ci offrono. Lo Yin/Yang, l'Yi Jing, il Tai Chi Chaun ognuno di questi, nella sua maniera ci insegna la stessa cosa. La vita non e' che marea d'energia e le onde di Chi che rotolano e irrompono continuamente in noi come su tutte le cose sulla terra.

Se solo sappiamo trovare in ogni istante il nostro Mezzo Giusto, allora possiamo decuplicare la nostra potenza d'azione magnificando cosi' la nostra dignita' di esseri umani.

*(fine. 1° parte nel n. precedente di Wu-Li)*

# LETTERE

*Non ricordo bene se nel 1989 o 1990 ebbi modo di assistere ad una dimostrazione tenutasi al Palalido di Milano, della Federazione Italiana Kung Fu, nella quale anch'io allora praticavo. Ricordo che quello che mi colpì di più fu la dimostrazione di applicazioni tratte dalla sequenza del Tai Chi eseguita dal Maestro Franco Mescola. Ricordo anche l'esecuzione di Enzo Simeoni (ad un campionato Italiano F.e.i.k. tenutosi sempre in quegli anni) della prima parte della sequenza del Tai Chi.*

*Che cosa mi colpì e che cosa accomunava i due episodi?*

*E' molto semplice. Nonostante Franco ed Enzo appartenessero alla stessa Federazione, la loro maniera di muoversi era molto diversa da quella della maggior parte dei praticanti di allora!*

*Pur studiando tutti con il Maestro Chang, solo loro parevano avvicinarsi a quelle caratteristiche che più mi affascinavano nelle sequenze dello scomparso Maestro: la leggerezza, la fluidità e la grazia. Ho sempre pensato che la capacità di eseguire dei movimenti in maniera così armoniosa rispecchiasse una sensibilità interiore non comune, ma sapevo anche che con i dovuti insegnamenti e la pratica diligente si potesse arrivare un giorno a poter confrontarsi con i maestri dai quali imparavamo, in caso contrario l'arte sarebbe morta, scomparsa con i nostri insegnanti. Il fatto che Franco ed Enzo fossero considerati dagli altri praticanti ed insegnanti di Tai Chi della F.e.i.k. (tutti in verità molto, ma molto rigidi alla faccia della morbidezza dello stile di Yang Chen Fu!) come delle persone diverse dalla norma, quando per me quella doveva essere la norma per tutti o quasi, mi fece molto pensare.*

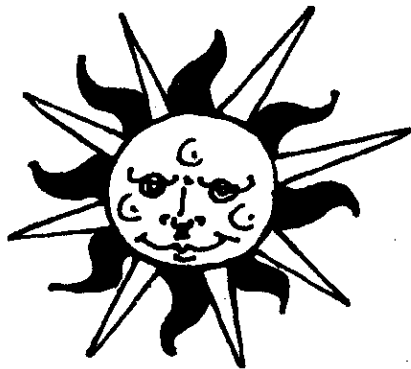
*Poco più tardi mollai la F.e.i.k. . Ho incontrato di nuovo Franco ed Enzo un paio di anni fa o poco più in occasione dei Seminari tenuti dal Maestro Yang Jwing-Ming a Roma ed intuì che uno dei motivi che li faceva apparire diversi agli occhi degli altri poteva essere la loro grande carica umana unita ad una mente sveglia e senza paraocchi. Evviva! Era sicuramente quello che aveva permesso loro di apprendere e percepire più in fretta degli altri gli insegnamenti del Maestro Chang Dsu Yao.*

*Altro tempo e' passato, grazie a quel seminario ho avuto modo di poter fare una scelta di scuola, la YMAA, molto importante per me. Ho salutato Franco ed Enzo solo due giorni fa in occasione dei Seminari veneziani de Maestro Yang e dopo aver passato alcune ore in loro compagnia penso di poter confermare quello che ho accennato sopra.*

*Sono sicuro che la loro presenza all'interno del C.R.T. e' molto importante poiché trasmette a tutti la loro stessa passione per il Tai Chi e la voglia continua di ricercare e mettersi in discussione. Poiché amo molto il Tai Chi ed in particolar modo lo stile Yang, questo mi fa molto, ma molto piacere. Voglio salutare e ringraziare inoltre tutti quelli con cui ho avuto modo di scambiare delle chiacchiere ed in particolar modo Arcadio, Sandro, Giancarlo, Mauro, Marzia, Claudio. Sono stato bene.*

*Ci vediamo ad Assisi il 14 Marzo. Ciao!*

Paolo Antonelli  
Responsabile YMAA Italia



## LA SERENISSIMA

di Soliani Venier  
S. Marco 823  
Tel. 041 - 5232346  
Venezia

PRODOTTI BIOLOGICODINAMICI DEMETER BIODYN

# SPIRALI DI ENERGIA

Appunti e impressioni a caldo. (di Jessica Agosti)

*Riceviamo e volentieri pubblichiamo questi caldissimi e personalissimi Appunti.*

“Come faccio ad andare dove devo andare?”, si chiedeva il principe de Curtis, alias Toto’.

Essere dei ricercatori puo’ voler dire anche tentare di rispondere a questa domanda, apparentemente paradossale. **SI COMINCIA SEMPRE DAL PRIMO PASSO ED IL CAMMINO STESSO E’ LA META.**

Trovare quell’anticipo di paradiso che e’ la Cooperativa OSHO di Mondragone (dove si e’ tenuto il seminario del Maestro Franco Mescola, dal titolo **SPIRALI DI ENERGIA**) e’ gia’ una tappa della ricerca.

E’ gia’ un perdersi in spirali geografiche, piacevoli anticipazioni delle spirali energetiche che troveremo e studieremo in noi stessi.

Non riusciamo, nonostante il labirinto di indicazioni, a non arrivare puntuali, come ad ogni appuntamento con il Centro Ricerche Tai Chi. Ma, questa volta invece, a perdersi sara’ proprio il Maestro!

E non e’ bello quando un Maestro, che senz’altro ha piu’ confidenza con le spirali energetiche che non i sinuosi percorsi della Gran Madre Terra, si permette di perdersi?

Noi, immersi nella splendida natura delle colline di Mondragone, scaldati da un sole che non si vedeva da tempo, (dono di Qualcuno che ci vuole bene) e dalla gentilezza di Nalin e Clara (angeli guardiani del luogo), aspettiamo, beatamente rilassati.

Il telefono squilla per due volte e, dopo alcuni minuti, Franco, maestoso e sarafico come sempre, e, come sempre, perso in misteriose discussioni con Enzo, il fedelissimo, non fa neppure in tempo a comparire all’orizzonte, che gia’ ci “stende” con una delle sue mai solite, surreali battute di spirito.

Lavoreremo sul “sorriso interiore”, il modo migliore e’ iniziare da fuori! “Ciao Franco, ben arrivato!” Cominciamo subito! Seduti sulle panche, guardati da alberi maestosi. Il maestro, che non ama troppo parlare, introduce il percorso di ricerca.

E’ necessario addestrarsi alla trasformazione dell’energia, per poter gestire consapevolmente i sentimenti e le emozioni. Nulla in natura viene distrutto, basta cominciare da piccole cose e provare a cambiarle di segno.

Da qui parte l’addestramento. Compassione, intesa piu’ come empatia, che secondo l’accezione cristiana e sofferenza volontaria, sono i pilastri del percorso.

Il sorriso interiore e’ un’arma potentissima: basta pensare a cosa succede, quando, in un ambiente totalmente estraneo o repulsivo, qualcuno, improvvisamente, ci sorride: tutto immediatamente si colora! Quando nasciamo, nasciamo perfetti. Un neonato e’ perfetto.

Il cristallo purissimo e trasparente che e’ in noi, viene intaccato da successive e, troppo spesso, inevitabili ferite e maltrattamenti ma, ognuno di noi, puo’ tornare a quella purezza. Puo’ ritrovare il suo centro. Oltre la sua personalita’, oltre le innumerevoli maschere che, all’occorrenza, diventa sempre piu’ abile ad indossare, a seconda dei films in cui si trovi. Maschere che si sovrappongono alla nostra essenza, ci fanno dimenticare l’istintivita’, ci fanno vivere solo in funzione difensiva e sviluppare un’aggressivita’ che, seppur necessaria, si rivela spesso difficilmente governabile e mal incanalata.

“La mente, speriamo che non mi senta, e’ stupida!” Giudizi continui ci immobilizzano in categorie paralizzanti che ci logorano. E’ necessario trovare il modo per rallentare i pensieri, lasciarli scorrere come nuvole bianche in un cielo azzurro.

Il Tai Chi lavora sul “levare”, levare questi strati intaccati, levare l’inutile tensione muscolare, levare pensieri disturbanti: usare il pensiero per indirizzare l’energia, poiché l’intenzione precede sempre l’azione. Il Chi-Chung consiste in quest’abilita’, via via affinata, di governare il Ch’i.

Andando oltre la nostra abituale disattenzione, potremo percepire il rapporto di causa/effetto che regola ogni accadimento, e ridimensiona la credenza secondo la quale esisterebbe il caso.

Il caso non esiste, ma siamo troppo distratti per accorgercene. Promesse di raggiunta vacuita’? Il vuoto non puo’ essere raggiunto, non puo’ essere un obiettivo. Il vuoto avviene, accade.

Il taoismo ha un aspetto pratico ed immediato, parte dal “qui ed ora”, evita pseudomisticismi che, se possono affascinare, non ci rendono certo in grado di vivere il “mai banale” quotidiano; parte da questa potentissima batteria che e’ il nostro copro, un tempio prezioso ed inesplorato.

La pratica del Tai-Chi e la meditazione taoista, hanno come proposito, non solo quello di accumulare dentro di noi le tre energie interiori (Ching, l’essenza, simile a cio’ che noi chiamiamo energia sessuale, Ch’i, energia vitale, interna, respiratoria, Schen, l’energia mentale e spirituale) ma anche quello di purificarle trasformarle in forme piu’ raffinate.

Ogni organo, ogni tessuto, (muscolare, tendine, grasso, connettivale) ha un diverso potenziale di conduzione dell'energia, ed e' proprio questa differenza di potenziale a generare un'attrazione tra opposti; organi che lavorano di piu', devono cedere energia a quelli che lavorano meno. Il sangue, i fluidi, gli organi hanno tutti un loro ritmo, ma esiste un ritmo nascosto che li lega tutti quanti.

La piccola circolazione celeste e' un invisibile nastro trasportatore del Ch'i che, concentrandosi nel Tan-T'ien (o Campo di cinabro) dopo aver seguito il percorso del Vaso di Concezione, raggiunge la base della colonna vertebrale, la risale, seguendo il percorso del Canale di Controllo o Vaso governatore. Se praticheremo, prima, il "sorriso interiore", passando in rassegna, uno ad uno, tutti gli organi interni: (cuore, polmoni-legati alla stima verso se stessi-fegato-collegato al coraggio e alla compassione-, pancreas, cistifellea, milza, stomaco, reni) creeremo un sovrappiu' di energia tesaurizzabile nel "Ch'i-Hai", l'oceano di energia. Iniziamo la pratica visualizzando un'immagine di pace, possiamo immaginare, da vicino, il volto di una persona che ci infonde tranquillita', oppure possiamo visualizzare un paesaggio, senza ne' uomini, ne' animali.

E' auspicabile farsi ammaliare dalla pratica, ma non tanto da perdere la strada, nel qual caso, e' necessario tornare al centro della fronte e ridiscendere. Il "viaggio" ha inizio, durera' piu' o meno un'ora.

Testa, pancia, testa: i nostri "due cervelli" (e' recente la scoperta scientifica che ha evidenziato la presenza, anche nell'intestino tenue, di una fascia neuronale), sono collegati, rivitalizzati da nuova energia, generata da un'intenzione precisa. Il sottile filo d'argento si fa sempre piu' luminoso ed invade tutto il nostro corpo.

Quando riapriamo gli occhi sentiamo che la nostra vibrazione interiore e' in diretto contatto con quella degli alberi, dei fiori, dell'aria fuori di noi; che, veramente, l'universo e' in noi e che microcosmo e macrocosmo coincidono.

Ma oltre alla cosmica fusione, poco dopo, la fame comincia a farsi sentire. Cibo, natura, eclissi di sole, "chiacchiericci" piacevoli ci tengono occupati fino alle quattro, ora in cui iniziamo nuovamente la pratica.

"Coiling" e "Twisting": strizzare ed avvitare, sono le parole chiave del lavoro successivo. Iniziamo a prendere contatto con le spirali: visualizzando all'interno del cranio un otto coricato, come simbolo dell'infinito, e immaginando che una piccola sfera lo percorra, lasciamo che, lentamente, si generi a noi un'impercettibile oscillazione del capo che tende verso l'alto. Manteniamo saldo il radicamento a terra e lasciamo che il flusso impalpabile si impossessi di tutto il nostro corpo.

Tensione verso l'alto e radicamento verso basso, cre-

ano una differenza di potenziale tra poli e generano movimento. "Movimento statico", si dice, anche se, si sa, di statico non esiste niente!

Emisfero destro e sinistro entrano in comunicazione: l'oscillazione spirale sembrerebbe poter durare all'infinito, qualcosa che si fa in noi e pervade tutto il nostro corpo, come fossimo in balia di una brezza sottile cui e' piacevole abbandonarsi. Attraverso i piccoli movimenti a spirale, contattiamo l'energia del tessuto correttivo.

La seconda esperienza "forte", a questo proposito, si fara' in coppia: seduti su una panca, la schiena dritta, accoglieremo il capo del compagno (disteso a pancia su) tra le mani cercheremo di sentir fluire il soffio unificante delle nostre rispettive energie vitali nel tessuto connettivo, dentro tutto il nostro corpo. Il nostro Ch'i andra' nell'altro e diventera' l'altro, ed il suo si fara' nostro.

Una leggerissima trazione della nuca, fatta con le mani da chi e' seduto, favorira' il fondersi in un'unica onda consapevole: si tratta, veramente, di ascoltare l'altro, di sentirlo, di percorrerlo da dentro ed esserne percorsi a propria volta.

Ormai il sole e' calato, immersi nella penombra, siamo rimasti in pochi, desiderosi di ascoltare dalle mani di Franco-un'intensita' che solo la sua maestria ci puo' comunicare.

A cena, il cibo il fuoco del camino, il vino e l'ironia del maestro ci scaldano piacevolmente. Non facciamo in tempo a lasciarci intorpidire del tutto: un cielo denso di stelle come quelli finti dei presepi, ci attira fuori: Franco, calato nel suo berretto di lana antisinusite, pratica "la Forma": alcuni di noi, velocemente, non si lasciano certo scappare un'occasione.

Il silenzio e' denso, si sente solo scricchiolare la ghiaia ad ogni cambio di posizione: ci sentiamo insieme, uniti dalla magia di un ritmo comune.

Ancora qualche borbottio, qualche risata sotto le stelle, poi, ad uno ad uno, spariamo nelle nostre "cucce".

Alle sei del giorno successivo, silenziosi ed intorpiditi, in fila davanti al monte, guidati dal capo branco, diventiamo "orsi che rubano la marmellata", "leoni che giocano", "aquile che volano alte e si scagliano sulla preda", "aironi bianchi che spiegano le ali": praticando il Ch'i-Chung salutiamo il sole che sorge ed entriamo nel pulsare della natura.

Il progetto della pratica, oggi sara' quello di far scorrere l'energia tramite torsioni e di stimolare il tessuto connettivo. Si lavora con l'esterno per stimolare l'interno, lo sforzo e' grande, i muscoli teneri.

L'intenzione (yang), "tira" il Ch'i, il corpo e' yin. La sequenza e' precisa:

- Braccia parallele, in avanti, le mani iniziano a spiraleggiare con l'intenzione di sistemare i polsi;

- braccia aperte a croce, l'energia si accumula, si condensa e si espande, l'intenzione e' quella di "spingere le montagne", sempre disegnando spirali;

- partendo all'altezza del Tan-T'ien le braccia due grandi spirali, portiamo l'energia sopra la testa e viceversa;

- il braccio destro avanti (come se spingesse via qualcosa a sinistra) il braccio sinistro dietro, (come se volesse spingere qualcosa a destra) faccio "come se' volessi torcermi per andare a cercare un punto dietro di me, ma non mi torco, lavoro con l'intenzione (esperienza sintetica);

- successivamente mi torco sul serio, implicando anche il corpo, a ritrovare il punto immaginato;

- con le braccia alzate mi avvito lasciandole cadere e , girando sull'asse, mi ritrovo in ginocchio (un ginocchio dentro l'altro) con gli avambraccio al centro del petto;

- ho due piatti in mano, non devo per nessun motivo farli cadere;

- termino con "l'airone bianco", pulendo, via via, tutti i Chakra.

Durante questa sequenza, l'andamento spirale dell'energia non va disturbato, il sistema nervoso immediatamente si rilassa; dobbiamo diventare il movimento. La chiusura e' sempre il momento piu' importante, il fluire dell'energia non puo' arrestarsi improvvisamente, ma lentamente; lasciando che il sovrappiu' confluisca nel Ch'i-hai; intrecciamo le dita sul ventre e facciamo collimare i pollici.

Ognuno di noi ha in se' un movimento spontaneo. Lavoriamo a coppie: invitando il compagno ad assumere la posizione dell'albero, lasciamo che questo movimento interiore insorga lentamente. Esercitando una pressione quasi nulla su una delle sue mani, (come se fossimo delle mosche), iniziamo a veleggiare insieme: sentiamo l'altro, lo ascoltiamo, cerchiamo di capire cosa ci vuole dire, senza programmare nulla, ci lasciamo andare: lui diventa me, io divento lui. Sentire, ascoltare, aderire, attaccarsi, sono i quattro principi del Tui Shou, la pratica delle "mani appiccicose" con la quale termina il lavoro di questo seminario.

Grazie Franco, grazie Enzo, grazie ai compagni di viaggio!



## **SERENISSIMA MOTOSCAFI s.r.l.**

**noleggio motoscafi congressi-transfert-  
escursioni in venezia e laguna veneta**

**DIREZIONE: 30122 VENEZIA. CASTELLO 4432/A  
tel. 041-5221265 / 5228538**

**Associazione del Commercio Turismo  
Servizi Venezia Centro Storico  
30124 Venezia S.marco 4785  
Tel.041-5227784-5227157 Fax 5228514**



**EVENTI E CONGRESSI**

**INTERLOQUIA VENEZIA S.r.l.  
San Polo 1116 - 30125 Venezia Italy  
tel. 39.41.5206868 r.a. - fax 39 .41.5234340**



**S. MARCO, 646 30124 VENEZIA  
Tel. (041)5209088 Fax (041) 5209619  
TELEX 410153 PANADA I**

## Prima di Prima

C'era una volta uno studente che cercò un maestro che gli raccontò che uno studente era andato da un maestro il quale raccontò allo studente che si era recato una volta da un maestro per sapere.....

### *Quattro sfumature un'unico colore*

"Onorabile Maestro, ho studiato, praticato e insegnato vari metodi di rilassamento e psicoterapie tra le più avanzate e sofisticate del mio paese"

Maestro:"....."

"Onorabile Maestro, ho sentito che voi siete un grande sapiente, per questa ragione sono venuto a vedervi. Vi chiedo di insegnarmi altre cose oltre quelle che già so. Voglio integrare il vostro sapere ad un mio metodo"

Maestro:"....."

"Onorabile Maestro, posso assicurarvi di aver raggiunto un livello molto alto. Mi accettate come allievo?"

Il vecchio saggio era un artigiano, un pirieta. Prese dal tavolo di lavoro una stecca di stagno ripiegata in due di quelle usate per saldare le pentole di rame. "Giovanotto, devo misurare questa barra di stagno. Mi aiuti? Ecco prendi questo attrezzo e misura poi scrivi. I miei occhi non vedono più tanto bene."

Il Maestro porse un doppio decimetro. Il giovane uomo era allibito, ma eseguì.

"Sono trenta centimetri" disse dopo aver misurato il tratto più lungo della stecca di stagno. Mentre si accingeva a misurare il tratto più corto il maestro lo fermò

"Aspetta, prima scrivi la misura della prima parte"

Il giovane eseguì.

"Bene!" disse il Maestro e porgendo un nastro per misurare in pollici "ora misura l'altra parte"

"Sono dieci pollici...."

"Scrivi la misura della seconda parte sotto la prima e addiziona le due cifre"

Il giovane eseguì.

"Bene, ora sappiamo che la lunghezza della barra è .... quaranta. Vero?"

"Maestro! Manon e' vero! Come e' possibile misurare una stessa cosa con scale diverse!?"

Maestro:"....."

Giovane uomo inchinandosi "Onorabile Maestro, mi scuso. credo di aver capito" Lo studente fece per ritirarsi.

"Aspetta! Voglio raccontarti una Storia" disse il Maestro.

Una volta, uno studente andò a trovare un maestro Zen.

"Onorevole Maestro, ho studiato per molti anni, ed ho imparato così tanto di arti marziali, Zen e altre meditazioni che ho raggiunto un livello molto alto. Ho sentito parlare di voi come di un grande maestro, sono venuto a trovarvi per vedere se volete insegnarmi altre cose."

Il maestro non rispose.

Prese invece una tazza da tè e la pose di fronte allo studente.

Prese una teiera e verso il tè sino a che questo non raggiungesse il bordo della tazza. Continuò a versare fino a che il tè tracimò e bagnò la tavola.

Lo studente guardò confuso il maestro e disse

"No, no Maestro. La tazza è già piena!"

Il Maestro smise di versare, lo guardò, sorrise e disse:

"Tu sei così. Mi dispiace ma non posso accettarti come studente, come questa coppa, la tua mente è saturata e non può contenere altre cose. Se vuoi imparare, devi prima svuotare la tua coppa."

Lo studente confuso fece per andarsene

"Aspetta" disse il Maestro "voglio raccontarti una storia"

Una volta, Uno studente occidentale invitò un famoso maestro Zen nella sua casa.

"Onorevole Maestro, ho studiato per molti anni ed ho imparato tanto tanto. Ho praticato vari metodi di rilassamento e terapie tra le più efficaci del mio paese. Ho sentito parlare di voi come di un grande Maestro. vi ho invitato per sentire se volete insegnarmi altre cose."

Il maestro non rispose.

Sulla tavola vi era una tazza di tè e davanti al giovane studente, una di caffè.

Prese la tazza di caffè che era davanti allo studente e chiese: "Che Cosa è?"

"Caffè" rispose il giovane.

"È buono?" chiese ancora il Maestro

"...Sì.."

Il Maestro verso caffè sulla sua tazza di tè semipiena e bevve.

"Phua!" esclamò il saggio "ma fa schifo!"

Lo studente guardò confuso e disse "No No! Maestro, non si può mescolare il caffè al tè. Per forza è cattivo!"

"Tu sei così, mi dispiace ma non posso accettarti come studente. Come in questa coppa nella tua mente vi sono cose di natura diversa. Come possono armonizzarsi? Devi scoprire la via che più si armonizza con la tua natura.

Queste favolette, se pur della stessa natura hanno sfumature diverse, ma questa ultima è stata raccontata dal Maestro di Cheng Jiu Gsao a Gin Gsao che la raccontò a Yang Jwing-Ming che la raccontò a noi. Contiene una morale che le accomuna.

C'era una volta un bambù appena spuntato dal terreno. Vide il cielo e sorrise e si disse "Qualcuno mi ha detto che il cielo è così alto che non si può raggiungere, io non credo sia vero." Il germoglio era giovane e si sentiva forte. Credeva che, se continuava a crescere, avrebbe potuto, un giorno raggiungere il cielo. Continuò a crescere e crescere.

Passarono dieci anni e poi ne passarono venti. Guardò ancora al cielo e lo vide ancora molto alto. Irraggiungibile. Finalmente si rese conto di qualcosa e cominciò ad inchinarsi. Più cresceva più si inchinava.

Il dott. Yang ebbe a dire di ricordare sempre che "Più il bambù cresce più si inchina".



## KYUDO: L'Arco Che Viene Da Lontano

Il Kyudo: tiro con l'arco giapponese  
ovvero il bersaglio che incontra la freccia

di Dino Forconi

L'arco quale strumento di offesa è ben noto all'uomo sin da tempo immemorabile. Come attestano i ritrovamenti di punte di freccia nei depositi litici del paleolitico, provenienti da ogni parte della terra; ed è veramente incredibile come la sua diffusione sia estesa a tutte le culture umane, quasi senza eccezione.

L'arco è la principale arma a lunga gittata usata per la guerra e la caccia dai popoli più lontani e disparati prima dell'avvento delle armi da fuoco. Lo dimostrano i bellissimi bassorilievi Assiro-Babilonesi, le incisioni rupestri del Sahara e dell'Asia centrale, le pitture parietali delle grotte europee ed i miti antichissimi raccolti nei poemi epici Greci, Sumerici, Ebraici ed Indiani. Miti nei quali l'arco e le frecce acquistano un sapore altamente simbolico.

Sembra quasi che questo straordinario strumento sia stato scoperto contemporaneamente dagli abitanti della Patagonia e della nuova Guinea, dai Siberiani e dai Sudafricani, dalle genti del Nord America, del centro dell'Asia e dell'Europa. Fatto sta che è indubbiamente, come pochi altri strumenti inventati dall'uomo, patrimonio comune dell'intera razza umana.

Se dunque, il tiro con l'arco per la mentalità occidentale è solo l'atto di incoccare una freccia e di scagliarla con notevole approssimazione sul bersaglio, del tutto alieno, invece, ci appare il concetto giapponese di disciplina che al tiro con l'arco è indissolubilmente legato, al punto che un'azione relativamente semplice ed istintiva, come lo scoccare una freccia, assume nella tradizione giapponese una difficoltà tale per le implicazioni di carattere spirituale e filosofico che vi sono connesse, da richiedere anni di assiduo esercizio, sotto la guida attenta e capace di un maestro che, beninteso, non si limiterà al semplice insegnamento di poche nozioni tecniche necessarie, ma penetrerà a poco a poco nella mente per estirparvi ogni radice di errore, facendo, con l'esempio e la pratica costante ed ininterrotta affiorare quelle qualità necessarie per un tiro perfetto.

Nel Kyudo, il tiratore, l'arco, la freccia e il bersaglio diventano una cosa sola; pertanto una volta realizzate tale condizione spirituale, diventa del tutto impossibile non colpire il centro con precisione matematica. ma la via è lunga e difficile e mette a dura prova la volontà e la pazienza degli allievi, essendo la mente ribelle ed impaziente e domarla costa fatica, sacrificio e costanza nel tempo. La via stessa passa per vari stadi di conoscenza, finché il concetto egoistico di *Io* e di *Non Io* si annullano nell'identità di tutte le cose e la volontà di far partire la freccia e di colpire il bersaglio cedono alla serena indifferenza; il brulicare dei pensieri, alla calma, alla speculare lucidità della mente. Allora il colpo parte ed il bersaglio è centrato infallibilmente, senza l'intervento della volontà, senza che siamo veramente noi ad aver tirato.

Tecnicamente il Kyudo si differenzia notevolmente dalla

moderna arcieria occidentale, indipendentemente dai suoi presupposti spirituali. L'arco giapponese è infatti asimmetrico e viene impugnato ad un terzo della sua notevole lunghezza (oltre due metri con la parte più breve verso il basso). Siconoscono anche archi in acciaio in uso nel periodo feudale ma l'arco classico giapponese è di bamboo. Sottili bamboo sono pure le frecce, molto lunghe (circa un metro) impiumate alla base con tre lunghe sezioni di penne d'aquila o di falco. La freccia, in questo genere di tiro, poggia leggermente sul pollice della mano sinistra che impugna l'arco, anziché l'interno della stessa, come per gli archi occidentali e la corda viene tirata non con le dita centrali della mano destra, bensì con il pollice, ben protetto da uno speciale guanto di pelle di cervo e serrato dall'indice e dal medio per opporre una efficace resistenza alla trazione della corda.

Codificata da secoli è la sequenza dei movimenti che vanno dall'incocco al tiro, una armoniosa successione di posizioni che culminano con il tiro vero e proprio.

Apparentemente il tiratore sembra non esercitare uno sforzo muscolare eccessivo, constatiamo tuttavia, che la potenza degli archi giapponesi è perlomeno pari a quella dei più potenti archi da competizione in uso in occidente. In questo modo di tirare la concentrazione e la respirazione hanno un ruolo veramente importante.

Il Kyudo dunque richiede anche tecnicamente un maggiore impegno di facoltà fisiche e mentali di quanto non avvenga nel tiro occidentale.

In Italia nel 1990 è stato fondato l'Italian Kyudo Committee, un comitato nazionale composto da tutti quei clubs, ove il Kyudo viene praticato: tale comitato si propone come scopo di diffondere e coordinare questa disciplina. Vengono organizzati due Stages annuali con l'assistenza di insegnanti giapponesi della Ken Nihon Kyudo Renmei (Federazione Mondiale Del Kyudo) per affinare le sofisticate tecniche di tiro.

Nei pressi di Udine, nel comune di Pagnacco, è stato costruito il Campo Nazionale di tiro "Yuai Kyudojo" per il Kyudo, secondo le dimensioni e la tipologia tradizionale giapponese; tale impianto è particolare perché i tiratori eseguono il tiro da una posizione coperta verso l'esterno su bersagli di 36 centimetri di diametro e posti a 28 metri di distanza contro un particolare battifreccia.

A completamento di tale impianto come sede logistica dell'Italian Kyudo Committee vi è un Dojo: "Il Giardino delle Nebbie" per la pratica di tutte le discipline marziali orientate nord-sud secondo la tradizione. È possibile provare presso il Campo Nazionale per la pratica del Kyudo per i non praticanti ogni Domenica dalle ore 10:00 alle 13:00 previa richiesta telefonica.

Per tutti coloro che volessero ulteriori informazioni ed approfondimenti riportiamo i dati dell'ubicazione:

ITALIAN KYUDO COMMITTEE

Via Freschi 33010 Pagnacco (UD)

Tel & Fax 0432-650085

E-Mail: ITKYCO@xnet.it

Home page: <http://www2.xnet.it/~97pku>

# Appuntamenti del Centro Ricerche Tai Chi 1996-97

## Corso Istruttori

Mestre - Favaro V.to  
Domenica

Ott. 6 9:30-12:30 15-17.  
Nov. 3 9:30-13:30.  
Dic. 1 9:30-12:30 15-17.  
Gen. 12 9:30-13:30.  
Feb. 2 9:30-13:30.  
Mar. 2 9:30-13:30.  
Apr. 6 9:30-12:30 15-17.  
Mag. 4 9:30-13:30.  
Giu. 1 9:30-12:30 15-17  
(esami).

inf.: Giovanni Dell'Olivio  
tel/fax 041/5235337

## Corso Praticanti

Mestre - Favaro V.to  
Sabato Pom. ore 15:00-18:00

Nov. 2  
Gen. 11  
Feb. 1  
Mar. 1  
Mag. 3  
inf.: Giovanni Dell'Olivio  
tel/fax 041/5235337

## Seminari a Parigi

Mag. 10-11  
Chatou-Pal. L'Eau Vive  
inf.: Ana Perocco  
tel. 0033/1/30532278

## Seminari Isola

### Lazzaretto Nuovo

Ago. 1-2-3 Seminario YIN  
Tai Chi Chuan,  
Meditazione,  
Chi Kung

Ago. 4-5-6-7 INFRASTAGE  
Shiatzu,  
Chi Kung Medico

Ago. 8-9-10 Seminario YANG  
Tai Chi Chuan,  
Chin'na, Tui Shou,  
Chi Kung

inf.: Giovanni Dell'Olivio  
tel/fax 041/5235337  
Ekos Club tel. 041/5206713

## Seminari a Milano

Gen. 25 ore 15:00 - 18:00  
Feb. 15 "  
Mar. 8 "  
Apr. 15 "  
Mag. 24 "  
Giu. 14 "

inf.: Enzo Simeoni  
tel. 02/29510200  
cell.0360/537790

## Seminari a Napoli

Nov. 16  
Nov. 17 (Torre del Greco)  
Mar. 23  
Giu. 15

inf.: Enzo Graziano  
tel. 081/5440481  
fax 081/5800335

## Seminari a Roma

Feb. 9  
Giu. 8  
inf.: Maria Di Nardo  
tel. 06/4463501

## Seminari in Abruzzo

Giu. 28-29  
inf.: Tassone Raffaele  
tel. 0861-659041  
Natilii Maurizio  
tel. 0861-659050

## Seminari a Udine

Sett. 29 '96 inf.:M.Antoldi  
tel. 0432/650085  
Gen. 19 inf.:M. Isola  
tel. 0432/510067  
Mag. 18 inf.:M. Isola  
tel.0432/510067

## Seminari in località Varie

### Udine

Gennaio 24 '96  
Conferenza sul Tai Chi Chuan  
Via Villa Giori 41  
inf.: La Bioteca  
tel. 0432/231143

### Mondragon

Ott. 13 '96 Meditazione Chi Kung  
inf.: Roberta Fontana  
tel.0438/925032  
Giovanni Dell'Olivio  
tel/fax 041/5235337

### Conegliano V.to

Dic. 14 '96 Chi Kung  
inf.: Body Evidence  
tel./fax 0438/64363

### Trieste

Nov. 30 '96 Conferenza-lezione  
Dic. 8 '96 Tai chi Chuan  
Tai Chi Chi Kung  
inf.: Giovanni Dell'Olivio 041/  
5235337

## Seminari a Padova

Palestra Centro Daruma

Ott. 26  
Feb. 22  
inf.: Daniela Righetto  
tel. 049/611411

## Seminari diretti dal

### M. Yang Jwing-Ming

Ott. 19-20 '96

Mestre Palazzetto Coni  
Tui-Shou Chi-Kung  
Chin'na

inf.: Giovanni Dell'Olivio  
tel/fax 041/5235337

Mar. 19 -> 23 '97

Assisi (PG)  
Tui-Shou Chi-Kung  
Tai Chi Chuan  
inf.: Paolo Antonelli  
tel 075/816576-8041817  
fax 075/8041209

Ott. 4 -> 9 '97

Assisi (PG)  
Tui-Shou Chi-Kung  
Tai Chi Chuan  
inf.: Paolo Antonelli  
tel 075/816576-8041817  
fax 075/8041209

**ISTRUTTORI  
QUALIFICATI DEL  
C.R.T. (05/10/96)**

**Maestro C.R.T.:**  
Franco Mescola

**Insegnante C.R.T.:**  
Enzo Simeoni  
Giancarlo Ronchi  
Arcadio Rizzardi

**Istruttore C.R.T. 3° Livello:**  
Daniele Minio  
Carlo Pizzato  
Ana Perocco

**Istruttore C.R.T. 2° Livello:**  
Daniela Righetto, Maria Di Nardo, Andrea Palamidese, Raffaele Tassone, Mariagrazia Mandruzzato, Stefania Giabardo, Antonio Schiavone, Giuseppe Rovati, Alessandro Lucano, Gillian Reid, Michele Polles, Smaniotto Antonio, Paolo Fiorani, Aiko Mescola, Maurizio Natilii, Raffaella De Sanzuane, Antoldi Mario, Michele Isola, Diana Petech, Jessica Agosti, Mila Iori, Marco Venanzi.

**Istruttore C.R.T. 1° Livello:**  
Daniela Fioravanti, Angelo Seguso, Lidia Bonetto, Gianluca Ballarin, Stefania Schiavon, Paolo Cortellazzo, Carlo Maria Pozzan, Giovanni Dell'Olivo, Graziano Enzo, Drussi Franco, Bertini Marzia, Marcello Grisenti, Padovan Cristina, Fontana Roberta

**Elenco Associazioni Affiliate  
al C.R.T.**

**LECCO**

**CENTRO YOGA**  
Barzano - tel. 0341-580661  
Diana Petech

**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<sup>o</sup>. Gianni Groppelli

**MILANO**

**IL BALZO**  
Via Fezzan, 6 20146 - Milano  
tel. 02/47710541(0360/537790)  
\*Ins. Enzo Simeoni

**MUSIC ART SHOW**  
Via Meucci 83 - 20128 Milano  
tel. 02/27225-2564300  
Ins. Enzo Simeoni

**RIZA - CENTRO MEDICINA  
NATURALE**  
Via C. Crivelli 15/1 - 20122 Milano  
tel. 02/58300910 - Ins. Enzo Simeoni

**FISIC CENTER - CENTRO DI  
GINNASTICA**  
Via Pantigliate, 4 (Legioni Romane)  
- 20147 Milano tel. 02-4158582  
Ins. Enzo Simeoni

**PALESTRA MASSE**  
Via Trento 13 - 20066 Melzo  
tel. 02/9566728  
Giancarlo Manzoni

**SCUOLA "CESANO  
BOSCONI"**  
Via Kennedy - 20090 Cesano  
Boscone (Mi)  
tel. 02/33404458-324794  
Antonio Schiavone

**SCUOLA "GRAF"**  
Via A. Graf, Rione Quarto Oggiano  
- 20157 Milano tel. 02/3559951  
Giuseppe Rovati

**IL DRAGO CHE NUOTA**  
Viale Corsica 91 Milano  
tel. 02/5469138 - Mila Iori,  
02/70122523 - Marco Venanzi

**NAPOLI**

**D.A.T. - Decumanus**  
Via S. Biagio dei Librai 121, Palaz-  
zo Carafa - 80138 Napoli  
tel. 081/5440481-5800335  
Enzo Graziano

**PADOVA**

**CENTRO DARUMA**  
Via G. Paisiello 15/19, zona Arcella  
35134 Padova tel. 049/611411  
Daniela Righetto

**PARIGI - Francia**

**L'EAU VIVE**  
15, Avenue d'Eprenesnil 78.400  
CHATOU - PARIGI  
tel. 0033/1/39522338-30532278  
Ana Perocco

**PERUGIA**

**YMAA ITALY**  
Via Fontemaggio 2 - 06081 Assisi  
(Pg) tel. 075/8041817 Fax 075-

8041209  
M<sup>o</sup> Paolo Antonelli

**Abruzzo**

**Spazio Libero**  
tel. 0861/659050 Natilii Maurizio  
**C.R.T. Abruzzo c/o Centro C.S.I.**  
Cellino Attanasio (TE) tel 0861-  
659041 Raffaele Tassone

**PESCARA**

**STUDIO DANZA ARTISTIC  
CENTER**  
Via Palermo 29/10 - 65122 Pescara  
tel. 085/4217311-0861/659055  
Maurizio Natilii

**PORDENONE**

**PALESTRA SKORPION -  
PALASPORT**  
Via Rosselli - tel. 0434/30056  
Mario Antoldi

**ROMA**

**MAYA**  
Via di Porta Labicana 3/b  
zona San Lorenzo o Termini - 00185  
Roma tel. 06/4463501  
Maria Di Nardo

**CENTRO SOCIALE "CORTO  
CIRCUITO"**  
Via F. Serafini 57, 00173 Roma  
tel. 06/7217682 - Daniela  
Fioravanti

**DOM**  
Via dei Colli Albani 166/168 -  
00179 Roma tel. 06/7883638  
Antonino Chiaramonte

**TRENTO**

Per informazioni:  
Arco di Trento tel. 0464/519319  
Andrea Palamidese

**UDINE**

**CIRCOLO CULTURALE  
SONAM**  
Via Planis 48 - 33100 Udine  
tel. 0432/547285  
Jessica Agosti, Michele Isola

**DOJO - IL GIARDINO DELLE  
NEBBIE**  
Via Freschi - 33100 Pagnacco  
(Udine)  
tel. 0432/650085 - Mario Antoldi

**VENEZIA**

**A.S.C. ATHENA**  
Campo dei Nicolì 1017 - 30122  
Castello Venezia tel. 041/5224126  
M<sup>o</sup> Franco Mescola

**A.S.C. EKOS CLUB**  
**ISOLA LAZZARETTO NUOVO**  
Laguna di Venezia tel. 041/5206713  
Seminari di Tai Chi Chuan, Campi  
di Archeologia, Yoga, Voga Veneta.

**TENNIS CLUB CÀ DEL  
MORO** Via Parri 6 - 30126 Lido  
di Venezia - tel. 041/770801  
Aiko Mescola

**PALESTRA SCUOLA  
"SEBASTIANO CABOTO"**  
Cannaregio, 1106 - 30123 Venezia  
tel. 041/770039-984184 ore sera-  
li Minio Daniele

**ASSOCIAZIONE CULTURA-  
LE "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

**JUDO KODOKAN CLUB**  
Via Giustizia 17, (vicino a F.S.)  
30171 Mestre - tel. 041/935331  
Reid Gillian

**Polisportiva FORMA ed EQUI-  
LIBRIO**  
Via Cardinal Massaia 20  
30172 Mestre tel. 041/999402  
Stefania Giabardo

**CENTRO DISCIPLINE ARTI  
ORIENTALI "Anahata Kimé"**  
Via Vespucci 31, 30173 - Mestre  
tel. 041/5351309  
Ins. Giancarlo Ronchi

**CONSIGLIO DI QUARTIERE**  
Cannaregio 3161  
Gruppo anziani 041/718444

**SAN DONA' di PIAVE**  
**Palestra "NEW AGE GYM"**  
Viù Garda - 30026 S. Donà di  
Piave (VE) tel.0421/221195  
Ins. Arcadio Rizzardi

**NOALE**

**TRAINING CENTER**  
Via A. De Pol - 30030 Noale (VE)  
tel.041/4433088 r.a. - fax 041/  
443175 - Michele Polles

**TOLMEZZO**

**Palestra Scuole medie di  
Tolmezzo**  
tel.: 0433-80494 Tina

**RONCHI DEI LEGIONARI**

**Palestra Scolastica**  
Via D'Annunzio  
Ronchi Dei Legionari (GO)  
tel. 0481-474261 Mario Graziano

**TRIESTE**

**Centro di Discipline Orientali  
Joyimat**  
Via della Madonina  
Trieste tel. 040-271014



## Redazione Percorsi WU-LI



*Direzione: Giancarlo Ronchi*

*Redazione: Giusy Bin  
Camillo Giudice*

Percorsi Wu-LI viene distribuito unicamente ai soci del Centro Ricerche Tai Chi ed al Bollettino Ufficiale dell'Associazione.

Per iscriversi al Centro Ricerche Tai Chi e ricevere il bollettino utilizzare il modulo riportato qui a fianco con versamento di Lit. 35.000 sul c.c.p. 17273301 intestato al Centro Ricerche Tai Chi, indicando la causale: rinnovo o nuova iscrizione.

Finalmente in stampa 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 delle Edizioni "Il Punto d'incontro" di Vicenza.

***Prenotate una copia!***



Il sottoscritto chiede di essere iscritto alla Vostra Associazione. Allego al presente ricevuta di avvenuto versamento.

nome \_\_\_\_\_

indirizzo \_\_\_\_\_

città \_\_\_\_\_

cap \_\_\_\_\_

telefono \_\_\_\_\_

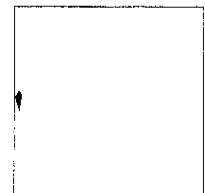
palestra \_\_\_\_\_

firma: .....

INVIARE A:  
**CENTRO RICERCHE TAI CHI**  
c/o dott. Giovanni Dell'Olivo  
Castello, 6140 - 30122 VENEZIA  
ITALIA



**Centro Ricerche Tai Chi Venezia** c/o Dell'Olivo dott. Giovanni  
Castello 6140 - 30122 Venezia - tel./fax/ Ø (041) 5235337  
C.F. 90032940273 - c.c.p. 17273301- c.c. 2281/1 Cariplo Mestre  
e-mail: [gcronchi@doge.it](mailto:gcronchi@doge.it) - web-site in costruzione!  
ITALIA



**STAMPE**