



*I maestri ci indicano una via per giungere all'essenza.
Quell'essenza che unisce e accomuna tutte le cose.
I maestri ci dicono di non vivere legati al passato e di non preoccuparci del futuro
perché la felicità è nel presente, la vita è nel presente.
Esiste solo quel momento e la straordinaria certezza
che le diecimila cose dell'Universo sono un'unica cosa.*



Chang Tsu Yao era uno di questi maestri, la sua vita è stata una continua serie di prove estreme. Durante la guerra cino-giapponese ha condotto molte missioni disperate. Ci ha confidato di aver pensato più volte di essere arrivato al suo ultimo istante di vita ma di non aver mai provato, in quei particolari momenti, un sentimento simile alla paura. Il superare queste prove lo aveva portato alla comprensione dell'energia essenziale e del suo fluire incessante.

Il maestro aveva capito che

i guerrieri combattono perché combattere è una componente importante della razza umana.

Sommario

- | | | | |
|-----------|---|-----------|---|
| 3 | <i>Karatè estremo</i> di Franco Mescola | 10 | <i>La scrittura cinese</i> |
| 6 | <i>La costanza di De-Yi</i> | 11 | <i>La Via del Guerriero</i> di Franco Mescola |
| 8 | <i>Visualizzazione</i> | 12 | <i>Il magnifico incanto</i> di Marzia Bianchi |
| 8 | <i>Pa Tuan Chin</i> | 13 | <i>Stage estivo all'Isola del Lazzareto</i> |
| 9 | <i>Chi Kung 1</i> | 14 | <i>Istruttori e Centri C.R.T.</i> |
| 9 | <i>Chi Kung 2</i> | 14 | <i>Appuntamenti del Centro Ricerche Tai Chi</i> |
| 10 | <i>Il Didgeridoo</i> di Walter Mandelli | 15 | <i>Associazioni affiliate al C.R.T.</i> |

Anno IV numero 5 – aprile 1997

– Direzione e Amministrazione
Centro Ricerche Tai Chi
Castello, 6140
20122 Venezia
Tel. 041/5233337

– Direttore editoriale
Enzo Simeoni
– Redazione e impaginazione
Laura Panigara

Hanno collaborato a questo numero:

Franco Mescola, Cinzia Del Manso, Marzia Bianchi,
Walter Mandelli, Chen Liangshen, Adriana Reginato

Karatè estremo

di Franco Mescola

Da questo numero inizia una serie di esperienze vissute e testimonianze raccontate da praticanti di arti marziali. Naturalmente questa non è l'unica via per avvicinarsi all'essenza, ma alcune prove possono creare emozioni che fissano le esperienze con la forza del vissuto; se intraprese come ricerca del sé implicheranno inevitabilmente una modifica del carattere.

La prova voluta o la sofferenza volontaria, potenziano la personalità.

La crescita avviene nel momento preciso nel quale si decide di sottoporsi alla prova.

Durante l'esecuzione la mente intuitiva e la mente raziocinante si armonizzano con il corpo per produrre la prova.

Dopo si considera come questa armonizzazione è avvenuta e si registrano dati sul comportamento mente-corpo che andranno ad aumentare la consapevolezza.

Attenzione però, chi indulge in prove estreme e non le trascende, innesta un meccanismo che impedisce ogni tipo di crescita; servirà solo come giustificativo per coprire una personalità fragile e un carattere non strutturato.



Antichi affreschi di monaci in allenamento nel Tempio di Shao-lin Cina

È il 1965 ...

Luciano Padoan, il nostro insegnante di Karatè, cerca di spiegare al maestro Murakami l'importanza di partecipare al primo campionato italiano di combattimento libero (Kumite).

Il maestro è decisamente contrario e nel suo stentato francese insiste sulla necessità di non contaminare la purezza dell'arte con gare di Karatè sportivo. Conscio della difficoltà di comunicazione, il maestro nel tentativo di concludere, dice: «Non siete preparati ancora».

Evidentemente il maestro non conosceva la caparbia determinazione che ancora distingue Padoan.

«Maestro, questi sono i più forti combattenti italiani, si allenano come bestie!».

Sui karateka e sul pubblico accorso per ammirare il famoso maestro nipponico, cala un silenzio carico di tensione.

«Très bien!» dice il maestro stringendo gli occhi «combatterete contro di me» e dopo una pausa conclude «spero che un giorno capirete quanto poco sia importante essere i primi della classe!».

Minuto, nei suoi poco più di 45 chili, il maestro appare debole e indifeso; è al centro della grande stanza e sta per dare inizio a quello che, nel mondo dei praticanti, è ancora ricordata come la «notte della punizione».

«Prego... Padoan» dice il maestro.

«Io sono il maestro, io non dovrò gareggiare!» chiarisce indicando il nostro gruppetto. «Ecco maestro, quella è la squadra».

Gli altri praticanti si erano ormai istintivamente allontanati da noi, isolandoci.

Gli occhi del maestro sono ridotti a sottili feritoie.

«Avanti Gerometta!» grida Luciano.

Franco Gerometta, l'atleta più avanzato in grado, si pone di fronte al maestro. Franco ha un peso corporeo quasi doppio di quello di Murakami e possiede caviglie e polsi simili a travi.

Gli occhi del maestro sono stretti da sembrare chiusi.

Un leggero inchino fra i due: «Oss!».

Gerometta deve ancora assumere la posizione di guardia che un calcio frontale di straordinaria potenza e velocità lo piega in due. Mentre Gerometta si chiede da dove proveniva il treno che lo aveva investito, il maestro si gira verso di noi per dire: «Poca attenzione, né!».

I due rimessisi uno di fronte all'altro, si studiano per qualche secondo, Gerometta lancia con poca convinzione un calcio circolare, le nocche del maestro atterrano con rumore sinistro sulla bocca di Franco.

Mentre Padoan tampona la ferita, il maestro si gira verso di noi e dice: «Troppa tensione, né!».

Gerometta viene accompagnato negli spogliatoi per essere medicato. I due successivi combattenti, Gastone e Cortellazzo, vanno a raggiungere, feriti e sanguinanti, Gerometta.

È il mio turno.

Spero che un avvenimento, un qualche disastro improvviso si verifichi per evitare ciò che inevitabilmente sta per accadere.

«Mescola!» grida Padoan.

La paura che mi attanaglia lascia il posto a una strana calma.

Mi inchino al maestro... tre metri di distanza mi separano da lui. Dalle strette fessure dei suoi occhi guizzano lampi neri.

Lo sento, ha già deciso con quanta forza colpirmi. Spero sia una cosa veloce! «Ajimè!»

Paro alcuni colpi, altri arrivano al tronco, sono delle vere mazzate, e scopro per la prima volta che

in determinate condizioni non c'è dolore. Deve averlo capito anche la piccola micidiale macchina da combattimento. Il Kizami Tzuki mi centra l'occhio sinistro e siccome porto gli occhiali la montatura mi entra nel sopracciglio, aprendolo! Fortunatamente le lenti sono rimaste intere!

Nella pausa, necessaria per raccogliere i pezzi dei miei occhiali, e pulire il pavimento dal sangue, il maestro Murakami si rivolge agli altri atleti e bacchettandomi con l'indice sentenza: «Occhiali Mescola no bene, né!»

Donne e bambini non facevano più parte del pubblico e molte mamme devono aver deciso quella sera di non permettere ai loro figli di praticare quella cosa che alcuni cercavano di far passare per pratica sportiva.

Mi rimetto in guardia, questa volta senza occhiali! Davanti a me una nuvoletta sfumata si sposta con la velocità di un gatto.

«Se lo becco lo spacco!» penso.

Stock!!

La stessa tecnica di prima mi apre l'altro sopracciglio. Non ci vedo più: un velo di sangue scende dalle boccucce aperte. Qualcuno mi accompagna a medicarmi.

Quando ritorno nella sala Bruno De Michelis è in guardia di fronte al maestro. Bruno pratica da poco e non ha ancora una buona tecnica, ma nessuno può dire di averlo visto retrocedere di fronte a un avversario. Questo aspetto del suo carattere in quel frangente mi preoccupava.

Cominciano a muoversi. Bruno sposta i suoi 90 chili con l'agilità di un medio e, come prevedevo, prende l'iniziativa. Usa sempre la stessa combinazione: pugno diretto e calcio frontale. Il maestro evita con facilità i colpi, e contrattacca con secchi colpi di pugno tutti inesorabilmente a segno. Il viso di Bruno sanguina. La foga aumenta e il controllo di Bruno è molto vicino allo zero.

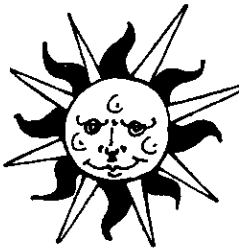
Il maestro, forse troppo sicuro di sé, si distrae per un attimo. Con la forza di un ariete arriva un calcio



INTERLOQUIA

EVENTI E CONGRESSI

INTERLOQUIA VENEZIA S.r.l.
San Polo 1116
30125 Venezia Italy
Tel. 39.41.5206868 r.a.
Fax 39.41.5334340



LA SERENISSIMA

di Solani Venier
S. Marco 823
Tel. 5232346
Venezia

PRODOTTI BIOLOGICODINAMICI DEMETER BIODYN



HOTEL
PANADA

S. MARCO, 646 30124 VENEZIA
Tel. 041-5209088 Fax 041-5209619
Telex 410153 PANADA I

frontale al ventre, l'Atemi colpisce il braccio destro di Murakami che si trova non contratto tra il piede e il bersaglio.

Un suono soffocato esce dalla bocca del maestro che si copre istintivamente il braccio colpito, con la mano. Murakami evita un attacco di Bruno, ormai scatenato, e con una secca spazzata lo mette a terra.

Il viso del maestro è più bianco del kimono che indossa.

Un praticante medico resosi conto di quanto stava succedendo, balza tra i due, li separa e cerca di controllare il braccio del maestro. La reazione è sorprendente: Murakami urla di non voler essere aiutato e inveisce contro il medico. Poi si calma e scende a più miti consigli. Suggerisce lui stesso la soluzione. Il medico tenta di convincere il maestro a smettere il combattimento. Niente da fare, il soccorritore prende l'arto e lo infila con delicatezza dentro la cintura allentata dietro la schiena. La manovra provoca un dolore irresistibile. Il maestro infatti resta per alcuni secondi privo di sensi tra le braccia del medico. Solo due secondi, poi come animato da una scossa il Sensei rinviene e scaccia gli atleti che si erano fatti attorno. Con un Kiai che sembra un ruggito, Murakami Sensei si rimette in guardia.

Da quel momento in poi Bruno è in balia del piccolo uomo giallo. Pugni, calci e proiezioni. Finalmente Murakami, completata la punizione e salvaguardata la sua dignità di maestro, pone termine al combattimento.

Il pubblico è ormai ridotto a pochi spettatori animato evidentemente da pulsioni morbose.

Ci prepariamo a chiudere la lezione, o almeno così pensiamo. Il maestro gira la testa verso l'ulti-

mo dei componenti della squadra agonistica: Zanella, un gigante di 110 chili.

«No finito!» dice il maestro indicando con l'unico braccio disponibile uno Zanella terrorizzato.

Inizia l'ultimo combattimento. Zanella montagna, Murakami topolino.

Il topolino schizza contro il gigante. Nelle tecniche del maestro un'energia più che umana. Sul volto di Zanella la paura.

Murakami utilizzando il solo braccio sinistro proietta il gigante con Osoto Gari. Zanella si aggrappa al kimono del maestro che lo trascina nella caduta. Il giapponese si piazza cavalcioni sul petto del gigante, che reagisce urlando come un forsennato, e menando da sdraiato una bordata di pugni, tutti fuori misura.

Il maestro infila il braccio sinistro tra le possenti pali mulinanti e piazza il pollice ai lati della carotide. «Qu'est ce qu'il ça passe?» chiede il maestro.

Zanella si calma, anzi, sviene!

Il maestro lascia a terra Zanella ormai domato e si sposta al centro della sala. Dopo alcuni interminabili secondi, accolto da un sospiro liberatorio, Zanella si riprende e raggiunge il maestro per il saluto di rito.

L'incubo è finito.

Ci rechiamo al vicino ospedale, per uscirne, noi sei fasciati e incerottati. Il maestro con il braccio sinistro ingessato (ulna e radio fratturati).

Un dettaglio: il campionato. Fummo noi i primi della classe, anche se non lo ritenemmo così importante.

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

Richiedetelo nelle migliori librerie



La costanza di De-Yi

come raccontata dal Maestro Jing-Wu



Molto, molto tempo fa, c'era una famiglia che possedeva una fattoria. Il padre lavorava duramente per rendere la fattoria sempre più ricca e produttiva, per poterla donare ai figli al momento della sua morte. Il figlio maggiore, che era sposato, si chiamava De-Xin, quello minore, non ancora maritato, si chiamava De-Yi. Un giorno il padre si ammalò e si rese conto di essere ormai prossimo alla morte. Chiamò i figli e disse loro: «Desidero lasciarvi la fattoria. Dividetela equamente e aiutatevi l'un l'altro per renderla ancora più ricca, spero renda felici voi come ha reso felice me». Dopo aver pronunciato queste parole il padre morì tranquillamente.

I figli divisero la terra in parti uguali, e decisero di costruire ognuno la propria fattoria, collaborando insieme. Poco dopo la morte del padre però, la moglie di De-Xin decise che lei e suo marito non avevano ricevuto abbastanza terra. Dopotutto, De-Yi era scapolo e non aveva la necessità di così tanta terra.

Alla fine, dopo aver subito un martellante lavoro da parte della moglie, De-Xin pretese della terra da De-Yi. E siccome era grande e grosso, De-Yi dovette soffocare la giusta rabbia e cedere alla prepotenza.

La moglie di De-Xin ancora non era soddisfatta. Quando aveva visto quanto era stato facile ottenere terra dal giovane cognato, si rivolse al marito e lo pressò tenacemente per indurlo a prendere ancora terra. Ancora una volta De-Yi fu costretto a cedere dei terreni. La cupidigia della donna era insaziabile e tanto fece che il povero De-Yi rimase senza terra.

De-Yi si rivolse a parenti e amici, pregandoli di intervenire in suo favore, ma pur riconoscendo l'ingiustizia di cui era stato oggetto, nessuno volle aiutarlo per paura di incorrere nelle furie violente del fratello. De-Yi decise comunque di riprendersi la terra. Questa azione fu ritenuta da De-Xin una sfida aperta e il risultato fu che De-Yi fu picchiato

molto duramente e costretto a lasciare la propria casa.

Un giorno mentre viaggiava nella provincia di Fujian nel Putian, incontrò dei monaci di Shaolin. Aveva sentito parlare della bravura di questi monaci nel combattimento a mani nude e immediatamente pensò che se avesse potuto imparare la boxe di Shaolin avrebbe potuto rientrare in possesso della sua terra. Decise di seguire i monaci al tempio. Arrivato al tempio chiese di essere ricevuto dal priore. Il priore gli dette il benvenuto e chiese perché volesse imparare le arti marziali. De-Yi raccontò la sua triste storia e il priore, commosso, gli disse: «De-Yi, se ti sottoporrai ad un addestramento difficile e doloroso ti accetterò come allievo.» Pieno di gratitudine De-Yi si inginocchiò inchinandosi ai piedi del priore.

Il mattino dopo al sorgere del sole, De-Yi era pronto nel cortile posteriore del tempio. Il priore lo attendeva di fronte a un giovane salice recando tra le braccia un vitellino. «De-Yi» disse il priore «Prima di cominciare ad apprendere il wu shu devi aumentare la tua forza. Per farlo devi tenere questo vitellino tra le braccia e saltare 50 volte al mattino e 50 volte alla sera su questo salice». «Certo, maestro» disse De-Yi, «mi sembra una cosa abbastanza facile e la farò ogni giorno».

Da quel momento in poi De-Yi con il vitello sulle braccia saltò ogni mattina e ogni sera sull'albero di salice. Passarono giorni, settimane, mesi ed anni. Il vitello divenne un toro e il piccolo salice divenne un grosso albero e ancora De-Yi continuava a salta-

re sull'albero di salice con il toro sulle braccia. Un giorno chiese di essere ricevuto dal priore. Una volta in sua presenza disse: «Ho saltato con il toro in braccio sull'albero per 3 anni, non pensate che io sia abbastanza forte per cominciare a imparare il kung fu?»

Il priore guardò il ragazzo e il toro sorridendo. «De Yi, non hai più niente da imparare. Hai completato il tuo addestramento. La tua forza è talmente grande che puoi riguadagnare la terra che ti è stata tolta. Prenditi il toro e usalo per il lavoro alla fattoria».

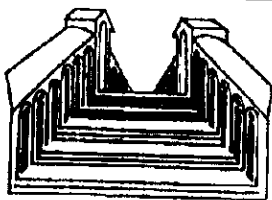
De-Yi guardò il priore con sorpresa e domandò: «Se non ho imparato nessuna arte marziale cosa farò se sarò costretto a combattere?». Il priore rise di gusto e disse: «Non preoccuparti. Se tuo fratello viene per combattere prendi in braccio il toro e corri verso di lui. Credimi, non ci sarà nessun combattimento!».

De-Yi credette al suo maestro, prese il toro e lasciò il tempo.

Arrivato a casa si mise senza indugio a coltivare la terra.

De-Yin scoprì immediatamente il ritorno del fratello e decise di dargli una lezione indimenticabile. Quando De-Yi vide il fratello maggiore correre urlando di rabbia verso di lui, si ricordò le parole del priore e preso in braccio il grosso toro si precipitò correndo verso il fratello. Questo sorprese e scosse De-Yin. Non riusciva a credere che un uomo potesse avere una tale forza. Si girò e scappò correndo per non ritornare più.

Due sono le lezioni che possiamo trarre da questa storia: la prima è che per acquisire un'abilità, un KUNG FU, sono necessarie costanza, perseveranza e pazienza, e l'altra è che la miglior maniera per vincere è quella di vincere senza combattere.



**CONFCOMMERCIO
ASCOM VENEZIA**

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



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

Visualizzazione

di Adriana Reginato



Queste tre piccole storie, nella tradizione del Chi Kung non esistono.

Le ho inventate per voi perché penso che la forza delle immagini, soprattutto se collegate tra loro, aiuti a memorizzare il gesto. Nel Chi Kung così come nel Tai Chi, se il gesto resta fine a se stesso diventa «movimento», ma non fa apprezzare le potenzialità del corpo, della mente e di quanto ci circonda.



Pa Tuan Chin

C'era tensione nell'aria, il pescatore sapeva, che quel tratto di fiume, almeno dopo l'ansa, era famoso per gli agguati. In una comoda posizione a gambe allargate e con le ginocchia piegate per fronteggiare il rollio della barca, si portò le dita intrecciate al petto e poi sopra la testa per dare aria ai polmoni e spazio ai muscoli contratti. Prese l'arco e controllò da un lato e dall'altro che fosse efficiente: era perfetto.

Appoggiò un piede sul bordo della barca, e, tenendosi, a una delle corde che scendevano dall'albero, osservò attentamente il fiume davanti a sé, con le mani ai fianchi lasciò spaziare lo sguardo tutto intorno. Il gesto e il collo grinzoso scavato dalle intemperie facevano pensare ad una tartaruga.

Il vento minacciava di strappargli il berretto, allora si chinò per schivare le

raffiche e nuovamente controllò le rive prima a sinistra poi a destra dondolando come un orso che fiuta il pericolo.

L'occhio però aveva colto a pelo d'acqua una forma scura, forse un pesce o cosa?

Si chinò varie volte a schiena dritta oltre il bordo della barca, ma non vide nulla. Comunque era meglio stare all'erta: provò una parata seguita da un pugno, come se il nemico dovesse arrivare da sinistra e da destra.

Quasi non si avvide di aver superato l'ansa e di essere fuori pericolo. Ma si sentiva teso; mise i pollici alla base della nuca massaggiandosi delicatamente dove sentiva che la pressione era più forte, poi si piegò lentamente fino a sedersi sul panchetto. Era in salvo.

Ringraziò la propria buona sorte portando il sorriso dentro di sé.

Chi Kung**1**

Il bambino, in piedi sulla spiaggia, attendeva impaziente il compagno di giochi. Era piacevole la sabbia sotto i piedi nudi, e lui spostava il proprio peso ora sull'uno, ora sull'altro, assecondando il movimento con una leggera *rotazione delle anche*.

Accentuando il movimento, cominciò a *dondolare* prima un braccio, poi l'altro, poi entrambe. Dapprima ricadevano, per inerzia, lungo i fianchi, in seguito, sottolineando l'impazienza dell'attesa andavano a *schiaffeggiare le coscie*.

Il bambino sembrò *accennare* qualche passo, prima in una direzione, poi nell'altra, quasi volesse andarsene, invece restò fermo, guardando le barche davanti a sé e i pescatori che remavano nel loro moto lento.

Qualcuno spazzava il ponte delle imbarcazioni più grandi, altri tiravano le corde che penzolavano oblique, per saggiarne la robustezza.

Il bambino pensò alla *grande giostra* a catenelle che c'era nella piazza del paese e ne imitò il movimento, alterandolo da un lato all'altro.

Era tardi, si era levato un vento freddo: il bambino fu attraversato da un brivido che lo scosse dai piedi fino alla testa... si spostò in riva al mare, con le ginocchia piegate tuffò le mani nell'acqua rincorrendo le piccole onde, poi si accovacciò sui talloni e protese le mani verso l'orizzonte fino ad incontrare il limite del cielo che ripercorse lungo la volta curva fin sopra la propria testa.

Ritirando le mani sentì che il cielo entrava dentro di lui.

A quel punto non importava se il compagno non era venuto, lui aveva giocato ugualmente, godendosi le sensazioni del proprio corpo.

Ringraziò ciò che lo circondava e portò il *sorriso* dentro di sé.

**Chi Kung****2**

C'era una volta un *pitone* che strisciando in alto, lungo il tronco di un albero, vide girare la *ruota* di un mulino e ne restò ipnotizzato: l'acqua del fiume saliva e scendeva, scendeva e saliva come in una *fontana*.

Sotto l'albero dormiva il mugnaio; quando si svegliò raccolse nella cavità delle mani un po' d'acqua dal fiume, si spruzzò il petto e distese i palmi verso *le catene montuose* che costeggiavano la valle, pareva quasi le volesse toccare. Poi guardò il grosso *tronco* avvolto dalle spire del pitone, tese le mani e immaginò di spingere lontano da sé il pericoloso appena corso.

Intanto uscì dal bosco un *orso* affamato che cercava pesce nel fiume. La grossa bestia, quasi accovacciata sulla

riva, prima provò a pescare ruotando una zampa, poi provò con l'altra, infine con entrambe; le manovre dell'orso attirarono l'attenzione di una *grande aquila*, anch'essa affamata, che cominciò a volare in cerchio sopra il fiume e il bosco, preparandosi a ghermire una preda.

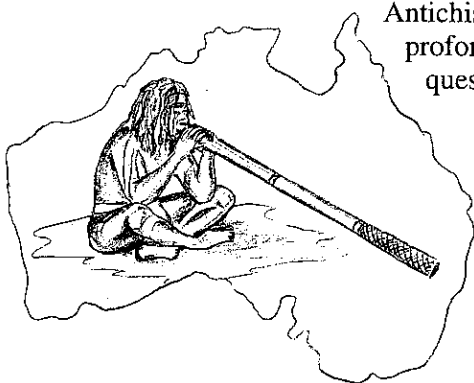
In una radura, l'aquila vide una *leonessa* con due cuccioli che, giocando, rotolavano tra le foglie; la madre, paziente allungava ora una, ora un'altra zampa o entrambe per assecondare il gioco.

Un *airone* sulla riva del fiume, spaventato dai brontolii dei leoni, incrociò le lunghe ali per prepararsi al volo.

Il mugnaio *sorrise*, portò dentro di sé la bellezza che gli era intorno e *ringraziò*.

Il Didgeridoo

di Walter Mandelli



Antichissimo strumento aborigeno, il *Didgeridoo* con la sua musica dolce e profonda ha accompagnato, da sempre, la vita, le cerimonie e le feste di questo primitivo quanto misterioso popolo australiano.

Lo «strumento», se così si può chiamare, è ricavato da un ramo (solitamente di eucalipto) svuotato all'interno.

Per suonarlo non occorre essere musicisti, ma con un po' di pratica si potranno ottenere risultati soddisfacenti; saranno poi l'estro, la fantasia, la spiritualità e l'ispirazione a fare del didgeridoo l'accompagnatore ideale per meditazioni, yoga, Tai Chi Chuan, massaggi, ginnastica e, perché no, fare da sottofondo ritmato a una scatenata orchestra rock.

Il suo suono, modulabile in infinite sfumature, si ottiene con un soffio continuo circolare governato dal diaframma, che risulta terapeutico per la respirazione e per la circolazione sanguigna.

Il didgeridoo risveglia in noi antiche sensazioni che il frenetico mondo del 2000 ha sopito, ci riporta alla spiritualità e alla purezza della vita semplice dei nostri antenati.

Walter Mandelli e il suo didgeridoo ci accompagneranno nei nostri più importanti incontri.

La scrittura cinese

a cura del Prof. Chen Liangshen

Scoprire i significati nascosti nei caratteri è il gioco sapiente che ci propone il prof. Chen, guidandoci attraverso i meccanismi di una lingua antica di oltre 6000 anni.

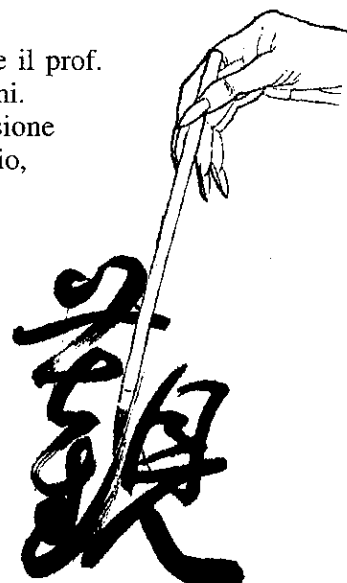
Questi segni di raffinata eleganza trattengono nelle loro forme l'espressione tangibile di una civiltà millenaria. In ciascuno di essi è racchiuso un messaggio, un brano di storia, una briciola di saggezza.

Afferrare la struttura grafica dei caratteri cinesi, risalire al loro significato originale, capire la dinamica delle loro evoluzioni nel tempo è un modo all'apparenza tanto diverso e misterioso, una via che non mancherà di aiutare i praticanti di arti marziali tradizionali, nel nostro caso il Tai Chi Chuan.

Il Prof. Cheng Liangshen è docente di scrittura e dizione cinese alla Facoltà di Lingue e Letterature Orientali «Ca' Foscari» di Venezia ed è dal 1994 consulente del Centro Ricerche Tai Chi.

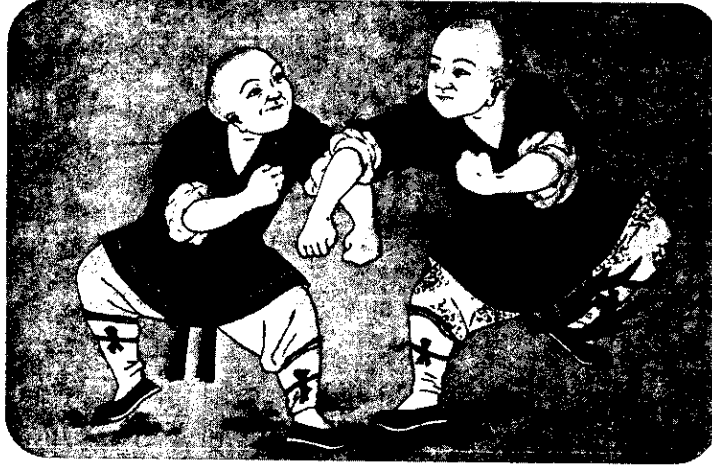
Domenica 6 aprile e Domenica 1 giugno 1997 dalle ore 9.30 alle ore 11.00 realizzazione pratica con pennello degli ideogrammi e pronuncia dei vocaboli usati nel Tai Chi Chuan.

Le due lezioni fanno parte del programma di insegnamento del corso istruttori del C.R.T.



La Via del Guerriero

di Franco Mescola



Antichi affreschi di monaci in allenamento nel Tempio di Shao-lin Cina

Parte di questo articolo è già apparso sul Wu Li del maggio 1996.

Il Tai Chi Chuan può essere considerato una porta d'accesso alla grande Via.

Il Tai Chi Chuan è un modo per esprimere l'arte: osservando l'esecuzione di una forma l'essenza non è subito evidente; per coglierla bisogna guardar oltre.

Ma... che cos'è l'arte, in tutte le sue espressioni, se non un modo per rendere evidente l'essenza, il significato intimo della natura e quindi di tutte le cose?

Il Tai Chi Chuan può essere un modo per capire ed esprimere il moto spontaneo dell'energia primordiale: una lunga pratica e molta costanza sono indispensabili per eliminare le inutili sovrastrutture che impediscono all'essenza di affiorare.

Il Tai Chi Chuan è lotta di difesa e di combattimento sacro in quanto concepito per permettere all'energia vitale di difendere la propria perpetuazione.

L'uomo di Tai Chi opera astenendosi da giudizi e non ha opinioni.

L'uomo di Tai Chi si conforma senza subire.

Ciò che perturba la tendenza a uno stato ideale di equilibrio viene automaticamente repulso e la forza, l'aggressività perturbatrice ritorna alla fonte in misura direttamente proporzionale all'intensità impiegata. In poche parole, l'aggressore si autopenisce.

L'uomo di Tai Chi diventa perno e centro dell'Universo e vede vanificare l'offesa senza esserne

coinvolto: egli è testimone distaccato di un accadimento.

Combattere e lottare non ha niente in comune con la guerra. La guerra è progettata e organizzata, manca di spontaneità e deriva da una scelta di morte; lottare è la manifestazione suprema della volontà di vivere ed è spontanea.

Combattere è la manifestazione delle facoltà umane più nobili.

Combattere è l'espressione di tutto ciò che fa l'uomo nel senso trascendentale del termine.

La guerra non è sicuramente questo, la guerra è il contrario di questo. La ricerca dell'uomo è ritrovare le facoltà originarie dell'ultimo arrivato nel mondo animale, l'uomo verticale, questo strano bipede che unisce le forze del cielo a quelle della terra. Il Tai Chi Chuan si propone di ritrovare il cammino che ha fatto superare all'uomo il mondo dell'istinto.

Coltivare le potenzialità umane, farlo ridiventare capace di difendere la vita: questa è la via del Guerriero. La via indicata dal divino auriga Krishna ad Arjuna, il guerriero. Non è comunque solo apprendendo delle tecniche che si arriva a conoscere l'essenza, ma coltivando le qualità insite nell'uomo: le qualità che la natura ha orientato verso la difesa e la promozione dell'energia vitale.

L'amore che il Tai Chi Chuan promuove è una di queste facoltà.

Isola del Lazzareto Nuovo: ... magnifico incanto

appunti di viaggio di *Marzia Bianchi*

Era da molto tempo ormai che io e Rita non ci concedevamo un momento tutto nostro, dove condividere un'esperienza e una passione che ci lega ormai da circa dieci anni.

Ricordo ancora le parole di Bertrand, amico francese incontrato al nostro primo stage di Tai Chi, quando mi disse: «... fino ad ora siete state due compagne di palestra ma questa esperienza vi leggerà per sempre...».

Che affermazione forte e importante! Ho ripensato spesso a queste parole. Tant'è che ancora oggi mi chiedo se è stato il caso, un giorno, a far sì che iscrivendoci in una nuova palestra (la nostra aveva chiuso il corso), ritrovassimo il nostro insegnante.

E sarà stato solo un caso anche il fatto che io e Rita condividessimo la nostra prima maternità, praticando fino al nono mese Tai Chi e facendo Tui Shou con i nostri pancioni?

Ma... sarà stato un caso allora, quando un giorno ci siamo incontrate al parco, con la neve fino alle ginocchia, i nostri pancioni e due bastoni nelle mani per provare l'esercizio con le spade, con i giapponesini (quelli non mancano mai) che scattavano fotografie?

Da tempo ormai non credo più al caso, ed è forse per questo che il 1° agosto dello scorso anno attendevo impaziente Rita davanti alla farmacia della stazione Centrale; la nostra meta sarebbe stata Venezia.

La Venezia che dovevamo raggiungere noi non era però quella raccontata dai libri di storia o di arte e che si trova sugli annuari del turismo: il nostro appuntamento era su una piccola isola della Laguna, un angolo di paradiso, dove ci attendevano tre giorni magici e indimenticabili.

Sarà che arrivare alla stazione di Venezia non è proprio come arrivare in una stazione di una qualsiasi grande città, complice il sole, il canale, i vaporetti e i veneziani sorridenti della nostra imbrantaggine, ma tutto stava assumendo nuovi colori e la

mezz'ora di attesa del vaporetto che ci avrebbe portate all'Isola volò via.

Beh, non proprio all'Isola del Lazzareto a dire il vero, ma all'isola di fronte; infatti una delle caratteristiche che rendono l'isola un po' speciale sta nel fatto che l'unico collegamento che ha con il resto del mondo (telefono a parte) è una piccola barca e un "Caronte" della situazione (quasi sempre Daniele) che, dopo un fischio e una sbracciata di mani ti viene a recuperare.

Siamo arrivate un giorno dopo rispetto agli altri, un po' ansiose, perché a parte Enzo (il nostro insegnante) e il Maestro Franco Mescola, non conoscevamo molte persone, e come sempre le nuove esperienze da una parte affascinano e dall'altra spaventano.

Abbiamo iniziato a praticare nel tardo pomeriggio; ricordo una luce rossa molto intensa intorno al capo di Franco, che stava spiegando una tecnica; ho chiuso gli occhi, li ho riaperti e questa luce assumeva ancora colore; l'ho sognato poi molte volte.

Che allegra brigata c'era nella nostra camerata: i ragazzi di Roma, Davide con il suo cane Amedeo; non è mai stata una fatica alzarsi alle sei del mattino e praticare due ore di Chi Kung sul molo, attendendo lo spuntare del sole sulla laguna.

In quei tre giorni all'Isola ci siamo sentite parte integrante della natura, abbiamo ascoltato il nostro corpo e la nostra energia che si manifestava, al pari dell'aria, dell'acqua e del sole.

Un gruppo molto eterogeneo il nostro, accomunato da un'unica grande passione: praticare Tai Chi Chuan.

Sarà quindi stata l'energia che si manifestava da ognuno di noi, ma se oggi mi chiedete: "Com'è l'Isola?", non ho dubbi e vi rispondo: «*È magica!*»

Inutile dire che il mio prossimo appuntamento con Rita, al di là dei nostri incontri cittadini, sarà l'isola del Lazzareto, il prossimo mese di agosto.

Un consiglio? A presto amici, NON MANCATE!

Stage estivo all'isola del Lazzareto Nuovo

SEMINARIO YIN «LO SPIRITO»

Da venerdì 1 a domenica 3 agosto 1997

Tre giorni di immersione totale nel verde e nel silenzio per imparare a rilassarsi, concentrarsi combattere tensioni, stress e stanchezza con le armi straordinarie del movimento morbido cinese

PA TUAN CHIN – *Gli otto pezzi di broccato*

Antichissima ginnastica cinese per aumentare il flusso energetico e la consapevolezza corporea.

TAI CHI CHUAN – *Boxe del Principio Supremo*

Raffinato metodo di difesa cinese e armoniosa arte del movimento.

Rilassa, tonifica i muscoli e il cuore, facilita la digestione, la circolazione del sangue e il flusso energetico.

TUI SHOU – *Spinta con le mani*

Tecnica per ammorbidire il corpo e la mente e imparare a rilassarsi attraverso il contatto fisico con un partner.

Aiuta a controllare e gestire l'aggressività.

CHI KUNG per TAI CHI – *Lavoro sull'energia vitale*

Pratica per mantenersi in buona salute, potenziare l'energia vitale e la consapevolezza del sé.

Il programma prevede anche un regime alimentare disintossicante ed energizzante.

SEMINARIO YANG «LA FORZA»

Da venerdì 8 agosto a domenica 1 settembre 1997

Un week-end intenso e appassionante per conoscere le applicazioni marziali del Tai Chi Chuan. Le tecniche servono a bloccare l'avversario senza usare violenza, utilizzando e potenziando il flusso di energia.

TAI CHI CHI KUNG – *L'energia in movimento*

Esercizi di potenziamento energetico con particolare attenzione alla respirazione. Una parte del corso è rivolta anche agli allievi del seminario Yin.

PA FA – *Tecniche fondamentali*

Studio delle posizioni base nelle arti marziali.

TAI CHI CHUAN – *Boxe del Principio Supremo*

Studio e pratica della sequenza completa (108 tecniche) e applicazioni marziali.

TUI SHOU – *Spinta con le mani*

Esercizi di contatto fisico per aumentare e controllare l'equilibrio. Ottimo metodo per scoprire i punti di forza e di debolezza dell'avversario.

CHIN'NA – *Immobilizzare*

Presenti in tutte le arti marziali cinesi e fondamentali nella difesa personale, i Chin'na sono una vera e propria arte per bloccare e controllare l'avversario.

Il Maestro Gianni GropPELLI, «ospite d'onore» approfondirà il tema del Tui Shou.

Il seminario è consigliato ai praticanti di Tai Chi Chuan e di altre arti marziali con almeno 3 anni di esperienza.

I seminari Yin e Yang si svolgeranno sull'isola del Lazzareto Nuovo della Laguna di Venezia, una splendida oasi ricca di ossigeno e iodio.

Verranno organizzate gite in battello, passeggiate nel verde e si potranno gustare appetitosi piatti della gastronomia locale.

L'accoglienza è curata da Ekos Club, un'associazione culturale ufficialmente autorizzata a tutelare le caratteristiche ambientali dell'isola e a valorizzarne il patrimonio architettonico.

I partecipanti potranno pernottare sull'isola scegliendo la soluzione posto letto o camping. Potranno anche decidere di godersi 4 giorni di vacanza tra un seminario e l'altro. Dal 4 al 7 agosto, infatti il C.R.T. offrirà un'ospitalità tutta speciale, con corsi, dibattiti e terapie distensive. Proprio in questi giorni la Signora Zhèng Rui Fang terrà un piccolo corso di dizione e scrittura cinese con pennello.

Le quote di partecipazione sono dunque molteplici:

A) un seminario a scelta	£ 400.000	B) due seminari	£ 700.000
C) un seminario + inter-stage	£ 800.000	C) due seminari + inter-stage	£ 1.000.000

I soci del C.R.T avranno lo sconto del 10% su qualsiasi soluzione scelta.

Un ulteriore sconto del 10% verrà applicato a tutti coloro che si iscriveranno entro il 30 giugno 1997.

Per informazioni ed iscrizioni:

Centro Ricerche Tai Chi Venezia	– tel. 041/5223329 – 041/5209350
Centro Ricerche Tai Chi Milano	– tel. 02/89121811 – 0360/537790
Centro Ricerche Tai Chi Roma	– tel. 06/7217682

Istruttori qualificati del C.R.T. (ottobre 1996)

<i>Maestro C.R.T.:</i> Franco Mescola	<i>Istruttore C.R.T. 2° livello</i> Daniela Righetto, Maria di Nardo, Andrea Palamidese, Stefania Giabardo, Raffaele Tassone, Antonio Schiavone, Mariagrazia Mandruzzato, Gillian Reid, Giuseppe Rovati, Alessandro Lucano, Michele Polles, Smaniotto Antonio, Paolo Fiorani, Aiko Mescola, Maurizio Natilii, Raffaella De Danzuane, Mario Antoldi, Michele Isola, Diana Petech, Jessica Agosti, Mila Iori, Marco Venanzi.	<i>Istruttore C.R.T. 1° livello</i> Daniela Fioravanti, Angelo Seguso, Lidia Bonetto, Gianluca Ballarin, Stefania Schiavon, Franco Drussi, Paolo Cortellazzo, Marzia Bertini, Carlo Maria Pozzan, Marcello Grisenti, Giovanni Dell'Olivo, Enzo Graziano, Cristina Paovan, Roberta Fontana
<i>Insegnante C.R.T.:</i> Enzo Simeoni Giancarlo Ronchi Arcadio Rizzardi		
<i>Istruttore C.R.T. 3° livello</i> Daniele Minio Carlo Pizzato Ana Perocco		

Appuntamenti del Centro Ricerche Tai Chi 1997

Data	Orario	Località	Attività	Informazioni	Telefono
Aprile 6	9.30-12.30 – 15.00-17.00	Mestre – Modulor Club Via del Bosco 20 Marghera	Corso Istruttori	Giovanni dell'Olivo	041/5235337
Aprile 19	15.00-18.00	Palalido di Milano	Seminario Tai Chi Chuan	Enzo Simeoni	02/29510200 0360/537790
Maggio 3	15.00-18.00	Mestre – Modulor Club	Corso Praticanti	Giovanni dell'Olivo	041/5235337
Maggio 4	9.30-12.30	Mestre – Modulor Club	Corso Istruttori	Giovanni dell'Olivo	041/5235337
Maggio 8-9		Chatou-Pal. L'Eau Vive	Seminario Tai Chi Chuan	Ana Perocco	0033/1/30532278
Maggio 10-11		Chatou-Pal. L'Eau Vive	Seminario Tai Chi Chuan	Ana Perocco	0033/1/30532278
Maggio 18	9.30-12.30	Udine	Seminario Tai Chi Chuan	Michele Isola	0432/510067
Maggio 24	15.00-18.00	Milano	Seminario Tai Chi Chuan	Enzo Simeoni	02/29510200 0360/537790
Giugno 1	9.30-12.30 – 15.00-17.00	Mestre – Modulor Club	Corso Istruttori (esami)	Giovanni dell'Olivo	041/5235337
Giugno 8	15.00-18.00	Roma	Seminario Tai Chi Chuan	Maria Di Nardo	06/4463501
Giugno 14 e 15	15.00-18.00	Napoli	Seminario Tai Chi Chuan	Enzo Graziano	081/5440481
Giugno 21	15.00-18.00	Milano	Seminario Tai Chi Chuan	Enzo Simeoni	02/29510200 0360/537790
Giugno 28 e 29	15.00-18.00	Bedano (Svizzera)	Seminario Tai Chi Chuan	M° Gropelli	0041-91-9421807
Luglio 5 e 6	15.00-18.00	Pescara	Seminario Tai Chi Chuan	Maurizio Natilii	0861/659050

Seminari Isola del Lazzareto Nuovo

Agosto 1, 2, 3 *Seminario Yin:* Tai Chuan, Meditazione Chi Kung

Agosto 4, 5, 6, 7 *Infrastage:* Shiatzu, Chi Kung Medico

Agosto 8, 9, 10 *Seminario Yang:* Tai Chi Chuan, Chin'na, Tui Shou, Chi Kung

Giovanni dell'Olivo 041/5235337

Seminari diretti dal M. Yang Jwing-Ming

Ottobre dal 4 al 9

Tui-Shou- Chi Kung, Tai Chi (Assisi - Perugia)

Paolo Antonelli

075/816576

075/8041817

Lezione diretta dal Prof. Chen Liangshen

Aprile 6 e 1 Giugno

durante il Corso Istruttori a Mestre «La scrittura cinese»

Lezione diretta dal Maestro Yang Lin Shen

Maggio 25 9.30-12.30 – 15.00-17.00 Venezia – A.S.C. Athena – Tai Chi Chuan stile Chen (Franco Mescola – tel. 041/5209350)

Associazioni affiliate al C.R.T.

Lecco

CENTRO YOGA
Barzanò - 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° Gianni Groppelli

Milano

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

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

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

CEF BAGHEERA
Scuola elementare di via Kennedy
20090 Cesano Boscone (MI)
tel. 02/33404458-324794
Antonio Schiavone

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

Napoli

D.A.T. - DECUMANUS
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
Daniela Righetto

Parigi - Francia

L'EAU VIVE
15, Avenue D'Empremesnil
78400 Chatou - Parigi
tel. 0033/1/39525338-30532278
Ana Perocco

Perugia

YMAA ITALY
Via Fontemaggio 2 - 06081 Assisi (PG)
tel. 075/8041817; fax 075/8041209
M° Paolo Antonelli

SPAZIO LIBERO
tel. 0861/659050
Maurizio Natili

C.R.T. ABUZZO c/o CENTRO C.S.I.
Cellino Attanasio (TE)
tel. 0861-659041
Raffaele Tassone

Pescara

STUDIO DANZA ARTISTI CENTER
Via Palermo 29/10 - 65122 Pescara
tel. 085/427311-0861/659055
Maurizio Natili

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. 06/7217682
Daniela Fioravanti

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
Antonio Chiaramonte

Trento

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 Nicoli 1017 - 300122 Castello
Venezia - tel. 041/5224126
M° Franco Mescola

A.S.C. EKOS CLUB
Isola Lazzareto Nuovo
Laguna di Venezia - tel. 041/5206713
Seminari di Tai Chi Chuan,
Campi di Archeologia, Yoga, Voga Veneta.

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

PALESTRA SCUOLA "SEBASTIANO CABOTO"
Cannareggio, 1106 - 32123 Venezia
tel. 041/770039-984184 (sera)
Daniele Minio

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

JUDO KODOKAN CLUB
Via della Giustiza 17 (vicino a F.S.)
30171 Mestre - tel. 041/935331
Reid Giallian (Tai Chi Chuan)
Arcadio Rizzardi (Shaolin)

POLISPORTIVA FORMA ED EQUILIBRIO
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
Canareggio 3161 - Gruppo anziani
tel. 041/718444

San Donà di Piave

PALESTRA "NEW AGE GYM"
Via 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; fax. 041/443175
Michele Polles

Tolmezzo

PALESTRA SCUOLE MEDIE DI TOLMEZZO
tel. 0433-80494 - *Mario Antoldi*

Ronchi dei Legionari

PALESTRA SCOLASTICA
Via D'Annunzio - Ronchi dei Legionari
(GO) - tel./ 0481-474261
Mario Antoldi

Trieste

CENTRO DI DISCIPLINE ORIENTALI JOYTIMAT
Via della Madonnina - Trieste
tel. 040-271014

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

Per iscriversi al Centro Ricerche Tai Chi e ricevere il bollettino utilizzare il modulo riportato a fianco, con un versamento di £ 35.000 sul conto corrente postale n. 17273301 intestato al Centro Ricerche Tai Chi, indicando sulla causale: rinnovo oppure nuova iscrizione.



Al fine di migliorare l'organizzazione e il coordinamento del CRT e delle Associazioni affiliate anche dal punto di vista amministrativo e fiscale, chi è interessato a costituire una associazione sportiva o ne ha già costituita una e desidera avere una consulenza amministrativa-fiscale si può rivolgere a:

Studio Antonio Smaniotto
via Flacco, 23/B -
35031 Abano Terme (PD) - tel. 049/667155

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

nome

indirizzo

città

C.A.P.

telefono

palestra

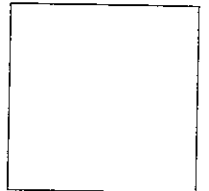
firma:

Inviare a:

CENTRO RICERCHE TAI CHI
c/o dott. Giovanni Dell'Olivo
Castello, 6140 - 20122 VENEZIA
ITALIA



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



LODOLLO CUVIGINA

STAMPE