



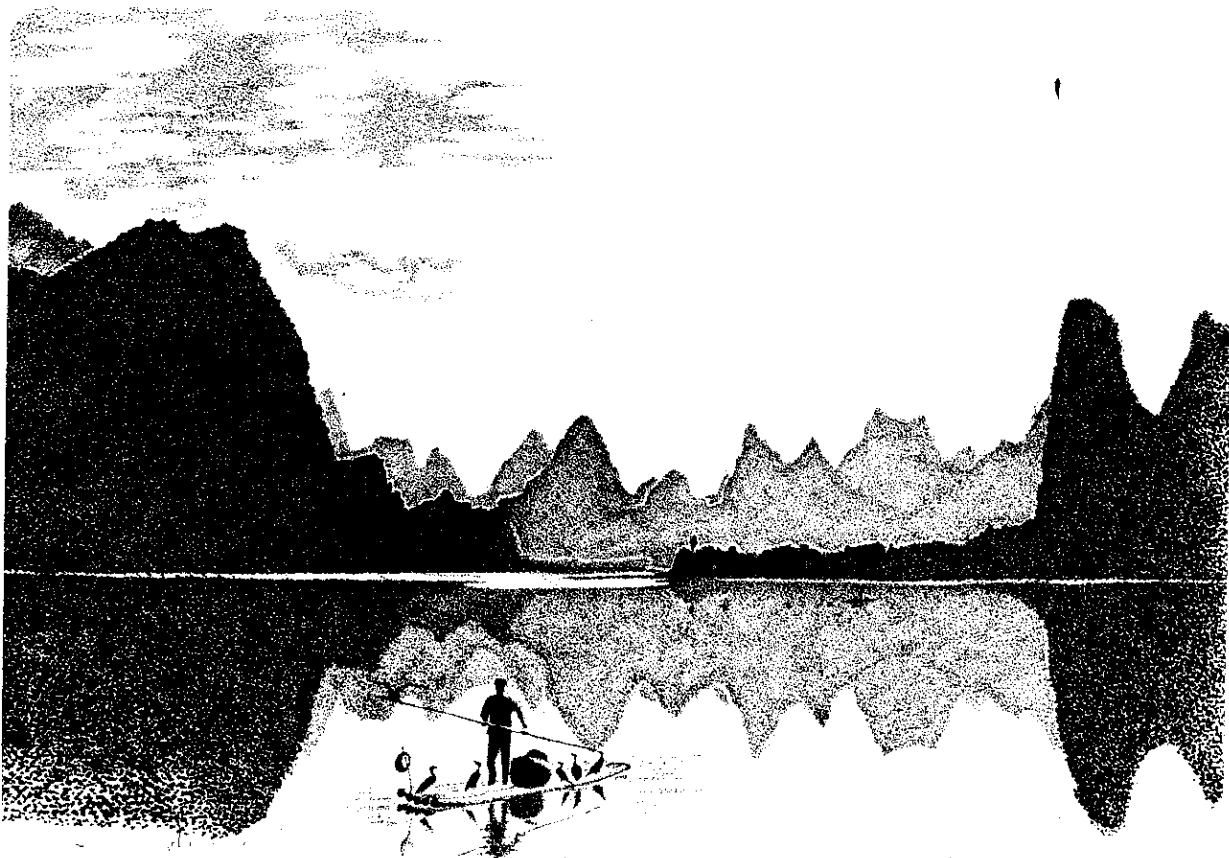
La ricerca del Tai Chi Chuan

... è la ricerca della risonanza armonica fra la manifestazione vibrazionale della propria energia vitale e quella di tutti gli esseri viventi e dell'universo tutto.

*Per sentire il fremito vitale l'arte del Tai Chi Chuan ascolta l'affiorare delle sensazioni del **corpo**, dalla nascita dei pensieri nella nostra **mente** alle percezioni generate dai moti misteriosi della nostra **anima**.*


L'armonizzazione di questi tre aspetti inscindibili del nostro essere permette di cogliere l'armonia perfetta del Tao, il macrocosmo e il microcosmo, ossia i grandi sistemi e i piccoli.

Le costellazioni, così come i microorganismi, sono tutte forme che il Chi utilizza per manifestarsi.



Sommario

- | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>3 <i>L'eterna danza tra la vita e la morte</i>
di Arrigo Cipriani</p> <p>4 <i>Incontriamoci</i> di Raffaele Tassone</p> <p>4 <i>Esperienze</i> di Jessica Agosti</p> <p>7 <i>Il Guerriero del Tao</i> di Flavio Daniele</p> <p>9 <i>470 pietre 470 mantra</i> di Franco Mescola</p> <p>11 <i>Primo degli otto fascicoli del
Corso Istruttori – Materia d'esame</i></p> | <p>12 <i>Kime' o Jin. L'emissione della potenza nelle
arti marziali</i> di Franco Mescola</p> <p>13 <i>Istruttori e Centri C.R.T.</i></p> <p>14 <i>Appuntamenti del Centro Ricerche Tai Chi</i></p> <p>15 <i>Associazioni affiliate al C.R.T.</i></p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Anno IV numero 6 –  Autunno 1997

– *Direzione e Amministrazione*
Centro Ricerche Tai Chi
c/o Marco Sebastiano Panfilo
Viale Piave 18/A
30132 Sant'Elena (Venezia)
Tel. e fax 041/5223329

– *Segreteria:* Tanya Schiavon
Castello 999 - 30122 Venezia
Tel. 041/5236614

– *Direttore*
Enzo Simeoni

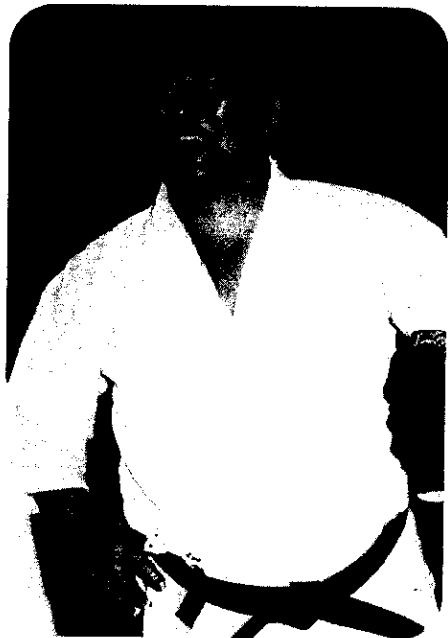
– *Impaginazione*
Laura Panigara

Hanno collaborato a questo numero:

Arrigo Cipriani, Franco Mescola, Jessica Agosti, Flavio Daniele

L'eterna danza tra la vita e la morte

di Arrigo Cipriani



Maestro Kase

Kase Sensei aveva allora 15 anni.

Era cadetto della Marina Imperiale, aveva prestato il giuramento del Kamikaze e in qualunque momento sarebbe potuto partire per la sua ultima missione.

Entrato allo Shotokan aveva seguito i corsi speciali di Karaté che avevano lo scopo di preparare uomini pronti a tutto pur di fermare l'avanzata delle truppe americane.

Tutti gli altri esperti, alcuni di loro eccezionali interpreti del karaté, erano al fronte da dove la maggior parte non sarebbe più tornata.

Gli allenamenti si svolgevano con un'intensità incredibile. E nonostante gli incontri si rivelassero spesso dei veri drammi e le ambulanze fossero sempre pronte all'uscita del Dojo, Kase non rifiutò mai di misurarsi in un combattimento, così come non smise mai di ricercare e di migliorarsi.

La pratica a cui si era sottoposto quando aspettava di partire per la sua missione senza ritorno, l'aver completamente accettato la propria morte, aveva ormai lasciato in lui un segno indelebile.

Una volta un gruppo di noi si stava allenando con lui prima di un'importante dimostrazione al Palazzetto dello Sport di Venezia. Ripetevamo piano tutte le diecimila cose a cui bisogna essere attenti quando si

esercita il Karaté: le distanze, i movimenti, le posizioni, ecc. Noi eravamo posti ai quattro punti cardinali. Avevamo provato forse una decina di volte, quando accadde una fatto che mi dette la prova della grandezza del maestro.

Z. tra i suoi attacchi ne aveva uno di calcio frontale che il Maestro doveva parare roteando il braccio destro in senso orario e colpendo il polpaccio dell'attaccante dal basso in alto. Un movimento che io avevo sempre pensato fosse un misto fra forma e spettacolo perché l'eleganza sembrava sopraffare l'efficacia.

Non so che cosa sia passato per la testa di Z., fatto sta che, con il pizzico di follia che gli è proprio, decise che, invece di dare il calcio lentamente, lo avrebbe dato con tutta la forza e la velocità di cui era capace. Successe tutto in una frazione di secondo. Vidi Z. volare per aria guidato dal braccio del maestro che lo rivoltò a mezz'aria per poi scaraventarlo a terra dove giacque immobile.

Ecco, io sono certo che nessun uomo al mondo poteva riuscire a fare ciò che il Maestro fece in quel momento. Lì capii perfettamente che cosa significasse essere sempre pronti e mi ricordai le parole del maestro Shirai che di lui ebbe a dire: "Quando il maestro Kase combatte con noi, gioca e scherza. Se volesse combattere veramente, non avremmo scampo". Più tardi chiesi al Maestro come avesse fatto a capire ed a reagire a un evento assolutamente imprevedibile. Sorridendomi mi rispose: "Lui mille, io mille".

Per questo e per molti altri episodi che ho avuto la fortuna di vivere assieme al Maestro, io credo che Kase sia uno dei pochissimi a esprimere completamente lo spirito puro e inafferrabile dell'arte: l'eterna danza della vita e della morte che solo chi è libero da passato e futuro può vivere. L'energia infinita è nel presente. Esiste solo "quel momento" e la certezza che le diecimila cose dell'universo sono un'unica cosa.

Più tardi, sul tatami del Palezzetto dello Sport, quando venne il nostro turno di dimostrare assieme a lui, sopravvissi al suo pugno di rovescio. Mi sembrò di essere stato investito da un elettrotreno. Questa è la sensazione che si ha nel ricevere un colpo dal Maestro. Una vibrazione violenta che si trasmette in tutto il corpo, ma il suo sorriso mi confermò che non aveva voluto infierire.

dalla rivista Olis n. 22/97



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



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

Incontriamoci ...

di Raffaele Tassone

... alle Aziende Agrituristiche di Cellino Attanasio (Teramo)

“Quando la natura vuole mostrare la sua bellezza non c’è nulla che possa impedirglielo.

Una discarica, un grattacielo, una ciminiera, una gru, o qualsiasi scempio, a volte, fa da cornice a dei quadri di rara bellezza. Qui non c’è nulla di tutto ciò, la natura ha voluto premiare questo posto, dando, oltre alla bellezza naturale, alcuni elementi di omogeneità che generano energia.

Un cielo con un suo colore definito, dai contorni molto contrastanti di giorno, e, di notte coperto da una miriade di stelle. A Ovest la catena del Gran Sasso, con le sue cime innestate, fa un contorno triangolare al cielo azzurro e ne determina l’orizzonte. Continuiamo poi con le colline sottostanti, dove gli uomini da chissà quante vite, si danno il cambio a renderle sempre più belle, coltivandole tutte; ci sono periodi che le tonalità di verde sono infinite.

Queste colline scendono poi molto dolcemente verso una pianura un po’ più popolata, per arrivare fino al mare. Quest’ultimo chiude l’altro orizzonte prima di incontrare ancora il cielo, un po’ meno nitido, in un perfetto equilibrio”.

Per informazioni:

Az. Agr. IL MELOGRANO, C.da Valviano, 11 – Tel. 0861/659041

Az. Agr. IL CILIEGIO, C.da Valviano – Tel. 0861/659055

Esperienze

di Jessica Agosti

Il 31 marzo, lunedì di Pasqua, presso il centro ODA a Lignano Sabbiadoro, il Maestro Franco Mescola ha tenuto un seminario di Tai Chi Chuan, ospite insieme ad altri Maestri di fama internazionale dell’annuale ritiro di una settimana degli agonisti e praticanti di Judo della palestra Skorpion di Pordenone.

Presso lo Skorpion l’istruttore CRT Mario Anzoldi insegna Tai Chi Chuan da quasi due anni, auspicando e promuovendo un valido e proficuo scambio tra arti marziali “esterne” e arti marziali “interne”. È questa una suddivisione, forse artificiosa, che evidenzia negli stili appartenenti al primo gruppo caratteristiche “esteriori” quali velocità, forza, acrobazia, certo non assenti nel secondo gruppo

che, tuttavia, privilegia doti “interiori” quali l’energia interna (Ch’i), mentale e spirituale (Shen), la flessibilità, l’ascolto, la trasformazione.

Il luogo prescelto dal Maestro Franco Mescola per la pratica del Tai Chi Chuan (cui hanno partecipato numerosi allievi del CRT Friuli Venezia Giulia e cui ha aderito uno dei soci fondatori dello Skorpion, Enea Sellah) è stata la suggestiva pineta di Lignano nelle immediate vicinanze del mare. Il clima tiepido e l’ambiente naturale hanno favorito ed accompagnato il lavoro iniziale proposto da Mescola, centrato sul Ch’i Kung, gli esercizi respiratori, l’abilità di dirigere il Ch’i e l’ascolto dell’ambiente circostante, in particolare degli alberi.

Il Maestro ha evidenziato le numerose analogie



Foto archivio Enzo Simeoni

e differenze tra uomo ed albero: l'uno protegge la parte più dura (lo scheletro) porgendo all'esterno la parte più morbida, l'altro usa la corteccia per fronteggiare l'esterno e si fa via via più molle all'interno; uomo ed albero, grazie alla stazione eretta, esprimono la tensione tra alto e basso che genera il movimento, sono antenne, canali tra cielo e terra all'interno dei quali l'energia continuamente spiraleggia spinta dal basso verso l'alto e viceversa. È consigliabile avvicinarsi con coscienza e rispetto all'albero, consapevoli di iniziare uno scambio tra diversi campi magnetici che richiede, da parte nostra, prima di cercare il "dialogo", uno svuotarsi.

La scelta dell'albero è importante: se è troppo giovane il sovrappiù di energia sarà tutto concentrato nello sviluppo, se è troppo vecchio nella conservazione; un albero adulto, invece, consentirà uno scambio equilibrato essendo dotato di un'energia stabile. Anche la forma è da valutare attentamente: un pino, un cipresso, una quercia esprimono e canalizzano diversamente l'energia universale, dipendentemente dalla loro morfologia.

Posto che Yin e Yang sono due principi sempre relativi ed alternantisi a seconda del punto di vista, sarà tuttavia interessante porre in relazione la nostra parte più debole, che ognuno di noi ben conosce, con quella che identifichiamo come la più forte dell'albero e cercare un'armonia.

Cercheremo di avvicinarci con discrezione, sen-

tendo via via cosa accade già nel semplice "andare verso" l'albero: aprendo le braccia come ad abbracciarlo, ne percepiremo la vibrazione e registreremo ogni minimo cambiamento del nostro stato emozionale. Noi e l'albero diverremo complementari e, parti di un unico respiro, veleggeremo mossi impercettibilmente dallo stesso soffio, unica piccola pulsazione partecipe del grande pulsare dell'universo.

Tutto il gruppo ha condiviso intensamente questa esperienza sottile che ci ha portati in uno spazio interiore profondo ed ineffabile. Ma, si sa, la trasformazione è subito auspicabile: senza indulgere o troppo concedere allo stato meditativo, il Maestro ci ha riportati alla concretezza e alla forza dell'esterno. Ha diviso il gruppo in due: principianti ed avanzati.

I principianti hanno lavorato sui principi del T'ui Shou, l'abilità di spingere con le mani: 'Peng', difendersi, parare (letteralmente significa riparo, protezione), dove 'opporre' non significa far resistenza, ma andare incontro alla forza dell'avversario per poi aderire ad esso; 'Lu', tirare verso dietro e in basso, cedendo all'avversario; 'Chi', premere, far pressione sul braccio dell'avversario facendo confluire la forza in un unico punto; 'An', spingere: una tecnica aggressiva come la fiamma, ma con un elemento di cedevolezza che consiste nell'iniziale cedere all'avversario, per poi spingerlo via.

Gli allievi avanzati invece si sono esercitati nel "Chin'na Ti I Lu", lo studio dell'applicazione di ogni tecnica dell'esercizio fondamentale (forma o percorso). Conoscere sempre meglio il significato di un gesto serve innanzitutto a memorizzarlo correttamente, poi consente un corretto fluire del Chi, inspirando ed espirando al momento giusto, ed infine aiuta ad estrarre "Nei Chi", la forza interna.

Cedere ed aderire sono le parole chiave, seguire l'avversario dimenticando sè stessi: infatti solo chi accetta di essere più debole e meno rapido riuscirà a vincere, qualora sia veramente in grado di utilizzare la forza, la velocità e la violenza dell'avversario contro di lui.

Per chi predilige l'aspetto marziale del Tai Chi Chuan, l'abilità e l'arte del Maestro Mescola hanno dato notevoli ed inesauribili spunti di studio e di ricerca e un'ennesima occasione per misurarsi con i propri limiti ed imparare ad accettarli.

Alla fine del seminario l'esecuzione comune della forma ci ha riuniti in un unico "corpo" e, grati degli insegnamenti ricevuti, abbiamo concluso lasciando che la vista del mare cullasse il nostro sguardo, le nostre menti e placasse le così dense emozioni accumulate in tante ore di pratica.

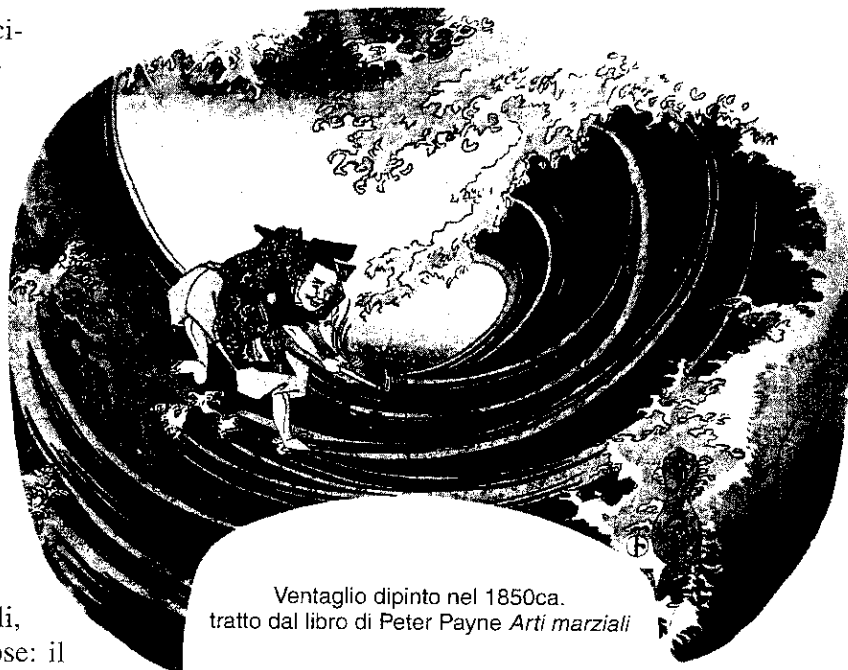
Il Guerriero del Tao

di Flavio Daniele

Nel mese di febbraio di quest'anno è uscito il libro sulle arti marziali e le discipline orientali *Le Tre vie del Tao* di Flavio Daniele, edito dalla Meb di Padova. Abbiamo chiesto al Maestro Daniele di parlarci del libro e della sua esperienza nelle arti marziali quali strumento di conoscenza e miglioramento.

«Nel libro ho cercato di condensare – dice Daniele – i miei trent'anni di pratica, di studio e di insegnamenti ricevuti dai vari maestri e di evidenziare i principi guida che sono alla base della pratica delle varie discipline. Lo sviluppo delle arti marziali – continua Daniele – è stato influenzato principalmente, nel corso dei secoli, da due grandi correnti filosofico-religiose: il Buddismo e il Taoismo. Per questo motivo esse vengono considerate 'vie', intese come percorsi evolutivi spirituali. Tale cammino o percorso, nella lingua cinese viene espresso con il termine 'Tao', che in una accezione più ampia vuol dire anche 'vita', 'metodo'. Questo percorso evolutivo verso una integrazione costituiva la sottile differenza tra la vita e la morte, oggi giorno raramente le circostanze della vita ci portano in queste situazioni estreme. Ma la lotta, intesa come laboratorio sperimentale di trasformazione di se stessi e delle proprie potenzialità, per trascendere la dualità e giungere a una dimensione metafisica dell'esistenza, può portare verso la conoscenza di se stessi. Le antiche arti marziali ci insegnano che in ognuno c'è un 'lato oscuro' in cui si nascondono le nostre paure ed i nostri istinti di morte e distruzione, che la nostra educazione di uomini civilizzati tende a rimuovere.

Ma rimuovere non vuol dire risolvere, se hai paura di confrontarti con te stesso e gli altri, questo può portare violenza, mentre se hai lottato metaforicamente e anche realmente cento, mille volte contro i tuoi nemici interiori, svilupperai la piena coscienza della tua forza interiore e dei tuoi limiti. La pratica costante può portare verso quello stato mentale di 'vuoto' che permette di percepire la giusta dimensione esistenziale e di rapportarsi con umiltà con i



Ventaglio dipinto nel 1850ca.
tratto dal libro di Peter Payne *Arti marziali*

propri limiti e con la stessa umiltà ma, con intento incrollabile, superarli.

Come un guerriero antico doveva sottoporsi a delle prove, a delle regole, per trascendere la paura della morte, analogamente il vero praticante di arti marziali deve rinunciare ad abitudini e vecchi schemi mentali e aprirsi a una natura di ordine diverso. Egli deve essere in grado di trasformare un '*gesto qualsiasi*' in un '*gesto marziale*', per farlo deve armonizzare le caratteristiche fondamentali del proprio sistema psicofisico: dalla forza di volontà alla consapevolezza, dall'emozione all'immaginazione, dai sensi al controllo motorio. Questo comporta, quindi, che per comprendere appieno le arti marziali è necessario curare e tenere conto, oltre che degli aspetti squisitamente tecnici, anche di quelli mentali e spirituali.

I Maestri di Taiji Quan dicono che bisogna sviluppare i '*Tre poteri o le tre armonie*': il primo è 'Li' o potere del corpo, il secondo è 'Qi', o potere dell'energia interna, il terzo è 'Yi', intento o volontà delle mente. La pratica delle arti marziali, come sistema di difesa del proprio corpo e per la salute, richiede una disciplina sia interiore che esteriore che può sviluppare l'abilità fisica ad alto livello, perché

mobilitata dal Qi e diretta dalla mente. Lo sviluppo delle tre armonie comincia con l'allenamento del corpo per far sì che diventi forte, coordinato ed efficiente.

Questo comporta un allenamento specifico di coordinazione e potenziamento dei principali gruppi muscolari, dei tendini e dei legamenti per poter esprimere la massima efficacia con il minimo sforzo. Se uno lavora solo sulla struttura fisica la potenza del corpo può essere elevata da un 40% ad un 60% non di più, per aumentare ulteriormente bisogna lavorare anche su quella energetica e mentale. Questo vuol dire che l'individuo deve guardare all'interno di se stesso per attingere poteri da quella segreta sorgente interiore che è il 'dantian' (centro del potere e della volontà situato nell'addome). Ciò richiede un buon rilassamento fisico unito a un atteggiamento di calma e di serenità mentale che permette di sciogliere la tensione che si accumula nelle articolazioni, nei muscoli e nei tendini. Però il rilassamento non deve essere né troppo dolce, né troppo morbido. I muscoli devono essere nel giusto equilibrio dinamico tra tensione ed estensione, tra passività ed attività, in modo che l'energia interna, crescendo ed espandendosi, possa sviluppare potenza.

Ognuno di noi, dice il mio maestro George Xu, è come se avesse a disposizione una turbina a gas molto potente, in grado di sviluppare molta energia, ma non può avviarla per mancanza di un cerino. 'Il cerino' è la nostra mente, che deve essere allenata così che la sua volontà, il suo intento, possa accendere la 'turbina interna' e sviluppare energia e potere, sia per scopi marziali che salutari.

Questo tipo di potere deve essere raffinato, così che la mente possa dirigere il corpo con facilità e senza sforzo. Emettere e fare esplodere la forza interna (Fajing) richiede l'uso combinato del potere del corpo e del potere della mente. Per avere Jing il corpo deve essere sciolto e vivo prima di colpire, deve essere come una molla in perfetto equilibrio tra tensione e distensione, deve scattare come un serpente e concentrare l'intero potere in un solo punto. Un corpo che lavora in giusta tensione dinamica, significa che lavora per 'forze contrapposte'. Quando una parte del corpo va in avanti l'altra va indietro, quando una mano spinge in avanti, l'altra spinge indietro, quando una forza va verso l'avversario l'altra va giù nei piedi verso la terra; e così di seguito, in un bilanciamento continuo e dinamico che sviluppa il potere del corpo nelle *Sei direzioni fondamentali* (Liu Fang: alto-basso, destra-sinistra, avanti-indietro), e la comprensione della funzione reciproca e del giusto rapporto gerarchico tra l'uso



della "forza centralizzata" e quella "periferica"; tra la "parte superiore e l'inferiore" del nostro corpo, tra la "parte destra e la sinistra" tra la "parte anteriore e la posteriore". Questo fa sì che ci si muova come una sola unità, ed ogni movimento ha origine dal dantian (centro del corpo) e il Chi (energia interna) è in ogni movimento delle mani, delle braccia e delle gambe.

La forza del Chi deriva dal potere del respiro, che per esprimersi usa i muscoli più profondi e interni, particolarmente quelli posti al centro del nostro corpo, intorno alla vita e al bacino. Questa zona è il motore e il centro della forza, un movimento guidato dal centro sarà sempre sciolto, preciso e potente; mentre al contrario sarà impreciso e contratto se è guidato dalla forza periferica».

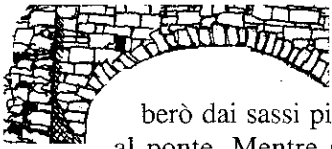
Centralizzarsi nel dantian è il principio chiave delle arti marziali.

Notizie sull'autore

Flavio Daniele vive a Bologna, dove svolge la professione di ingegnere e insegna arti marziali cinesi: Taiji Quan (Chen e Yang), Shaolin, Kung Fu e discipline di sviluppo mentale ed energetico (Qi Gong). Dirige la scuola "Nei Dan" sotto la guida del gran Maestro Go Ming (George) Xu.

470 pietre 470 mantra

del Maestro *Franco Mescola*



Un bagno nelle fresche acque del torrente e Incanto, rigenerato, liberò dai sassi più grossi uno spazio sotto al ponte. Mentre sistemava le sue cose si accorse che Rampo, immerso nell'acqua sino alle ginocchia, contava le pietre che formavano la volta del ponte, aiutandosi con una stecca di legno.

“470!” disse ad alta voce, avvicinandosi ad Incanto che lo guardava stupefatto. Rampo si sedette a gambe incrociate. Trasse dalla sacca amaranto un rosario formato da grossi grani in terracotta e lo distese di fronte a lui disegnando una linea retta.

«Hei Rompi, che fai?»

«Shhh! Silenzio. Non ora. Ti spiegherò dopo.»

Con l'aiuto del legnetto contò le perle ripercorrendo più volte la linea formata dal rosario. Quando di fermò disse «470!... È questa!». Prese un sasso e cominciò a pestare ripetutamente la perla («470 volte» pensò Incanto) sino a ridurla in finissima polvere. Rampo si alzò e tenendo la polvere sull'incavo della mano sinistra cominciò a muoversi in senso orario descrivendo un ampio cerchio attorno ad Incanto e alle sue cose. Sembrava in trance. Cadenzava i suoi passi recitando con voce profonda un breve mantra. Alla fine di ogni mantra si fermava, prendeva un pizzico di polvere con la mano destra e la poggiava a terra piegando il corpo verso sinistra. Passò più di un ora. Il sole tramontò per lasciar esercitare alla notte la sua parte di potere.

Rampo aprì gli occhi e guardò Incanto “Penso di aver fatto un buon lavoro!”

“Spero che ora mi spiegherai.”

“Hai una torcia elettrica?” Domandò Rampo ignorando la richiesta.

“Certo. Perché?” Rispose Incanto frugando nello zaino.

“Prova ad illuminare il kyikhor!”

“Il cosa?”

“Il cerchio. Ignorante!” Esclamò Rampo fingendosi arrabbiato.

Incanto indirizzò il raggio luminoso verso i bordi della circonferenza. Un grido soffocato uscì dalle sue labbra e un brivido di paura e di ribrezzo lo assalì. Tutt'intorno al cerchio una schiera di scorpioni agitavano eccitati chele e aculei. Due serpenti sibilanti cozzavano i loro denti e le loro squame contro un'invisibile barriera creata, Incanto ne era ormai certo, dalla magia di Rampo.

Rimessosi dalla paura, incapace di trattenere oltre la curiosità, chiese:

“Che cosa hai combinato? Puoi spiegarmi adesso?”

“Sì, Incanto, hai detto bene: adesso, solo adesso che la cosa è avvenuta, posso spiegarti. So tutto, ma non so cosa so, so solo se serve saperlo... ma quante esse! Vero? Adesso provo a dirlo senza esse: O tutto ma non o coa eere, o olo e erve aperlo. Divertente vero?”

Incanto si era rizzato a sedere e guardava sbalordito Rampo che: “ha, ha, ha!” si contorceva dalle risate.

“Ma!... Mi prendi in giro? Vuoi o non vuoi spiegarmi?”

“Mi dispiace Incanto, non alterarti, sto solo giocando e, che tu lo sappia o no, questi scherzetti servono anche a te. Ascoltami, ascoltami bene: lo spirito del ponte va avvicinato nel modo giusto. Nel nostro caso bisognava conoscerne il nome segreto, il nome che non può essere pronunciato. Ti dirò di più, non conviene nemmeno pensare al suo nome.”

“Ma come è possibile?” interruppe Incanto.

“È possibile. Prima di dire un nome o pronunciare un termine devi aver pensato quel nome e prima di averlo pensato devi aver pensato a qualcosa a cui dare quel nome. Semplice no? Ecco ci si deve fermare lì perché ogni volta che pronunci un termine limiti o poni un 'termine' allo spirito che anima quella cosa e

DISTRIBUTORE PRODOTTI BIOLOGICI E
BIODINAMICI

Via dell'Industria, 9
31015 CONEGLIANO (TV) Italia
Tel. 0438/411502 (7 linee r.a.)
Fax 0438/35597

Trovate frutta, verdura, latticini, prodotti
confezionati nei negozi specializzati a:

MILANO - ROMA - UDINE
PADOVA - PORDENONE - BELLUNO
MESTRE (VE) - TREVISO



di cui quella cosa è la rappresentazione esterna, ossia percepibile dai tuoi sensi. Sai cosa sarebbe potuto succedere?"

"No. Dimmelo."

"Avrebbe potuto non volerci concedere la sua protezione o peggio ancora. Il suo spirito... Come dire? ... Ecco: la parte invisibile del ponte avrebbe potuto ritirarsi e il ponte, molto probabilmente sarebbe crollato.

Vedi, questo ponte è qui da più di 1000 di quei periodi di tempo che voi chiamate anni."

"E allora?" chiese Incanto sempre più interessato.

"E allora mi sono rivolto a uno dei suoi tre cancelli d'accesso, una sorta di sottospiriti che accettano i nomi." Incanto lo guardava con la bocca spalancata.

"Vedi, se il rito viene celebrato nella maniera giusta gli spiriti non possono esimersi dall'aiutarti e dal proteggerti! Io mi sono rivolto a Tho Fo Long recitando il giusto mantra, i giusti gesti, girando nel giusto verso... hai sentito quante 'g' ha, ha, ha! ha, ha, ha! Ora provo a dirlo senza... e va bene calmati, voleva essere solo uno scherzetto! Prosegui... offrendo il giusto sacrificio. Tho Fo Long si è bevuto lo spirito del grano del mio rosario."

"Toffolo?"

"Tho Fo Long. È il sottospirito che presiede alla volta del ponte, quella che in questo caso ci protegge. Gli altri due sottospiriti sono Nhi N'ing e Phe T'ing".

"Ah! Ninin Petin e Toffolo!"

"Ho capito. Ti va di giocare. Continuerò domani" disse Rampo fingendosi offeso.

Sistemata la sacca amaranto a mò di cuscino Rampo si sdraiò.

"Oh no! Rampo ti prego. Continua! Ti ascolterò in silenzio."

"Bene!" concesse Rampo con un sorriso.

"Allora... Nhi T'ing vigila sui fianchi del ponte e lo protegge da venti e alluvioni. Phe T'ing invece si

cura della parte del ponte che guarda il cielo, la parte dove si cammina. Tho Fo Long, al quale mi sono rivolto è preposto alla stabilità della volta, al suo equilibrio e lo protegge da frane e smottamenti.

Per farti meglio capire cosa si deve intendere per parola segreta vorrei farti un esempio: Un giorno un maestro, Chao Chou, per non definire e sfuggire alla nominazione si comportò nel seguente modo.



Un suo impertinente discepolo gli domandò: Un monaco vede un gatto e chiede: 'Io lo chiamo gatto e voi Maestro, come lo chiamate?' Chao Chou rispose: 'Tu che lo chiami gatto!'.

La Via che può essere espressa, nominata, è così diversa dalla Via eterna, proprio perché il nominare riduce, come le 10.000 cose, a qualcosa di terminato, di fisso e prevedibile, mentre la Via, che svolge attraverso gli eventi, è allo stesso tempo perenne e incostante, ossia eternamente incostante.

Il vero nome è segreto. È legato all'invisibile e quindi assente, è innominabile nonostante i mille nomi che gli possono essere attribuiti.

L'innominabilità è eterna proprio perché è l'opposto degli infiniti nomi che falliscono il loro intento.

Ci fu in un certo luogo e in una certa epoca, forse nel passato, una città cintata da mura possenti considerate indistruttibili. Il suo nome era Al-Riha. Un saggio di nome Joshua guidava l'esercito che stringeva d'assedio Al-Riha. Joshua conosceva il suono segreto di cui le mura erano l'espressione tangibile. Lo fece suonare dalle sue trombe e le gigantesche mura crollarono all'istante.

Infilato nel sacco a pelo, Incanto, guardava rapito M° Rampo cercando di rimanere sveglio, ma le sue palpebre pesavano più delle pietre di Ninin Petin e Toffolo messe assieme.

"Ora, mio giovane amico, dormi. Domani dovrai svegliarti prima di Baba Sole! Buon riposo!"



LA SERENISSIMA

di Solani Venier
S. Marco 823
Tel. 5232346
Venezia

PRODOTTI BIOLOGICI (AMICI DEMETER, BIODYN)



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



CONFCOMMERIO
ASCOM VENEZIA

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

Primo degli otto fascicoli del Corso Istruttori – Materia d'esame –

CENNI STORICI E TRASMISSIONE DELL'INSEGNAMENTO

Il Tai Chi Chuan (Taiji quan) è una delle più importanti branche delle Arti Marziali Cinesi.

Il Tai Chi Chuan è il risultato della fusione di varie arti e discipline (dao yin, meditazione, tui na, arti marziali). Proprio per questa ragione esistono varie eccezioni alla sua comprensione e alla sua pratica.

È utile, per capirne lo spirito, tracciare un profilo storico che sia anche linea genealogica delle più importanti famiglie e maestri.

Sono passati più di 300 anni da quando iniziò la diffusione, all'inizio della dinastia Quig. L'immensa popolarità raggiunta all'inizio del nostro secolo dette origine alla credenza che questo pugilato (Chuan) sia stato trasmesso all'uomo da esseri celesti. Come risultato la data della sua origine è stata spostata a molti secoli prima. Tradizionalmente l'arte era conosciuta con differenti nomi secondo le personali preferenze dei maestri e la cultura della località dove si praticava. Shi An Shin, Mien Chuan, Chang Chuan sono alcune definizioni dell'arte. **Tai Chi Chuan** è l'ultimo appellativo in ordine di tempo. La definizione si riferisce al pensiero filosofico taoista sul quale si basa il sistema marziale: la complementarità degli opposti. Il continuo mutamento generato dalla tendenza a ristabilire sempre nuovi equilibri.

Da un punto di vista storico la nascita e lo sviluppo del Tai Chi Chuan è alquanto vaga. Generalmente si attribuisce a Chang San Feng la creazione del metodo. Questo santo taoista lo avrebbe ideato nel 1200 (dinastia Sung) ispirandosi ai movimenti del serpente e della gazza. Molto probabilmente anche se Chang San Feng viene accreditato come il primo fondatore del Tai Chi Chuan, lo stile potrebbe essersi sviluppato come una specializzazione dello Shao Lin Chuan (Boxe del tempio di Shao Lin) di origine buddista, o come risposta a questa scuola da parte della comunità taoista del monte Wu Dan, celebre per la pratica dell'alchimia interiore.

Bisogna arrivare alla metà del VII secolo per avere notizie storiche più chiare e precise. Nella genealogia delle famiglie Chen, conservata nel villaggio di Chen Jia Kou, viene riportato che Chen Wang

Ting della IX^a generazione: "...era il creatore dell'arte marziale con armi e a mano nuda della scuola Chen...". Dopo 5 generazioni l'arte passò a Chen Chang Xin (1881-1853). Tradizionalmente l'insegnamento di molte arti marziali era ristretto a parenti con lo stesso cognome. Molto di rado gli estranei potevano accostarsi agli aspetti più profondi di un'arte marziale di famiglia.

Un uomo chiamato Yang Lu Chan (1797-1873) volle imparare il Tai Chi Chuan. Non essendo membro della famiglia Chen usò un espediente per avvicinarsi al maestro: si fece assumere in qualità di servo di casa. Ebbe così la possibilità di esercitarsi con gli allievi nelle normali lezioni e spiare nottetempo le pratiche riservate ai membri più stretti della famiglia. Quando fu scoperto venne costretto, per punizione, a battersi contro i migliori allievi della famiglia. Yang li batté facilmente. Da quel momento fu accettato come discepolo da Chen Chang Xing che lo iniziò alle pratiche più segrete del Tai Chi Chuan.

Yang Lu Chan trasferitosi a Pechino cambiò gradualmente le sequenze imparate dal suo maestro creando una forma volta al miglioramento della salute e al benessere fisico.

Un ulteriore adattamento fu apportato dal suo terzo figlio Yang Jian Hou (1839-1937). Il terzo figlio di Yang Jian Hou si chiamava Yang Chen Fu ed è stato, senza dubbio, il più grande maestro del nostro secolo. Viaggiando instancabilmente egli diffuse la sua arte in tutta la Cina. Bisogna sottolineare che Yang Chen Fu, come i maestri che lo avevano preceduto, insegnava il Tai Chi Chuan in pubblico esclusivamente come una forma di esercizio fisico salutare. Per questo motivo, e per permettere una pratica agevole anche a persone anziane o debilitate, egli mise a punto forme abbreviate o semplificate della cosiddetta "forma lunga". Gli altri aspetti del Tai Chi Chuan, e in particolare quelli marziali, continuarono a venire trasmessi solo a pochi allievi selezionati. Così, grazie a Yang Chen Fu, fu codificato un Tai Chi Chuan chiamato il grande stile, ampio e armonioso, riconosciuto come la forma della famiglia Yang, la più popolare forma di Tai Chi Chuan del mondo.

IL MAESTRO CHANG DSU DAO

Chang Dsu Dao è nato in Cina nel 1918. Cominciò lo studio delle arti marziali all'età di 6 anni sotto la guida di un famoso maestro: Liu Pao Chun. Intrapresa la carriera militare ebbe la fortuna, all'accademia militare, di ricevere insegnamenti da altri grandi maestri, tra questi Chang Ch'ing Po, noto allievo di Yang Chen Fu. Diventato ufficiale dell'esercito cinese si trasferì a Taiwan al seguito dell'esercito di Chang Kai Chek, dove strinse amicizia con il celebre Maestro Chen Man Ch'ing, che fu allievo ed amico di Yang Chen Fu.

Per le sue straordinarie conoscenze nel campo delle arti marziali divenne istruttore capo delle forze armate di Taiwan. Ritiratosi dall'esercito insegnò per qualche tempo all'università di Taipei, nel 1975 si trasferì in Italia diventando direttore tecnico della F.E.I.K.. Il Maestro Chan Dsu Yao ha lasciato il suo corpo nel 1993.

IL CENTRO RICERCHE TAI CHI

Franco Mescola, nato a Venezia nel 1938, è stato uno degli allievi diretti di Chang Dsu Yao. Dopo la

morte del maestro, Mescola ha continuato a diffondere l'arte del Tai Chi Chuan e ad approfondirne la conoscenza.

Il suo metodo di insegnamento, pur risultando facilmente recepibile allo studente occidentale, non si distacca dalla Via tradizionale trasmessa dai maestri. Franco Mescola, per conoscere sempre più a fondo l'aspetto originale dell'arte, ha compiuto numerosi viaggi di studio in oriente (Cina, Taiwan, Cashmere, India) dove ha studiato con maestri ed esperti di varie scuole e discipline. Nel 1985 fonda con Giancarlo Ronchi, Eduardo Hess, Massimo Burigana e Goretta Bonollo il Centro Ricerche Tai Chi, che il Maestro Chang Dsu Yao ha voluto apprezzare diventandone membro onorario.

All'epoca della fondazione del Centro Ricerche Tai Chi esistevano solo le scuole di Roma, Venezia e Mestre. Ora le associazioni aderenti al CRT sono più di 40, mentre altri centri sono sorti in altri paesi d'Europa.

Nell'ambito delle associazioni il Maestro Franco dirige il corso per la formazione insegnanti e tiene seminari e stages in Italia ed all'estero, coadiuvato dal Maestro Enzo Simeoni e dagli Insegnanti Arcadio Rizzardi e Giancarlo Ronchi.

Kime' o Jin *L'emissione della potenza nelle arti marziali*

del Maestro *Franco Mescola*



Le arti marziali possono essere distinte dal modo nel quale l'energia viene emessa al momento dell'impatto. Il modo cioè nel quale viene espressa la potenza nelle tecniche proprie di un determinato stile. Esse possono essere catalogate come: *Dure*, *Dure-Morbide* e *Morbide* (Go, Go-Ju, Ju). In linea generale gli stili cosiddetti Duri usano di più la potenza muscolare. In questi stili l'energia vitale (Ki) viene guidata nei muscoli o generata in una determinata zona del corpo, per essere *catturata* da una contrazione muscolare. Lo scopo è quello di energizzare e portare alla massima efficienza la potenza muscolare. Per raggiungere questo scopo, una volta che il Ki raggiunge i muscoli, il respiro viene trattenuto per meglio sfruttare l'energia nei muscoli. Questo tipo di potenza è usato per parare o per attaccare e può essere comparato ad un colpo di bastone. Quando questo tipo di potenza è usato sul corpo di un avversario, si infliggono facilmente ferite esterne. Un tipico stile duro può essere considerato il Karatè dello Shotokan ryu o tra gli stili cinesi quello dell'Artiglio di Tigre, che riproduce la potenza muscolare usata nella lotta dalla ti-

gre. Nell'uso della potenza 'Dura' i muscoli e i tendini si contraggono per proteggere i legamenti e le giunture ed è relativamente facile anche per un principiante conseguire questo tipo di potenza. Gli stili esterni sono in genere considerati stili duri. Va osservato che anche negli stili esterni che includano nel loro repertorio tecniche frustate (Uchi) ad esempio Uraken Uchi la contrazione muscolare utilizzata è decisamente inferiore e per questa ragione gli arti non vengono mai completamente estesi.

Negli stili Duri-Morbidi, i muscoli e i tendini rimangono rilassati e i movimenti sono morbidi per permettere all'energia vitale di fluire liberamente dal Tanden agli arti. Prima che il colpo raggiunga il corpo dell'avversario, i muscoli e i tendini vengono contratti improvvisamente. Questa potenza è quindi prima morbida e poi dura. Si può paragonare ad un colpo inferto con una canna di malacca (canna d'india). Quando viene portato a segno un Atemi di questo tipo si possono provocare ferite sia interne che esterne. La ragione della morbidezza all'inizio della tecnica è quella di far circolare liberamente l'energia nel corpo, mentre la ragione dell'indurimento alla fine è quella di proteggere da stiramenti e danni ai legamenti nelle giunture. Questo tipo di esecuzione permette inoltre il riutilizzo della potenza generata dal rimbalzo della tecnica sul corpo dell'avversario. Tipici stili Duro-Morbidi sono ad esempio, tra gli stili cinesi la Gru Bianca o la Boxe del Fiore di Prugno e tra quelli

giapponesi alcuni stili okinawensi e il Wado Riy. Il pugilismo occidentale potrebbe essere incluso in tale categoria.

Parliamo infine degli stili Morbidi o Interni. In questi stili, i muscoli e i tendini sono rilassati il più possibile per poter lasciar circolare il Ki dal Tan Tien inferiore (Saika Tanden) agli arti. Prima che i colpi arrivino a contatto con il corpo dell'avversario, il corpo fisico rimane rilassato e per proteggere i legamenti dei gomiti e delle spalle o delle ginocchia, le braccia o le gambe vengono velocemente ritratte. In questo caso l'azione di ritirare improvvisamente fa tendere i muscoli e i tendini che proteggono così i legamenti per poi far rilassare i muscoli immediatamente dopo. L'azione ha la stessa natura della 'Frustata'. Sebbene il corpo sia rilassato, la potenza generata è la più dolorosa e penetrante, e può raggiungere le parti più interne del corpo. Naturalmente per i principianti, il solo provare può risultare pericoloso. La ragione di una tale potenza deriva dall'azione frustante della tecnica. In teoria quando si fa scattare in avanti una frusta con una data velocità e la si fa poi ritornare con altrettanta velocità, nel punto nel quale avviene il cambio di direzione, la velocità sarà la somma delle due velocità. Da questo si può capire che l'effetto frustata è la ragione della potente penetrazione della tecnica. Alcuni stili morbidi sono il Ju Jitzu, lo Judo, L'Aikido tra gli stili giapponesi, e il Tai Chi Chuan, il Pa Qua, lo Xin y tra quelli cinesi.

Istituto
Ecologico
Edelweiss

La ricerca armonica dell'energia vitale che lega il cosmo e le sue molteplici emanazioni, passa attraverso l'uso consapevole delle proprie risorse e di prodotti veramente naturali e in sintonia con la natura, proprio come i nostri prodotti.

Nato nel 1984 a Sondrio, questo istituto realizza e distribuisce prodotti di erboristeria, cosmetici e detergenti a composizione naturale e vegetale con le erbe alpine officinali e spontanee.

Le erbe utilizzate vengono raccolte dal personale specializzato dell'Istituto, previa autorizzazione degli enti competenti, nelle valli delle Alpi Valtellinesi, a quote superiori ai 1500 m., nel completo rispetto dei singoli tempi balsamici. Vengono poi poste ad essiccare in baite arieggiate. Si procede quindi alla lavorazione con il metodo estrattivo ad ultrasuoni a freddo in sottovuoto, che permette di ottenere fitocomplessi unici e ricchi di principi attivi.

La composizione dei prodotti è totalmente naturale e vegetale (non animale), i prodotti risultano quindi totalmente biodegradabili, biocompatibili e atossici. Le profumazioni e le colorazioni derivano dagli estratti naturali vegetali così come dagli oli essenziali utilizzati nelle formulazioni.

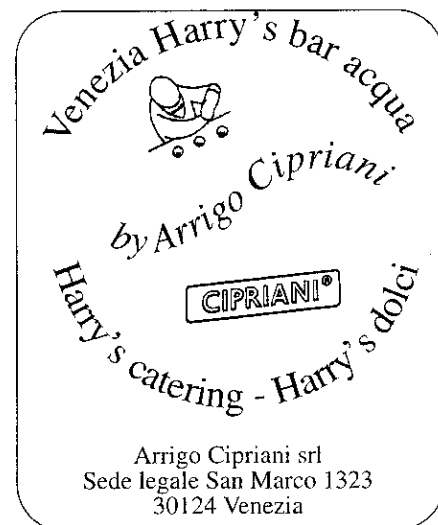
Fruito di molto lavoro e di grande cuore, difendendo l'ambiente, che è nutrimento vitale per tutti, ma è posto sotto la tutela di ognuno di noi, questi prodotti risultano insostituibili alle persone sensibili all'argomento.

Informazioni presso:

Luigina Lodolo

Via Latisana, 29 - 33100 Udine

Tel. 0432/46910



Arrigo Cipriani srl
Sede legale San Marco 1323
30124 Venezia

Istruttori qualificati del C.R.T. (settembre 1997)

<p><i>Direttore Tecnico C.R.T.:</i> M° Franco Mescola</p> <p><i>Maestro C.R.T.:</i> Enzo Simeoni</p> <p><i>Insegnanti C.R.T.</i> Giancarlo Ronchi Arcadio Rizzardi</p> <p><i>Istruttori C.R.T. 3° livello</i> Daniele Minio Carlo Pizzato Ana Perocco</p>	<p>☞</p>	<p><i>Istruttori C.R.T. 2° livello</i> Daniela Righetto, Maria di Nardo, Stefania Giabardo, Raffaele Tassone, Antonio Schiavone, Gillian Reid, Mariagrazia Mandruzzato, 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, Marzia Bianchi</p>	<p><i>Istruttori 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, Cristina Paovan, Marcello Grisenti, Giovanni Dell'Olivo, Enzo Graziano, Roberta Fontana, Agnes De Susa, Mino Bianchi, Alessandra Melpignano, Walter Doldi, Piero Reveane, Aquilino G. Mario, Palella Carmela.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Appuntamenti del Centro Ricerche Tai Chi 1997-1998

NORD ITALIA	CENTRO ITALIA
Mestre – Palestra della scuola di Via Marone	
5 ottobre dom. 9.30-17.30 Corso Istruttori	13 dicembre sab. 14.30-18.30 Corso Istruttori
1 novembre sab. 15.00-18.00 Corso Allievi CRT	14 dicembre dom. 9.30-13.00 Corso Allievi CRT
2 novembre dom. 9.30-12.30 Corso Istruttori	21 febbraio sab. 14.30-18.30 Corso Istruttori
7 dicembre dom. 9.30-17.30 Corso Istruttori	22 febbraio dom. 9.30-13.00 Corso Allievi CRT
10 gennaio sab. 15.00-18.00 Corso Allievi CRT	18 aprile sab. 14.30-18.30 Corso Istruttori
11 gennaio dom. 9.30-12.30 Corso Istruttori	19 aprile dom. 9.30-13.00 Corso Allievi CRT
8 febbraio dom. 9.30-12.30 Corso Istruttori	20 giugno sab. 14.30-18.30 Corso Istruttori
7 marzo sab. 15.00-18.00 Corso Allievi CRT	21 giugno dom. 9.30-13.00 Corso Allievi CRT
8 marzo dom. 9.30-12.30 Corso Istruttori	20 giugno sab. 14.30-18.30 Corso Istruttori
4 aprile sab. 15.00-18.00 Corso Allievi CRT	21 giugno dom. 9.30-13.00 Corso Allievi CRT
5 aprile dom. 9.30-12.30 Corso Istruttori	
2 maggio sab. 15.00-18.00 Corso Allievi CRT	
3 maggio dom. 9.30-12.30 Corso Istruttori	
7 giugno dom. 9.30-17.30 Corso Istruttori + esami	
Per informazioni: Maria Di Nardo - Tel. 06/76962505	
Pescara	
8 novembre sab. 14.30-18.30 Corso Istruttori	
9 novembre dom. 9.30-13.00 Corso Allievi CRT	
24 gennaio sab. 14.30-18.30 Corso Istruttori	
25 gennaio dom. 9.30-13.00 Corso Allievi CRT	
21 marzo sab. 14.30-18.30 Corso Istruttori	
22 marzo dom. 9.30-13.00 Corso Allievi CRT	
16 maggio sab. 14.30-18.30 Corso Istruttori	
17 maggio dom. 9.30-13.00 Corso Allievi CRT	
Per informazioni : Maurizio Natilii - Tel. 0861/659055 Raffaele Tassone - Tel. 0861/659041	
FRANCIA	
Parigi	
30 maggio sab. 9.30-17.30	
31 maggio dom. 9.30-13.00	
Per informazioni: Ana Perocco - Tel. 0033/1/30532278	
Milano	
15 novembre sab. 14.30-18.30	
31 gennaio sab. 14.30-18.30	
28 marzo sab. 14.30-18.30	
6 giugno sab. 14.30-18.30	
Per informazioni: Enzo Simeoni - Tel. 0338/9055319	
Udine	
17 gennaio dom. 15.00-19.00	
9 maggio sab. 15.00-19.00	
Per informazioni: Coordinamento Friuli - Tel. 0432/511828	

Associazioni affiliate al C.R.T.

Genova

SCUOLA PER LO STUDIO DEL TAI CHI CHUAN
Salita Belvedere, 1 – Sampierdarena
Walter Bolognesi

Gorizia

PALESTRA SCOLASTICA
Via D'Annunzio – Ronchi dei Legionari (GO)
– tel. 0481/712192
Mario Antoldi

Lecco

CENTRO YOGA
Barzanò – Tel. 0341-580661
Diana Petech

Milano

IL BALZO
Via Fezzan 6 – 20146 – Milano
tel. 02/47710541 (0360/537790)
M° Enzo Simeoni

OMINO DANZANTE

Marzia Bianchi - tel. 02/29406337

FISIC CENTER – CENTRO DI GINNASTICA

Via Pantigliate, 4 (Legioni Romane)
20147 Milano – tel. 02-4158582
M° Enzo Simeoni, Giuseppe Rovati

PALESTRA MASSÈ

Via Trento 13 – 20066 Melzo
tel. 02/9566728 – 9566103
Giancarlo Manzoni
Doldi Walter

CEF BAGHEERA

Palestra scuola via Kennedy
20090 Cesano Boscone (MI)
Tel. 324794 – 3559951
Antonio Schiavone e M° Enzo Simeoni

CENTRO IL FIORE D'ORO

Via Magenta, 2 – 22053 Lecco
Tel. 0341-580661
Diana Petech

U.I.S.P.

Palestra del Centro Sociale di Germanedo
Via dell'Eramo – Tel. 0341-580661
Diana Petech

CASCINA GUZZAFAVE

Via S. Dionigi – Cernusco Lombardone
G.Mario Aquilino, Carmela Palella

Napoli

CENTRO ARIA
Via S. Biagio dei librai, 14
80138 Napoli – Tel. 081/5440481
Enzo Graziano

Padova

SOL LEVANTE
Tel. 049/8074532
Carlo Pizzato

CENTRO DARUMA

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

Perugia

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

Pescara

SPAZIO LIBERO
tel. 0861/659055 – *Maurizio Natilli*

C.R.T. ABRUZZO c/o CENTRO C.S.I.

Cellino Attanasio (TE)
tel. 0861-659041 – *Raffaele Tassone*

STUDIO DANZA ARTISTI CENTER

Via Palermo 29/10 – 65122 Pescara
tel. 085/427311-0861/659055
Maurizio Natilli

Pordenone

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

Roma

A.S. NO STOP CENTER
Via Capitan Ottobono, 12 – 00176 Roma
tel. 06/270365
Maria di Nardo

CENTRO SOCIALE CORTO CIRCUITO

Via F. Serafini 57, 00173 Roma
tel. 06/7217682 – 52370509
Daniela Fioravanti

San Donà di Piave

ASSOCIAZIONE CULTURALE DANZA E ARTE
Via Vizzotto, 71
Tel. 0421/44452
Arcadio Rizzardi

Treviso

STELLA DEL MATTINO
Via Callesani, 76
Spresiano (TV) – tel. 0338/6077751
Paolo Cortellazzo

Udine

CIRCOLO CULTURALE SONAM
Via Planis 48 – 33100 Udine
tel. 0432/547285 – 510067
Michele Isola

DOJO – IL GIARDINO DELLE NEBBIE

Via Freschi – 33100 Pagnacco (Udine)
tel. 0432/650085
Mario Antoldi

COORDINAM. CRT FRIULI VENEZIA GIULIA

Via S. Valentino, 8
Tel. 0432/511828
Jessica Agosti

PALESTRA SCUOLE MEDIE DI TOLMEZZO

Via Cesare Battisti – Tolmezzo
tel. 0433-80494
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 Lazzaretto Nuovo
Laguna di Venezia – tel. 041/5206713
Seminari di Tai Chi Chuan,
Campi di Archeologia, Yoga, Voga Veneta.

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 Giustizia 17 (vicino a F.S.)
30171 Mestre – tel. 041/935331
Reid Giallian (Tai Chi Chuan)
Arcadio Rizzardi (Shaolin)

TRAINING CENTER

Via A. De Pol – 30030 Noale (VE)
tel. 041/4433088; fax. 041/443175
Michele Polles

POLISPORTIVA FORMA ED EQUILIBRIO

Via Cardinal Massaia 20 – 30172 Mestre
tel. 041/5223329

TENNIS CLUB VENEZIA

Lungomare Marconi, 41/D
30126 – Lido di Venezia
Tel. 041/5260335
Aiko Mescola

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
Carlo Pizzato

Lugano – Svizzera

CENTRO ARTI ORIENTALI DRAGON'S CLUB
Via al Fiume – 6930 Bedano
tel. 0041-91-9421807 oppure 9432910
M° Gianni Groppelli

Parigi – Francia

ANA PEROCCHIO
131, Av. Marechal Foch
78400 Chatou – Francia
tel. 0033/1/130532278

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 £ 40.000 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

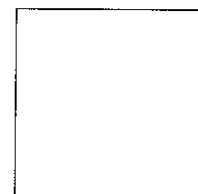
firma:

Inviare a:

CENTRO RICERCHE TAI CHI
c/o Marco Sebastiano Panfilo
Viale Piave, 18/A – 30132 Sant'Elena (VE)
ITALIA



Centro Ricerche Tai Chi Venezia c/o Marco Sebastiano Panfilo
Viale Piave, 18/A – 30132 Sant'Elena (Venezia) – tel./fax/ (041) 5223329
C.F. 90032940273 – c.c.p. 17273301
e-mail: gronchi@doge.it – web site: virtualvenice.net
ITALIA



STAMPE