




Sommario

- 3** *Auguri... molto tardi*
- 4** *Lo Zen e la pesca delle sepioline* di Franco Mescola
- 6** *Aikido. La Via dell'armonia* di Flavio Bertini
- 9** *Lo scalpellino e la Montagna* di Franco Mescola
- 10** *L'Isola del Lazzaretto: se non ci fosse bisognerebbe inventarla* di Rita Pensato
- 12** *Blues* di Giuseppe Rovati
- 12** *Istruttori qualificati e Centri C.R.T.*
- 13** *Stage di primavera: la Pineta* di Alberoni
- 13** *Appuntamenti del Centro Ricerche Tai Chi*
- 15** *Associazioni affiliate al C.R.T.*

Anno v numero 7 –  Inverno '97/98

- | | |
|---|---|
| – <i>Direzione e Amministrazione</i>
Centro Ricerche Tai Chi
c/o Marco Sebastiano Panfilo
Viale Piave 18/A
30132 Sant'Elena (Venezia)
Tel. e fax 041/5223329 | – <i>Segreteria:</i> Tanya Schiavon
Castello 999 - 30122 Venezia
Tel. 041/5236614 |
| | – <i>Direttore</i>
Enzo Simeoni |
| | – <i>Impaginazione</i>
Laura Panigara |

Hanno collaborato a questo numero:

Franco Mescola, Bertini Flavio, Rita Pensato, Giuseppe Rovati

Auguri ... molto tardi

Questi pensieri-riflessioni sono stati estrapolati da temi trattati nel corso di seminari o lezioni organizzati dal Centro Ricerche Tai Chi durante l'anno accademico 1996-1997.

Possono essere utilizzati come momenti di riflessione e stimoli per vivere con impegno ed entusiasmo l'anno da poco nato che, ne sono sicuro, sarà prospero e proficuo.

- *Il silenzio della mente razionale si ottiene concentrando l'attenzione su di un particolare, ad esempio il proprio respiro... ma dovremmo sempre essere consci che questa, è solo una strategia, una fase da superare e trascendere.*
- *L'obiettivo finale e l'assenza di obiettivi.*
- *I movimenti del Tai Chi vengono imparati seguendo certe istruzioni e si eseguono più e più volte proprio per dimenticare quelle istruzioni.*
- *La reale padronanza è raggiunta quando la tecnica viene trascesa e l'arte diviene «arte spontanea».*
- *Fare esperienza della realtà e non descrivere tale esperienza.*
- *Quando lo yang ha raggiunto il suo massimo, esso si ritrae in favore dello yin... anche nella vita quotidiana!. Perché...*
- *...ogni volta che una forza arriva al suo apogeo contiene già il seme del proprio opposto.*
- *Se un magazzino è pieno di salite è inutile affittarne un'altro per le discese.*
- *Per quanto veloce uno possa correre non potrà mai sorpassare le punte dei propri piedi.*

Buon lavoro

Franco Mescola

Lo Zen e la pesca delle sepioline

di Franco Mescola

«Hei! Incanto. Ti sei addormentato?»

La voce da orco di Orco lo svegliò.

«Oooh! Orco!... Ciaaoo! Ci-ciao! Sono contento, ciao!»

«Che cosa c'è? Hai preso un nylon sull'elica?» canzonò Orco.

«No Orco, proprio no no! Stavo sognando, ero molto triste, non riuscivo ad imparare i passi di una danza che dovevo assolutamente apprendere. Un monaco dall'aspetto buffo, un giovane orientale e un qualcosa che poteva essere un albero mi guardavano addolorati e piangevano.»

Incanto era nella barchetta e stava pescando con l'amico Orco le prime sepioline della stagione. Muovevano ritmicamente in su e in giù il braccio destro che teneva il filo della toгна tra l'indice e il medio, la mano sinistra reggeva il retino. Orco illustrava ad Incanto come fosse importante in quel tipo di pesca, per il pescatore, assumere un'atteggiamento molto prossimo a quello del guerriero.

«Meditazione, meditazione pura! Il pescatore di sepioline» diceva Orco con enfasi «deve aver sviluppato, oltre alla capacità di concentrarsi sui segnali che riceve dalla preda anche tutta una serie di dati che vengono desunti dall'ambiente esterno come ad esempio: i cambiamenti nella direzione e nell'intensità del vento, la scelta della zona dove la velocità dell'acqua sia quella giusta, mantenere l'imbarcazione perpendicolare al filo della corrente, l'essere consapevole della posizione della propria barca in relazione alle molte altre che, più o meno alla deriva, si concentrano nei canali più profondi. In pratica deve saper interpretare sia le informazioni che riceve dall'ambiente al di sopra che al di sotto della superficie dell'acqua.»

«Ma, Orco, questo atteggiamento, mi sembra, è quello del pescatore in genere non esclusivamente quello del pescatore di sepioline.»

«Hai ragione Incanto, maa... attenzione! Questo particolare tipo di pesca che inizia con la leggera vibrazione provocata dall'abbraccio del cefalopode e si

conclude quando la preda, condotta astutamente a pochi centimetri dalla superficie, viene catturata.» Spiegò Orco tuffando la volega nell'acqua.

«Per non distrarre il vorace decapode» proseguì Orco, «il movimento di recupero del filo, deve riflettere la maestria del pescatore, calmo, fluido e uniforme. Emozionarsi, fermarsi, stratonare o cambiare velocità equivarrebbe a vanificare irrimediabilmente l'intento!». Il pescatore di sepioline, come il guerriero, dovrà sentirsi un tutt'uno con l'arma (la toгна) e il suo avversario (la sepiolina). Voglio parlarti ora del più grande maestro nell'arte della spada, un guerriero vissuto nel Giappone feudale: Miyamoto Musashi. Musashi fu anche un profondo conoscitore delle dottrine Zen, un raffinato pittore e un delicato poeta. Per tramandare ai posteri gli insegnamenti e i frutti della sua straordinaria esperienza, Musashi scrisse il *Libro dei Cinque Anelli*. Senti un po' cosa dice nel capitolo dove parla dell'Hejò: 'Quando vi muovete la mente deve rimanere distaccata, fredda; essa non deve essere soffocata dal corpo, ne il corpo essere soffocato dalla mente'... 'Affidatevi alla mente e ignorate la materia.' Diceva anche: 'Quando si è intenti ad osservare, la mente deve essere sgombra e senza pregiudizi' E ancora: 'Percepire è più importante di vedere'.

...Bestiale vero?»

«Bestiale sì, bestiale sì, sì!» Confermò Incanto. «Musashi sarebbe stato un maestro anche nell'arte della pesca delle sepioline!»

«Eh sì Incanto, proprio sì, sì!»

«In questo periodo» continuò Orco dopo una pausa «le giovani seppie escono dalla laguna irresistibilmente attratte dalla vastità del mare...»

«...Essere tutt'uno con la sepiolina...»

... guardai oltre il fluttuare delle cime delle alghe. Sciabolate di luce filtravano attraverso lo strato d'ac-



qua sopra di me. Tutto intorno, nel bosco di Zostere, grappoli di palline nere incollate alle foglie si schiudevano e centinaia di minuscole seppioline simili a me lasciavano le uova e schizzavano in tutte le direzioni per testate i loro apparati locomotori. Riempii d'acqua il cappuccio e sentii le branchie bagnarsi, mi piacque. Spinsi il liquido verso l'imbuto, lo aprii ed emisi un forte getto, la reazione mi spinse violentemente nella direzione opposta. Provai più volte modulando con intensità diverse la pressione del getto. Mi sentii bene, corrugai la pelle e aumentai l'attrito contro il sepien. Anche questo mi piacque!. Mossi, arricciai e distesi voluttuosamente le otto braccia e, spingendo acqua dentro alle celle laterali, estroflettei con vigore i due tentacoli da presa. Bene! Proprio bene!.

Paura, paura! Sciuff sciuff! Qualche cosa là in altro passò veloce proiettando un'ombra su di me. Contrassi il sacchetto dell'inchiostro, e, sciuf, sciuf, raggiunsi rapidissimamente il fondo, dietro di me si espanse una nuvola nera. Il colore della pelle cambiò mimetizzandomi con il fondale. Mossi le alette laterali e una nuvoletta di sabbia si levò per ricadere lentamente verso il fondo. Il corpo ne venne coperto e mi calmai. Aprii più volte le palpebre e feci emergere i bulbi oculari oltre il sottile strato di fanghiglia. Mi commossi, così come solo le seppioline sanno commuoversi. Contemplai «La Vita». Miliardi di cellule palpitanti combinate in innumerevoli forme. Migliaia di seppioline che, senza un'apparente direzione, remigavano lente o scattavano veloci. Cicale di mare, gamberetti ed altri crostacei si proiettavano all'indietro richiudendosi di scatto sulla coda. Granchi di laguna spostavano di sghimbescio il loro carapace, agitavano minacciosi le chele. Poco sopra muggini e sparidi pasturavano indolenti. Grandi masse scure galleggiavano in controluce sostenute dalla superficie instabile della laguna e interrompevano una trama di riflessi accecante.

Una tendenza calma e possente risvegliò improvvisamente la laguna che prese a fluire verso il grande mare. Il fenomeno risvegliò in me un desiderio remoto ed irresistibile. Il cervello della specie di tutti i branchi di seppioline di tutte le lagune di tutte le coste del mediterraneo e di tutti i mari temperati di questo globo fu percorso da quello stesso richiamo. Milioni di piccoli esseri cominciarono a sciamare verso le acque salate e profonde del mare aperto. Saremmo ritornate in primavera, adulte per accoppiarci e deporre le uova. Con l'inizio della migrazione si svegliò anche un altro istinto congenito: la fame. Divorai, per calmarla, dei piccoli crostacei. Mentre proseguivo nella mia corsa verso il mare la mia attenzione fu catturata da un bagliore argenteo: una appetitosa anguella nuotava danzando verso di me: girai su me stessa. Utilizzai, per spostarmi, le

alette laterali e mi avvicinai con cautela all'ignaro pescetto. Estroflettei le due lunghe braccia munite di ventose e, immobilizzata la preda con gli altri tentacoli, affondai il becco corneo in quel tenero ventre. Totalmente identificato nella mia propria fame, mi accorsi di essere prossimo alla superficie. Mi staccai dall'esca ed espulsi convulsamente getti d'acqua e inchiostro... Troppo tardi!!

«Sciuff» La vologata frustò l'acqua precludendomi ogni possibile via di fuga.

Un istante dopo schizzavo inchiostro contro il blu mare-aperto di un secchio in plastica. Altre sorelline illividivano in quella prigione color del mare contraendo con sempre minor vigore il corpo gommoso. I mantelli passavano velocemente da un colore all'altro nel vano tentativo di sfuggire una conclusione inevitabile.

«Hei! Incanto. Ti sei addormentato?»

«Oooh! Fido Dido, c-ciao! che sogno pauroso!... e-ero molte seppioline, circondate dal blu e morivamo». Disse ancora in preda al terrore.

«Eri... molte seppioline?» Chiese Fido Dido fingendosi incuriosito.

«Sì, ero una, cento, milioni di seppioline... scusami Fido Dido, ora non te lo so spiegare, ... dov'è finito Yang Lin?»

«Yang Lin è passato nella stanza del Fuoco» disse il monaco indicando la porta contrassegnata dal trigramma Li.

«Oooh... e se ne è andato così! Senza salutarmi?»

«Ooh! No, Incanto, proprio no no!... Lui intendeva farlo. Sono stato io a chiedergli di non disturbarti. Maa... non temere, lo incontrerai tra non molto. Sono sicuro che ora imparerai la danza in breve tempo. Proprio per questo ti abbiamo lasciato sognare!»

«Evidentemente conosci il contenuto del sogno. La cosa ormai ha smesso di stupirmi...»

«Che indicazione hai ricevuto dal sogno?». Chiese Fido Dido.

«Il messaggio è fin troppo chiaro: non devo identificarmi con l'oggetto della mia ricerca al punto di dimenticare il contesto generale!». «Mantieni un atteggiamento positivo e non aspettarti niente!». Mi ripeteva Rampo. Orco me lo ribadiva quando elencava le virtù del pescatore di seppioline o del guerriero: «la calma, il distacco e la continuità.» Hanno scomodato persino Musashi per farmi sapere che «Percepire è più importante di vedere». Quando seppia tra le seppie mi sono lasciato sopraffare dall'istinto e dall'emozione e ho concluso la mia vita da cefalopode, ho capito come si armonizza l'intenzione con l'attenzione, mi sono ricordato che cosa sia il 'vigile rilassamento'!».

«Bene Incanto, proprio bene. Perché non scrivi un libro?».

Aikido

La Via dell'Armonia



Pubblichiamo con piacere questo bel articolo inviatoci da Flavio Bertini, praticante ed esperto di Aikido. Nella sua sintetica ed esauriente esposizione vengono messi in evidenza i principi sui quali il Maestro Ueshiba ha fondato il proprio metodo. Chiunque pratici o conosca il Tai Chi Chuan non potrà non notare l'identità di questi principi. Non poteva essere altrimenti dato che tutte e due le Arti si ispirano e derivano dall'osservazione della natura e indicano all'uomo una via per aprirsi, ricongiungere e fondere la propria coscienza con quella universale. Prima come soldato dell'esercito imperiale poi per motivi di lavoro e di studio, il Maestro aveva trascorso lunghi periodi di tempo in Cina, in Mongolia e in Manciuria; ebbe modo in quei periodi di studiare e praticare con profondi conoscitori di Arti Marziali Interne. Quelle esperienze hanno sicuramente influito sulla formazione e sulla codificazione dell'Aikido.

«L'Aikido non è una tecnica per combattere il nemico o per sconfiggerlo. È la via per riconciliare il mondo e fare degli esseri umani una sola famiglia.

L'anima, la sostanza dell'Aikido è armonizzare se stessi con il moto dell'universo per trovarsi in accordo con l'universo stesso. Chi ha scelto l'essenza dell'Aikido ha l'universo dentro di se e può dire 'io sono l'universo'».

Morihei Ueshiba

Questa è una definizione di O'Sensei, (il Grande Maestro) di cosa è l'Aikido, letteralmente Via dell'Armonia/energia. (AI = unione/armonia, KI = energia, DO = Via).

Morihei Ueshiba nasce il 16 novembre 1883 a Tanabe da una famiglia di agricoltori, all'età di 8 anni iniziò lo studio dei classici cinesi sotto la guida di un prete Shingon, e si appassiona ai riti esoterici del Buddismo.

Dall'educazione del padre eredita la determinazione da samurai, dalla madre l'educazione per la poesia, l'arte, la religione.

Cominciò a studiare arti marziali all'età di 13 anni (il bisnonno Kichiemon era noto per essere uno dei più forti samurai del tempo).

Studia jujutsu, l'uso della lancia, del bastone, della spada, tecniche di combattimento a mani nude presso le più importanti scuole dell'epoca.

Agli inizi del secolo l'incontro con il Maestro Takeda Sokaku del Daito-Ryu-Aiki-Jutsu (antica scuola fondata intorno al 1100 a.c. da Minamoto (Geenji) Yioshimitsu discendente della sesta generazione dell'imperatore Seiwā), rappresenta uno dei momenti determinanti nell'evoluzione di Ueshiba, ma non soddisfatto continua la sua ricerca e negli anni 20 fonda uno stile che chiama Aiki-bujutsu. Negli anni seguenti lo studio della filosofia Shinto da corpo alla struttura filosofico-teoretica della nuova arte marziale che prenderà il nome di Aikido. Questa arte segue il naturale cammino della storia delle origini delle tradizioni della cultura giapponese.

L'Aikido è quindi una manifestazione moderna del Budo (arti marziali giapponesi) ma eredita la tradizione spirituale e marziale dal Giappone antico tramandata nei lavori storici letterari del VIII secolo, Kogiki (mitologia) e Nihongi (cronaca del Giappone).

Le antiche arti da combattimento sono un lascito sia storico che culturale, sono nate sui campi di battaglia nei periodi di lotte civili, e poi istituzionalizzate come Budo nel periodo Tokogawa (1605-1868). Morihei Ueshiba Sensei pensò quindi ad un arte che potesse soddisfare le necessità delle genti contemporanee, senza essere qualcosa di anacronistico.

L'amore per le arti marziali tradizionali ed il desiderio di far rivivere l'essenza spirituale del Budo lo portarono a concepire che il vero spirito del Budo non può realizzarsi in un'atmosfera competitiva e combattiva dove domina la forza e la vittoria è ad ogni costo l'obiettivo supremo. Il vero obiettivo è armonizzare il proprio Ki con il Ki dell'Universo quindi non esistono competizioni in Aikido ma solo tecniche che si sviluppano assieme al partner.

Le lezioni cominciano in seiza (seduti sui talloni) con una breve concentrazione ed il rituale saluto ad un'immagine del fondatore e all'insegnante, poi esercizi di respirazione e concentrazione (kokyu-soren) controllo dell'energia attraverso la respirazione; così preparati mentalmente e spiritualmente si eseguono esercizi di riscaldamento, di allungamento ecc.; l'apprendimento avviene per imitazione. Come nella realtà non esiste una sola possibilità d'attacco, nell'Aikido non esistono prese prestabilite al keikogi (la divisa dei praticanti), poiché l'allenamento mira ad abituare mente e corpo a neutralizzare diversi tipi di aggressione (una presa al polso o alla giacca, un pugno allo stomaco, un colpo alla testa, un tentativo di immobilizzazione da tergo, ecc.).

Un assistente simula un attacco in modo veritiero al Maestro, che di volta in volta mostra le possibili risposte difensive; gli allievi poi, in coppia, si

scambiano i ruoli di aggressione e difensore (ukè tori) per consentire di sperimentare e «sentire» la tecnica, tanto da parte di chi la esegue, quanto da parte di chi la subisce.

Oltre alle tecniche a mani nude si studiano anche tecniche con il jo (bastone) e con il bokken (spada di legno) copia della spada giapponese usata per l'addestramento nelle antiche scuole di scherma.

Proponendosi in primo luogo come via di educazione e di mutuo rispetto l'Aikido rigetta forme di competitività, per questo non c'è un avversario da sconfiggere, non ci sono un vincitore ed un perdente, ma solo due persone che con modestia e spirito di collaborazione, a turno, si scambiano i ruoli nell'infinito processo dell'apprendimento.

Il principio della rotazione sferica è la base dell'efficacia dei movimenti; le tecniche infatti si sviluppano su un movimento circolare il cui perno è colui che si difende. Così si stabilizza il proprio baricentro disturbando quello dell'avversario, attirandolo nella propria orbita e sfruttando, a proprio vantaggio, l'energia prodotta dall'azione aggressiva neutralizzandola.

L'Aikido non è comunque una sorta di rappresentazione teatrale delle arti marziali, dietro la composta eleganza dei suoi movimenti può nascondere una temibile efficacia, ma non è questo lo scopo che Morihei Ueshiba si prefisse. *Scopo dell'Aikido non è la creazione dell'uomo invincibile, il suo fine è l'accordo con le disposizioni della natura.*

L'Aikido travalica quindi i limiti della semplice padronanza tecnica autodifensiva e si caratterizza come un metodo superiore di coordinamento tra la mente e il corpo, come meditazione in movimento e come via di autoconoscenza.

Bertini Flavio – 3° dan Aikikai d'Italia

L'attuale Doshu (guida) dell'Aikido è Kissomaru Ueshiba figlio del fondatore.

L'Aikikai d'Italia – Associazione di Cultura tradizionale Giapponese – è stata insignita della qualifica di Ente Morale dello Stato Italiano, direttore didattico è il Maestro Tada Hiroshi 9° Dan allievo diretto del fondatore.




DISTRIBUTORE PRODOTTI BIOLOGICI
BIODINAMICI **Demeter**

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

Venezia Harry's bar acqua



by Arrigo Cipriani

Harry's catering - Harry's dolci

CIPRIANI®

Arrigo Cipriani srl
Sede legale San Marco 1323
30124 Venezia



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



Istituto Ecologico
EDELWEISS s.r.l.

Nato nel 1984 a SONDRIO, questo Istituto realizza e distribuisce prodotti di erboristeria, cosmetici e detergenti a composizione naturale e vegetale con piante officinali spontanee. Raccolte a quote superiori ai 1500 m. nelle Alpi Valtellinesi, nel completo rispetto dei singoli tempi balsamici, le erbe vengono poste a essiccare in baite. Si procede quindi all'estrazione dei principi attivi con il metodo degli ultrasuoni a freddo in sottovuoto. I prodotti finali risultano quindi totalmente vegetali, biodegradabili, biocompatibili.

Per ulteriori informazioni rivolgersi a:
LUIGINA LODOLO - Tel. 0432/46910

Aziende Abruzzesi

... mio nonno ha vissuto quasi 100 anni, nella vita non ha fatto altro che lavorare la terra per procurarsi il cibo necessario a sfamare la sua famiglia.

... il tempo è sempre stato a suo favore!

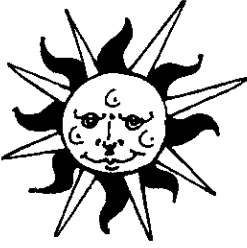
... il cibo che mangiava era sano!

Produzione, trasformazione, commercializzazione prodotti naturali e biologici

... per investire sulla propria salute

... per un'alimentazione più sana

- Società "La Quercia" S.n.c.
Tel. 085/387103 - Fax 085/387192 - Pescara
- Azienda Agrituristica "Di Marco" di Di Marco Eugenio
Tel. 0861/995208 - Arsita (Teramo)
- Azienda Agrituristica "Gioia" di Natilli Maurizio
Tel. e fax 0861/659055 - Cellino Attanasio (Teramo)
- Azienda Agrituristica "Il Melograno" di Raffaele Tassone
Tel. e fax 0861/659055 - Cellino Attanasio (Teramo)



LA SERENISSIMA

di Solani Venier
S. Marco 823
Tel. 5232346
Venezia

PRODOTTI BIOLOGICI DINAMICI DEMETER BIODINAMICI



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



**CONFCOMMERIO
ASCOM VENEZIA**

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



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

Lo scalpellino e la montagna

di Franco Mescola

Uno scalpellino riteneva che il suo fosse un mestiere molto umile. Un giorno mentre stava cavando pietre dai fianchi di una Grande Montagna vide passare un ricco mercante sontuosamente vestito che procedeva verso la capitale seguito da otto cammelli carichi di mercanzie.

«OOH!» Pensò lo scalpellino «Come vorrei essere un mercante ricco e potente!»

WOOM! Tutto ad un tratto il pover'uomo si trovò trasformato per magico incanto in un ricco mercante bardato con vesti costose e, in sella a un grande cavallo. Dietro a lui ottanta cammelli carichi di merce preziosa! Nella via che portava alla capitale la carovana fu raggiunta da un generale e dal suo esercito. Il mercante dovette far sistemare la propria carovana ai lati della strada per permettere al generale e ai suoi soldati di passare: sembrava un dio guerriero in sella a un bianco cavallo e alla testa di migliaia di uomini.

«OOH!» Pensò il mercante «Come vorrei essere un generale!»

WOOM! Tutto ad un tratto il mercante si trovò trasformato, per magico incanto, in un generale. Mentre procedeva, alla testa delle sue truppe, verso la capitale incrociò un principe in un baldacchino portato da venti uomini e seguito da un imponente corteo.

«OOH!» Disse il generale «Come vorrei essere un principe! Lui sì che è potente.»

WOOM! Tutto ad un tratto il generale si trovò trasformato, per magico incanto, in un principe. Mentre procedeva verso il suo palazzo nella capitale il corteo dovette mettersi al riparo dietro a delle rocce a causa di un fortissimo vento.

«OOH!» Disse il nobile principe «Come vorrei essere il vento! lui sì che è veramente potente!»

WOOM! Tutto ad un tratto il nobile principe si trovò trasformato, per magico incanto, in vento fortissimo. il vento godette della sua immensa

forza: seminò il terrore tra gli uomini, sradicò alberi, imperversò su valli e pianure distruggendo raccolti e scoperchiando case e palazzi. Giocò con le nuvole e con le onde del mare, salì più in alto dei più alti monti e costrinse l'aquila a trovar rifugio. Ebbro di potere soffio contro la Grande Montagna.



Pensò il vento: «Nonostante la mia potenza non riesco a spostarla o a passarle attraverso. Io: il potente elemento Vento sono costretto ad aggirarla!»

«OOH!» Disse «se io fossi la Grande Montagna, tutti si inchinerebbero a me!»

WOOM! Tutto ad un tratto, per magico incanto, il vento si trasformò nella Grande Montagna e allora si sentì veramente ma proprio veramente potente!!

Tic, tic, tic...

«Cosa è questo fastidioso ticchettio?» Si chiese la Grande Montagna.

«Cosa sarà mai questo fastidioso dolore al fianco?» Abbassò lo sguardo e vide che da un suo fianco uno scalpellino molto umile stava cavando pietre...

L'Isola del Lazzaretto: ... se non ci fosse bisognerebbe inventala

di Rita Pensato



È già il secondo anno che frequento il corso Yin al Lazzaretto in quest'isola che una cara amica ha definito, a ragion veduta, «magica».

In questi giorni vivo distaccata dalla terra ferma, l'isola è nostra (di quelli che frequentano il corso), la condividiamo solo con pochi locali... Formiche, lucertole, alberi, fiori ecc. unico elemento di disturbo qualche motoscafo, ma con la mente cerco di tenere lontano l'intruso dal nostro angolo di meditazione. Il rapporto con la natura e il Tai Chi risulta totalizzante, l'atmosfera che si respira, il feeling fra di noi, la gioia di sentirsi uniti in questa esperienza, sono situazioni irripetibili.

Svegliarsi la mattina presto anche all'isola mi costa fatica, ma quando mi ritrovo (un attimino dopo) con gli altri sul pontile a praticare, sentendo il sole che incomincia con i suoi raggi a darmi un lieve tepore e la brezza mattutina che accompagna i nostri movimenti mi lascio trasportare da tutte queste emozioni, dimentico la fatica e mi sento in una condizione di caldo benessere.

Ricordo che nel secondo stage abbiamo fatto il giro dell'Isola a coppie e a turno uno dei due camminava a occhi chiusi; uno era il tutore e doveva condurre l'altro descrivendogli verbalmente tutto quello che vedeva, fargli gustare i sapori dell'Isola: more, terra. Il «non vedente» doveva dal canto suo lasciarsi condurre, percepire e individuare profumi e rumori, ascoltare le descrizioni del tutore e lasciarsi

trasportare dall'immaginazione, insomma sentire l'Isola fisicamente, col cuore e con la mente, un po' quello che dovrebbe essere il nostro rapporto col Tai Chi.

Questo «gioco» mi ha fatto pensare al rapporto tra maestro e allievo e a quello che dovrebbe essere il rapporto tra di noi allievi. Quello che ci hanno saputo donare i nostri maestri non dobbiamo e non possiamo tenerlo solo per noi.

Agli stage nelle varie città, in palestra per gli allenamenti, al corso istruttori ecc. il percorso didattico e di conoscenza del Tai Chi è bello ed intenso dal punto di vista tecnico, ma l'esperienza all'Isola è unica anche dal punto di vista umano.

L'ambiente naturale, la vita in comune, la perdita del senso del tempo che tanto ci opprime nella vita quotidiana, tutto questo contribuisce a rendere straordinari i giorni al Lazzaretto e quando torno a casa sono caricata e motivata a ricominciare sempre meglio il rapporto con chi mi sta affianco.

Io credo che per noi che pratichiamo questa disciplina l'Isola simboleggi un po' la meta.

Se riusciamo a coltivare dentro di noi questa sensazione di totale benessere psico-fisico avremo raggiunto forse l'obiettivo del Tai Chi: star bene con noi stessi e di conseguenza con tutto quello che ci sta intorno.

Per me il Tai Chi è un vestito che ti cucì addosso piano piano fino ad arrivare all'armonia totale con

esso tanto da non sentirtelo più, ma avvertire solo una sensazione calda e avvolgente che solo da neonato, forse nel grembo materno potevi provare, ma che hai sicuramente dimenticato.

Certo all'Isola tutto questo sembra più vicino, più facile da raggiungere. La sfida è quella di porta-

re anche nel grigiore milanese questo stato di armonia col tutto.

In verità la strada è ancora lunga e io ho molto da imparare. Questo meraviglioso posto in Laguna insieme a tutti voi è certamente un buon punto di partenza.



1998

L'anno della Tigre



Domenica 11 gennaio 1998

alle ore 16,30

è nato MILES

un bel tigrotto di tre chili e mezzo

Tanti auguri a mamma Gillian e papà Daniele

da tutto il C.R.T.

Blues

di Giuseppe Rovati

Sul pontile... spunta l'alba...
collegamento tra cielo e terra...
cielo... si specchia sulla superficie dell'acqua
terra... a cui è ancorato.

Sul pontile... occhi stretti che guardano lontano...
... un tempo barche regali... mercanti... sete preziose dai colori mai visti...
... colori...

Sul pontile... una giovane donna... occhi cerulei...
posso fermarmi qui questa notte?

Sul pontile... il giovane guardava lontano...
... sete preziose... colori mai visti...
... occhi cerulei rimase in attesa... poi andò via...

Sul pontile... si forma un cerchio
tra il serio e il faceto... mani toccano piedi...
piedi toccati da mani...
ciascuno massaggia
ciascuno è massaggiato...

Sul pontile... l'allievo si avvicina al maestro
e mette in pratica l'idea...
apre gli occhi e vede ciò che è nascosto

Sul pontile... il maestro si avvicina all'allievo
e mette in pratica l'idea...
apre gli occhi e vede ciò che è nascosto.



† agosto 1997

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

Direttore Tecnico C.R.T.: M° Franco Mescola	Istruttori C.R.T. 2° livello Daniela Righetto, Maria di Nardo, Stefania Giabardo, Raffaele Tassone, Antonio Schiavone, Gillian Reid, Mariagrazia Mandrizzato, Giuseppe Rovati, Michele Polles, Alessandro Lucano, Paolo Fiorani, Smaniotto Antonio, Aiko Mescola, Maurizio Natilii,	Mario Antoldi, Michele Isola, Diana Petech, Jessica Agosti, Marzia Bianchi, Raffaella De Danzuane	Carlo Maria Pozzan, Cristina Paovan, Marcello Grisenti, Mino Bianchi, Giovanni Dell'Olivo, Enzo Graziano, Roberta Fontana, Agnes De Susa, Alessandra Melpignano, Walter Doldi, Piero Reveane, G. Mario Aquilino, Carmela Palella Claudio Elmetti
Maestro C.R.T.: Enzo Simeoni		Istruttori C.R.T. 1° livello Daniela Fioravanti, Angelo Seguso, Lidia Bonetto, Gianluca Ballarin, Stefania Schiavon, Franco Drussi, Paolo Cortellazzo, Marzia Bertini,	
Insegnanti C.R.T. Giancarlo Ronchi Arcadio Rizzardi			
Istruttori C.R.T. 3° livello Daniele Minio Carlo Pizzato Ana Perocco			

Stage di Primavera al Lido di Venezia nella Pineta degli Alberoni il 22, 23 e 24 maggio

...la zona dell'Isola che ha lasciato la sua natura incontaminata.

La pineta di Alberoni divide il mare Adriatico dalla laguna di Venezia, una zona di verde dove una vegetazione spontanea e rigogliosa scambia armoniosamente la propria energia con l'ambiente che la circonda.

Presso la Colonia Estiva Morosini.

I temi sono:

- La piccola circolazione celeste (quotidiana)
- Chi Kung, meditazione statica e in movimento
- Tai Chi Chuan: sequenze studio per principianti 1° e 2° livello
- Ch'in Na: per principianti 1° e 2° livello
- Tui Shou: per principianti 1° e 2° livello
- Applicazioni marziali
- La mattina dalle 6.30 alle 8.00 Chi Kung

Vitto, alloggio e insegnamento (16 ore) £ 300.000

Questo seminario, come quello di Pescara del 25, 26, 27 e 28 giugno e quello dell'Isola del Lazzaretto Nuovo potranno essere considerati validi per raggiungere il numero minimo di presenze necessarie per presentarsi alla sessione degli esami del C.R.T. del giugno 1988.

PER INFORMAZIONI TEL. 041/5236614 TANYA SCHIAVON – 041/5223329 MARCO PANFILO

Appuntamenti del Centro Ricerche Tai Chi 1998

FEBBRAIO

Mestre – Palestra Scuola di Via Marone – Tel. 041/5236614 Tanya Schiavon

8 dom. 9.30-12.30 Corso Istruttori

Milano – Palestra Scuola Via Kennedy (Cesano Boscone) – Tel. 0338/9055319 Enzo Simeoni

14 sab. 15.00-18.00

MARZO

Mestre – Palestra Scuola di Via Marone – Tel. 041/5236614 Tanya Schiavon

7 sab. 15.00-18.00 Corso Allievi CRT

8 dom. 9.30-12.30 Corso Istruttori

Milano – Palestra Scuola Via Kennedy (Cesano Boscone) – Tel. 0338/9055319 Enzo Simeoni

14 dom. 15.00-18.00

Roma – Tel. 06/76962595 Maria Di Nardo

21 sab. 15.00-18.00 Stage

22 dom. 9.30-12.30 Stage

Benevento – Tel. 081/5440481 Enzo Graziano – Tel 0338/9532916 - 082/24310271 Alfredo Testa

28 sab. 15.00-18.00

29 dom. 9.30-12.30

APRILE

- Mestre** – Palestra Scuola di Via Marone – Tel. 041/5236614 Tanya Schiavon
- 4 sab. 15.00-18.00 Corso Allievi CRT
 5 dom. 9.30-12.30 Corso Istruttori
- Milano** – Palestra Scuola di Via Kennedy (Cesano Boscone) – Tel. 0338/9055319 Enzo Simeoni
- 11 sab. 15.00-18.00
- Roma** – Tel. 06/76962595 Maria Di Nardo
- 18 sab. 15.00-18.00
 19 dom. 9.30-12.30
- Pescara** – Tel. 0861/659041 – Raffaele Tassone / Tel. 0861/659055 – Maurizio Natilii
- 25 sab. 15.00-18.00 Stage
 26 dom. 9.30-13.0 Stage

MAGGIO

- Mestre** – Palestra Scuola di Via Marone – Tel. 041/5236614 Tanya Schiavon
- 2 sab. 15.00-18.00 Corso Allievi CRT
 3 dom. 9.30-12.30 Corso Istruttori
- Udine** – Coordinamento Friuli – tel. 0432/511828
- 9 sab. 15.00-19.00
- Pescara** – Tel. 0861/659041 – Raffaele Tassone / Tel. 0861/659055 – Maurizio Natilii
- 16 sab. 15.00-18.00 –
 17 dom. 9.30-12.30 –
- ALBERONI** – Colonia Estiva Morosini (Venezia)
- 22, 23, 24 Stage 16 ore di pratica
- PARIGI (FRANCIA)** – Tel. 0031/13053227 – Ana Perocco
- 30 sab. 9.30-17.30 Stage
 31 dom. 9.30-13.00 Stage

GIUGNO

- Mestre** – Palestra Scuola di Via Marone – Tel. 041/5236614 Tanya Schiavon
- 7 sab. 15.00-18.00 **Esami del corso istruttori**
- Pescara** – Tel. 0861/659041 – Raffaele Tassone / Tel. 0861/659055 – Maurizio Natilii
- 25, 26, 27 e 28 Stage 15 ore di pratica

AGOSTO

- Isola del Lazzaretto** – Tel. 041/5236614 Tanya Schiavon
- 21 venerdì } Stage Yin
 22 sabato } Stage Yin
 23 domenica } Stage Yin
 24 lunedì Free
 25 martedì } Stage Yang
 26 mercoledì } Stage Yang
 27 giovedì } Stage Yang

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

U.I.S.P.

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

CASCINA GUZZAFAME

Via S. Dionigi - Cernusco Lombardone
Tel. 039/9930002
G.Mario Aquilino, Carmela Palella

• MILANO

IL BALZO
Via Fezzan 6 - 20146 - Milano
tel. 02/47710541 (0338/9055319)
M° Enzo Simeoni

OMINO DANZANTE

P.le Loreto
Tel. 02/29406337 - *Marzia Bianchi*

FISIC CENTER - CENTRO DI GINNASTICA

Via Pantigliate, 4 (Legioni Romane)
20147 Milano - tel. 02-4158582/3559951
M° Enzo Simeoni, Giuseppe Rovati

PALESTRA MASSÉ

Via Trento 13 - 20066 Melzo
tel. 02/9566728 - 9551653
Giancarlo Manzoni - Doldi Walter

CEF BAGHEERA

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

• LEGNANO

Via S. Allende, 6
M° Enzo Simeoni
Tel. 0331/505302 Sara De Michelis

• NAPOLI

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

• BENEVENTO

SHIZOKU KARATE
Via Tommaso Bucciano
Tel. 0825/51813
Testa Alfredo

• BRESCIA

Tel. 0330/765690
Claudio Elmetti

• PADOVA

Ponte di Brenta
LA PALESTRA
Tel. 049/628533
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 Vizzorro, 71 - Tel. 0421/44452
Arcadio Rizzardi

• TREVISO

STELLA DEL MATTINO
Via Callesani, 76
Spresiano (TV) - tel. 0422725359-881922

• 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
Istr. Raffaele De Sanzuane 041/5239853

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

ACCADEMIA DEL TAE KWON DO

Via Castellana - 30171 Mestre
Tel. 041/971701 - *Istr. Marco Panfilo*

JUDO KODOKAN CLUB

Via della Giustizia 17 (vicino a F.S.)
30171 Mestre - tel. 041/935331
(Tai Chi Chuan)
Ins. 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
Clara Mandacchini - tel. 041/5223329

TENNIS CLUB VENEZIA

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

CENTRO DISCIPLINE ARTI ORIENTALI

"ANAHATA KIME"
Via Vespucci 31, 30173 Mestre
tel. 041/5351309
Ins. Giancarlo Ronchi

CONSIGLIO DI QUARTIERE

Canareggio 3161 - Gruppo anziani
tel. 041/718444
Carlo Pizzato

Isola Lazzaretto Nuovo

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

• 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 PEROCCO
131, Av. Marechal Foch
78400 Chatou - Francia
tel. 0033/(0)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 £ 30.000 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 _____

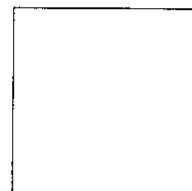
palestra _____

firma:

Inviare a:
CENTRO RICERCHE TAI CHI
c/o Tanya Schiavon
Viale Piave, 18/A – 30132 Sant'Elena (VE)
ITALIA



Centro Ricerche Tai Chi Venezia c/o Tanya Schiavon
Viale Piave, 18/A – 30132 Sant'Elena (Venezia) – tel./fax/ (041) 5236614
C.F. 90032940273 – c.c.p. 17273301
e-mail: gcronchi@doge.it – e-mail: crtve@tin.it – web site: virtualvenice.net
ITALIA



STAMPE