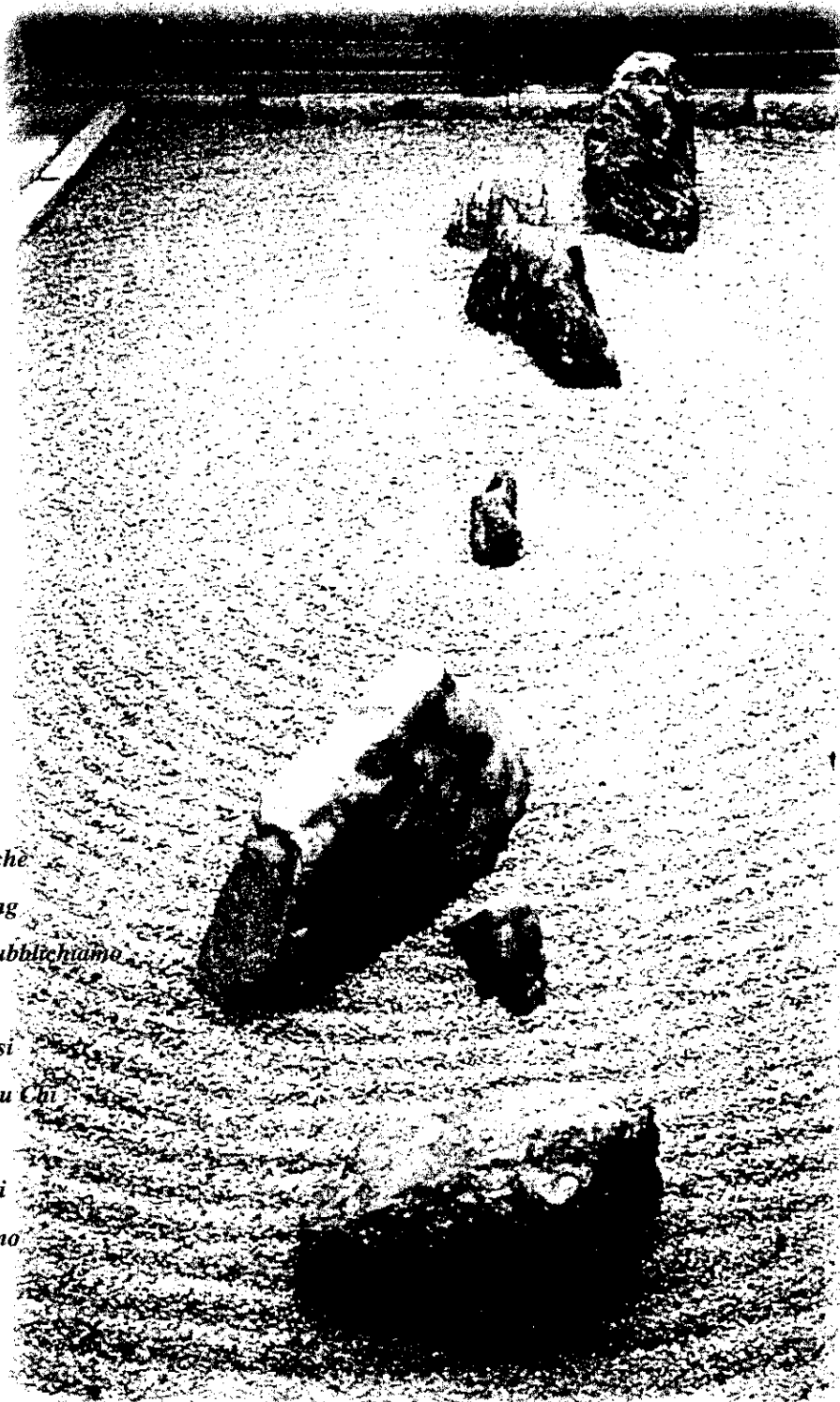


Wu Li



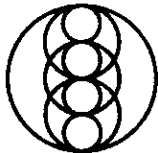
- *Insegnare perché*
- *Tai chi chi kung*
- *Riceviamo e pubblichiamo*
- *Impressioni*
- *Obliare sè stessi*
- *Il suono del Wu Chi*
- *Accade a...*
- *Corso istruttori*
- *Dove insegnamo*

Percorsi...



Centro Ricerche Tai Chi Venezia

Campo del Grappa, 10
Sant'Elena
30122 Venezia
Telefono 041.2770051
www.artit.net/crt



Alchimie

Campo del Grappa, 10
Sant'Elena
30122 Venezia
Telefono 041.2770051
alchimie@artit.net

Grazie alla buona volontà di alcuni di noi,
ripubblichiamo "Wu Li".

Vorremmo più che mai fosse veramente una
testimonianza reale dei "percorsi" di crescita e
ricerca di tutti noi "uomini e donne di Tai Chi".

Quindi:

- se vorrete chiedere: agli insegnanti del CRT
- se vorrete esprimere: quello che vi passa per la testa,
il cuore, il corpo...

se vorrete segnalare:

- quello che di nuovo state studiando e che possa
interessare la nostra ricerca
(studi tecnici, libri, musiche)
 - quello che state promuovendo nella vostra zona,
eventuali cambi di sede e di orari se insegnate...
- scriveteci e aiutateci a far sì che questo giornale sia
veramente espressione di un "unico respiro".

Il nostro indirizzo è:


Alchimie e CRT:

Campo del Grappa, 10
Sant'Elena
30122 Venezia - ITALIA
Telefono 041.2770051

Redazione e impaginazione:

Jessica Agosti
Massimiliano Martini
Donatella Saggiorato
Luigi Simonetti

Insegnare: perché?

 Per fini utilitaristici, per il piacere di comandare o per il semplice gusto di ascoltare la propria voce, alcuni istruttori di Tai Chi Chuan insegnano in poco tempo tutto ciò che conoscono. In alcuni casi, esaurite le loro cognizioni, per il timore di perdere allievi cominciano ad insegnare forme, sequenze e ad esporre teorie delle quali hanno una comprensione relativa e superficiale. Altri, approfittando dell'ignoranza degli studenti, inventano forme e nuovi esercizi spacciandoli per risultati delle ricerche dell'associazione o per insegnamenti ricevuti da occulti e misteriosi esperti dagli occhi a mandorla. Altri ancora approfittano del tempo della lezione per praticare, studiare e provare tecniche che ancora non hanno assimilato del tutto.



Se degno di plauso è l'esercitarsi con costanza e dedizione, bisogna tenere presente che, quando un istruttore studia, durante una

lezione, dimentica il rapporto che dovrebbe unirlo agli allievi.

Contravviene così a uno degli aspetti fondamentali insiti nell'insegnamento del Tai Chi Chuan: "dare" con consapevolezza, il che significa insegnare con rispetto e attenzione.

Quando si insegna non va esercitato l'oblio di se stessi. Lo scambio, il fluire della conoscenza da insegnante a studente, necessita di una presenza vigile e amorevole. Solo un insegnante nel quale i principi del Tai Chi abbiano messo radici profonde può scegliere di dimenticare se stesso e accedere a quello stato di Wu-Chi che permette una trasmissione a livelli vibrazionali sottili, invisibili e inesplicabili.



C'è un aspetto molto importante da tenere sempre in considerazione: ogni essere ha un suo destino personale che va rispettato proprio perché diverso dal nostro. Il Tai Chi Chuan o qualsiasi altra disciplina volta all'armonizzazione dell'essere deve consentire all'allievo di realizzare il proprio percorso, perché le esperienze, i vissuti, i traumi, l'edu-

cazione, l'ambiente che hanno formato la personalità dell'allievo sono diversi da quelli che hanno formato quella dell'insegnante.

Il maestro quindi non può dire come si debba vivere. Egli può solo aiutare a trovare l'intuizione che sveglierà e che "ricondurrà a casa", all'intima essenza cioè del proprio essere.

Sostituire le proprie idee a quelle di chiunque altro è una forma di violenza sottile e perversa. *"Il mio apprendimento dell'arte marziale è stato condizionato dal mio passato, l'allievo non ha il mio passato ed è probabile che non impari nel mio stesso modo."* (André Cognard)

Ci si avvicina al Tai Chi Chuan liberamente, e questa libertà deve essere rispettata e non va messa in discussione né dall'insegnante, né da altri praticanti.

Non si deve in nessun caso voler cambiare le idee dell'allievo. Lo si potrà fare solo migliorando e cambiando se stessi. Se ci sarà un cambiamento nell'allievo, dipenderà solo da lui, forse, la pratica del Tai Chi Chuan sarà uno degli elementi, sicuramente non il solo, ad aver contribuito all'evoluzione del praticante.

La funzione dell'insegnante è semplicemente quella di indicare la via con amorevole cura, senza forzature né costrizioni: essere, con il suo comportamento, lo specchio che riflette le aspirazioni più nobili dell'allievo-ricercatore.

“Questa è la sequenza primaria consigliata dal CRT. Nei prossimi numeri gli esercizi verranno ripresi singolarmente.”



Tai chi chi kung

Cosa significa Chi Kung? Significa: usare il respiro per sviluppare il Chi.

Oppure: lavoro nel tempo per alimentare il Chi.

Tai Chi Chi Kung in movimento con piedi fissi (costruire il Chi).

1) In piedi per regolare il respiro.

a: Chiudere o socchiudere gli occhi.

b: Rilassare il perineo.

c: Portare l'attenzione al terzo occhio, portare la mente all'interno del proprio corpo e quindi al Tan T'ien.

d: Calmare la mente.

e: Regolare il respiro: per il benessere e il rilassamento utilizzare la respirazione addominale o postnatale, per il benessere e il Tai Chi Chuan, utilizzare la respirazione inversa o prenatale.

Quando si respira, la parte inferiore del corpo respira con noi.

Quando si inspira tirare verso il Tan T'ien il perineo e l'ano. Quando si espira, l'addome si espande, si rilassa, assieme al perineo e all'ano.

Non utilizzare la forza, ma il pensiero.

2) Abbracciare o proteggere il Tan T'ien inferiore: palo eretto o posizione dell'albero.

La funzione di questo esercizio, come quella di altre posizioni statiche che intervallano la sequenza primaria, è quella di "sentire la forza", esse fanno parte dell'arte marziale interna per antonomasia che è il Ta Chen Chuan o Y Chuan. La posizione, tenuta per cinque, dieci o più minuti, consente di percepire ed ascoltare l'energia vitale, ricevendo messaggi sulla sua qualità. Si continua a rilassare il corpo per evitare all'inevitabile irrigidimento che genera una posizione statica, tenuta a lungo.

Concentrandosi sul fluire dell'energia, emergono emozioni che fissano nella mente e nella memoria delle cellule del corpo i progressi acquisiti.

3) Il pitone ammorbidisce il corpo. Muoversi lentamente come se un grosso serpente si muovesse all'interno del nostro corpo. Il movimento parte dai piedi e fluisce verso l'alto attraverso le gambe, l'addome, il torace, le spalle, fino alla punta delle dita. Ci si muove per uno o due minuti, fino a che ci si sente morbidi e rilassati dall'interno degli organi sino alle membra.

4) Il Chi affonda nel Tan T'ien (Ch'i Shih). Estendere in avanti, fino all'altezza delle spalle, le braccia, i palmi rivolti a terra. Ritirando le braccia verso il petto, i palmi si guardano. Portare poi le braccia fino al Tan T'ien inferiore e ricominciare.

Usare la mente e le mani per condurre il Chi e farlo affondare nel Tan T'ien inferiore. Coordinare il movimento con la respirazione. E più importante il leggero movimento del corpo, che il grande movimento delle braccia.

5) Sostenere la giara. Questo esercizio ha la stessa funzione dell'esercizio numero due, solo che le mani disegnano un cerchio all'altezza delle spalle.

6) Espandere il petto e pulire il corpo. Si disegnano con le mani dei grandi cerchi dall'interno all'esterno. Il movimento e l'intenzione (yi) partono dal ventre e raggiungono le mani. Nel fare questo esercizio immaginare di spingere verso l'esterno l'energia e l'aria nociva. Ripetere otto volte.

7) Travasare il Chi attraverso il Bai Hui. Il movimento delle braccia è uguale a quello precedente nel verso contrario. Dopo avere lavato il corpo far entrare il Chi del cielo attraverso la sommità del capo (Bai Hui), farla passare lungo il corpo, lentamente, attraverso testa, torace, gambe e piedi e portarla a circa un metro sotto terra. Immaginare che, man mano, che il Chi del cielo (yang) scende nel corpo, questo si illumina e che gli organi riflettano questa luce. Ripetere otto volte.

8) Sostenere il cielo. Le braccia e le mani aperte vanno tenute al disopra della testa. Questo esercizio ha la stessa funzione del 2) e del 5).

9) La sinistra e la destra spingono le montagne. Dopo aver pulito il corpo ed aver assorbito il Chi del cielo, si inizia a costruire il Chi interno e ad usarlo utilizzando un'immagine esterna. Il movimento e l'intenzione (yi) partono dal ventre, le mani, rivolte verso l'alto giungono all'altezza della gola, qui si separano puntando verso i lati con i palmi rivolti verso terra; quando le braccia sono quasi del tutto estese, le mani si raddrizzano come per spingere. Naturalmente è l'idea che va utilizzata per far

scorrere il Chi e non la forza muscolare. Ripetere otto volte.

10) Aggiustare i polsi e spingere le mani.

Questo esercizio è simile a quello precedente solo che le mani spingono in avanti. Ripetere 8 volte.

11) Tenere il bambino a destra e a sinistra.

Le braccia vanno tenute come per sostenere un piccolo bambino, il peso va tenuto sulla gamba destra quando lo sguardo e le braccia sono rivolte a sinistra e viceversa. Anche questo esercizio ha la funzione, come il 2), 5) e 8), di farci sentire la forza vitale.

12) Il grande orso nuota nell'acqua.

I movimenti delle braccia sono molto ampi e disegnano dei cerchi paralleli al terreno all'altezza della vita dall'interno all'esterno. Non dimenticate che il movimento nasce dalle gambe, prende energia nel tan tien e arriva alle mani. 8 volte.

13) La sinistra e la destra aprono le montagne.

Come il precedente esercizio con un solo braccio alternativamente. 8 volte.

14) L'aquila attacca la preda.

Questo movimento è il contrario di quello dell'orso che nuota. 8 volte.

15) Il leone ruota la palla.

Come il precedente, un braccio alla volta variando l'ampiezza dei cerchi. 8 volte per braccio. Alla fine di ogni serie portare le mani sovrapposte sotto l'ombelico.

16) L'airone bianco dispiega le ali.

Le braccia si espandono diagonalmente. Se il movimento è coordinato con il respiro gli organi interni si rilassano e si assestano. Il Chi stagnante viene portato in superficie. 8 volte a destra e 8 a sinistra.

Per chiudere unire le mani sopra il capo e portarle lentamente a livello della gola. Aprire le mani volgendo il palmo verso terra e portarle verso l'addome come spingendo. Con il pensiero riportare il Chi nel Tan Tien. Portare le mani sovrapposte sotto l'ombelico e immaginare di attirare dal Tan Tien il Chi generato. Lasciare le braccia in maniera naturale lungo i fianchi per permettere al Chi di distribuirsi nel corpo in maniera naturale. Respirare 8 volte. Muovere i piedi prima di spostarsi dal luogo di pratica.

lezioni di tai chi

Si chiama fibromialgia. L'avversario (il compagno di pratica) con cui mi ritrovo a combattere da 11 mesi – probabilmente, senza saperlo, da anni – è formidabile: agile e potente, ti zizza via tra le mani e poi ti pianta un chin-na un colpo fra le scapole, e ti lascia lì senza fiato ad ammirarne la tecnica. E' un maestro, un grande maestro di arti marziali. Per cominciare, mi ha fatto fare un ripasso di una lezione che già conoscevo: **lo sguardo precede la tecnica**. Occhi fissi sull'avversario: ignorarlo è impossibile. Ti trovi di fronte un avversario dell'abilità e della forza del Maestro Mescola nei suoi anni d'oro di karateka e tiri dritto fischiettando. Avversario? Quale avversario?" – E quello ti duce in polpette.

Vale per qualunque avversario (compagno di pratica), di qualunque genere: persone o fatti avvenimenti della vita è impossibile ignorarli. Non puoi far finta di non vederli, ma loro ti vedono benissimo e prima o poi ti cuccano.

La seconda cosa che mi ha insegnato è anch'essa ben nota: **la forza muscolare non serve**.

Prendere l'avversario di petto, con la forza, rischi di farti uccidere. Elementare: non sempre si conosce la forza reale di chi si ha davanti. Basta che abbia un filo di esperienza o di astuzia in più, quello ti sradica anche se hai i muscoli (fisici o psicologici) di uno Schwarzenegger compatto di anabolizzanti. E questo è astutissimo: di giorno ti pare di tenerlo a bada, poi di notte ti logora a poco a poco, semplicemente impedendoti di recuperare le energie che hai perso di giorno. Aggiungici che trova il modo di farti assorbire la metà delle proteine che mangi: irai anche Dio ma se patisci il sonno e la fame dove la trovi la forza di combattere? E che lo spirito sia superiore al corpo, sono fandonie: siamo noi che abbiamo tagliato a fettine la salute e poi ci abbiamo messo su i cartellini "spirito", "corpo", "intelletto", "sentimento".

Il tuo spirito dipende strettamente dalla quantità di sodio e di potassio che hai in corpo, il tuo corpo dipende strettamente dal "Ki" che ti circola dentro e dal tasso medio di sorriso di cui dispone nella vita quotidiana.

La terza lezione: **la mobilità**. Tu stai piantato a

terra come imbullonato e dici: da qui non mi smuoverai! Io sono questo, io sono quello, io sono una musicista, io sono un'istruttrice di Tai Chi Chuan, io sono una donna autonoma, questa è la mia identità, queste sono realtà innegabili. Ah sì? "sei radicato a terra, stabile e solido?" Quello ti fa un Pao hu kwei shan (portare la tigre sulla montagna) e ti spiaccica a terra, finché non formi uno strato omogeneo di poltiglia su quel mezzo metro quadro di pavimento. Poi, come nei cartoni animati di gatto Silvestro, da sotto ritaglia in tondo il pavimento, lo capovolge lo porta in giro come un vassoio, lo fa rotolare. Cosa sei? Una musicista che non riesce a stare per più di otto minuti allo strumento? Un'istruttrice di Tai Chi che si fulmina a metà del primo Lu? Una donna autonoma che dopo essersi fatta una doccia ci mette mezz'ora a riprendere fiato?

E allora? Allora mi inchino agli insegnamenti che ho ricevuto. Questo è Tai Chi, dei più veri. **Non ignorare l'avversario**. Dolore? Una volta fatto quanto era in tuo potere per ridurne l'intensità e la durata (eventuali farmaci), invece di cercare inutilmente di distrarti, di fuggire, o di contrarti – contorcerti – tentare di chiuderlo fuori, ci puoi concentrare sopra l'attenzione, guardandolo bene e respirandoci sopra, lasciando che ci sia e che sia proprio lì. Senza rifiuto, senza contrazione, senza cercare di respingerlo e di cacciarlo, anzi aprendo tutti i tessuti per lasciarlo scorrere, muoversi da lì.

Non è che passi, ma fa molto meno male. Gran parte del dolore è costituito dalla paura del dolore dalla resistenza al dolore. Ricordo con chiarezza una lezione del Maestro Mescola a Mestre, l'anno scorso, sui punti e le modalità di applicazione della forza sull'avversario: una delle modalità è – testuale, cito gli appunti: Lasciare esprimere la forza dell'altro; aiutarla ad esprimersi; portarla oltre il culmine dello Yang, poi ruotando tirare col proprio Yin nascente: attrarre l'altro nel gorgo del proprio vecchio Yang, ormai esaurito.

In sintesi: andare incontro all'avversario. Efficace. (Grazie, Maestro).

Mobilità: ruotare sull'asse. Imparare davvero – nel corpo e nella mente, semmai ha senso specificarlo – che "io sono questo, io sono quello, io non potrei mai, io voglio che, io escludo che" è rigidità, stasi, rovina. E' come

fare Tui-Shou inchiodarsi a terra, tenendo caviglie e bacino rigidi e facendo lavorare soltanto braccia e spalle: ti si sderenano le ginocchia, ti si incartapecorisce la schiena, il "Ki" non circola, ti spezzi le spalle e, comunque, vieni travolto. Umiliato. Distrutto.

Ruotare sull'asse: io sono un essere umano è l'unica asserzione innegabile. E solo per un tempo limitato. Io, per ora, sono un essere umano. Non posso più fare concerti? Tengo seminari di ascolto musicale, traduco libri che mi interessano. Non posso più andare in montagna? Vado in macchina fin dove posso, mi trovo un prato, mi sdraio e annuso l'odore del timo scaldato dal sole. Ho pochissima energia? Bevo, mangio, degusto, assorbo, con la voluttà di un esperto di tartufi, l'enorme quantità di nutrimento che comunque ho a disposizione – il "Ki", il sole, lo straordinario inossidabile sorridente calore del mio compagno, lo sguardo di Grillo quando lo gratto sotto il mento, il "tifo" degli amici. Non posso più praticare la meditazione in postura? Divento una meditante sdraiata. C'è di buono che, col mio metro e mezzo e poco più, ai ritiri occupo poco spazio. Ogni tanto mi scoraggio? Lascio che piovano: mi scoraggio, e dopo un pp' mi riprendo.

Ruotare sull'asse. Non si dorme? Lascia che non si dorma. Si respira, e si segue il respiro. Ci si limita ad essere vivi, che è già abbastanza.

E si scopre che "io non sono questo, io non sono quello". Io, se solo lo consento senza fare opposizione, posso essere molto più vasta di quelle identità limitate e circoscritte in cui mi ero ingabbiata. Io sono quello che il momento attuale, con tutte le sue caratteristiche, mi consente di essere. Basta applicare all'avversario che si ha davanti la tecnica giusta per quell'avversario in quel momento preciso. Se penso "io sono quella che applica solo Tao nien hou e nient'altro", finisce che mi ostino a cercare di respingere una scimmia che non c'è, e intanto un boa constrictor mi si arrotola intorno alle caviglie.

L'ultima lezione che sto ricevendo è la più grande: **l'avversario è il Maestro**.

Diana Petech

245

Cento giorni ad "abbracciare un grande albero"

Da più parti mi era arrivata l'indicazione di fare questa pratica: il maestro Franco Mescola ne aveva parlato in un seminario; Jessica, la nostra istruttrice, durante le lezioni a Pordenone ci aveva fatto sperimentare questa postura e ci aveva stimolati a farla per cento giorni, ma confesso che è stato quello che ha detto il maestro Enzo Simeoni in un seminario a convincermi: "dopo cento giorni di questa pratica cambierà il vostro Tai Chi!".

Quest'idea ha cominciato subito a girarmi in testa, non come un moscone fastidioso ma come un uccellino incuriosito, un uccellino che si è posato sul ramo della mia forza di volontà, che si è subito sentita messa alla prova dal suo peso e dalla sua insistenza. La sera stessa ho iniziato questa avventura.

Le regole le ho stabilite nei primi giorni: mantenere la posizione per un tempo minimo di mezz'ora consecutivamente; rispettare la posizione che prevede mento che rientra leggermente, testa appesa al soffitto, piedi paralleli e larghi come le anche, ginocchia leggermente flesse, peso sui talloni, braccia tonde all'altezza delle spalle, palmi delle mani verso il viso e leggermente in torsione verso l'alto, le due mani vicine senza toccarsi come per abbracciare un grande tronco ma senza riuscirci completamente; per far passare meglio il tempo ho pensato di unire la concentrazione al respiro, quindi mi concentravo su di un punto lungo la piccola circolazione ed alternativamente sul suo percorso completo, i punti scelti erano: quattro dita sotto l'ombelico, il perineo, il punto corrispondente al primo però lungo la spina dorsale, tra le scapole, la sommità del capo, tra gli occhi e in



corrispondenza del cuore; ricapitolando: rimanevo per dieci respirazioni su di un punto e poi per altre dieci, quando inspiravo salivo dal perineo alla sommità del capo lungo la spina dorsale, e durante l'espiazione discendevo al perineo passando dalla parte anteriore del corpo.

Ma come si è sviluppata questa esperienza? Mi ricordo che all'inizio la difficoltà maggiore è stata rimanere fermo in quella posizione per tutto quel tempo: sentivo male soprattutto tra le scapole, a volte percepivo anche le braccia che si irrigidivano, e poi mi si indolenzivano le piante dei piedi e sudavo abbondantemente. Quindi varie volte la mia forza di volontà è stata messa alla prova e penso che le cose che mi hanno aiutato di più sono state: il sorriso interiore e la sperimentazione che porta al cambiamento.

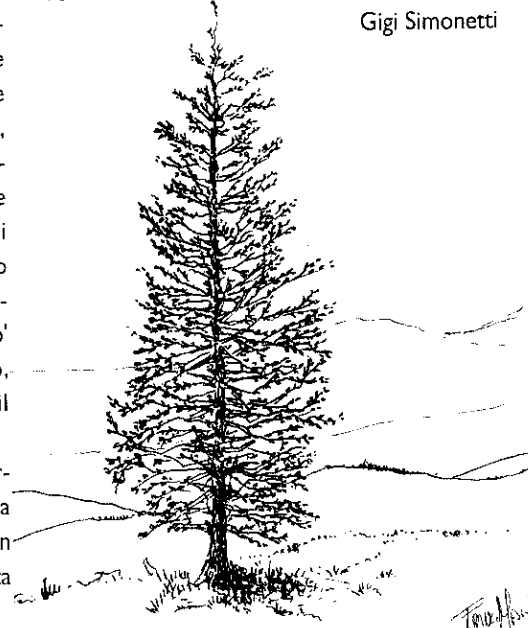
E allora il disagio sotto i piedi diventava la ricerca del mio peso e della sua corretta distribuzione; quando si irrigidivano le braccia diminuivo un po' la torsione delle mani per poi riprenderla con una posizione più rotonda che coinvolgeva anche la schiena; il male tra le scapole è stato il più duro da sciogliere e chissà se ci sono riuscito o mi è successo, cercavo comunque di arrotondare maggiormente le braccia inspirando e di comprimerle espirando, come se stringessi una palla di gomma grande e resistente, e quando seguivo la piccola circolazione il passaggio tra le scapole diventava un ponte che superavo un po' di corsa pensando alla sommità del capo, oppure curvando leggermente in fuori il ponte stesso.

Devo dire che questa avventura mi è servita sia simbolicamente che fisicamente, sia psicologicamente che a livello energetico; un po' come il Tai Chi che vivo nella proposta del CRT.

Mi sono sentito messo alla prova e ho dovuto trovare delle soluzioni; ho fatto tanta fatica nella parte alta del corpo ma sento che ho avuto benefici nel bacino, forse questo ha modificato la mia percezione del baricentro e quindi il mio Tai Chi; col passare dei giorni diminuiva il disagio ed aumentava il benessere, anche se non è stato un processo costante ma condizionato da altri fattori, quali la stanchezza, lo stress, la malattia (almeno in una occasione però ho iniziato con il mal di testa e alla fine mi era passato!); è diventata sempre più forte la percezione del corpo che respira, che si dilata e che si comprime seguendo il ritmo respiratorio, e che consente alle tensioni di sciogliersi e di portarsi via i dolori.

Ringrazio quindi chi mi ha consigliato questa pratica e la propongo con piacere a tutti quelli che credono nella ricerca personale, ricerca che inevitabilmente comprende prove da superare ma anche soddisfazioni che la rendono interessante.

Gigi Simonetti



Doti e virtù son celate.
Vuoti e parvenze rivelate.
Incompleto è il corpo.
Sfuggente, brumoso il confine.
Incerto e trepido il passo.

Franco Mescola

Solo abbandonandoci, non opponendo resistenza a ciò che accade nel corso della pratica, si riesce a cogliere il miracolo della vita nel suo manifestarsi, attimo dopo attimo, a percepire il divenire incessante dell'universo. Secondo la mia personale esperienza, la pratica del Tai Chi Quan è paragonabile a una fonte d'acqua che ci consente di dissetarci. Inizialmente i benefici si esauriscono velocemente e abbiamo spesso bisogno di tornare alla "fonte" primigenia per dissetarci e ricaricarci nuovamente.

Con il tempo e la ricerca costante, diventiamo, a poco a poco, la fonte ristoratrice: pratica e vita quotidiana finiscono per coincidere e possiamo attingere direttamente da noi stessi e in maniera continuativa quelle risorse di serenità e armonia che, all'inizio, sperimentavamo per brevi ed isolati momenti.

Il Tai Chi Quan è un percorso alla portata di tutte le persone che desiderino, in qualche modo, "tornare a casa", che sentano il bisogno di recuperare le proprie radici e sperimentare la propria natura più profonda, celata sotto le sovrastrutture e le maschere difensive che ciascuno di noi inevitabilmente indossa.

Mario Antoldi

Stage a Tita Piazz - 24-25 luglio 1999

...Mario, il nostro istruttore, era lì ad attenderci e a darci il ben venuto assieme a Jessica, Enzo, (gli altri istruttori), sul cortile erboso del rifugio. Con loro sorseggiando birra e piluccando frutta, c'erano anche altri allievi, tutti abbigliati diversamente: se non lo avessi saputo prima non avrei mai detto che quelli erano dei praticanti di arti marziali, sembravano piuttosto dei viandanti capitati lì per caso ognuno per la sua strada, più o meno straniera.

Alle 17.00 la prima lezione. Ed ecco che apparve il Maestro Mescola: si avvicinò al grup-

po già riunito sul piazzale antistante il rifugio per il primo esercizio. Sembrava un po' assente, quasi non toccasse terra quando camminava, ma sentivi invece che era presente e che cercava di "sentire" tutti, anche te che non aveva mai visto prima.

Il gruppo non era omogeneo: c'erano allievi che si muovevano sicuri perché conoscevano molti "Lu" ed altri, come me, che tentavano di copiare quello che facevano i maestri. All'inizio guardavo solo Mario, lui era il mio istruttore ma dopo provai a guardare anche gli altri istruttori e vidi una differenza: mi pareva che ognuno visse i movimenti in modo diverso; anche se tutti, ad esempio, si muovevano di lato, spostando correttamente il peso da un piede all'altro ed alzando un braccio in alto, sembravano tuttavia fare tutti movimenti diversi, come dicessero la stessa cosa, ma con voci diverse: più calde o più lente o più dense di significati o più silenziose o più chiare...

Verso la fine dell'esercizio, stava scendendo il tramonto, il gruppo mi pareva cercasse di parlare una lingua sola e a me sembrava di sentire una sola voce...

Maria Cristina Buffolo



SERENISSIMA MOTOSCAFI
Castello 4545
Tel. uffici 041 5224281
5204640 - 5228538
Venezia

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



FIASCHETTA TOSCANA
Cannareggio
5719/30131
Venezia
Chiuso il martedì
Tel. 041 5285281
Fax 041 5285521

Ristorante in Venezia

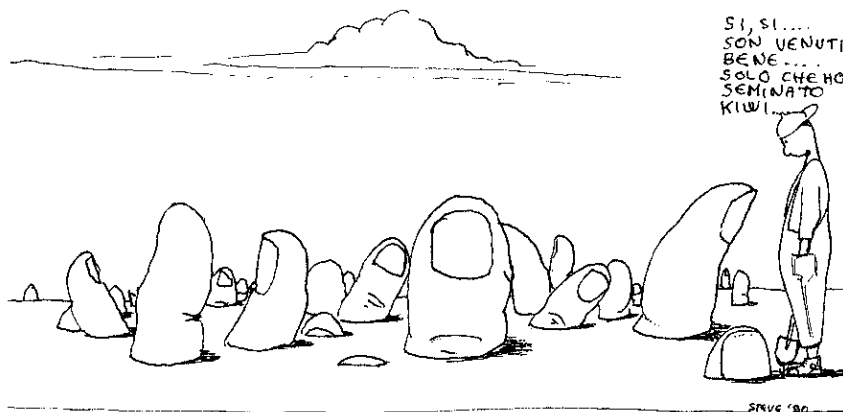


OSTERIA S. ELENA
di Giugie Federico
Calle Chinotto
Tel. 041 5208419
Venezia



EL ZOCO
Ristorante
Cademai, 18
Tel. 0436 860041
Cortina
d'Ampezzo

E-mail: elzoco@sunrise.it



Obliare se stessi attraverso la pratica del Tai Chi Chuan

Il mondo in cui ci troviamo si muove incessantemente e mostra aspetti che, recepiti dai nostri sensi, possono risultare di volta in volta, gradevoli o inquietanti, piacevoli o terrorizzanti.

Il movimento, la luce, i colori catturano il nostro sguardo, i suoni il nostro udito, gli odori e i profumi l'olfatto...tutti i nostri sensi sono costantemente proiettati all'esterno. Siamo degli spettatori immedesimati a tal punto con le nostre percezioni, da dimenticare che facciamo parte di un mondo dove il vuoto prevale.

Il mondo del vuoto, il mondo della quiete perfetta è più importante delle immagini che contiene: gli accadimenti, a suo confronto, risultano giochini effimeri tra le infinite possibili trasformazioni e i molteplici scambi tra vuoto e pieno, all'interno dei quali, il vuoto consente l'esistenza del pieno conducendo una danza infinita. Ognuno di noi porta dentro di sé, inciso in ogni sua cellula, il gioco degli opposti.

Unico esempio nel mondo animale ad aver assunto la posizione verticale, l'uomo ha imparato ad utilizzare le mani, anziché per sostenersi e camminare, per prendere il cibo e portarlo alla bocca. Un gesto che gli ha permesso una nuova libertà. Agli straordinari progressi fatti dall'uomo eretto non è corrisposta un'adeguata evoluzione psichica e spirituale. Solo ora stiamo prendendo coscienza della distruzione provocata dall'aver reciso il legame naturale con l'universo. Nell'uomo moderno questi problemi sono prevalentemente psicosomatici e derivano da un processo lungo ma disarmonico. La medicina occidentale, diagnostica e statistica, si occupa

principalmente dei sintomi e ignora metodi quali il Tai Chi Chuan che tendono a prevenire in forma attiva la malattia. Così facendo mantiene l'individuo in uno stato d'assoluta passività. Ciò non significa che la medicina occidentale sia inutile o perversa: è solo incompleta.

"Obliare se stessi" nel Tai Chi Chuan, consiste nel mimare in forma molto lenta una serie di tecniche d'autodifesa atte a risolvere situazioni che potrebbero compromettere l'integrità della nostra energia vitale. Calmando la mente e rilassando il corpo si prende via via maggiore coscienza del fluire dell'energia all'interno del nostro corpo, si arriva a perderne i confini e a: "obliare se stessi".

Il Tai Chi Chuan deriva dal taoismo, ha radici che affondano nel corpo fisico, nella mente, nella consistenza della terra e nelle sue oscure profondità.



Uno stato meditativo, sia esso raggiunto attraverso la contemplazione, la preghiera, la danza, il lavoro, l'amore, la ricerca della sintesi o il Tai Chi Chuan, è indispensabile per penetrare il velo che copre la realtà ordinaria e arrivare a percepire il mondo invisibile.

Chi può negare l'evidenza di quanto sostengono i maestri? Per quale ragione sempre meno sono gli uomini che approfittano di queste pratiche meravigliose? Perché?... Perché di mezzo c'è la mente che, legata al consueto e drogata dalle abitudini, difende con caparbieta il suo potere. Per nostra fortuna per giudicare e distinguere segue dinamiche che sono sempre inevitabilmente uguali. La mente "mente" ed esprime la sua natura con arroganza, miopia e superficialità.

Laos Tzu a questo proposito ci dice: "La conoscenza è un fiore che s'incontra nella Via, ma è anche l'inizio dell'ignoranza. Il saggio preferisce il profondo al superficiale, il frutto al fiore."

Chuang Tzu descrive mirabilmente l'arroganza e la miopia della mente paragonandola al comportamento delle scimmie: "Aggrapparsi alla conoscenza esclusiva di una cosa, ma ignorare ciò che la fa identica a tutte le altre è detto "tre al mattino". Che cosa vuol dire? Un allevatore distribuiva ghiande alle scimmie dicendo loro: -Vi darò tre ghiande al mattino e quattro alla sera. Che ne dite? - Le scimmie s'innervosirono. -Ve ne darò quattro al mattino e tre alla sera. Che ne dite? - Le scimmie ne rimasero incantate: in realtà non era cambiato nulla, ma la prima proposta aveva provocato collera, la seconda gioia. L'allevatore aveva saputo adattarsi alla natura delle scimmie. Così il santo dosa affermazioni e negazioni affidandosi al corso del cielo, ciò si chiama adattabilità permanente.

Messo da parte il concitato lavoro della mente razionale, perseverando nella pratica emerge una lettura del mondo che si basa sull'ipotesi che, al di là dall'esperienza quotidiana della realtà esista qualcosa di più importante ed essenziale. Quando la pratica diviene non azione e le forme si dissolvono il "principe guerriero" che è in ognuno di noi affiora per difendere la vita e consentirle di perpetuarsi. E' allora che obliato se stesso, il gesto diviene gesto sacro e la pratica contemplazione estatica.

La strada da percorrere per accedere a questa dimensione potrebbe apparire difficile, ma, per intraprenderla, si può iniziare con un piccolo passo, un piccolo semplice gesto, naturale quanto il gesto di un bambino: per i bambini, che sono maestri di meditazione, non esiste niente di facile o difficile, ogni gesto, suono, espressione, è esattamente ciò che è perfetto, impeccabile e, per noi adulti, commovente.

La musica: il CD del CRT

Il suono del Wu Chi

E' nel brano dal titolo Wu Chi che, in quest'opera, si trova il centro del suono, una sorta di vibrazione indifferenziata, vuota, che prelude e genera un pieno mai del tutto raggiunto o immediatamente trasformato.

Questa musica nasce con criteri sostanzialmente diversi dall'abituale pratica artistica della composizione. Qui, l'atto artistico, recupera il suo significato più arcaico, più profondo, in non facile accordo con il fare contemporaneo.



Un fare che costringe il musicista ad un confronto stringente fra sensibilità sottili, memorie profonde e mezzi dell'attuale tecnologia. La ricerca qui è quella di un'alchimia sonora essenziale. I fondamenti dei brani consistono nella scelta di una pulsazione che, partendo da un ritmo di sessanta battiti al minuto primo, scende progressivamente a quarantotto.

Corrisponde ad un respiro iniziale della durata di circa otto minuti secondi - contando ispirazione ed espirazione - per giungere ad un periodo finale di dieci minuti secondi.

Questo lo scheletro semplicissimo, ma imprescindibile, sul quale gli autori hanno costruito la dimensione sonora, tenendo conto delle indicazioni del Maestro e dell'obiettivo da raggiungere: un'armonica relazione tra scelte timbriche, parti del corpo, e succedersi dei movimenti.

Poche ed esili le tracce tematiche, la cui funzione è quella di costruire una dimensione musicale che porti l'attenzione sugli esercizi prima, e sulla percezione del loro agire interno poi. Oltre questo non c'è molto da dire sul piano costruttivo, poiché la soglia del non detto, a garanzia di ogni forma iniziatica di Arte dell'invenzione, non deve essere oltrepassata.

Di grande interesse è stato il lavoro di mixaggio e di definizione dei livelli di volume fra musica e voce: si è potuto sperimentare quanto la percezione musicale, collegata ad aspetti profondi del risuonare fisiologico, sia in grado di modificare sensibilmente le soglie uditive.

E' stato pertanto necessario un paziente lavoro di continuo sottile adeguamento dei risultati inizialmente considerati soddisfacenti.

Ad un primo impatto infatti, il livello del volume fra musica e voce appariva corretto; ma, il progressivo rilassamento, col conseguente innalzarsi delle facoltà percettive, determinava via via una ricezione dei nuovi segnali enfatizzata rispetto all'ascolto di solo pochi minuti prima.

Accadeva così che, dopo la parte musicale, la voce riprendesse con un rilievo tale da risultare quasi violentemente "ridestante" rispetto allo status di rilassamento profondo che l'ascolto precedente aveva prodotto.

Abbiamo quindi utilizzato morbidi effetti di assolvenza e dissolvenza, cercando di creare leggeri effetti "onda" tra la fine di un brano e l'inizio di un parlato.

Buon "altro" ascolto.

Marco Maria Tosolini



Accade a:

VENEZIA

E' attivo il **CENTRO ALCHEMIE**, sede del CRT. Ad Alchimie insegna regolarmente il Tai Chi Chuan, Franco Mescola e gli istruttori Aiko Mescola e Jessica Agosti. Si tengono anche corsi di Yoga, Shiatzu, Armonizzazione Corporea. Se si desidera praticare il Tai Chi con il maestro e passare due o tre giorni a Venezia, potete visitarci e avere a disposizione, per dormire, lo spazio della palestra di Alchimie.

CORSO BASE DI REFLESSOLOGIA DEL PIEDE

Corso tenuto da Marzia Bianchi ed Enzo Simeoni

Sabato 11 e domenica 12 dicembre

Sabato 15 e domenica 16 gennaio

Sabato 25 e domenica 26 marzo

I sabati dalle 15 alle 18

Le domeniche dalle 10 alle 13 e dalle 14 alle 17

CORSO BASE DI TUI NA MASSAGGIO TRADIZIONALE CINESE

Corso tenuto dal Maestro Chen Liansheng.

Nei giorni 29 e 30 gennaio, 26 e 27 febbraio, 29 e 30 aprile, 27 e 28 maggio. Sabato dalle 15,00 alle 18,30, domenica dalle 10,00 alle 13,00 e dalle 14,00 alle 17,00.

NUOVI CORSI

Quattro nuovi corsi sono stati inaugurati dal Maestro Franco Mescola.

A Udine

Associazione "Il Centro", via del Carbone 1. Tel.0432/229403. - Lunedì 20,30-22,00

Jessica Agosti

Sanyu dojo, v. Tavagnacco, 83/16 UD

Tel. 0432 4809; Ma.-Ven. 10,00-11,30

Mario Antoldi

A Trieste

Centro discipline orientali "Joytinat" palestra scuole Carducci, via G. Corsi. Tel. 040/7600131

- Giov. 20,00-22,00 - Mario Antoldi

A Nova Gorica

Info: Trbižan Igor. Tel. 0038 665 23613

Lun. 20,00-22,00 - Mario Antoldi

Corso istruttori

Inizieranno dal mese d'ottobre i corsi istruttori per l'anno 1999/2000.

Ci piace comunicare che per soddisfare il crescente numero di richieste il corso è stato ampliato. Vi saranno, infatti, oltre al consueto corso presso l'istituto di Mestre (Campalto), altri due corsi paralleli e paritetici: uno nel centro-sud (Roma, Avellino, Pescara) e uno a Milano. I corsi sono riservati esclusivamente a praticanti iscritti al CRT. Sarà necessario un minimo di sedici presenze nel biennio previsto per presentarsi all'esame per il passaggio di livello. Sono considerate valide anche le eventuali frequenze dei tre seminari nazionali (Pescara, San Marino, Isola del Lazzaretto Nuovo).

Ricordiamo che un iscritto ad una qualunque delle sedi ha diritto di frequenza gratuita agli altri corsi istruttori. Questa presenza ha valore nel computo delle presenze (16) da accumulare in un biennio.

Minimo di permanenza nel livello:

- Aspirante istruttore*.....2 anni
- Istruttore 1° livello.....2 anni
- Istruttore 2° livello.....2 anni
- Istruttore 3° livello.....2 anni
- Insegnante.....4 anni

*è richiesta la conoscenza della sequenza 108 o una provata esperienza in discipline affini.

VENEZIA (Campalto)	Domenica 10 ottobre	Domenica 23 gennaio
Domenica 3 ottobre	10,00-13,00	09,30-12,30
09,00-13,00	15,00-18,00	14,30-17,30
Domenica 7 novembre		Domenica 16 aprile
09,00-13,00		09,30-12,30
Domenica 5 dicembre	ROMA	14,30-17,30
09,00-13,00	Sabato 11 marzo	Domenica 18 giugno
Domenica 6 febbraio	16,00-19,00	09,30-12,30
09,00-13,00	Domenica 12 marzo	12,30-17,30: esami
Domenica 5 marzo	10,00-13,00	
09,00-13,00	15,00-18,00	
Domenica 2 aprile	NAPOLI	
09,00-13,00	Sabato 10 giugno	
Domenica 7 maggio	16,00-19,00	
09,00-13,00	Domenica 11 giugno	
Domenica 4 giugno	10,00-13,00	
09,00-13,00: esami	15,00-18,00: esami	
CENTRO SUD	MILANO	
PESCARA	Domenica 21 novembre	
Sabato 9 ottobre	09,30-12,30	
16,00-19,00	14,30-17,30	

Le lezioni "speciali" per praticanti

Queste lezioni, definite "speciali", si rivolgono ad allievi ed insegnanti di qualsiasi livello.

Lo scopo

- Fornire una visione più profonda del Tai Chi Chuan.
- Sperimentare e comprendere i principi che sono alla base dell'arte.
- Studiare e ricercare con "serenità profonda" assieme a praticanti esperti e offrire loro la possibilità di dare.
- Dare è, nel Tai Chi Chuan, l'indispensabile chiave per accedere a nuovi e più profondi livelli di armonizzazione.

Le date

Avellino	(09,30-12,30; 14,30-17,30),	Roma
14 novembre 1999	19 marzo	12 febbraio 2000
Milano	(09,30-12,30: tui shou; 15,30-	Venezia (Campalto)
19 dicembre 1999	18,30: Maestro Groppelli) e 21	6 novembre 1999. 8 gennaio,
(09,30-12,30: armi;	maggio 2000 (09,30-12,30: armi;	4 marzo, 6 aprile e 3 giugno
14,30-17,30: tai chi).	14,30-17,30: tai chi)	2000 (15,00-18,00)
22 gennaio	Napoli	
(09,30-12,30: chi kung;	11 giugno 2000	
14,30-17,30: chi kung),	Pescara	
20 febbraio	10 ottobre 1999	

Dove insegnamo

Cervignano del Friuli (Udine)

Associazione culturale Arabesque, via Lung'Aussa 20
Mercoledì 10,00-11,00; 20,00-22,00.
Tel.0347/0359007
Michele Isola

Genova

Scuola per lo studio del Tai Chi Chuan
Salita Belvedere, 1 - Sampierdarena
Tel. 010/7454482
Walter Bolognesi

Gorizia

Associazione Axide - via del Santo, 60
34170 Gorizia. Tel.0481/530377
Martedì e giovedì 18,00-19,00
Mario Antoldi

Lecco

Centro Yoga
Barzanò. Tel.039/9930002
Diana Petech- Carmela Palella

Cascine Guzzafame

Via San Dionigi- Cernusco Lombardone
Tel.039/9930002
Carmela Palella

Milano

Palestra di via Kennedy - MM Bisceglie
(Cesano Boscone)
Lunedì e giovedì 20,00-21,15
Palestra di via Petrarca 8 - MM Cadorna - mercoledì 18,30-20,00 †
Palestra di Via Fezzan 6 - MM Gambara
martedì 19,00-20,30 / giovedì 13,00-14,00
Tel.0338/9055319; 02/89121811. Fax 02/9308980
M° Enzo Simeoni

Omino danzante, P.le Loreto - lunedì 21,30-22,30
Tel.02/3575258 (sera)

Pasteur Angelicum

Via Cittadini
Marzia Bianchi Tel.02/3575258

Centro Sociale Territoriale - lunedì 20,00-21,30
Via Bernardino Verro
Rita Pensato Tel.02/89515952 (sera)

Palestra Massè - Via Trento, 13 - 20066 Melzo
Tel.02/9566728 - 9551653

Lunedì e giovedì 19,00-20,00
Walter Doldi - Giancarlo Manzoni

Associazione Arias
Via De Martino, 2. Tel.02/3559951
Giuseppe Rovati

Scuola elementare Via Kennedy (Cesano Boscone)
Tel.02/38011005 - fax 02/33400435
Antonio Schiavone

Palestra Umanitaria, via Solari 40. Tel.02/4690177
Lunedì e mercoledì 19,00-20,00
Fabio Dall'Osso- Mauro Bertoli

Monfalcone

Scuola Media Giacich, via Cosulich. Tel.
0481/412712
Venerdì 18,30-20,00
Mario Antoldi

Napoli

Centro Aria - via San Biagio dei Librai 14
Tel.081/5440481
Enzo Graziano

Palmanova

Associazione Futura
Martedì 18,30-20,00
Mario Antoldi Tel.0432/478149

Perugia

YMAA ITALY
Via Fontemaggio 2 - 06081 Assisi
Tel.075/8041817. Fax 075/8041208

Pescara (65122)

Centro studi discipline interne "Shinki Dojo",
Viale pineta 36 - Martedì e giovedì 20,00-23,00
Spazio Libero, presso Hotel Serena Majestic.
Montesilvano
Martedì e giovedì 19,00-20,00
Spazio Libero - Via San Francesco. Montesilvano
Raffaele Tassone Tel.0861/659041 - 0339/4375954

Pordenone

Associazione Skorpion
Palazzetto dello Sport - Via Rosselli -
Tel.0434/30056
Mercoledì 19,00-20,30
Palestra Scuola Elementare Collodi (ex fiera) via
Molinari
Mercoledì e venerdì 21,00-22,30
Mario Antoldi

Roma (00176)

A.S. No Stop Center - Via Capitan Ottobono 12
Tel.06/270365
mercoledì 21,00-22,00
venerdì 20,00-21,30 (Corso per principianti)
Daniela Fioravanti

Polisportiva Corto Circuito - Palestra Scolastica
Cecilio II

Via dell'Aeroporto, 115 - 00175 Roma
Tel. 06/70492830 - 0338/2421890

Martedì 19,00-20,30 (principianti)
20,30-22,00 (avanzati)

Giovedì 19,00-20,30 (principianti)

San Giorgio di Nogaro

Centro Shiatzu Do, via Giovanni da Udine 26
Tel.0431/621585
Venerdì 20,00-22,00
Michele Isola

San Vito al Tagliamento

Tel.0347/0359007
Lunedì 18,30-20,00
Michele Isola

Teramo

Maurizio Natilii Tel.0861/659055

Treviso

Osho Meditation Center - via Cavour 7/a -
Ponzano - Tel.0422/968485-041/5441805
Lunedì 20,30-22,00
Clara Fontana

Trieste

Centro Donna
Androna degli orti 4/b (Arco di Riccardo)
Tel.040/368770 - Lunedì 15,30-17,00
Jessica Agosti

Centro Discipline Orientali Joytinat - via
Madonnina 3 - Tel.040/7600132 - 415601
Lunedì e giovedì 20,00-22,00
Mario Antoldi

Tolmezzo

Palestra Istituto Magistrale via C. Battisti.
Tel.0433/748288 - Sabato 15,00-17,00
Mario Antoldi

Udine

Associazione Italia Oriente "Il giardino delle ne-
bie"- via Freschi, 1 Pagnacco. Tel.0432/650085-
Martedì 20,00-22,00
Mario Antoldi

Via Moggio, 19 - Venerdì 8,30-10,00
Mario Antoldi Tel.0432/478149

Associazione "Il Centro", via del Carbone 1.
Tel.0432/229403. - Lunedì 20,30-22,00
Jessica Agosti

Associazione "Sonam"

Via Planis, 48. Tel.0432/547285
Martedì e giovedì 19,30-22,00
Michele Isola

Venezia

Associazione Alchimie
Campo del Grappa, 10. Tel.041/2770051
Lunedì e venerdì 19,00-20,30 (Tai-Chi)
Martedì e venerdì 8,00-9,00
Giovedì 19,00-20,00 (Chi Kung);20,00-21,00 (Tui-
shou) - M° Mescola

Lunedì e venerdì 18,00-19,00 (Tai-Chi livello inter-
medio) - Aiko Mescola

Martedì e venerdì 18,00-19,00
Mercoledì e venerdì 10,30-12,00 (principianti)
Jessica Agosti

Ex Casa del Marinaio - Fondamenta Rossa
Lunedì e giovedì 18,00-20,00
Daniele Minio Tel.041/984184

Comitati di quartiere
Raffaella De Sanzuane Tel.041/5239853

Mestre

Judo Kodokan Club - via Giustizia, 17.
Tel.041/935331
M° Mescola. Un mercoledì sì e uno no 19,30-21,00

Marco Panfilo. Martedì e venerdì 19,15-20,45

Polisportiva "Forma ed equilibrio",
via Cardinal Massaia 20
Tel.041/932765 - Mercoledì 19,30-21,00
Jessica Agosti

Anahata Kimè - via Vespucci 31. Tel.041/5351309
Insegnante Giancarlo Ronchi. Lunedì e giovedì
19,15-21,45 (avanzati)
Clara Fontana. Venerdì 19,30-21,30

Mirano

Polisportiva Shotokan - via Cavin di Sala, 43.
Tel.041/991452 - Martedì e venerdì 20,00-21,30
Pier Luigi Reveanne

Fiesso d'Artico

Footing Club - via delle Industrie - Prima strada,
9/c - *Gianluca Ballarin* Tel.041/5461377

Isola Lazzaretto Nuovo

A. S.C. Ekos Club
Laguna di Venezia. Tel.041/5206713
Seminari di Tai Chi Chuan, campi di archeologia,
voga veneta. - Dal 28 agosto al 3 settembre

Lugano (Svizzera)

Centro arti orientali Dragon's Club - Via al Fiume -
6930 Bedano - Tel.0041/919421807-9432910
M° Gianni Groppelli

Parigi (Francia)

Ana Perocco 131 Av. Marechal Foch - 78400
Chatou - Tel.00331/30532278



LA SERENISSIMA
di Solani Venier
S. Marco 823
Tel.5232346
Venezia

PRODOTTI BIOLOGICO DINAMICI 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



CONFLOMMERCIO
ASCOM VENEZIA

ASSOCIAZIONE DEL COMMERCIO TURISMO
Servizi Venezia Centro Storico
30124 Venezia S. Marco 4785
Tel. 041 5227784-5227157 - Fax 041 5228514

Percorsi Wu-Li viene distribuito unicamente ai soci del Centro Ricerche Tai Chi, per iscriversi utilizzare il modulo riportato a fianco, con un versamento di £. 50.000 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 un'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 _____

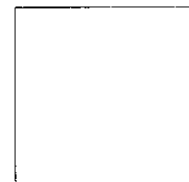
Inviare a:

CENTRO RICERCHE TAI CHI

Campo del Grappa, 10
Sant'Elena
30122 Venezia - ITALIA

CENTRO RICERCHE TAI CHI

Campo del Grappa, 10
Sant'Elena
30122 Venezia
Telefono 041.2770051
C.F. 90032940273 - c.c.p. 17273301
www.artit.net/crt
ITALIA



STAMPE