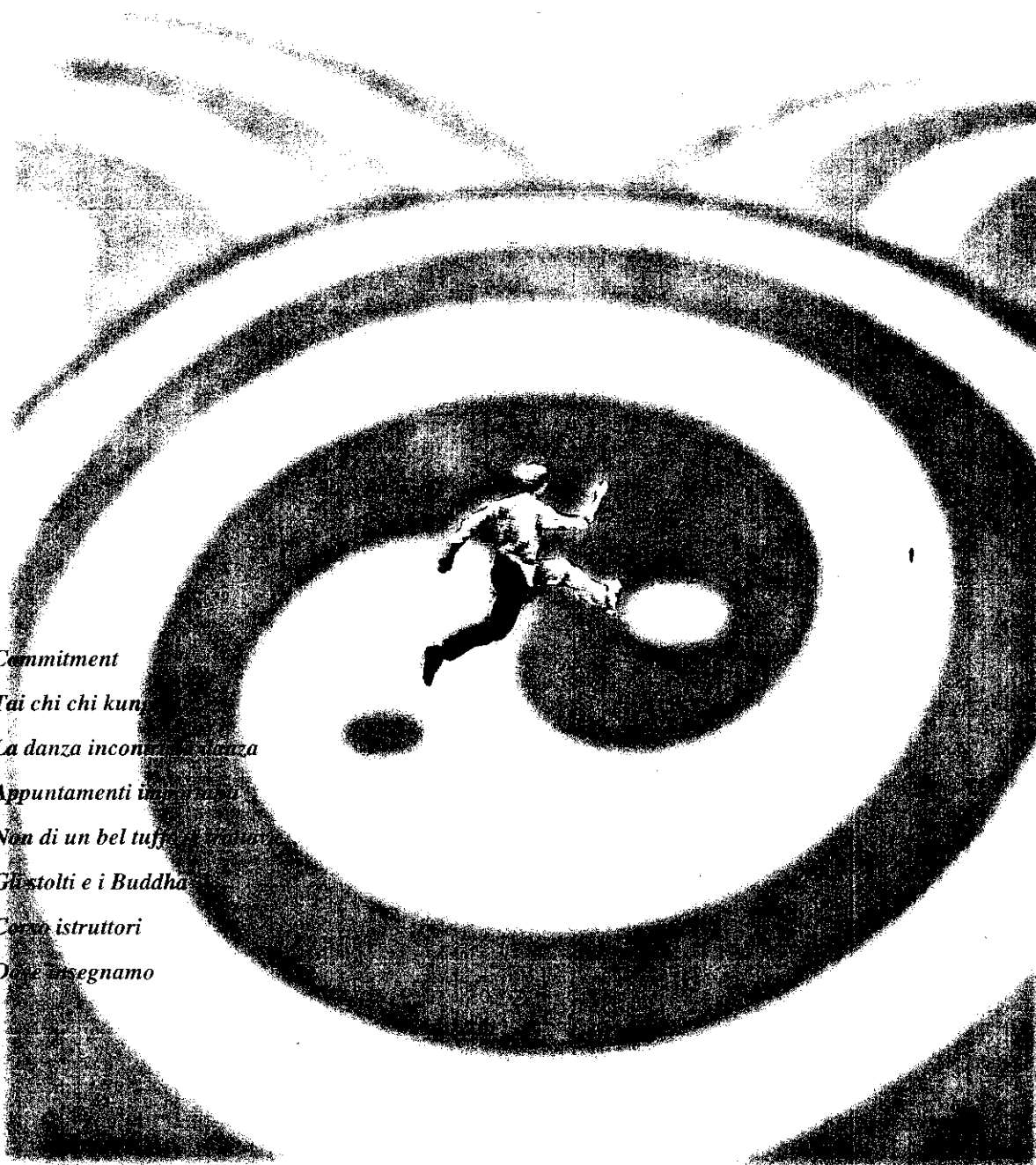


Wu Li

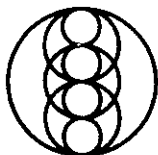


- *Commitment*
- *Tai chi chi kung*
- *La danza incontra la danza*
- *Appuntamenti importanti*
- *Non di un bel tuffo*
- *Gli stolti e i Buddha*
- *Corso istruttori*
- *Dove insegnamo*



Centro Ricerche Tai Chi Venezia

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



Alchimie

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

Percorsi...

www.artit.net/crt

Cari amici ,
esce il primo numero di " Wu Li " del 2000.

Vogliamo ribadire il nostro desiderio che questo giornale possa essere frutto della collaborazione di molti, e non delle scelte di pochi.

Mandateci, se potete su dischetto o via e-mail, i vostri personali contributi riguardo alla pratica del Tai Chi, alla vostra partecipazione ai seminari, alla scuola istruttori. Se insegnate, non dimenticate di comunicarci eventuali cambiamenti di sede e di orario, e scriveteci della vostra esperienza. Segnalateci libri, film, musiche, manifestazioni che abbiano per voi particolare rilevanza.

Fate che questo giornale sia veramente testimonianza di un **percorso** che tutti ci accomuna.

Accade a Venezia

Le donne, si sa, ragionano con i piedi!!!

Siamo tutte donne al corso di riflessologia plantare che è iniziato con successo ad **Alchimie**, a S. Elena e, d'ora in poi, se qualcuno ci dirà che ragioniamo con i piedi, credo risponderemo con orgoglio "per fortuna"!

Stiamo infatti scoprendo con estremo interesse e coinvolgimento, grazie alla bravura nell'insegnare e alla maestria nel massaggiare di Marzia Bianchi, quale complicato e sensibile universo sia il piede.

Al di là di ogni considerazione teorica (approfondibile secondo il metodo Zu sui libri di Alfredo Baldassarre, che fonda il suo insegnamento sull'identificazione di aree riflesse sensibili), per noi tutte il seminario è stato occasione di verificare di persona quanti e quali cambiamenti (più o meno immediati) avvengono a livello fisico, psichico ed emozionale massaggiando e facendosi massaggiare questa parte del corpo in fondo così intima.

Redazione e impaginazione:

Jessica Agosti
Massimiliano Martini
Donatella Saggiorato
Luigi Simonetti

La musica: il CD del CRT "Il suono del Wu Chi"

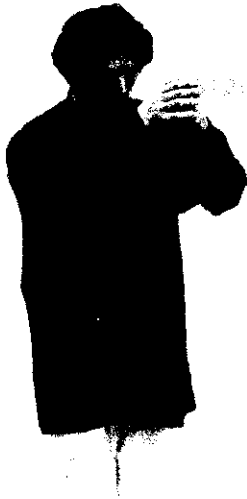
Sono state vendute le prime 100 copie del CD del CRT.

Vista la richiesta sono in cantiere altre 100 copie che si possono prenotare presso Alchimie (tel. 041/2770051) o dai propri istruttori.

COMMITMENT "Impegno"

di Franco Mescola

"Franco, quando hai cominciato a capire che il Tai Chi Chuan sarebbe stata la tua "via"?"



tuale importanza per la pratica del Tai chi Chuan. Così, laconicamente, mi rispose:

"Il primo è diretto al cielo, il secondo ai maestri che ci hanno trasmesso la conoscenza e il terzo ai nostri antenati". Volendo saperne di più chiesi ancora:

"Questa cerimonia è proprio necessaria?"

La risposta fu sicura e immediata anche se espressa con un tono più caldo: "Quando si è compreso il significato profondo di questa o di altre, come tu le chiami, "cerimonie", esse diventano del tutto inutili".

Questo fu il primo vero insegnamento ricevuto dal maestro. Una rivelazione: avevo compreso che l'essenza è infinitamente più importante del rito che la rappresenta.

Dieci anni dopo, un forte dolore alle ginocchia (eredità indelebile di antiche lotte), m'impediva di assumere la posizione zazen, indispensabile per eseguire il saluto cerimoniale. Volli dirlo al maestro.

Chang Dsu Yao mi guardò, accennò un lieve sorriso e lasciandosi la barba disse:

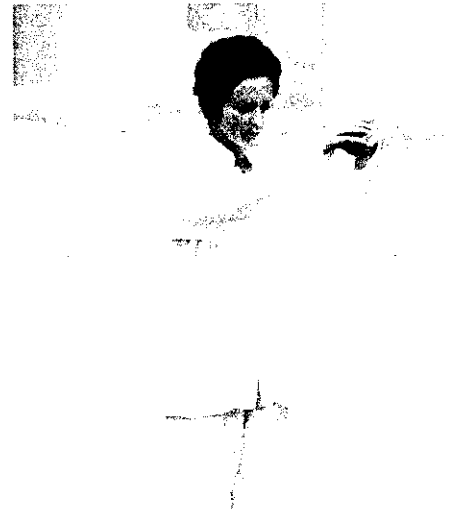
"Ho già risposto a questa domanda dieci anni fa. Franco...prova tu, ora, a spiegarmi qual è il vero significato del saluto".

"Il...il rispetto maestro, credo."

"Giusto! Il rispetto per tutto e per tutti. Il saluto, eseguito o anche solo pensato, ricorda un impegno: utilizzare l'arte per il bene dell'umanità e trasmetterla solo a persone degne di riceverla."

E' l'insegnamento più importante ricevuto dal maestro Chang Dsu Yao, questo mi ha fatto scegliere, non senza dubbi e titubanze, questa "Via" ed è proprio questo quello che cerco di comunicare.

Pochi hanno compreso pienamente il valore insito nelle forme e, in particolare, nel saluto: il rispetto per il luogo ove si pratica, per l'inse-



gnante, per tutto ciò che vive e, altrettanto importante, il rispetto per se stessi, che è rispetto per l'essenza divina che utilizza il nostro corpo per manifestarsi.

È un impegno interiore e non esiste un idioma che contenga parole per descriverlo.

Non temo di apparire patetico se chiedo agli studenti di Tai Chi di assumersi lo stesso impegno, di formulare lo stesso giuramento non detto fatto al mio maestro: il Maestro Chang Dsu Yao.



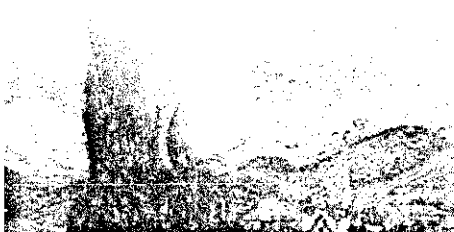
Il maestro,
il Maestro Chang Dsu Yao...

Quando lo conobbi devo aver avuto più o meno trentacinque anni e fui colpito, oltre che dalla sua bravura, dalla sua signorile naturalezza. Ogni volta che lo vedevo muoversi o che mi parlava, mi commuovevo di fronte all'amore per l'arte e per la vita che traspariva dalla sua persona. Sicuramente subii il fascino misterioso del Tai Chi Chuan: l'arte che il maestro insegnava contemplava riti che mi intrigavano.

Il più affascinante era il saluto cerimoniale: un rito abbastanza lungo e complicato che prevede non meno di cinque inchini, di cui tre, vere e proprie prostrazioni a ideogrammi posti sulla parete più importante della stanza. Ogni lezione prevede, all'inizio e alla fine, questa piccola cerimonia.

Devo dire che, allora, ebbi a chiedermi se la cosa era da ritenersi solenne oppure ridicola.

Qualche anno dopo interrogai il maestro sul significato di quei tre inchini e sulla loro even-



Lezioni di Tai Chi



Tai chi chi kung

Sequenza primaria

E' consigliabile non mescolare tecniche che appartengono a scuole diverse".

Pur concordando con l'indicazione suggerita da alcuni esperti di Chi Kung, la Sequenza Primaria si avvale d'elementi provenienti da metodi diversi, ma con un comune obiettivo: riconoscere, nutrire e utilizzare l'energia vitale per la salute e l'arte marziale.

Un altro aspetto che li accomuna è il rigoroso rispetto dei principi e delle teorie tradizionali così come ci sono state tramandate dai maestri. La logica concatenazione che unisce i movimenti parte da: "In piedi per regolare il respiro" per ritornare allo stesso esercizio prima della chiusura finale. Nel precedente Wu Li abbiamo elencato le diciassette parti che compongono la sequenza. Descriveremo, il più dettagliatamente possibile, i primi cinque esercizi proponendoci di esporre il resto nelle prossime edizioni.

Le foto che corredano gli articoli permetteranno agli allievi di avere un quaderno tecnico di facile consultazione. E' implicito che la sequenza va studiata sotto la guida di un'insegnante qualificato e che la funzione di questa dispensa è quella d'utile supporto mnemonico. Prima di esporre nei particolari gli esercizi, vorremmo ricordare alcuni punti importanti su cui focalizzare l'attenzione. Queste semplici regole, valide per altro, per qualunque tipo di meditazione, devono essere rispettate prima e durante la pratica.

A) Non fumate. Durante la meditazione si respira profondamente e, se fumate, i polmoni non funzionano in maniera adeguata.

B) Non abusate dell'alcool. Troppo alcool rovina il sistema nervoso e, di conseguenza, lo scorrere del "chi".

C) Pulite il corpo prima della pratica. Un

corpo pulito induce la mente al rilassamento.

D) Indossate vestiti comodi e larghi in particolare modo attorno alla vita. Vestiti troppo stretti impediscono una buona respirazione e una fluida circolazione del sangue.

E) Praticate in un luogo ben ventilato. L'aria dev'essere il più pulita possibile.

F) Non meditate subito dopo o poco prima di aver fatto all'amore.

G) Scegliete un luogo tranquillo. Il più silenzioso possibile.

H) Non siate troppo R.C. Tutto è relativo: se assumerete un atteggiamento troppo rigido pretendendo, per praticare, di trovarvi in condizioni assolutamente perfette, molto probabilmente deciderete di rinviare la pratica. Avrete così subito uno dei soliti inganni della mente abitudinaria. Ricordate: voi non siete la vostra mente.

Sequenza primaria: Tai Chi Chi Kung in movimento con piedi fissi

1 In piedi per regolare il respiro



Dopo aver eseguito alcuni esercizi di riscaldamento per il Chi Kung, restate in piedi nella posizione eretta e chiudete gli occhi. Portate l'attenzione al perineo e rilassatelo. Portate

l'attenzione al terzo occhio, pensando di aprirlo. Portate la mente e i sensi all'interno del corpo e quindi al Tan Tien. Calmate la mente e rilassate sempre più il corpo.

Regolate il respiro: per il benessere e il rilassamento utilizzate la respirazione addominale o postnatale, per il benessere e il Tai Chi Chuan quella inversa o prenatale.

Quando respirate la parte inferiore del corpo respira con voi. Quando inspirate, nella respirazione prenatale, tirate il perineo e l'ano

verso il Tan Tien.

Quando espirate l'addome si espande e si rilassa assieme al perineo e l'ano.

Procedete al contrario per la respirazione prenatale. Non utilizzate la forza, ma il pensiero. **NON CONTRAETE L' HUI YIN.**

Una tensione in questa cavità blocca la circolazione del "chi". La punta della lingua deve toccare il palato superiore per connettere i canali Yin e Yang (vaso governatore e vaso di concezione).

2 Abbracciare o proteggere il Tan Tien

La funzione di quest'esercizio, come quella d'altre posizioni statiche che intervallano la sequenza, è quella di "sentire la forza" (Shi Li). Queste posizioni sono utilizzate nell'arte interna del Da Cheng Chuan (Y Chuan) con lo stesso proposito. Sistemate le braccia davanti al vostro Tan Tien come per proteggerlo o come per sostenere una sfera. La posizione tenuta per tre, cinque, dieci o più minuti consente di percepire e ascoltare l'e-

nergia vitale, riconoscerne la qualità e registrare le sensazioni che ne derivano. Bisogna rilassare il corpo, intervenendo con la mente, per ovviare all'inevitabile irrigidimento generato da una posizione statica tenuta per lungo tempo.

Concentrandosi e ascoltando il fluire del "chi", emergono emozioni che cementano nella memoria del corpo le nozioni derivate dalla pratica.



“Questa è la sequenza primaria consigliata dal CRT.”



Sequenza primaria Tai chi chi kung

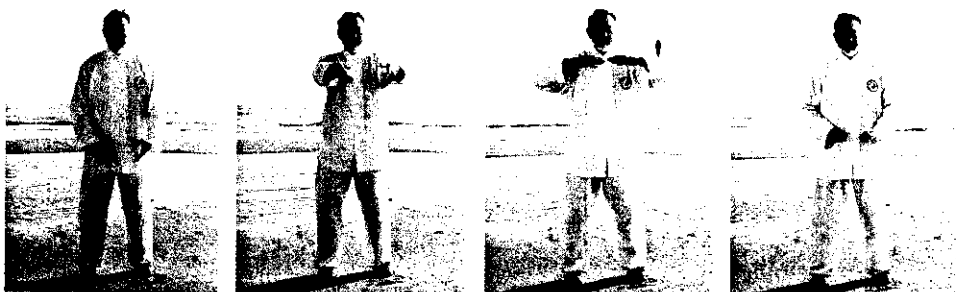
3 Il grosso pitone ammorbidisce il corpo

Dopo che avrete regolato la respirazione e calmato la mente, cominciate a muovere il corpo molto lentamente. Il movimento parte dai piedi, e fluisce verso l'alto come un'onda coinvolgendo progressivamente gambe, vita, torso, petto, spalle e braccia, per raggiungere alla fine la punta delle dita. Dovete muovervi coinvolgendo tutte le giunture come se un grosso pitone si stesse muovendo dentro di voi. Procedete per due o tre minuti fino a che vi sentirete morbidi e rilassati dal profondo dei vostri organi all'estremità delle vostre membra. Dopo aver finito tenete le mani di fronte al vostro ventre con le palme rivolte verso terra. Mantenete la mente calma, sorridete e respirate assaporando e compiacendovi della vostra serendeepty.



4 Affondare il Chi nel Tan Tien

In questo terzo esercizio si utilizza la mente per guidare il "chi" nel Tan Tien inferiore coordinando l'intenzione con il movimento delle braccia. Inspirare ed estendere le braccia in avanti all'altezza delle spalle con i palmi rivolti verso terra, ritirarle quindi verso il petto girando i palmi verso di loro. Espirare e portare le mani all'altezza del Tan Tien inferiore e ricominciare. Fate una decina di ripetizioni e ogni volta che abbassate le mani immaginate di spingere qualcosa verso il basso. Usate la mente per condurre l'energia dentro il Tan Tien. Ricordate: è più importante il leggero movimento delle gambe e della vita che l'ampio movimento delle braccia.



5 Sostenere la giara

L'esercizio ha la stessa funzione dell'esercizio numero due (abbracciare e proteggere il Tan Tien), solo che le mani vanno tenute all'altezza delle spalle formando un cerchio. Siccome le braccia vanno tenute estese, per sostenere il loro peso i muscoli e i nervi si affaticano e si tendono generando "Chi" che si percepirà sotto forma di calore. Anche i muscoli e i nervi delle gambe e della schiena sono sotto posti a tensione e generano energia. Poiché quest'energia non è generata nel Tan Tien è definita "Chi locale".

Alla fine abbassate le mani molto lentamente. Il "Chi", trattenuto fino a quel momento, fluirà abbondantemente dalle spalle alle mani e alla punta delle dita. "Sostenere la giara" è considerato un esercizio Yin perché il corpo è fermo e l'energia è trattenuta e conservata all'interno. Oltre ad aumentare il "chi" nelle spalle e nelle braccia l'esercizio migliorerà la circolazione nella colonna vertebrale, condizione questa che riveste per la pratica del Tai Chi Chuan e per l'equilibrio energetico generale, una particolare importanza.



Accade a Venezia

La danza incontra la danza

di Jessica Agosti



Uno dei nostri recenti seminari si intitolava "Tai Chi : l'energia che danza", Spesso, quando vogliamo spiegare, a chi non ne sa nulla, cosa sia il Tai Chi usiamo espressioni come "... è una specie di danza lenta ed armoniosa".

Certamente cercare di definire a parole, quest'arte così complessa e raffinata, ha sempre i suoi limiti per noi, praticanti da tempo, sempre più evidenti : arte marziale ? Meditazione in movimento? Yoga dinamico? Via per l'armonizzazione dell'essere? Danza dell'energia? Sì, tutto questo va bene, ma ciascuno di noi sa che di molto di più si tratta !

Comunque sia, questa volta, la Danza con la "D" maiuscola, incarnata in Carolyn Carlson, la più grande ballerina e coreografa del momento, ha incontrato la "danza dell'energia" di Franco Mescola. E hanno "veleggiato" insieme. Gli allievi della Carlson hanno iniziato con gli allievi del CRT , un percorso comune alla ricerca ... alla ricerca di cosa esattamente?

Questa è la domanda che mi sono posta in questo periodo dopo aver avuto la fortuna di partecipare ad alcune lezioni nella splendida isola di

San Giorgio, sede dell' "Accademia di Danza", e dopo aver conosciuto personalmente la Carlson, una donna che per anni è stata il mio mito.

Da ragazzina vedendola ballare provavo un'ineffabile emozione, qualcosa di indicibile, un senso di meravigliato stupore molto vicino all'estasi, lo stesso che, anni dopo, provai nel vedere Franco Mescola fare Tai Chi.

La vita non mi ha consentito di dedicarmi alla danza moderna, il mio sogno più segreto, ma mi ha permesso di poter iniziare a praticare il Tai



Chi e mi permette di continuare nello studio , nella pratica e nella ricerca.

Mi chiedo ora più che mai : cos'è quel qualcosa che mi incanta in questi due personaggi? Cos'è che li accomuna pur nella apparente diversità del mezzo di espressione?

In una recente intervista ad "Arti D'Oriente" la Carlson afferma di aver fatto studiare Tai Chi ai suoi allievi "perché scoprono la dimensione spirituale del movimento".

Eppure lei quando balla, in qualche modo, è puro spirito ! Non si potrebbe toglierle nulla, né aggiungerle nulla, è perfetta così com'è ! E,

soprattutto, riesce a comunicare la bellezza della sua essenza, che non sta nel voler piacere, ma nel riuscire a piacere proprio perché "è" qualcosa. Qualcosa di cui tutti si accorgono e all'armonia del quale tutti sono chiamati a partecipare, a prescindere dal loro volere, proprio perché un artista è puro veicolo di un'emozione, di una vibrazione, che fa parte di tutti noi: in questo, a mio parere, sta la magia .



Certo a volte "essere" non significa saper comunicare. Saper comunicare riguarda la maestria, esattamente come il chiedersi sempre se si è in grado di imparare.

C'è un senso del sacro che, credo, ogni essere umano conosce e riconosce, se sa ascoltare ed ascoltarsi, e può esserci ovunque, "come in alto così in basso".

Per alcuni di noi il veicolo preferenziale è stato il corpo e la possibilità di ritrovare il piacere del gesto e del movimento.

Non so ancora esattamente cosa sia la spiritualità, se non quel qualcosa di ineffabile che riesce a trasformare, in ogni gesto e in ogni momento vissuto consapevolmente, la tecnica in arte: qualcosa di introvabile "fuori", ma che va riconosciuto, conosciuto e, in qualche modo, riconquistato perché ce ne siamo dimenticati.

Questo forse il senso della ricerca che guida la danza dell'universo, e tutti noi che di questa ricerca abbiamo fatto la nostra vita.

**Sabato 12 - domenica 13 agosto:
Fondazione Cini, Isola di San Giorgio,
Venezia.**

**In collaborazione con l'accademia
di danza, diretta da Carolin Carlson.**

**Seminario:
" Tai Chi Chuan: la danza dell'energia".
Maestri: Mescola, Simeoni.**

Appuntamenti importanti

Corso istruttori

Ricordiamo che le sedi attuali del Corso Istruttori sono Mestre, Milano, Roma, Pescara. A Mestre la sede del corso Istruttori è:

Campalto, via Sabbadino (CEP), ex Istituto Gramsci.

(per chi arrivasse dall'autostrada conviene superare l'aeroporto e andare sempre dritti a Campalto, al primo grande semaforo girare a sinistra e poi, dopo un centinaio di metri a destra fino a trovarsi di fronte alla scuola sulla sinistra).

I referenti per Venezia sono Aiko Mescola e Jessica Agosti (041 2770051 0348 6037249).

Per Milano Enzo Simeoni (0338 9055319) e Marzia Bianchi (02 3575258).

Per Roma Daniela Fioravanti (0338 2421890).

Per Pescara Raffaele Tassone (03394375954).

I corsi sono riservati esclusivamente a praticanti iscritti al Centro Ricerche Tai Chi.

Sarà necessario un minimo di sedici presenze nel biennio previsto per presentarsi all'esame di passaggio di livello. Sono considerate valide anche eventuali frequenze ai tre seminari nazionali (Pescara, Isola del Lazzaretto, Isola di San Giorgio). **Un iscritto a qualunque delle sedi ha diritto di frequenza gratuita agli altri corsi istruttori.** Questa presenza ha valore nel computo delle presenze (16) da accumulare nel biennio.

Livelli: **aspirante istruttore** (deve conoscere la sequenza 108 o avere una provata esperienza in discipline affini), minimo di permanenza: **due anni**. Sempre di due anni è la permanenza richiesta **per gli istruttori di 1°, 2°, e 3° livello.** Mentre di **quattro anni è quella per diventare Insegnanti.**

Appuntamenti importanti.

(lezioni speciali, in concomitanza con il corso istruttori, e seminari teorico pratici). Rivolti ad allievi ed insegnanti di qualsiasi livello.

Obbligatoria la tessera del Crt.

Lo scopo è quello di fornire una visione più profonda del Tai Chi Chuan.

Di sperimentare e comprendere i principi che sono alla base dell'arte.

Di studiare e ricercare insieme, con "serenità profonda", condividendo la pratica e l'esperienza. Di darci la possibilità di dare.

Dare è, nel Tai Chi Chuan, la chiave indispensabile per accedere a nuovi e più profondi livelli di armonizzazione.

Marzo:

Sabato 4: lezione speciale a Mestre, Campalto.

Domenica 5 : Corso Istruttori Mestre, interverrà il M° Tiziano Grandi.

Sabato 11- domenica 12:

Corso Istruttori a Pescara.

Sabato 18: Seminario di CHI KUNG "I percorsi dell'energia", M° Mescola. Palestra Massè, via Trento 13, Melzo (MI).

Domenica 19: Seminario di TUI SHOU "L'ascolto di sé e dell'altro nell'arte delle spinte con le mani". Maestri GropPELLI, Mescola, Simeoni.

Aprile

Domenica 2: Corso Istruttori a Mestre, Campalto.

Sabato 8, domenica 9: Trieste, seminario di Tai Chi Chuan "La maschera del guerriero". M° Mescola. (Referente Mario Antoldi 0432 478149). Pernottamento e pratica mattutina presso l'Ostello di Miramare.

Sabato 15: Verona. Seminario "La sequenza della famiglia Yang e l'utilizzo dell'energia vitale". Dalle 15.00 alle 18.00. Scuola Media Catullo. Referente: Stefano Bonizzato 045 597956

Domenica 16: Milano, Corso Istruttori.

Venerdì 21 aprile: Isola di San Giorgio, lezione congiunta con il "Circolo Europeo Sport e Arte Marziale" (**CESAM) del Belgio, presso Alchimie, VE. Maestri Wang Nan, Franco Mescola. (referenti Fornasier 003227332798 e Alchimie 041 2770051).

Sabato 29, domenica 30.

Parigi. Seminario. Maestri Mescola, Simeoni

Maggio

Domenica 1. Belgioioso. Dimostrazione. Forma, armi, applicazioni.

Sabato 6. Mestre (Campalto) Lezione speciale.

Domenica 7. Mestre. Corso Istruttori.

Sabato 13, domenica 14. Venezia. "Lo yoga dei suoni", seminario. Dottor Lombardi. Presso l'associazione ALCHIMIE, Sant'Elena, 041 2770051.

Domenica 21. Milano. Lezione speciale: "La forma solo e lo studio delle armi". 9.30 12.30 - 14.00 17.00. M° Enzo Simeoni. 0338 9055319. Palestra Pastore Angelico, via Cittadini 5.

Giugno

Sabato 3. Mestre. Lezione speciale.

Domenica 4. Mestre. Corso Istruttori. Esami.

Sabato 10, domenica 11. Torino. Seminario. Maestri Mescola Simeoni. Referente: Franco Simoni.

Domenica 18: Milano. Corso Istruttori. Esami.

Agosto.

Mercoledì 9, giovedì 10, venerdì 11.

Isola del Lazzaretto Nuovo, Laguna di Venezia.

Seminario intensivo di Tai Chi Chuan e Chi Kung. Maestri: Mescola Simeoni. Insegnanti: Rizzardi, Ronchi. **Massimo delle iscrizioni: 40 persone.** Referenti: Aiko Mescola 041 2770051, Jessica Agosti 0348 6037249.


Sabato 12, domenica 13: Fondazione Cini, Isola di San Giorgio, Venezia. In collaborazione con l'accademia di danza, diretta da Carolin Carlson. Seminario: "Tai Chi Chuan: la danza dell'energia". Maestri: Mescola, Simeoni.

“Non di un bel tuffo si trattava!” — Primavera 2000

Testimonianze dall'isola

a cura di Jessica Agosti

“L'aggressività è la scintilla della giusta ira, la potenza che affiora quando la vita è in pericolo”.

 Certamente non di pericolo di vita si trattava, eppure la sfida stava proprio in questo, nel “fare come se fosse vero”. Il “gioco” di fine stage quest'anno consisteva in un torneo di Tui – Shou (le spinte a mani nude) sul pontile più stretto dell'isola, ed era senz'altro molto più che un gioco.

Certamente, mal che andasse, si sarebbe finiti in acqua, con un tuffo più o meno elegante, se sconfitti dall'avversario; un piacevole rischio da correre (faceva caldo, l'acqua era pulita, il pontile non troppo alto), eppure si trattava pur sempre di una soglia da varcare. Cadere, perdere l'equilibrio, precipitare, sono temi comuni ai sogni di molti e non spetta a noi interpretarli. Si trattava di un gioco, ma un gioco che doveva essere vero. Spesso noi praticanti di Tai Chi, durante gli allenamenti ci sentiamo ripetere, “fate come se fosse vero”, “fate come se il vostro gesto fosse l'ultimo di cui potete usufruire”.

Sappiamo bene quanto sia difficile calibrare la propria aggressività, il proprio istinto, pur man-

tenendo un'intenzione forte, vigile, definitiva. Spingere non significa buttare via in malo modo, dare un pugno non significa far male.

Molti di noi si stanno allenando da anni nelle spinte a mani nude, e conoscono le regole, sanno, o cominciano a comprendere cosa significhi realmente “sentire”, “ascoltare”, “aderire”, “attaccarsi”.

Molti di noi continuano a chiedersi cosa realmente significhi cedevolezza, fluidità, ascolto dell'altro, riconoscimento della sua forza e capacità di trasformarla. Una ricerca lunga e complessa: certamente, fin che si è in palestra e si pratica tra di noi, gli attriti, i giochini dell'ego, la volontà più o meno mal celata di dominio sull'altro, o, al contrario, la tendenza ad abdicare per pigrizia o per paura, possono essere modulate. Ma cosa succede quando si tratta di fare un po' più sul serio? Quando “l'altro” con cui dobbiamo confrontarci è il doppio di noi e magari non conosce neppure le regole? Quando si tratta, comunque sia, “di me o di lui”? Quando davanti a noi ci sono tutti i nostri compagni che guardano, e i nostri Maestri che, comunque, giudicano? Per me, sconfitta da un “toro compatto senza regole”, (avrei ugualmente abdicato in partenza se si fosse veramente trattato della mia vita?), e vincitrice, più per galanteria dell'avversario e per “massa” che per reale abilità, è stata un'esperienza indimenticabile. Ho compreso un po' di più cosa significhi saper arrivare di fronte ad un avversario senza aver nulla da perdere, totalmente vuoti nella mente e nel cuore...forse, tra molto tempo e con tanto studio ancora riuscirò a conoscere e ad usare “correttamente” la scintilla della giusta ira: essere potenti non sempre implica il fatto di doverlo dimostrare ad ogni costo e, mi pare, abbia poco a che fare con “il potere”.

P.S. Tutti noi avremmo auspicato un confronto



tra i “grandi”, ma ci sono cose, ahimè, che non si possono vedere (proprio perché, forse, da fuori non si vedrebbe niente) !!!



Mario Antoldi:

Il torneo di spinte svoltosi in isola, mi ha permesso di verificare i miei limiti, e di constatare quanto ancora io debba lavorare per entrare in quello stato che, lasciato da parte il lavoro della mente, permetta di difendere la vita utilizzando l'energia vitale allo stato puro. Affrontare un “fratello” nella pratica, permettersi di essere meglio di lui, scaraventarlo giù, affrontare lo sguardo, il giudizio di chi, seduto sul pontile, osservava lo scontro (perché di scontro si trattava), non è stato facile. Ho dato per scontato l'esito dell'incontro, prima di viverlo; quando ho saputo chi era il mio avversario, mi sono visto già in acqua e... così è stato. Dopo i preliminari, alla seconda spinta, non solo non ho opposto resistenza, ma sono riuscito a tuffarmi come se si trattasse di una partenza nei cento metri olimpici! Qualcuno, parlandone dopo, mi chiese, “Se al posto dell'acqua ci fosse stato il fuoco, come ti saresti comportato?”

Ci sto tuttora pensando: quanto ancora devo praticare per essere in grado, in ogni momento, di difendere la vita con tutto me stesso, di accettare la sorella morte con il sorriso sul volto?



Gigi Simonetti:

...Saputo dell'iniziativa, non avevo nessuna intenzione di parteciparvi; mi dicevo: "sono qui per rilassarmi, non mi piace la competizione, e, tanto meno, l'aggressività espressa, mi interessa studiare e approfondire a un livello più interiore."

Poi, una coppia di francesi presenti allo stesso seminario, mi ha convinto a cambiare idea, ma la poca resistenza che ho opposto è un dato che, dopo, mi ha fatto molto riflettere.

Man mano che si avvicinava la gara, qualcosa si muoveva in me: ricordi ed emozioni di quando facevo sport, strategie insegnate da Groppelli per non essere completamente impreparati alle spinte, paura di perdere, forse anche timore di fare brutta figura. Altri si sono confrontati prima che arrivasse il mio turno, così ho potuto cogliere degli spunti, capire meglio degli insegnamenti ricevuti. Arrivato il mio momento, mi sentivo emozionato, ma determinato: il mio avversario forse lo era di meno, ed è finito subito in acqua; la tensione è scesa immediatamente e ha lasciato il posto alla soddisfazione, mi sono sentito forte, ma non mi sono esaltato. Altre lotte, altri tuffi hanno riempito la mia attesa, ed eccomi di nuovo sul pontile con di fronte un avversario molto più forte di me; resisto al primo attacco; al secondo non affondo la spinta, perché non sono un guerriero, e forse avrei vinto; al terzo di forza finisco in acqua.

Confesso, non ci sono rimasto molto male, però la mia testa ha continuato a girare intorno a quel che avrei potuto fare per prevalere, ho approfittato anche di Groppelli per chiedergli qualche consiglio, ma solo il tempo ha placato la mia mente. Morale: dentro ogni agnello si nasconde un lupo? Forse non sono così mite come sembro? Penso comunque che questo modo di mettersi alla prova, un modo attraversato dal gioco, sia senz'altro efficace nel far uscire quel qualcosa di istintivo, ma anche di profondamente razionale che c'è in ciascuno di noi. Concludo lodando le imponenti misure di salvataggio che tranquillizzavano tutti per le eventuali cadute in acqua.

Mercoledì 9 - giovedì 10 - venerdì 11 agosto: Isola del Lazzaretto Nuovo, Laguna di Venezia. Seminario intensivo di Tai Chi Chuan e Chi Kung. Maestri: Mescola Simeoni. Insegnanti: Rizzardi, Ronchi. Massimo delle iscrizioni: 40 persone.

Gli stolti e i Buddha ridono per la stessa ragione... si considerano illuminati!



di Franco Mescola

Da una lettera di Gigi Simonetti:

"...è soprattutto per trovare delle risposte e per chiarire qualche dubbio che mi sono avvicinato al Tai Chi Chuan. Devo dire che questa via mi sta aiutando molto, questa via in continua mutazione, ma attraversata dalla ricerca dell'equilibrio; ecco, è questo il punto e anche la domanda che voglio farti: la ricerca dell'equilibrio che senso ha nel Tai Chi Chuan?..."

"...come e quanto il Tai Chi ci aiuta a trovare o a ritrovare un equilibrio? E quanto poi questo lavoro su di noi può entrare nella nostra vita? E, per concludere, di che tipo di equilibrio si può parlare in questa ricerca?..."



Quando Incanto si reca da Donna Velata, la "maghessa" divinatrice, per sapere se la sua ricerca lo porterà ad una conclusione, Donna Velata risponde eludendo la domanda:

"...Se ti affermassi che concluderai il tuo viaggio sicuro della riuscita finiresti per abbandonare la ricerca. Se ti dicessi, invece, che non raggiungerai la meta, abbandoneresti sicuramente il viaggio nell'evidenza dell'inutilità dei tuoi sforzi."

Naturalmente non sono Donna Velata, ma la donna velata che è dentro di ognuno di noi può dirti che solo nelle incertezze vi è ricerca, solo le perplessità spingono verso nuovi equilibri e sempre più alti livelli, ma anche che, nel loro susseguirsi, i dubbi stessi usufruiscono delle esperienze tratte dall'aver risolto dubbi precedenti.

La fine del viaggio o la rinuncia alla ricerca può essere provocata, dall'arroganza e dalla presunzione di aver risolto il gran mistero della vita, o, al contrario, dall'abdi-

care e deporre le armi. In entrambi i casi, il risultato sarà l'annichilimento e un danno talmente profondo da ridurci a meri involucri.

L'energia vitale che si esprime attraverso di noi albergherebbe in questo caso per un periodo effimero e fugace in una sorta di limbo, un fallimento spirituale dove il guerriero latente rimane tale.

Alcuni malanni che affliggono l'odierna umanità sono delle accelerazioni volute dal Grande Tutto per liberarsi d'involucri non animati da una tendenza verso la consapevolezza.

La coscienza del Cosmo, ossia l'intelligenza divina è, da un punto di vista antropocentrico, cinica (per il Tao anche il saggio è un cane di paglia), ma fortunatamente l'accesso alla Via è sempre possibile per chi, abbandonato o messo ordine nel proprio ego, comprende e si conforma alla Via, Via che conduce ad una conoscenza che ha proprio nel dubbio e nel continuo mutamento il propellente e l'energia necessaria al rinnovamento.



D: "La ricerca dell'equilibrio che senso ha nel Tai Chi Chuan?"

R: la ricerca dell'equilibrio è il senso del Tai Chi.

D: "Come e quando il Tai Chi ci aiuta a ritrovare un equilibrio?"

R: come: attraverso la sofferenza volontaria, la perseveranza, e l'accettazione che ne deriva. La pratica non è intesa a castigare, ma a vivificare. Quando: qui ed ora. (il termine "ritrovare" da te utilizzato è interessante: abbiamo tutti un nostro equilibrio che va ritrovato attraverso il superamento dei propri attaccamenti per accettare l'armonia. Si tratta quindi di levare - nozioni, schemi, idee, e pregiudizi - piuttosto che d'assumerne).

D: quando questo lavoro su di noi può entrare nella nostra vita?

R: qui ed ora: "Il primo passo verso la meta ha in sé la potenza di tutti i mille passi che lo seguiranno."

D: di che tipo d'equilibrio si può parlare in questa ricerca?

R: ci sono infiniti modi che portano all'equilibrio, ma tutti si riconducono ad una tendenza di base: la complementarità e l'attrazione degli opposti, l'attrazione che deriva dal riconoscere che l'altro, gli altri, le altre cose hanno qualcosa in comune con la nostra natura. C'è una parola che riassume tutto questo: amore.

Dove insegnamo

**Dove consigliamo comunque di andare anche se non si pratica la nostra forma

Cervignano del Friuli (Udine)

Associazione culturale Arabesque, via Lung'Aussa, 20.
Mercoledì 10.00 - 11.00 / 20.00 - 22.00.
Tel. 0347 0359007
Michele Isolo

**Firenze

Associazione Tai Chi Chuan
Elisabetta Carignani - Antony Brierley.
Tel. 055 548836

Genova

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

Gorizia (34170)

Associazione Axide - via del Santo, 60.
Lunedì e giovedì 18.00 - 19.00.
Tel. 0481 530377 - Mario Antoldi

Lecco - Centro Yoga Barzanò

Mercoledì 19.15 20.30
Tel. 039 9930002 - Diana Petech - Carmela Palella

Cascine Guzzafame

Via San Dionigi - Cernusco Lombardone
Mercoledì 21.00 22.45

Valgřegħentino - Villa San. Carlo

Palestra Comunale - Venerdì 21.00 22.30.
Carmela Palella Tel. 039 9930002

**Lugano, Svizzera.

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

Milano

Palestra di via Kennedy - MM Bisceglie
(Cesano Boscone)
Giovedì 20.00 - 21.15

Palestra di Via Fezzan 6 - MM Gambara
Lunedì 13.00 14.00 - martedì 19.00 20.30
mercoledì 7.00 8.00 - giovedì 13.00 14.00.
Tel. 0338 9055319 - 02 89121811
Fax 02 9308980 - M° Enzo Simeoni

Omīno danzante, - Via Carretta I, P.le Loreto
Lunedì 21.30 23.00. Martedì 13.15 14.15

Pasteur Angelicum

Mercoledì 18.30 19.30 - Via Cittadini 5
Marzia Bianchi. Tel. 02 3575258

Centro Sociale territoriale. Via Bernardino Verro
Lunedì 20.00 21.30 - Rita Pensato.
Tel. 02 89515952 (sera)

Melzo (20066)

Palestra Massè, Via Trento 13
Lunedì e giovedì 19.00 20.00
Tel. 02 9566728 - 9551653
Walter Doldi - Giancarlo Manzoni - Simone Panvini.

Associazione Arias

Via De Martino 2 - Lunedì 20.30 22.00
Giuseppe Rovati. 02 3559951

Cesano Boscone - Scuola elementare Via Kennedy

Tel. 02 38011005 - fax 02 33400435
Antonio Schiavone

Palestra Umanitaria, via Solari 40

Lunedì e mercoledì 19.00 20.00.
Fabio Dall'Osso - Mauro Bertoli. Tel. 02 4690177.

Monfalcone

Scuola Media Duca D'Aosta
Via Duca D'Aosta 54 (entrata via Alfieri)
Tel. Eva Sirok 0338 1654334
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

Parigi - Francia.

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

**Perugia

YMAA ITALY
Via Fontemaggio 2 (06081 Assisi)
Tel. 075 8041817 fax 075 8041208
M° Paolo Antonelli

Pescara (65122)

Centro studi discipline interne ŪShinki Dojo
Viale pineta 36.
Martedì e giovedì 20.00 23.00.

Montesilvano.

Spazio Libero, presso Hotel Serena Majestic.
Martedì e giovedì 19.00 20.00.

Montesilvano - Spazio Libero

Via San Francesco.
Raffaele Tassane. 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)

	OSTERIA S. ELENA di Gugie Federico Calle Chinotto Tel. 041 5208419 Venezia
	SERENISSIMA MOTOSCAFI Castello 4545 Tel. uffici 041 5224281 5204640 - 5228538 Venezia Noleggio motoscafi congressi - transfert - escursioni in venezia e laguna veneta
	FIASCHELLERIA TOSCANA Cannareggio 5719/30131 Venezia Chiuso il martedì Tel. 041 5285281 Fax 041 5285521 Ristorante in Venezia

Polisportiva Corto Circuito
Palestra Scolastica Cecilio II, via dell'Aeroporto 115
00175 Roma
Tel. 06 70492830.

Martedì 19.00 20.30 (principianti)
20.30 22.00 (avanzati)
Giovedì 19.00 20.30 (principianti)
Daniela Fioravanti. 0338 2421890

San Donà di Piave

Palestra "Danza e Arte", via Vizzotto 71
Tel. 041 44452
Lunedì e venerdì 18.00 19.00
Insegnante Arkadio Rizzardi

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

Lunedì 18.30 20.00
Michele Isola. Tel. 0347 0359007

Teramo

Maurizio Natili. Tel. 086 1659055.

Torino (Biella)

Franco Simoni. Tel. 0152 539522 0368 7328467

Treviso (Ponzano)

Osho Meditation Center, via Cavour 7/a
Tel. 0422-968485
Lunedì 20.30 22.00
Clara Fontana. Tel. 041 5441805

Trieste

Centro Joytinat - Yoga Ajurveda
Via Felice Venezian 20.
Tel. 040 3220384 (segreteria: lunedì 18.00 20.00,
mercoledì 11.30 13.30) oppure 0348 6037249.
Lunedì 15.00 16.30.
Jessica Agosti

Centro Discipline Orientali Joytinat, via Madonna 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 nebbie"
via Freschi I, Pagnacco. Tel. 0432 650085
Martedì 20.00 22.00. Mario Antoldi

Via Moggio 19
Venerdì 8.30/10.00
Mario Antoldi. 0432 478149

Associazione "Energioia"
Viale Ledra, 64
Tel. 0432 532863
Lunedì 20.30 22.00.
Jessica Agosti. 0348 6037249

Associazione "Sonam"
Via Planis 48.
Tel. 0432 547285
Martedì e giovedì 19.30 22.00
Michele Isola.

Gonars (Udine)

Palestra "Immagine"
Via Veneto, 100.
Lunedì 20.15 21.30
Michele Isola. 0347 0359007.

Venezia (Sant'Elena)

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 (Chi Kung)
Giovedì 19.00 20.00
20.00 21.00 (Tui-shou)
M° Franco Mescola

Lunedì e venerdì 18.00 19.00
(Tai-Chi livello intermedio)
Aiko Mescola

Martedì 18.00 19.00 / 19.00 20.00
giovedì 18.00 19.00
venerdì 18.00 19.00
(Tai Chi principianti)
Jessica Agosti

Comitati di quartiere
Daniele Minio. Tel. 041 984184
Raffaella De Sanzuane. Tel. 041 5239853.

Venezia (Mestre)

Judo Kodokan Club, via Giustizia 17
Tel. 041 935331
A mercoledì alterni: 19.30 21.00
M° Mescola
martedì e venerdì 19.15 20.45
Marco Panfilo.

Polisportiva "Forma ed equilibrio",
via Cardinal Massaia 20.
Tel. 041 932765
Mercoledì 19.30 21.00.
Jessica Agosti. 0348 6037249

Anahata Kimé, via Vespucci 31.
Tel. 041 5351309.
Lunedì e giovedì 19.15 21.45 (avanzati)
Insegnante Giancarlo Ronchi
Venerdì 19.30 21.30 (principianti)
Clara Fontana

Venezia (Mirano)

Polisportiva Shotokan, via Cavin di Sala 43.
Tel. 041 991452
Martedì e venerdì 20.00 21.30.
Pier Luigi Reveanne.

Venezia (Fiesso d'Artico)

Footing Club, via delle Industrie, Prima strada 9/c
Lunedì e giovedì 20.30 22.00.
Gianluca Ballarin. Tel. 041 5461377

Venezia - Isola Lazzaretto Nuovo

S.C. Ekos Club
Laguna di Venezia. Tel. 041 5206713
Seminari di Tai Chi Chuan, campi di archeologia,
voga veneta.
Dal 9 all'11 agosto 2000.

Verona (37129)

Palestra scuole elementari "Massalongo"
via Dell'artigliere, 14
martedì e venerdì 19.00 - 20.30
Stefano Bonizzato. Tel. 045 597956

**EL ZOCO**
Ristorante
Cademai, 18
Tel. 0436 860041
Cortina
d'Ampezzo
E-mail: elzoco@sunrise.it

**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

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

Venezia Harry's bar acqua
by Arrigo Cipriani
Harry's catering - Harry's dolci
Arrigo Cipriani srl
Sede legale San Marco 1323
30124 Venezia

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 Elacco, 23/B PIAZZA DEL BOCA E DELLA PACE S
35031 Abano Terme (PD) - tel. 049 667155 8603399

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