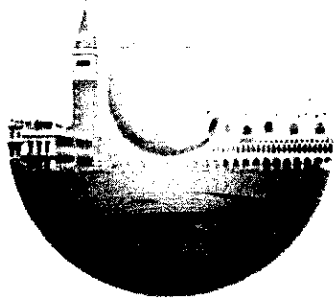


# Wu Li "Percorsi"



- *Jogging*
- *Ogni tanto capita di sentire*
- *Aqua Venice*
- *Seminario in isola*
- *Presentazione Tai Chi Chuan*
- *Riceviamo e pubblichiamo*
- *Tai Chi Chuan per bambini*
- *Dove insegnamo*

## UN DOPPIO LABIRINTO



**6 - 7 - 8 luglio**

Acqua Venice .

Seminario a insegnamento

congiunto gestito  
dai Maestri

(in ordine alfabetico):

Daniele, Gandini,

Grandi, Lorini,

Magagnato, Mescola.



**Centro Ricerche Tai Chi Venezia**

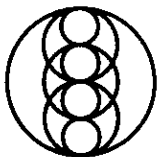
Campo del Grappa, 10

Sant'Elena

30132 Venezia

Telefono 041.2770051

www.taichi.it



**Alchimie**

Campo del Grappa, 10

Sant'Elena

30132 Venezia

Telefono 041.2770051

alchimie@taichi.it

Redazione e impaginazione:

Jessica Agosti

Massimiliano Martini

Donatella Saggiorato

Luigi Simonetti

Oriente e occidente hanno originato, armonizzandosi tra loro, le immagini ardite e piene di lunghe risonanze di Venezia: una serica blonda intrisa di colori, sapori e liquidi silenzi: quale miglior scenario per realizzare quest'incontro? Ma la città è stata scelta anche per un'altra sua peculiarità: il doppio labirinto di terra e d'acqua che la compone e le conferisce una natura speciale.

Il labirinto di terra yin, recettivo, misurabile, con molti punti ciechi e senza moto e il labirinto d'acqua yang, in costante movimento, non misurabile, autoadattante, che utilizza i canali del suo opposto complementare per fluire, sostenere e sostenersi. Così come l'energia vitale fluisce e sostiene un organismo vivente.

A seconda che la marea salga o scenda, la corrente vitale scorre quotidianamente lungo i meandri per sei ore in un senso e per sei ore nell'altro. Venezia trova il suo momento straordinario nell'inversione dei suoi due componenti, quando la sassa adriatica e la luna, che governano le maree, fanno salire talmente il livello delle acque che queste coprono il labirinto di pietre e velano la città.

Non vi è città più artificiale di Venezia; ma quanta saggezza hanno dimostrato i suoi abitanti nel concepire e realizzare quest'artificio. Solo un'osservazione attenta e un rispetto per la natura dell'ambiente, ha permesso la realizzazione di questo capolavoro indeciso e precario che dura, nonostante i colpi inferti negli ultimi decenni persino dai propri abitatori, da più di mille anni.

Studiando le costanti armoniche che determinano l'ampiezza delle maree, i primi veneziani hanno penetrato i moti più intimi dell'elemento che caratterizza il loro territorio: l'acqua.

La tendenza dell'acqua è quella di assumere una forma sferica. Essa avvolge tutta la terra e copre la materia solida di una sottile pellicola. Quando cade a gocce esprime la sua tendenza verso la forma sferica. Quest'osservazione ci rivela le tre qualità principali dell'acqua.

La prima di queste è di assicurare lo scambio di sostanze sia all'interno del grande organismo terrestre che all'interno di qualsiasi essere vivente.

La seconda ha a che fare con il ritmo, nel tempo e nello spazio.

La terza qualità infine, meno evidente, è rappresentata dalla superficie stessa di quest'elemento e dalla sua funzione di organo sensoriale e di mediatore tra terra e cosmo.

Queste qualità si fondono in un tutto non divisibile. L'acqua può essere considerata quindi un organismo e la sua tripartizione è del tutto simile a quella degli esseri umani; conserva la natura archetipica dell'uomo: il sistema degli scambi materiali, il sistema ritmico e quello neuro-sensoriale.

Le tre attività dell'acqua costituiscono il substrato delle evoluzioni e differenziazioni di tutti gli organismi viventi. Con la sua rinuncia ad una forma propria, l'acqua simboleggia l'altruismo riempiendo di buon grado tutte le forme cave che le si offrono e bagnando da tutti i lati i corpi immersi.

Nel corpo umano, il sangue ha conservato la sua natura liquida e amorfa esprimendola costantemente attraverso il suo fluire. Nel corso della loro evoluzione molte forme viventi, tra cui l'uomo stesso, sono uscite dall'acqua per adattarsi alle condizioni della terra ferma. Per svilupparsi nel grembo materno l'embrione umano galleggia e condensa poco a poco i propri organi a partire da uno stato liquido.

Il nuovo nato è quasi interamente composto d'acqua e, anche nelle persone anziane, quest'elemento rappresenta più del 60% della totalità del corpo. Il primo elemento che l'essere umano assorbe, sovente anche l'ultimo, è l'acqua. Grazie al potere solvente e alla grande fluidità di quest'elemento le piante, gli animali e l'uomo trasformano le sostanze solide. In assenza d'acqua non ci sarebbe alcuna possibilità di metabolismo: si comporta, dal punto di vista chimico come un corpo neutro, né alcalino né acido, ed è per questo che partecipa senza difficoltà a quasi tutte le conversioni delle sostanze. Gli scambi materiali sono accompagnati, a livello energetico, (nell'uomo, la pratica del Chi Kung e del Tai Chi Chuan promuove questi scambi), da processi termici per i quali l'acqua è un conduttore essenziale. L'acqua, così come il sangue, ha la facoltà di assorbire e trasportare, attraverso il suo fluire, non solo le sostanze dissolte e trasformate, ma anche grandi quantità di energia sotto forma di calore.

### L'ACQUA E' MOVIMENTO

L'energia vitale è movimento, il movimento è vita: nel corpo umano quando non vi è moto vi è stagnazione, l'energia vitale lascia il corpo e sopravviene la morte. Allo stesso modo l'acqua marcisce in assenza di movimento. Quando l'acqua scorre cerca sempre di adattarsi ad un livello più basso di quello nel quale si trova. Obbedisce così alla forza di gravità della terra che l'allontana dalla sua forma sferica originaria e la induce a muoversi verso il basso. Pur obbedendo e cedendo a questa legge, l'acqua cerca sempre di ritrovare la forma che le è propria. Tra questa tendenza e la trazione prodotta dalla forza di gravità esistono, proprio come nella pratica del Tui Shou, innumerevoli possibilità di realizzare un equilibrio ritmico. E' questo gioco di oscillazioni spiraleggianti e curvilinee che il movimento fluido di un esperto di Tai Chi sembra incarnare. Il Tai Chi Chuan scorre come un grande fiume, come lo Yang Tze, recita un antico detto. Una sfera è un tutto e l'acqua cercherà sempre di riformare un tutto organico raccogliendo le parti che si sono separate e legandole a se stessa sotto forma di circuiti. In un circuito è impossibile distinguere l'inizio dalla fine: ogni sua parte è un finizio. Proprio così, proprio come una sequenza di Tai Chi Chuan.

# MORTE VITA E JOGGING

*franco, praticante di Tai Chi Chuan*

Velata se riusciremo a capire il vero significato della nostra vita, cosa ci risponderebbe?

Niente. La sciamana divinatrice non risponderebbe. Se lo facesse la vita perderebbe molto del suo senso.


Chi mai, a quel punto, si ergerebbe per accettare, affrontandola, la madre di tutte le paure?

E' questo il grande problema: affrontare un nemico che vive tra noi.

Tra noi uomini.

Prima delle gioie e dei desideri, nasce il problema di confrontarsi con questo nemico, che sfortunatamente, da quando l'uomo esiste, ha sempre vinto.

Qualunque siano stati gli avvenimenti, qualunque cosa l'uomo abbia voluto creare, con le sue più alte intenzioni, spinto dalle più nobili pulsioni egli, l'uomo, ha dovuto sempre cedere parte del suo territorio, parte delle sue realizzazioni, parte del suo successo alla paura.

 Quanti esseri umani hanno attraversato questa manciata d'istanti che è la vita appiccicati ad essa senza volersene staccare? E quanti hanno abbandonato la loro piccola esistenza disperatamente abbracciati alla loro paura? Quanti esseri umani sono ritornati ancora e ancora perché sospinti da lei? Guardatela bene perché se vi dicesse "Avanti!" voi avanzereste. Ma, se vi abbandonasse, comincereste a piantere. La sua vittoria è immensa per-

ché lei, la paura, resta e resterà sempre il nemico, quello che vorremmo vincere e che ci ha vinto. La sua vittoria è totale: se ci lasciasse ci mancherebbe. Ecco perché il nostro primo problema è quello di trattare con lei.


E' il meno intelligente, il più potente, il più spaventoso e allo stesso tempo il più nascosto dei nemici. Vicino e inaccessibile. Vicino perché non fa percepire la sua presenza. Inaccessibile perché, quando cerchiamo di prenderlo, per sbarazzarcene non si trova.

Che fare di questo orribile peso che in quanto esseri umani dobbiamo trascinarci? Alla fine non si tratta veramente di "trattare". Trattare non è possibile perché questo nemico non dà segno di sé. La sua stupidità è così grande che non sarebbe nemmeno capace di comprendere le ragioni per le quali smettere di dominarci.

È un nemico bestiale, privo d'intelligenza, e va gestito in maniera diversa.

Le azioni che ci permetteranno di vivere senza la paura sono, alla fine, molto semplici. Un nemico non percepibile va combattuto con armi non percepibili. Basta comprendere che l'io, il nostro piccolo io, ciò che ci fa ritenere separati dagli altri, è la fonte di tutte le nostre paure. L'io è la



 Un giorno, un uomo, si rivolse a Donna Velata. Donna Velata è una sciamana divinatrice.

Quell'uomo voleva sapere se sarebbe riuscito a portare a termine un importante compito che gli era stato affidato. Donna Velata rifiutò di rispondere. Se avesse rivelato la conclusione della storia, sarebbero venute a mancare le paure, i dubbi e le tensioni indispensabili per alimentare qualunque ricerca. La certezza della riuscita, come quella di un fallimento, avrebbero abbassato il grado d'attenzione necessario per portare a termine il compito.

Dubbi, perplessità e prove da superare, trasformano la vita in una continua avventura rendendola fonte di meraviglia e d'interesse.

Piccole o grandi battaglie, perse o vinte che siano, generano vissuti. I vissuti si traducono in esperienze. Le esperienze in conoscenza.

Conoscenza di che? Conoscere cosa? Conoscere e comprendere il significato della vita.

Se chiedessimo come finirà la nostra avventura, se chiedessimo a Donna



causa di tutte le agitazioni che ci portano lontano dal nostro centro e sua è la causa di tutte le sofferenze. Non è il dolore il vero problema. Il problema è la paura del dolore. Ecco la sofferenza!

Se tutto ciò è chiaro, se abbiamo veramente capito dove la paura ha posto il suo nido, impariamo ora a guardarla con fermezza. Questo è un atto semplice, non serve nessuna violenza. Lei la paura è violenta, lo è sempre. In maniera occulta o evidente essa è sempre violenta. Lei violenta tutto. Non dovremmo rispondere alla violenza con la violenza. Dovremmo agire in maniera immateriale, invisibile, non tangibile. Dovremmo opporre a paura tranquillità. Non so se riusciremo a debellarla in questa nostra vita, ma è necessario capire questo: quando la paura viene non si fugge perché ciò che lei vuole è proprio questo. La fuga è il frutto della sua azione. L'ego che mira al possesso è una fuga. L'ego che cerchiamo di nascondere è una fuga. La violenza è una fuga. Separarsi dagli altri o dal mondo è una fuga. Tutte vittorie messe a segno sistematicamente dalla paura. Ecco perché contro questo nemico ottuso, ma sistematico bisogna agire in maniera semplice ed efficace.

Il segreto? Ergersi in piedi!

### *Buone notizie dal* **"TERRITORIO ARMONICO"**

La paura vuole metterci in fuga. Dovremmo allora restare ritti e guardarla negli occhi. Faremmo allora una grande scoperta: la paura, imprevedibile, non può prenderci.

Ci fa credere da migliaia e migliaia d'anni che può ghermirci, ma in realtà non ghermisce niente, non ha braccia, non può tenere, ne trattenere: non ha nessuna sostanza. Dobbiamo ergerci, restare fermamente eretti interiormente, per sentire che la paura è priva di consistenza.

Eretti, lo spirito vitale teso verso il cielo, fortemente radicati alla terra, stabili e fermi: ecco ciò che permetterà l'azione. Non saremo noi, forse, ma le nuove leve, i nuovi jedy, i nuovi arrivati nel territorio armonico.

Noi dovremo, forse, limitarci a comunicare questa certezza. **Comunicare che il presente è nell'istante e che la permanenza nell'istante può essere costante.** Possiamo indicare come svegliare il guerriero che è in noi per tenerci eretti, stabili e radicati, senza titubanze, nella costante permanenza dell'istante. Nell'unità totale la costanza è ciò che non fa cambiare.

Il cuore Divino dell'universo vive nell'assoluta permanenza.

Tutto ciò che è nella costanza e nel permanente è anche, nel nostro profondo, dentro di noi. Vivere l'istante significa essere stabili e fermi all'interno, essere centrati, autoreferenti, essere l'istante stesso.

### **LA DISTANZA**

La distanza è ciò che ci permette di fuggire. La distanza è l'arma del nemico: non c'è fuga se non c'è distanza. La distanza c'è se non restiamo radicati, è come avere due centri: il punto nel quale siamo e il punto dove intendiamo andare, l'illusione di un luogo-rifugio dove potremmo eventualmente fuggire. Dei punti nello spazio e nel tempo dove potremmo mettere radici. Non è possibile, il guerriero lo sa, così, come tutti noi lo sappiamo. Non c'è che un punto. Non c'è che l'Uno. Tenendoci eretti e radicati saremo noi a vincere il nemico millenario: la paura delle paure, la paura, la grande paura, nostra signora morte.

Non sappiamo da dove viene la paura, né dove conduce, ma sappiamo perché esiste.

Essa, la grande paura, ci è stata istillata per darci la possibilità di vincerla e

per vincerla vi è una sola arma. Una sola, ma... infallibile! Ergersi per accettarla.

Questa è la via del guerriero: non fuggire, ma neppure attaccare.

La non azione consapevole è l'unica forma valida per non subire. La paura va rispettata perché permette allo spirito di sopravvivenza di esistere. Esistenza e non esistenza sono parti inscindibili dello stesso gioco.

### **JOGGING**



Un signore che aveva risolto quasi tutti i suoi dubbi perse un giorno, improvvisamente, lo spirito di sopravvivenza.

Stava correndo, stava facendo "jogging" (jogging è un tipo di corsa che si può praticare anche non sapendone pronunciare bene il nome). Per alcuni uomini, per la maggior parte adulti, è un modo per rimanere giovani e vivere più a lungo.

L'uomo si chiese:

"...ma perché corro quando invece potrei camminare e risparmiare energia?" Smise di fare jogging e camminò. Camminò per un po' di tempo e poi si chiese: "...ma perché cammino quando invece potrei fermarmi e risparmiare energia?"

Smise di camminare e rimase fermo sui suoi due piedi.

Stette fermo per un po' e poi si chiese:

"...ma perché sto in piedi quando invece potrei sedermi e risparmiare energia?"

Si sedette.

Stette seduto per un po' e poi si chiese: "...ma perché sto seduto

quando invece potrei sdraiarmi e risparmiare energia?"



Si sdraiò. Stette sdraiato un po' e poi si chiese: "...ma perché vivere quando invece potrei morire senza aver più bisogno d'energia?"

L'uomo decise di chiudere gli occhi e di spegnersi. Stava per farlo quando, a pochi centimetri dagli occhi, vide un filo d'erba. Un giovane e sottile filo d'erba. Una tenue fiammella verde, vibrante d'energia tesa verso il cielo. Le tenere radici a stento lo trattenevano al suolo.


"Chi sei?" Chiese l'uomo al filo d'erba. "Perché tendi con tanto fervore verso il cielo? Perché fai questo?"

"Io non faccio niente. Partecipo, semplicemente partecipo. Questo è il mio modo per ringraziare il cielo e, per farlo...non faccio niente!"

"Oh! E come ti chiami?"

"Spirito di sopravvivenza" rispose il filo d'erba "Sono contento che tu mi abbia ritrovato, anche se il ritrovarmi ti riporterà dubbi e paure."

L'uomo si rizzò in piedi, sorrise e riprese a correre. Anzi no. Camminò!

 Vi sono molti metodi, scuole, discipline che si occupano del grande nemico: una di queste vie è l'arte nei suoi molteplici aspetti. Uno di questi è l'arte marziale che affronta il problema nel modo più diretto.

Il Tai Chi Chuan, che si basa sulla teoria della complementarità degli opposti, rafforza ed affonda profondamente le nostre radici nella terra per permetterci di esprimere la nostra naturale tensione verso l'alto.

Chi pratica il Tai Chi celebra la vita come armonico complemento della morte.

O, se volete, celebra la morte come armonico complemento della vita.

# Ogni tanto capita di sentire:

di Enzo Simeoni

**Fare Tai Chi fa bene alla salute? Alla mente?**

**E' vero che quando si pratica il Tai Chi ci si rilassa?**

**Quanto tempo ci vuole per impararlo?**

**E' quella cosa che fanno i cinesi di mattina presto?**

**E' quella specie di danza lenta lenta?**

**Dicono sia un'arte marziale...ma va! Com'è possibile?**

**Waadaa! Yiaahaa! Siete proprio strani!**



Quando ho iniziato a praticare Tai Chi Chuan era molto peggio: ci prendevano in giro. Dicevano che sembravamo infermieri, chiedevano se fossimo fuggiti dal manicomio! Alcuni ci definivano: quelli che parlano con gli alberi. I tempi sono cambiati e la "Nuova Era" ci ha portato nuovi regali: consapevolezza, auto-gratificazione, sorriso interiore, coscienza del Sè, mente-corpo, armonia con la natura e tante, tante altre pratiche, discipline esotiche ed affascinanti!

Ed eccoli lì, i nuovi maestri travestiti. La nuova ondata di bonzi, monaci, santoni, tartarughe ninja che ci aspettano al varco per salvarci. Di solito si presentano con un sorriso supercollaudato, ci assicurano una guarigione istantanea o un "master", oppure una laurea breve per insegnare: Stranopatia, Virtual Healing, Rinzako rigeneratore e, naturalmente, tanta e tanta felicità. Alcuni di loro ti trattano malissimo. Subito. Dall'inizio. Fanno i misteriosi in nome del "sapere" che dicono di incarnare o dell'appartenenza alla quarta, quinta, tredicesima o chissà quale generazione di chissà quale famosissimo maestro.



Altri parlano all'infinito cercando di imitare l'ignoranza della lingua che distingueva il loro vecchio maestro e sono entrati così bene nella parte che non s'accorgono d'essere ridicoli. Ci sono infine alcuni signori dagli occhi a mandorla che vengono consacrati insegnanti dai loro allievi (molte volte in buona fede). I neo proclamati maestri, stanno ben volentieri al gioco facendo credere di conoscere la loro arte molto profondamente. Complice l'esotismo, il folklore e non ultima l'ignoranza, noi ci crediamo. Non capisco! Dov'è andato a finire l'intuito, il buon senso? Ma com'è possibile non

accorgersi che ci stanno prendendo in giro? Educare, giocare, amare, comprendere. Tutto dimenticato? E quella cosa che chiamiamo arte? Vi siete accorti che, a furia di concedere master, pseudo lauree, diplomi, dan, superlivelli ci sono più maestri, gran maestri, super insegnanti, eresiarchi che non studenti? Non capisco, dove è andata a finire la sofferenza, la dura strada della ricerca, la tensione bruciante o, quanto meno, la costanza e la perseveranza indispensabile per raggiungere il "Kung Fu", la maestria? Possibile che si possa divenire maestri solo per aver frequentato tre, quattro o anche venti seminari?

Niente di nuovo sotto questo cielo.

Le cose si ripetono sempre. Questo i vecchi maestri, gli educatori, i nostri vecchi lo sanno e ci guardano con un sorriso; alcuni di loro sono, anche se non sentono il bisogno di proclamarlo, degli autentici ricercatori e, pur avendo compreso alcuni dei misteri della vita, non lo dicono perché non trovano più nessuno disposto ad ascoltarli. Del resto, chi ha il tempo per farlo? Siamo troppo occupati a frequentare workshop, seminari, stages o a ricevere illuminazioni! Conosco un uomo, con il quale da diversi anni studio e pratico il Tai Chi Chuan. Quest'uomo mi ha dato l'opportunità di capire che il nostro maestro vive in noi e ci è padre e madre e che la donna che è in noi ci è amante e maestra.

Quest'uomo dice che tutti gli uomini condividano o meno il nostro sorriso, possono aiutarci nella ricerca e indicarci le nostre qualità più vere.

Il Tai Chi è mistero, così come mistero è la vita. Come la vita, si può sentire, ma difficilmente descrivere.

Ve né prego, basta domande, praticate!



# Appuntamenti

## Maggio:

### 1° maggio

Belgioioso: Taiji Festival  
Seminario sulle applicazioni marziali del  
Tai Chi Chuan - *Maestri Mescola - Simeoni*.  
Dalle 15.00 in poi dimostrazione del  
Centro Ricerche Tai Chi.

Referenti:

Crt 041 2770052 e PWKA 02 29529213

### Sabato 5 maggio

Favaro Veneto: 15.30 18.30  
Lezione speciale aperta a tutti  
Informazioni CRT 041 2770051

### Domenica 6 maggio

Favaro Veneto:  
09.30 13.00 Corso Istruttori  
09.30 12.00 Corso Amatori (aperto a tutti)  
Informazioni :CRT 041 2770051

### Sabato 12 maggio: 10.00 17.00

### Domenica 13 maggio: 10.00 13.00.

Parigi. Chatou:  
Gymnase du Centre de Secours (Pompiers)  
44, rue du Traité de Rome  
Referenti CRT 041 2770051  
Ana Perocco 0033 1 30532278

### Domenica 20 maggio

Milano - Palestra Pastor Angelicus, via Cittadini 5  
09.30 12.30 - 14.30 17.30 Corso Istruttori  
09.30 12.30 Corso amatori

### Sabato 26 - domenica 27 maggio.

Lignano Sabbiadoro. Casa per ferie "Alle Vele"  
tel. 0431 720756  
Seminario di Tai Chi Chuan: "La vita è movimento"  
M° Mescola.  
Informazioni CRT 041.2770051  
(riferimento Mario Antoldi 0338 5074523)

## Giugno:

### Sabato 2 giugno

Favaro Veneto  
15.30 18.30 Lezione speciale. Aperta a tutti.

### Domenica 3 giugno

09.00 13.00 Corso Istruttori ed esami  
09.00 12.00 Corso Amatori (aperto a tutti)

Informazioni: CRT 041 2770051.

### Venerdì 8 giugno

Milano - Palestra Pastor Angelicus, via Cittadini 5  
Maestro Enzo Simeoni.  
19.00 - 21.00 Lezione speciale serale

### Domenica 10 giugno

Treviso: (Ponzano Veneto). Osho Meditation  
Center. Via Cavour 7. Tel. 0422 968485  
Studio ed approfondimento della "forma"  
(10.00 - 13.00) Maestro Franco Mescola.  
(riferimento Clara Fontana 0339 4761764)

### Domenica 17 giugno

Milano - Palestra Pastor Angelicus, via Cittadini 5  
Lezione speciale. *Maestri Mescola - Simeoni*.  
09.30 - 12.30 studio delle armi  
14.30 - 17.30 studio della forma  
Referenti: Enzo Simeoni 0338 9055319

## Luglio: 6 - 7 - 8

### PROGETTO ACQUAVENICE Seminario-convegno docenti CEDI

- SEDE

Per la pratica, convegno e dimostrazioni:  
pineta di S. Elena, Venezia

- REFERENTI

Segreteria CEDI c/o PWKA Lorini Walter Tel.  
02 33607536. Fax due 312122 e-mail:  
lorini@net.2000.it.

Segreteria CRT, Campo del Grappa 4

Tel e Fax 041 2770051 - 0348 6037249,

e-mail: crt@artit.net.

- DOCENTI

Flavio Daniele, Franco Mescola, Maurizio  
Gandini, Paolo Magagnato, Tiziano Grandi,  
Walter Lorini, maestro ospite Mario Napoli  
I maggiori esperti delle arti marziali propo-  
no la loro esperienza, frutto dello studio e della  
dedizione che ha impegnato gran parte della  
loro vita. Ogni seminario sarà composto da una  
parte prevalentemente pratica e fisica (Yang) e  
da una parte più interna e teorica (Yin).

Ognuno terrà un seminario di due ore e mezza  
per un totale di 19 ore.

- INSEGNANTI e MATERIE

• Flavio Daniele

*Tui shou e "Elementi di bioenergetica"*

• Maurizio Gandini

*Chan Ssu Chin e "La fisiologia in oriente e in occidente"*

• Tiziano Grandi

*Tui shou e radicamento*

• Walter Lorini

*Le 24 forme di Pechino e "Le origini del Tai Chi Chuan"*

• Paolo Magagnato

*Il Ta Chen Chuan*

e *"La meditazione del palo eretto"*

• Franco Mescola

*Le applicazioni marziali nel Tai Chi Chuan e*

*"La sequenza primaria di Tai Chi Chi kung"*

- DATE E ORARI

### Venerdì 6 luglio 2001

**teoria - presso Auditorium Aula Magna  
Collegio Navale Morosini**

Ore 10 - 10.20 Walter Lorini

Filosofia del Forum e presentazione dei relatori

Ore 10.20 - 11.30 Nevio Sfiligoj

L'energia di Venezia: "solve et coagula"

Ore 11.45 - 13.00 Maurizio Gandini

"Fisiologia taoista e fisiologia occidentale"

Ore 15.30 - 17.00 Bruno De Michelis

"La paura della morte in oriente e in occidente"

### Venerdì 6 luglio

**gratuito e aperto a tutti. Teoria e pratica  
presso la pineta dell'Isola di S. Elena, Venezia**

Ore 17.30 - 18.30 Franco Mescola

Iniziazione al Tai Chi Chuan

### Venerdì 6 luglio

**pratica - presso la pineta dell'Isola di S.  
Elena, Venezia**

Ore 18.30 - 21.00 Franco Mescola

"I dieci principi fondamentali del Tai Chi  
Chuan e le diverse espressioni della forza  
nelle tecniche marziali"

**Sabato 7 Luglio 2001 - presso la pineta  
dell'Isola di S. Elena, Venezia**

Ore 9.30 - 12,00 Maestro Flavio Daniele

Le applicazioni dei principi bioenergetici nel  
Tai Chi Chuan

Ore 14 - 16,30 Maestro Maurizio Gandini

"Il Kung fu dei cinque animali" Il confine tra  
interno ed esterno nei movimenti a spirale.

Ore 17.00 - 19.30 Maestro Tiziano Grandi

Maestro Ospite Mario Napoli

La dispersione delle mani ponte tra forma e  
combattimento (né vittoria né sconfitta)

Ore 19.45 - 21.15

Dimostrazioni e gare finali di Tui Shou

**Domenica 8 luglio 2001 - presso la pineta  
dell'Isola di S. Elena, Venezia**

Ore 8.00 – 10.30 Maestro Walter Lorini  
 "La forma 24 e le origini del Tai Chi Chuan"  
 Ore 10.45 – 13.15 Maestro Paolo Magagnato  
 "La meditazione del palo eretto  
 e il Da Cheng Chuan"  
 15.30 – 18.00 Maestro Franco Mescola  
 La respirazione nel Tai Chi Chuan  
 Le applicazioni marziali nel Tai Chi Chuan  
 18.30 – 20.00

Dimostrazioni e gara di "Forma" e Tui Shou

#### Sedi Esercitazioni

3 campi pratica in pineta Isola S.Elena  
 in caso di pioggia presso il Collegio Navale  
 Morosini

**I partecipanti saranno divisi in gruppi di lavoro. Attestato di partecipazione per gli iscritti a tutto il percorso formativo**  
**Per chi vuole saperne di più il nostro sito internet [www.taichi.it](http://www.taichi.it)**

#### Il costo del seminario

Per una partecipazione totale al Forum: L. 250.000.

I seminari del venerdì: L. 50.000.

I seminari del sabato: L. 150.000.

I seminari della domenica: L. 100.000.

**La scheda di iscrizione entro il 31 maggio 2001**

**Quote di iscrizione e acconto: L. 50.000**

Le iscrizioni verranno accettate in ordine cronologico e si intendono perfezionate al ricevimento della scheda.

#### - RISTORAZIONE

Il CRT provvederà a convenzionarsi con trattorie e ristoranti della zona.

#### - PERNOTTAMENTO

Il CRT stabilirà accordi e convenzioni con strutture e alberghi del centro storico veneziano.

#### - COME RAGGIUNGERE S. ELENA

Dall'aeroporto Marco Polo di Tessera: navetta sino al Lido di Venezia quindi traghetto (linea 1) per s. Elena (una fermata).

Da Piazzale Roma: linee 1, 51, 41, 61 direzione Lido. Dalla stazione ferroviaria (S. Lucia): linee 1, 41, 51 direzione Lido.

## Agosto: 24 – 25 – 26

Seminario all'Isola del Lazzaretto Nuovo

### SEMINARIO IN ISOLA 2001

#### - LUOGO

Isola del Lazzaretto Nuovo, Laguna nord. Venezia

#### - DATE E ORARI

#### Venerdì 24 Agosto

Dalle ore 10.30 alle ore 12.30

accettazione ed iscrizioni

Ore 13.00 pranzo

Dalle ore 15.30 alle ore 18.30 pratica

Ore 20.30 cena

#### Sabato 25 Agosto

Dalle ore 06.00 alle ore 08.00 pratica

Ore 8.45 colazione

Dalle ore 10.00 alle 13.00 pratica

Ore 13.30 pranzo

Dalle ore 17.00 alle ore 19.00 pratica

Ore 20,30 cena

#### Domenica 26 Agosto

Dalle ore 06.00 alle ore 08.00 pratica

Ore 08.45 colazione

Dalle ore 10.00 alle 13.00 pratica

Ore 13.30 pranzo di chiusura.

Arrivederci ed addii.

#### - CORPO INSEGNANTI

M° Gianni Gropelli, Franco Mescola, Enzo Simeoni, Giancarlo Ronchi, Arcadio Rizzardi.

#### - IL PROGRAMMA

Il programma di quest'anno verterà sui tre aspetti principali del Tai Chi che è necessario affrontare per accedere in modo corretto ed armonico all'apprendimento dell'arte.

- *Aspetto meditativo*: piccola circolazione, respirazione, oblio di se stessi.

- *Salutare ed energetico*: sequenza primaria, coiling, lavaggio del midollo e del cervello.

- *Arte marziale*: tui shou, applicazioni, studio delle armi (sciabola e bastone del pellegrino).

Il corso sarà diviso in tre livelli:

principianti, medi ed avanzati.

#### - GLI SVAGHI

Come ormai tradizione giuste gite, giusti giochi e giusti gesti saranno promossi e incoraggiati.

#### - ISCRIZIONI

I residenti, data la limitatezza dei posti letto, non potranno superare il numero di 45. Gli esterni (praticanti che non dormono nell'isola o che porteranno una loro tenda) non potranno essere più di 20. Al fine di evitare imbarazzanti rifiuti gli interessati dovranno far pervenire entro e non oltre il 15 agosto la loro adesione accompagnata da un acconto di Lit. 100.000. I pagamenti possono essere effettuati tramite versamento su c/c postale, bonifico bancario, vaglia personale o carta di credito on line.

#### - COSTI

Forfait 500.000 (16 ore di pratica e studio, 2 pernottamenti con colazione, 4 pasti + banchetto finale, gita).

Uno sconto del 20% ! verrà praticato a chi avrà partecipato al grande seminario AQCVAVENICE CEDI del 6, 7, 8 luglio.

Subforfait per Week end

(dalle 10 di sabato 25) 450.000.

Costi parziali per chi non usufruisce dell'offerta forfait o subforfait:

I ora di lezione: 25.000

I pasto: 25.000 - banchetto: 40.000

I pernottamento + colazione: 25.000

Il seminario è rivolto agli iscritti del Centro Ricerche Tai Chi. E' possibile iscriversi al momento dell'accettazione in isola.

#### - INFO

Segreteria C.R.T.: 041 2770051

Jessica 0348 6037249 - e-mail: [alchimie@taichi.it](mailto:alchimie@taichi.it)

sito internet: [www.taichi.it](http://www.taichi.it)

Tutti gli insegnanti di zona sono disponibili per fornire eventuali ulteriori spiegazioni.

#### - COME ARRIVARE:

Dalla stazione di Venezia Santa Lucia o da Piazzale Roma, vaporetto linea 41 per Fondamente Nuove poi cambio e linea numero 13 per Sant'Erasmo Capannone. Indi fischiare o urlare.

## Ottobre

### Sabato 20

Ponzano Veneto (TV). Osho Meditation Center.  
 Via Cavour 7. Tel. 0422 968485


Studio ed approfondimento della "forma"  
 (15.00 – 18.00) - Maestro Franco Mescola.

(riferimento Clara Fontana 0339 4761764)



**OSTERIA  
S. ELENA**  
 di Giugie Federico

Calle Chinotto  
 Tel. 041 5208419  
 Venezia



**LA SERENISSIMA**  
 di Solani Venier  
 S. Marco 823  
 tel.5232346 - Venezia

PRODOTTI  
 BIOLOGICI DINAMICI  
 DEMETER BIODYN



ASSOCIAZIONE  
 DEL COMMERCIO  
 TURISMO

Servizi Venezia  
 Centro Storico  
 30124 Venezia S.  
 Marco 4785

**CONFCOMMERCIO  
ASCOM VENEZIA**

Tel. 041 5227784-5227157 - Fax 041 5228514



**SERENISSIMA  
MOTOSCAFI**

Castello 4545  
 Tel. uffici 041 5224281  
 5204640 - 5228538  
 Venezia

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

# Una possibile presentazione del Tai Chi Chuan

(Tra gli intenti di questa presentazione non vi è quello della coerenza né quello della proprietà di linguaggio, poiché, spesso il gusto per le belle parole può essere fuorviante rispetto all'attenzione necessaria ai contenuti).

Le persone che dicono di non condividere l'uso della forza e della violenza difficilmente si avvicinano alle arti marziali anche se queste sono nate come discipline o vie per la realizzazione e l'integrazione dell'individuo. La ragione? La ragione potrebbe dipendere da un'idea errata che si è formata in occidente sulla base di informazioni non precise e distorte (stampa, tv, cinema) oppure di tendenze o mode alimentate da intenti commerciali (new age, esoterismi ecc.). Queste persone pensano che arti come, ad esempio, il Tai Chi Chuan incoraggino l'uso dell'aggressività e della violenza.

Il Centro Ricerche Tai Chi intende il T.C.C. non come arte o sport di combattimento, ma come metodo di trasformazione, ossia come arte per promuovere la vita, come modo per conoscere profondamente se stessi e gli altri, per imparare a rispettare la vita di tutte le cose. In sintesi: riconoscere e conformarsi alla "Via".

Il T.C.C. è amore per la bellezza interiore. Il T.C.C. insegna a vincere senza combattere, a cedere senza subire, lasciando passare oltre l'aggressività che tenta di danneggiare e coinvolgere.

## Armonizzazione

Esistono leggi che regolano il corpo e leggi che regolano la mente. Prima di occuparsi di questi due piani è indispensabile armonizzare la mente saggia (yi) e quella funzionale (xi). Vi è progresso reale solo tenendo conto di tutti gli aspetti che compongono la vita umana.

La meta ultima di ogni ricerca è essere veramente se stessi.

Essere veramente se stessi è essere lo spirito universale e amare se stessi e tutte le cose. Amare è lasciar crescere e lasciare che le cose avvengano.

Attraverso il T.C.C. il praticante può scoprire la sua natura essenziale.

Questa scoperta avviene armonizzando il corpo, la mente e il cuore.



Quando si previene a questo, il Tai Chi Chuan si eleva a VIA di realizzazione spirituale pur mantenendo all'esterno l'aspetto d'arte marziale.

La parola Tai Chi Chuan è composta di tre ideogrammi.

**Tai:** significa alto, massimo, estremo

**Chi:** significa sommità, la trave più alta, polo.

**Chuan:** si traduce con metodo marziale.

Il Centro Ricerche Tai Chi ha come intento quello di diffondere una pratica psicofisica, che tenga conto dell'interiorità e della natura dell'uomo. Il T.C.C. non è una tecnica per vincere, ma per non perdere. Il T.C.C. non è una disciplina per diventare invincibili, ma è ricerca della propria natura. Il T.C.C. non è disciplina agonistica e, non richiedendo l'uso della forza fisica, può essere praticata da chiunque.

Non è obbligatorio sostenere esami (ad eccezione degli insegnanti).

Il C.R.T. ha sede a Venezia - Italia - ed è un centro al quale possono associarsi praticanti individuali o associazioni. Il suo scopo è la diffusione e lo sviluppo dell'arte del Tai Chi Chuan e di altre arti "interne". Molte sono le associazioni che hanno aderito al C.R.T. in Italia e all'estero.



La pratica del T.C.C. insegna la via dell'unione con l'universo. Insegna ad armonizzare la mente il cuore e il corpo per divenire un'unica cosa con il tutto.

Fondersi con la natura stessa è il fondamentale obiettivo della pratica.

La natura ama e protegge in eguale misura tutte le cose e le aiuta a crescere e a svilupparsi.

Nessun fiume viene rifiutato dall'oceano.

Franco Mescola

un fratello nel Tai Chi Chuan.

a un compagno di pratica.

a un amico.

Chiudendo gli occhi, abbandonandoti alla danza della vita hai incontrato la morte.

Chi ti ha voluto bene, ha paura, una paura radicata nella memoria del ricordo, il tuo non essere è difficile accettarlo come evento naturale. Chiudo gli occhi cerco d'ascoltare il silenzio, una luce nel cielo, un sorriso, una speranza, saldo con i piedi fermi a terra, consapevole che non c'è buio, e la purezza è nel nulla.

Ciao Claudio

un amico.

## Elenco Istruttori Del Centro Ricerche Tai Chi:

### • Livello 1°

Stefano Bonizzato, Gianni Bortoluzzi, Mario Coletti, Ciro Crauso, Sandra Griffoni, Nino Mantovani, Marco Morena, Rosanna Mazzucco, Simone Panvini, Marcello Paolini, Nalin Posocco, Angelo Pota, Fabio Radich, Cristina Seno.

### • Livello 2°

Marzia Bertini, Paolo Cortellazzo, Paolo Fiorani, Clara Fontana, Enzo Graziano, Mariagrazia Mandruzzato, Alessandra Melpignano, Marco Panfilo, Carlo Maria Pozzan, Rita Pensato, Gillian Reid, Antonio Smaniotto, Carmela Palella,

### • Livello 3°

Jessica Agosti, Mario Antoldi, Marzia Bianchi, Gianluca Ballarin, Raffaella De Sanzuane, Maria Di Nardo, Walter Doldi, Daniela Fioravanti, Michele Isola, Alessandro Lucano, Aiko Mescola, Maurizio Natilii, Daniela Righetto, Pierluigi Reveanne, Giuseppe Rovati, Antonio Schiavone, Raffaele Tassone.

### • Insegnanti

Daniele Minio, Ana Perocco, Carlo Pizzato, Arcadio Rizzardi, Giancarlo Ronchi.

### • Maestro :

Enzo Simeoni

### • Direzione tecnica:

Maestro Franco Mescola.





# Riceviamo

## Il Tai Chi e l'Osho Meditation Center

Esiste a Ponzano Veneto, vicino a Treviso un centro di ricerca chiamato Osho Meditation Center nato ed ispirato dalla vita e presenza di Osho.

Osho Rajneesh è un mistico contemporaneo riconosciuto come un "maestro di realtà", ai giorni d'oggi anche da istituzioni ed ambienti un tempo altamente ostili.

Un gruppo di ricercatori, gestisce oggi questo centro dove è possibile sperimentare le tecniche di meditazione create da Osho assieme ad altre attività proposte con l'intenzione di farle diventare un nuovo e consapevole stile di vita che abbraccia tutti i momenti e gli episodi della giornata e non solo pochi e circoscritti momenti di relax. Una di queste attività è il Tai Chi Chuan. Ultimamente si è fatto sempre più continuo e proficuo l'incontro

tra il C.R.T. e l'OMC, con la proposta nel programma del centro non solo dei due corsi tenuti da Mandakini-Clara, ma anche di appuntamenti speciali con Franco Mescola accompagnato spesso da altri insegnanti. Durante l'anno molti praticanti hanno potuto iniziare il loro cammino avendo la fortuna di incontrarli alla loro prima lezione e trovandoli sempre prodighi di consigli e sorrisi per i titubanti principianti. Molto apprezzate le lezioni che si sposano a perfezione con l'atmosfera di ricerca interiore e la riscoperta di essere, semplicemente, senza alcun giudizio, senza alcuna differenza di grado o di merito...Lezioni che si fondono e si accompagnano alle parole di Osho sul Tai Chi:

*"Ciò che la fisica moderna è giunta a scoprire oggi, i taoisti l'hanno saputo da migliaia di*



*anni: l'uomo è energia. Si narra di un maestro di Tai Chi che invitava i suoi discepoli ad attaccarlo, mentre lui se ne stava semplicemente seduto in mezzo alla sala.*

*Cinque o dieci discepoli si precipitavano su di lui da direzioni diverse per aggredirlo, ma quando gli si avvicinavano lo percepivano come una nuvola: non c'era nulla di solido...avevano la sensazione di poterlo attraversare, senza trovare nessun ostacolo. Se si persiste nell'idea di essere energia, è possibile diventare simili ad una nuvola, senza confini, che si scioglie e si fonde con l'esistenza.*

*Questo aneddoto, non è solo un aneddoto. Con un uomo che ha approfondito molto il Tai Chi è molto facile scontrarsi e non trovare alcun ostacolo, lo puoi semplicemente attraversare. Non lo puoi ferire, perché egli non è presente, e non può essere ferito."*

# Tai Chi Chuan



A prescindere dalle sue possibilità iniziali, attraverso il Tai Chi il bambino prende coscienza più facilmente del suo corpo e dello spazio che lo circonda: egli apprende a rilassarsi e trova il suo equilibrio nel gioco e nel buon umore.

Se voi guardate i movimenti di un bambino potete vedere il suo "centro". Il nuovo nato non può ancora controllare il tono muscolare delle sue braccia e delle sue gambe, il solo modo per lui di spostarsi è di spostare il proprio "centro". Si vedono bambini muovere le loro piccole mani con delle spirali che sono magnifiche, sono le spirali che attraverso un duro lavoro si incarnano nei movimenti del Tai Chi eseguiti da studenti adulti "avanzati".

Quei movimenti dunque sono naturali, innati e spontanei. Diviene quindi necessario fare qualcosa per salvare tutte quelle meraviglie che si ritrovano nei

movimenti del Tai Chi: centri, spirali, volute, percorsi, spontaneità, benessere, gioia di vivere e chissà quanto ancora si perde con l'età e con l'insorgere della "saggezza". Il rischio di perdere questo tesoro è enorme.

E' un nostro dovere come adulti, genitori, educatori fare tutto il possibile per permettere ai bambini di conservare e di migliorare i loro doni.

I movimenti del Tai Chi permettono ai bambini una migliore presa di coscienza del loro corpo e uno sviluppo psicomotorio più armonioso. Tutto viene proposto in maniera ludica senza spirito di rivalità né ansia di prestazione.

Non c'è bisogno di essere forti o duri, grandi o muscolosi per far bene il Tai Chi. Ognuno sarà felice dei propri progressi che non hanno bisogno di essere visibili, esternati e ostentati. Sicuramente, il Tai Chi è un'arte marziale e il C.R.T. non ha voluto ignorarlo, ma lo

scopo dei nostri insegnamenti è di praticare in maniera non violenta. La pratica marziale potrebbe sembrare controindicata per i bambini, ma l'esercizio a due ha un ruolo primario nell'apprendimento e in particolare la spinta con le mani, Tui Shou.

La pratica con un partner considerato non come un avversario è piuttosto un'apertura verso l'altro. Si apprende il rispetto, la tolleranza e si partecipa alla scuola della vita.



Alchimie, aderendo ai programmi del Centro Ricerche Tai Chi si propone di sviluppare l'insegnamento del Tai Chi per bambini al fine che il corpo non sia trascurato nell'educazione e questo senza esasperare lo spirito della prestazione e della competizione, semplicemente perché il corpo e lo spirito siano in armonia.

# Dove insegnamo

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

## **Canegrate (Mi)**

Far danza. I, via XXIV Maggio.  
Lunedì e venerdì 9.30 - 11.00. 18.30 - 20.00.  
Massimo Montenegro 0328 2752560.

## **Cesano Boscone (20090 Mi)**

Scuola elementare Via Kennedy  
Tel. 02 38011005 fax 02 33400435  
Mercoledì 20.30 - 22.00  
Antonio Schiavone

## **Conegliano Veneto (31015 TV)**

Palestra Life. Viale Italia, 214. Tel.0438 34226  
Nalin Posocco. Tel.0347 4676654

## **Fiesse d'Artico (30032 VE)**

"Footing Club"  
via delle Industrie, Prima strada 9/c.  
Tel. 049 504805  
giovedì 20.30 22.00.  
Gianluca Ballarin. 041 5461377

## **\*\*Firenze**

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

## **Pogliano Milanese (20010 Mi)**

Associazione Bodai-Shin. 14, via San Martino.  
Serse Bonetti 02 93549327

## **Gonars (33050 UD)**

Palestra "Imagine"  
Via Veneto, 100.  
Lunedì 20.30 22.00  
Michele Isola. 0347 0359007.

## **Gorizia (34170)**

Associazione Axide - via del Santo, 60.  
Lunedì 18.00 20.00.  
Tel. 0481 530377  
Mario Antoldi 0338 5074523

## **Isola Lazzaretto Nuovo (VE)**

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.

## **Lanciano (CH)**

Accademia Danza Musica Teatro  
Via Piacenza - tel.0872 719320  
Sabato dalle 15.00 in poi  
Marco Morena 0347 4341984

## **Lecco (22053)**

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

## **Cascine Guzzafame**

Mercoledì 21.00 22.45.  
Via San Dionigi - Cernusco Lombardone

## **Valgrehentino - Villa San Carlo**

Venerdì 21.00 22.30  
Carmela Palella Tel. 039 9930002

## **Lucinico (Go)**

Centro "Spazio". 26, via Marega.  
Tel. 0481 392133.  
Lunedì 19.15 - 20.30. Venerdì 19.00 - 20.15.  
Eva Sirok. 0338 1654334.

## **\*\*Lugano. Svizzera.**

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

## **Maniago (33085 PN)**

Studio Danze. 3, via Ariosto.  
Referente: Rita 0347 1417754  
Sabato ore 07.00 08.30.  
Mario Antoldi 0432 478149 - 0338 5074523.

## **Marano Lagunare (33050 UD)**

Palestra comunale.  
Venerdì 20.00 21.30.  
Michele Isola. Tel.0347 0359007

## **Mel (Belluno)**

Centro Studio Galactika (AICS)  
Via Tempietto 23 a  
Giovedì sera 19.30 22.00  
Tel. 0427 1392338  
Paolo Cortellazzo

## **Melzo (20066 MI)**

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

## **Mestre (30170 VE)**

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.

## **Nuova "Forma ed equilibrio", Ca' Venier 11**

(vicino al "Fritoin")  
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  
Mercoledì 13.15 14.45 (principianti)  
Venerdì 19.30 21.30 (principianti)  
Clara Fontana

## **Mestre (30170 VE)**

Palestra del Palazzetto di via del Gazzato  
(Cipressina)  
Martedì e Venerdì 18.30 20.00 - 20.00 21.30  
Rosanna Mazzucco Tel. 0339 4364111

## **Milano**

Palestra di via Kennedy - MM Bisceglie  
(Cesano Boscone)  
Giovedì 20.00 21.30  
Tel. 02 33400435  
Palestra di Via Fezzan 6 - MM Gambara  
Martedì 19.00 20.30  
Mercoledì 7.00 8.00  
Giovedì 13.00 14.30.  
Tel. 02 47710541

## **Omino danzante, via Caretta 1 (P.le Loreto)**

Tel. 02 29406337  
Lunedì 21.00 22.30 - Marzia Bianchi

## **Pastor Angelicus, Via Cittadini 5**

Mercoledì 18.30 19.30  
Marzia Bianchi. Tel. 02 3575258

## **Centro Sociale Territoriale.**

Via Bernardino Verro  
Lunedì 18.30 20.00  
Rita Pensato. Tel. 02 89515952 ( sera )

## **Associazione Arias**

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

## **Ecolife. I, via Medeghino.**

Tel. 02 8460880.  
Lunedì e giovedì 20.00 - 21.30  
Angelo Pota - tel. 0349 3178247

## **Mirano (30035 Ve)**

Polisportiva Shotokan,  
via Cavin di Sala 43.  
Martedì e venerdì 20.00 21.30.  
Pier Luigi Reveanne Tel. 0328 2497763.

## **Mogliano Veneto (31021 TV)**

Palestra Green Paradise  
via Roma 92. Tel. 041 453667.  
Lunedì e venerdì 19.15 20.45.  
Gianni Bortoluzzi

## **Monfalcone (34074 GO)**

Scuola Elementare Duca D'Aosta  
Via Duca D'Aosta 54 (entrata via Alfieri)  
Tel. Eva Sirok Tel. 0338 1654334  
Giovedì 20.00 21.30.  
Mario Antoldi

## **Montesilvano (65015 PS)**

Spazio Libero, presso Hotel Serena Majestic.  
Martedì e giovedì 19.00 20.00.  
Raffaele Tassone.  
Tel. 0861-659041 / 0339 4375954.

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

**Napoli**

Referente **Ciro Magno** 0338 7454539  
(sede del corso da destinarsi)

**Nova Gorica**

Ned Ogradani 27 - 52050 Solkan  
Lunedì 20.00 22.00 - Referente **Igor** 0038 641775730  
**Mario Antoldi** 0338 5074523

**Padova (35133 Quartiere San. Carlo)**

Ass. Accamam. Via Favretto 43  
**Gianluca Ballarin**. Tel. 041 5461377.

**Palmanova (33057 UD)**

Associazione Futura  
3, Via Dante. Referente **Mara**: 0347 8448917.  
Martedì 18.30 20.00  
**Mario Antoldi**. Tel. 0432 478149 - 0338 5074523.

**Parigi - Francia.**

131 Av. Marechal Foch  
78400 Chatou.  
**Ana Perocco**. Tel. 0033 1 30532278.

**\*\*Perugia (06081 Assisi)**

YMAA ITALY  
Via Fontemaggio 2  
Tel. 075 8041817 fax 075 8041208  
**M° Paolo Antonelli**

**Pescara (65122)**

Palestra dopolavoro ferroviario  
Via Tirino  
Martedì e giovedì 20.00 23.00.  
**Raffaele Tassone**.  
Tel. 0861-659041 / 0339 4375954.

**Ponzano (31050 TV)**

Osho Meditation Center, via Cavour 7/a  
Tel. 0422-968485  
Lunedì e giovedì 19.30 20.45 (principianti)  
20.45 22.00 (avanzati)  
**Clara Fontana**. Tel. 0339 4761764

**Pordenone (33170)**

Associazione Skorpion  
Palazzetto dello Sport - Via Rosselli  
Tel. 0434 360056.  
Martedì 19.00 20.30

Palestra Scuola Elementare Collodi (ex fiera)  
via Molinari.  
Martedì e venerdì 21.00 22.30.  
**Mario Antoldi** 0432 478149 - 0338 5074523.

**Roma (00176)**

**M° Enzo Simeoni**  
Tel. 06 4453109  
cell. 0338 9055319

Polisportiva Scuola Salvo D'Acquisto  
Via Selinunte 3  
Martedì e giovedì 19.30 21.00 (principianti)  
**Daniela Fioravanti**. 0338 2421890

Scuola G. Massaia. Via Tor de Schiavi 175.  
Lunedì 20.30 22.00 (avanzati).

**San Donà di Piave (30027 VE)**

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

**San Giorgio di Nogaro (33058 UD)**

Palestra delle Scuole elementari.  
Venerdì 16.30 - 18.30.  
**Michele Isola** 0347 0359007

**San Giovanni di Casarsa (33070 PN)**

Area zuccheri  
Lunedì 18.00 19.30  
**Michele Isola**. Tel. 0347 0359007.

**Teramo**

**Maurizio Natili**. Tel. 0861659055.

**Tolmezzo (33028 UD)**

Palestra Istituto Magistrale via C. Battisti.  
Referente **Renato**. Tel. 0433 67112.  
Lunedì e mercoledì 19.00 20.30  
**Mario Antoldi** 0338 5074523.

**Trieste**

Centro Joytinat Yoga Ayurveda  
Via Felice Venezian 20  
Martedì 18.30 20.00  
**Eva Sirok** 0338 1654334

**Udine (33100)**

"La Bioteca", 42, via Villa Glori.  
0432 231143  
Lunedì 19.00 20.30.  
**Jessica Agosti**. 0348 6037249

Futura Sporting Club  
206, Viale Tricesimo. Tel. 0432 545360.  
Giovedì 18.30 19.30.  
**Mario Antoldi** 0432 478149 - 0338 5074523.

"Salambò"  
54, via Volontari della libertà. Tel. 0432 479013.  
Mercoledì 11.00 12.30.  
**Mario Antoldi** 0432 478149 - 0338 5074523.

Associazione "Sonam"  
Via Planis 48.  
Tel. 0432 547285  
Martedì 19.15 20.15 (avanzati).  
20.15 21.30 (principianti)  
Giovedì 19.45 21.00 (principianti).  
21.00 22.00 (avanzati).  
**Michele Isola** 0347 0359007..

**Venezia (30122 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 20.00 21.30 (Tui-shou)  
**M° Franco Mescola**  
Lunedì e venerdì 18.00 19.00  
(Tai-Chi livello intermedio)  
Mercoledì 19.00 20.00 (Chi Kung)  
**Aiko Mescola**  
Martedì 19.00 20.30  
Mercoledì e venerdì 10.30 11.45  
giovedì 19.00 20.00  
(Tai Chi principianti)  
**Jessica Agosti**

Comitati di quartiere  
Palestra "Ex casa del marinaio"  
Dorsoduro. Fondamenta Rossa.  
Lunedì e giovedì 18.15 19.15 - 19.15 20.15.  
**Daniele Minio**. Tel. 041 984184

Scuola Giacinto Gallina  
(ospedale san Giovanni e Paolo)  
Mercoledì 18.00 20.00  
**Raffaella De Sanzuane**. Tel. 041 5239853

**Verona (37129)**

Palestra Scuole elementari "Massalongo"  
Via dell'Artigliere 14  
Martedì e venerdì 19.00 20.30  
**Andrea Palamidese** 0328 6546530

Centro "The goose is out"  
Via Sirtori 9. Tel. 045 914580  
Martedì 20.00 21.45  
**Clara Fontana** 0339 4761764



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

**HOTEL PANADA**  
S. Marco, 646 - 30124 Venezia  
Tel. 041 5209088 - Fax 041 5209619  
Telex 410153 PANADA I

**RISTORANTE SEMPIONE**  
S. Marco 578  
Tel. 041 5226022  
30124 Venezia

**INTERLOQUIA**  
EVENTI E CONGRESSI  
**INTERLOQUIA VENEZIA s.r.l.**  
San Polo 1116 - 30125 Venezia - Italy  
Tel 39415206868 r.a. - Fax 39415334340

**P**ercorsi Wu-Li viene distribuito unicamente ai soci del Centro Ricerche Tai Chi, per iscriversi utilizzare il modulo riportato a fianco, con un versamento di £. 40.000 sul conto corrente postale n. 17273301 intestato al Centro Ricerche Tai Chi, indicando sulla causale: rinnovo oppure nuova iscrizione.

**A**l 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  
piazza Del sole e della pace, 5  
35031 Abano Terme (PD) - tel. 049 8601999  
- tel. 049 8601930  
- fax. 049 860199  
e mail: smaniotto.studio@iol.it

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  
30132 Venezia - ITALIA

**CENTRO RICERCHE TAI CHI**

Campo del Grappa, 10

Sant'Elena

30132 Venezia

Telefono 041.2770051

C.F. 90032940273 - c.c.p. 17273301

www.taichi.it

ITALIA

**STAMPE**

