

wu - li online



PERCORSI

n° 35 autunno 2026

articoli

Il nuovo sito del CRT
Seminario maestri/insegnanti

di Giancarlo Ronchi
di Luigi Simonetti

pag. 3
pag. 10

rubriche

editoriale

pag. 2

la pratica

RUN TUN di Aiko Mescola

pag. 5

eventi

pag. 12

la posta del CRT

pag. 14



Luigi Simonetti

"Sono profondamente grato alla maestra Aiko Mescola che mi ha inviato queste belle e fondamentali parole"

Per non perdere la "Via"

Il percorso nel Tai Chi Chuan viene tradizionalmente suddiviso nel principio dei tre livelli o tre regni: Terra, Uomo/Energia e Cielo/Spirito. Questa evoluzione riflette il passaggio dalla forma esterna alla padronanza interna della mente.

1. Fase Terrena. In questa prima tappa l'attenzione è completamente rivolta al corpo ed è importante che il Tai Chi Chuan venga considerato per quello che è: un'arte marziale. Il lavoro riguarda l'allineamento posturale, il bilanciamento del peso e la memorizzazione della sequenza dei movimenti (Forma) con l'obiettivo di creare radici salde a terra e sciogliere le tensioni muscolari inutili (Song). È qui che riconosciamo la forza fisica esterna e sviluppiamo la forza interna (Jin). Il corpo e la mente entrano in armonia.

2. Fase Energetica (La circolazione del soffio – Qi). Superata la meccanica del movimento il corpo smette di opporre resistenza e l'attenzione si sposta sul respiro e sul flusso energetico. Il movimento non parte più dai

muscoli, ma dal centro di gravità corporeo (Dantian), il Qi scorre liberamente senza blocchi.

Dopo l'apprendimento marziale è importante coltivare il lavoro sull'energia vitale (Qi Gong) per poter creare un'unione tra il cuore-mente (Xin-Yi) e il Qi.

3. Fase Spirituale (La connessione con il vuoto – Shen). È lo stadio dell'integrazione totale. L'intenzione mentale (Yi) guida l'energia senza sforzo e la forma esterna scompare: l'esecutore e il movimento diventano una cosa sola, il Qi e lo Shen si sono combinati assieme. Il Tai Chi si trasforma in una vera e propria meditazione in movimento per aggiungere lo stato di Wu Wei (azione senza sforzo) e la percezione dell'unità con la natura e il cosmo generando una sensazione di calma profonda e di presenza assoluta.

Tutte le fasi sono importanti, non ci sono scorciatoie, la pratica è l'unico mezzo, perché la comprensione intellettuale non è sufficiente a farci progredire.

Il nuovo sito del CRT



Giancarlo Ronchi

Siamo felici di presentarvi il nuovo sito.

Il Centro Ricerche Tai Chi ha sentito la necessità di rivedere completamente il sito dell'Associazione.

Le ragioni? Varie, ma una delle più impellenti era il fatto che ormai “tutti” utilizzano il cellulare (in realtà parliamo più propriamente di smartphone) e la navigazione del sito con questo nuovo dispositivo è farraginoso e pesante.

In tutto il mondo siamo passati da una utenza che utilizza principalmente lo schermo di un computer (desktop) a una nuova che usa lo smartphone; più o meno ora il 70% del traffico internet è su cellulare, il rimanente tra desktop e tablet vari.

La tecnologia ha fatto passi da gigante, figuriamoci quella informatica, ricordate? Quando abbiamo “scritto” il sito precedente non esisteva ancora “l'Intelligenza Artificiale” . . . ora si parla solo di quella, tanto per farvi capire che anche l'uso delle nuove tecnologie informatiche evolutesi enormemente era impellente e non più procrastinabile.

Vediamo insieme cosa vi sia di nuovo e cosa sia rimasto.

Home Page:

Questa è stata completamente ridisegnata per una comunicazione visiva e informativa più efficace.

Slider iniziale:

Una carrellata di immagini sulla pagina principale ci permette di introdurre più informazioni e poter evidenziare novità.

Nuove Tecnologie informatiche:

È migliorata moltissimo la gestione SEO (acronimo di Search Engine Optimization, significa ottimizzazione per i motori di ricerca) che per chi lavora nel sito è essenziale per potervi aiutare a ritrovare le informazioni che cercate.

Nuovo CMS (Content Management System):

Stiamo ora gestendo il sito con nuovo CMS, che in sostanza è un software installato su un server web che permette di creare, gestire e pubblicare contenuti digitali su un sito internet senza bisogno di conoscere linguaggi di programmazione come HTML o PHP; questo CMS quindi ci permette di poter essere MOLTO più creativi nella composizione delle nuove pagine che verranno!!

Smartphone friendly o a misura di smartphone:

Queste nuove tecnologie ci stanno permettendo quindi di poter sviluppare nuove pagine che, in modo automatico (o quasi), si adattano alla visione ed utilizzo su cellulare; prima si dovevano fare un sacco di prove, spesso costretti a scrivere manualmente del codice in vari linguaggi (HTML CSS ed altro) per adattare la nuova pagina WEB visualizzabile sia per desktop che per cellulare.

Veste Minimalista:

Abbiamo pensato ed adottato una veste grafica semplice e minimalista, desideravamo uno stile che rispecchia la nostra pratica.

Menù immediato:

Sia su desktop che su cellulare abbiamo ora a disposizione un menù immediato che di fatto ci permette di capire come siano disposte tutte le risorse e informazioni del nostro sito.

L'albero:

Abbiamo voluto mantenere la Visione dell'associazione, del nostro **Albero** del Tai Chi, che ha le sue **Radici, il Tronco, i Rami, le Foglie, i Fiori, i Frutti ed i Semi**.

Corsi del CRT:

I Corsi del CRT ora hanno una grafica migliorata ben visibile e gestibile sia su Desktop che su cellulare e più semplice da ricercare.

Eventi e News:

Grafica rinnovata, ricerca semplificata e suddivisa in più pagine.

Wu-Li il nostro giornale:

Consultabile anche su cellulare.

Ovviamente vi sono altre piccole migliorie aggiunte ma le scoprirete da soli . . .

Altre novità arriveranno grazie ai vostri preziosi suggerimenti rendendo sempre più utile e fruibile a tutti voi il sito.

Buona pratica!

RUN TUN

Aiko Mescola

Il Run Tun, spesso tradotto come "movimento del lombrico", è un esercizio fondamentale di mobilitazione profonda utilizzato nel Qi Gong. Questo esercizio imita il movimento di contrazione ed estensione progressiva tipico di un lombrico, generando un'onda fluida che attraversa l'intera colonna vertebrale, partendo dal bacino fino alla testa.

Per eseguire correttamente il Run Tun, l'attenzione deve spostarsi dalla forza muscolare al rilassamento consapevole, percependo l'attrazione della sommità del capo verso l'alto e la forza di gravità che attira verso il basso, lasciando che il movimento accada, il corpo crea un'onda continua dal basso verso l'alto. Ogni vertebra si flette e si estende in sequenza, come gli anelli flessibili di un lombrico. Parto da un piccolo sbilanciamento della parte superiore del corpo verso avanti, mi rilasso verso la Terra, aspetto la risposta della Terra e lascio che la forza che rimbalza dalla Terra muova il corpo. Il movimento a lombrico nasce dal bacino e dalla zona lombare, coinvolge la Fascia mirando a stimolare il tessuto connettivo e la forza elastica profonda del corpo, non la muscolatura rigida.

L'intenzione (Yi) guida il flusso energetico e immagino di attingere il Qi dal Tan Tien per portarlo verso l'alto.

Alcuni consigli per l'esecuzione: piedi paralleli alla larghezza delle spalle, ginocchia leggermente flesse e bacino rilassato verso il basso come se ci si sedesse su uno sgabello alto, con il sacro che punta dritto verso Terra. Si inizia oscillando o ruotando leggermente il bacino, liberando le vertebre lombari. Procedendo si permette a questo impulso di salire lungo la colonna vertebrale. La pancia si contrae e si espande dolcemente, attivando un movimento ondulatorio che passa per la zona toracica e arriva fino alle vertebre cervicali. Le spalle e le braccia rimangono completamente passive, muovendosi solo come conseguenza dell'onda generata dal centro del corpo.

Il Run Tun apporta numerosi benefici come ad esempio decomprimere i dischi intervertebrali e favorire l'afflusso di liquidi e nutrimento alla colonna. Attiva l'Ileo-Psoas lavora in allungamento passivo sul muscolo, definito nella tradizione orientale "il muscolo dell'anima". Il movimento peristaltico stimola e massaggia gli organi interni, migliorando la digestione e la circolazione. Sblocca il flusso del Qi lungo i meridiani principali che scorrono lungo il tronco come il Du Mai e il Ren Mai.

Possiamo considerare il Run Tun come una pratica a sé oppure parte della sequenza proposta dal Centro Ricerche Tai Chi con il nome di RUN TUN DELLA GRU BIANCA. Di seguito ne propongo una breve descrizione:



1) RUOTARE IL BACINO IN SENSO ORARIO E ANTIORARIO 8 volte

Appoggiare il palmo della mano sinistra sul Tan Tien e la destra di taglio sul sacro facendo aderire pollice e indice.

Eseguendo i cerchi cerco di rilassare i muscoli il più possibile per ascoltare e far emergere il movimento naturale del corpo.

Disegnando un Tai Chi Tu inverto il senso dei cerchi.

2) PRIMA PARTE LOMBRICO

Dal basso verso l'alto comincia il vero e proprio movimento del lombrico puntando il coccige verso avanti e proseguendo poi con sacro e prime vertebre lombari.



3) SECONDA PARTE LOMBRICO

Spосто la mano destra sul plesso solare.

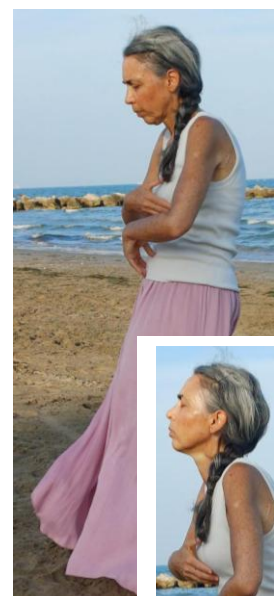
Amplio il movimento precedente coinvolgendo nel movimento del lombrico anche le prime vertebre dorsali.

4) TERZA PARTE LOMBRICO

Appoggio il pollice della mano destra a metà dello sterno e il mignolo sul plesso solare senza appoggiare il palmo.

Il movimento comprende ora tutta la colonna dal coccige alla settima cervicale.

Aiuta a portare il Qi all'altezza delle scapole, il processo spinale è uno dei cancelli più difficili da attraversare per il Qi.





5) LOMBRICO COMPLETO AVVITANDOSI

Continuo il movimento completo girando verso sinistra, quando arrivo al massimo avvita mi fermo, sento l'attrazione della testa verso l'alto, rilasso e il corpo torna al centro. Stessa cosa verso destra.

Nel Movimento del Lombrico l'intenzione tira verso l'alto un flusso, posso immaginare acqua o vapore, che passa all'interno della colonna (a differenza della piccola circolazione dove passa esternamente).

Ad ogni ripetizione immagino di attingere dal Tan Tien il Qi e di portarlo verso l'alto come un flusso. La mente seguirà percorsi circolari.

Quando lavoriamo la schiena attiviamo il Wei Chi (chi protettivo) che protegge il corpo dalle influenze perniciose esterne.



6) TRASFERIRE IL MOVIMENTO A: SPALLE – GOMITI – MANI

Le spalle rilassate cadono semplicemente avanti e indietro. La mente guida il flusso fino alle spalle dove disegnerà una piccola curva prima di tornare ad attingere dal Tan Tien.

Proseguo fino ai gomiti, ai polsi e alla punta delle dita.



7) MOVIMENTO DEL LOMBRICO ASSIMETRICO

Il braccio sinistro continua il movimento, con il destro disegno il braccio di una spirale rivolgendo la punta delle dita verso il Tan Tien. 8 volte e passo al braccio destro.

Attiva una potente pulizia dei meridiani.





8) SPINGERE DI LATO E SENZA MOVIMENTO

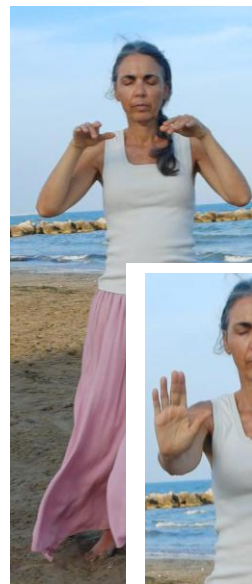
Avvicino le mani sotto al Tan Tien, palmi verso l'alto, lentamente le sollevo fino al petto, ruoto i palmi verso l'esterno e spingo come se fossi appoggiato a qualcosa di molto pesante. L'intenzione è forte, ma non è una spinta muscolare. Torno alla posizione iniziale con i palmi rivolti verso il basso.

Senza movimento: mi fermo con le braccia estese verso l'esterno e immagino di fare il movimento per 8 ripetizioni in tutto.

In questa seconda fase la mente è Yang, il corpo Yin: la mente lavora molto e si porta dietro il Qi. Rimuove attivamente i blocchi nei meridiani.

9) SISTEMARE I POLSI E SENZA MOVIMENTO

L'esecuzione è simile all'esercizio precedente, la differenza consiste nell'immaginare di spingere qualcosa davanti a sé.



10) RUOTARE I POLSI SINISTRO E DESTRO

Portare avanti un braccio ed immaginare di disegnare dei cerchi con la punta delle dita. Il movimento parte dai piedi. Il bacino disegna un otto (non un cerchio). Il polso rimane fermo e ruota attorno al suo asse. 8 v. in senso orario e 8v. in senso antiorario. Rimuove i blocchi attraverso le torsioni dei polsi sedi di importanti punti energetici, collegati in particolare al benessere cardiovascolare.



11) RUOTARE I POLSI CONTEMPORANEAMENTE

Come l'esercizio precedente, ma ruoto contemporaneamente le due mani esplorando le varie combinazioni (orario, antiorario).



12) L'AIRONE BIANCO DISPIEGA LE ALI



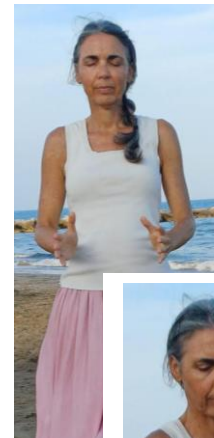
Le mani si incrociano davanti al petto, una sale e una scende. Sono leggermente piegate, ad imitare le ali dell'airone quando agita un'ala per asciugare le piume. Lo sguardo segue la mano che va a 45 gradi verso il basso e resto a percepire i movimenti di assestamento del corpo.

Percepire bene la spirale che si contrae avvitandosi e si espande in apertura.



13) RUOTARE LA SFERA

Avvicino lentamente le mani davanti al Tan Tien fino a percepire di avere un'impalpabile sfera tra le mani. Disegno dei percorsi facendo molta attenzione a non "far cadere la sfera", a non perdere la sensazione. La sfera tra le mani è la proiezione della sfera nella pancia, il Tan Tien, quindi le mani si muoveranno solo se si muoverà il centro del corpo.



14) CHIUDERE

Raccolgo l'energia nel Tan Tien e sigillo portando le mani sul Tan Tien e allineando i Lao Gong, le donne avranno la mano sinistra sopra la destra e gli uomini al contrario.

La forza viene da terra, sale attraverso le gambe, i fianchi, la colonna vertebrale e le braccia.

L'intera sequenza stimola l'energia e ha un effetto positivo sulla circolazione del sangue e di conseguenza su tessuti e organi del corpo.

Aiuta il rilassamento dei muscoli e la lubrificazione delle articolazioni.

Portando l'energia fino alla punta delle dita attuiamo una pulizia di tutti i canali energetici del corpo.

Inoltre poiché in ogni esercizio corpo e mente lavorano insieme, rafforziamo la mente meditativa.



Seminario maestri/insegnanti Monteortone 4/5/6 settembre 2026



Luigi Simonetti

Arriviamo a Monteortone, il vecchio convento ci accoglie maestoso senza nascondere i segni del tempo, che porta con dignità; a destra vediamo il santuario e dietro si erge la collina ammantata di bosco.

Entriamo alla spicciolata, al ricevimento ci accoglie Claudia, con gentilezza si ricorda i nostri nomi e ci consegna le chiavi delle camere.

Ci inoltriamo nei lunghi corridoi del primo piano con i soffitti a volte incrociate, ci sistemiamo nelle camere e poi andiamo subito nel chiostro che è il cuore pulsante di questo luogo: è un chiostro molto grande con quattro prati, un pozzo centrale e un ampio porticato che ne segna il perimetro squadrato; si percepisce che lì nei secoli molte persone hanno pregato, meditato, riso, pianto, insomma hanno lasciato la loro energia sentendo quella degli altri che li hanno preceduti.

Fa caldo e allora decidiamo di iniziare la pratica nel prato davanti al convento dove l'aria si muove un po' di più, anche perché ci sono dei grandi alberi, ed iniziamo la nostra avventura condivisa.

La definisco così perché comunque nella nostra ricerca, individuale e di gruppo, c'è sempre una parte avventurosa, ci avventuriamo in un territorio che non conosciamo, o almeno non conosciamo completamente, e lo facciamo assieme, ognuno con i suoi saperi e le sue esperienze, con un profondo rispetto reciproco.

L'obiettivo è quello di far crescere il gruppo, e il gruppo maestri/insegnanti diventa, ad ogni passo compiuto assieme, un soggetto più adulto e maturo, un soggetto che ha una sua intelligenza e sensibilità.

Abbiamo camminato insieme tra gesti silenziosi e parole rispettose, abbiamo attraversato la forma 108 e le sue applicazioni, e le biospirali per arrivare allo xuan chuan e alle sue applicazioni, senza dimenticarci del chi kung del mattino accompagnato dai canti che provenivano dal santuario, e anche la forma della spada ha avuto il suo spazio.

Quindi abbiamo dato il nostro contributo all'energia del luogo, ma abbiamo soprattutto continuato a costruire altri pezzi fondamentali della nostra scuola, fatti di gesti e parole condivise, che arricchiscono l'intelligenza e la sensibilità del gruppo.

Ringrazio tutte le mie compagne e i miei compagni di cammino, quelli che c'erano e quelli che non c'erano, perché so che ci sono, e ringrazio il maestro Franco che è sempre con noi.

Il cammino continua.



eventi

Ottobre

4	Mestre (VE)	Corso Istruttori 1° incontro
---	-------------	------------------------------

Novembre

8	Cesano Boscone (MI)	Corso Istruttori 1° incontro
29	luogo da definire	Memorial

Dicembre

13	Mestre (VE)	Corso Istruttori 2° incontro
----	-------------	------------------------------

Gli eventi possono subire variazioni. Consultare il sito www.taichi.it per ulteriori info



Corso Istruttori CRT 2026-2027

1 scuola, 3 sedi, Venezia, Milano, Napoli,

VENEZIA

Palestra G. Cesare Via Cappuccina 63b

Mestre-Ve

4 ottobre-13 dicembre

7 febbraio-4 aprile-23 maggio

Info: M° Giancarlo Ronchi 347 0804000

MILANO

Palestra Dante Alighieri ingresso Via Kennedy posteggio Via Grandi 4

Cesano Boscone-Mi

8 novembre-10 gennaio-7 marzo-9 maggio

Info: M° Antonio Schiavone 349 6373621

NAPOLI

TANA asd Via Costantinopoli 101

Napoli

Date da definire

Info: M° Pierluigi Reveanne 328 2497763

9,30-12,30 Pratica aperta a tutti i soci CRT

14,30-17,30 Riservato iscritti Corso Istruttori

www.taichi.it

Centro Ricerche
TAI CHI



Lenti, insieme, all'aria aperta

Michele Masiero

L'esperienza di portare il Tai Chi Chuan fuori dalla palestra, incontrando persone, luoghi e comunità attraverso "Ridatti una Mossa 2026".

È il secondo anno che partecipo a Ridatti una Mossa, un progetto che promuove il movimento e il benessere attraverso attività gratuite e aperte alla comunità. Un'esperienza che ho cercato io stesso di ripetere dopo la prima edizione, quando il Comune di Roncade aveva proposto alle associazioni del territorio di aderire all'iniziativa.

Quest'anno mi sono proposto in tre Comuni vicini, inizialmente con un mese di lezioni in ciascuno, poi prolungate per un totale di 21 lezioni.

Ogni volta arrivavo al parco, preparavo lo spazio e iniziavo ad aspettare. Avevo una curiosità difficile da nascondere: chi arriverà questa sera? E quanti saremo?

Mi aspettavo persone molto diverse tra loro. Qualcuno aveva già qualche informazione sul Tai Chi, qualcun altro arrivava semplicemente per curiosità, magari con il tappetino da yoga sotto il braccio, senza sapere bene cosa aspettarsi.

Per chi arrivava per la prima volta cercavo soprattutto di trasmettere un sorriso, serenità e accoglienza. Un piccolo kit di benvenuto mi aiutava a raccontare cos'è il Tai Chi, i suoi principi e le differenze con il Qi Gong. Per chi tornava, invece, dovevo fare di tutto per ricordarmi il nome: chiamare una persona per nome era un piccolo gesto di presenza e gratitudine, un modo per farle sentire che la sua partecipazione non era passata inosservata e che il suo ritorno era importante.

Poi c'era l'attesa. A tre minuti dall'inizio, a volte, non c'era ancora nessuno e l'emozione si trasformava quasi in ansia. Poi, nel giro di pochi minuti, arrivavano dieci o quindici persone tutte insieme e quella stessa ansia diventava felicità.

Per me è stata una delle caratteristiche più belle dell'esperienza: **non sapere mai esattamente chi avrei incontrato.**

Un incontro diverso ogni volta

Le lezioni duravano un'ora, un tempo più breve rispetto alle normali lezioni in palestra. Anche il modo di proporre la pratica è stato adattato al tempo a disposizione e alla composizione, ogni volta diversa, dei partecipanti.

L'obiettivo era permettere a chi arrivava per la prima volta di avvicinarsi alla pratica senza sentirsi sotto esame. Non era importante la perfezione del gesto, ma la possibilità di entrare nel movimento e lasciarsi coinvolgere dall'esperienza.

In un corso estivo al parco c'era spazio per una leggerezza diversa rispetto a una lezione serale invernale, con allievi già esperti.



E il parco, naturalmente, faceva la sua parte.

La timida brezza, soprattutto durante un'estate eccezionalmente calda, modificava la percezione della fatica. C'erano i rumori, le persone che passavano, gli stimoli dell'ambiente. A volte un rumore poteva disturbare la concentrazione; invece di cercare di eliminarlo, proponevo di inserirlo nella propria osservazione, senza giudicarlo.

Accorgersi di ciò che accade fuori per poi portare la stessa attenzione verso ciò che accade dentro. **Lo spazio esterno non era soltanto lo sfondo della lezione, ma diventava parte della pratica.**

I sorrisi

Se dovessi scegliere un'immagine per raccontare tutte queste lezioni, sceglierei i sorrisi.

Non necessariamente quelli di chi aveva imparato bene un movimento, ma quelli delle persone che, durante la pratica, sembravano progressivamente rilassarsi.

Ricordo persone arrivate con un certo imbarazzo o con uno sguardo inizialmente diffidente. Poi qualcosa cambiava. Non tanto nella loro capacità fisica, quanto nel modo di stare dentro quell'esperienza.

Alla fine arrivava spesso un semplice: *«Grazie, è stato molto interessante. Ci vediamo alla prossima».*

E quel “ci vediamo alla prossima” è diventato forse il riscontro più significativo.

Alcune persone sono tornate una seconda volta, poi una terza, e qualcuna ha continuato per molte lezioni. Altri mi hanno lasciato il loro contatto, con l’idea di rimanere informati sulle attività future.

E poi c’è chi non è tornato. Ogni tanto mi sono detto: *peccato, non sono riuscito a farlo innamorare del Tai Chi*. Ma forse è un pensiero da ridimensionare: il Tai Chi non deve piacere a tutti e non ho la presunzione che il mio modo di insegnarlo possa essere quello giusto per tutti.

Non mi considero un insegnante infallibile. Anche il modo in cui si trasmette una pratica può incontrare o meno la sensibilità di chi la riceve. Non ogni incontro deve necessariamente trasformarsi in una nuova passione. Anche una sola lezione può lasciare qualcosa, oppure semplicemente confermare che quella pratica, o quel modo di avvicinarsi ad essa, non fa per noi.

E c’è stato anche chi ha percorso più di quaranta chilometri per partecipare alla prima lezione e poi non ne ha praticamente saltata una.

Tre persone, tre modi di vivere la stessa esperienza

Era Loredana, alla sua prima esperienza con il Tai Chi. Aveva scoperto l’iniziativa grazie al passaparola di un’amica e l’aveva scelta semplicemente per la voglia di fare attività all’aperto.

A colpirla è stata «**la varietà delle persone che partecipano alle lezioni**». Tra i benefici che ha percepito cita quelli fisici e, soprattutto, la possibilità di «allontanare lo stress».

Ma quando le chiedo quale momento ricordi con maggiore piacere, la sua risposta torna al gruppo: «**La pratica eseguita in gruppo, uniti dal movimento**».

Le parole di Loredana raccontano bene una delle caratteristiche di Ridatti una Mossa: non tutti arrivano con la stessa motivazione.

Nicoletta, che pratica Tai Chi da circa sei mesi, era alla sua prima esperienza al parco. Per lei l’aspetto più significativo è stato il rapporto con l’ambiente: «**Praticare in connessione con la natura ha un impatto decisamente positivo, si crea una bella atmosfera**».

E quando le chiedo quale sia il momento che ricorda con maggiore piacere, non sceglie un movimento particolare: «**Il saluto iniziale è sempre un bel momento di coesione, e lo scambio tra i partecipanti è sempre interessante**».

Gloria, invece, aveva già esperienza di Tai Chi e Qi Gong. Ha partecipato a tutte le lezioni e ha trovato nella pratica proposta una modalità vicina al proprio modo di intendere il Tai Chi: «**Meditazione in movimento**».

Per lei l’esperienza al parco è stata «entusiasmante», prima di tutto per il contatto con la natura e poi per l’opportunità di conoscere persone nuove. Tra i benefici mentali che ha percepito indica parole semplici e profonde: «**Assenza di pensieri, radicamento nel Qui e Ora, pace**».

Dal parco alla comunità

Le lezioni si sono svolte a Roncade, Monastier e Casale sul Sile, in paesaggi e contesti differenti ai quali abbiamo saputo adattarci.

Ma una delle cose più interessanti è stata proprio la possibilità di incontrare persone che normalmente non avrei incontrato in palestra.

Non tutti venivano perché erano già interessati al Tai Chi. Alcuni erano semplicemente curiosi e approfittavano della possibilità di provare discipline diverse. Altri si fermavano a osservare. Più volte è capitato di vedere persone di passaggio fermarsi a guardare quel gruppo di persone, spesso sconosciute tra loro e con pochissima esperienza, muoversi insieme nel parco.



Da fuori, quel movimento lento e coordinato dava una sensazione di armonia.

Ridatti una Mossa si inserisce nella rete **“Lasciamo il segno”**, un progetto territoriale promosso dall'Azienda ULSS 2 Marca trevigiana e sostenuto dai Comuni aderenti, che quest'anno ha coinvolto 34 Comuni, proponendo circa 80 attività nei parchi e raccogliendo alcune migliaia di partecipazioni. Un'offerta ampia e diversificata, pensata per avvicinare al movimento anche chi normalmente non pratica attività fisica.

L'obiettivo è creare allo stesso tempo occasioni di incontro e socialità.

In questo senso, la definizione emersa dalla presentazione dell'iniziativa sintetizza bene lo spirito del progetto: **attività motoria a basso impatto all'aria aperta come strumento di prevenzione, coesione sociale e benessere per tutte le età.**

Una presenza nel territorio

Per una realtà come la nostra, collaborare con le amministrazioni significa anche diventare concretamente presenti nel territorio e farci conoscere.

La collaborazione con i Comuni è stata diversa da luogo a luogo, ma sempre positiva e preziosa, anche in contesti organizzativi differenti.

Questa esperienza mi ha fatto comprendere ancora una volta quanto sia importante la collaborazione tra associazioni, istruttori, amministrazioni e cittadini.

Per una scuola di Tai Chi non significa soltanto avere un'occasione per farsi conoscere. Significa poter offrire qualcosa al territorio, diventando una presenza concreta all'interno della comunità.

E anche per questo ho cercato di portare l'esperienza oltre Roncade, coinvolgendo i Comuni vicini. Se una persona avesse scoperto il Tai Chi durante l'estate e avesse desiderato continuare, sarebbe stato importante poterle offrire una possibilità di pratica non troppo lontana da casa.

Lenti, insieme

Alla fine, dopo tutte le lezioni svolte, mi rimane soprattutto la sensazione di aver condiviso una passione.

È stata un'esperienza impegnativa: ogni volta bisognava ricominciare, accogliere persone nuove, spiegare nuovamente cosa fosse il Tai Chi e cercare di mettere a proprio agio chi arrivava per la prima volta.

Ma è stata anche un'esperienza molto piacevole.

Perché il risultato non si misura soltanto nei numeri o nelle eventuali iscrizioni successive. Si misura anche nei sorrisi visti durante una lezione, nelle persone che sono tornate, nei messaggi ricevuti dopo un incontro, nella curiosità di chi si è fermato a osservare.

Forse è proprio questo il senso di portare il movimento nei parchi: non soltanto far muovere le persone, ma creare le condizioni perché abbiano voglia di fermarsi, provare, incontrarsi e magari tornare.

Lentamente.

Insieme.

All'aria aperta.



XUAN CHUAN A S.ELENA

Gianni Nieddu

Anche quest'anno si sono tenute le tre lezioni dedicate allo Xuan Chuan tenute dal Maestro Piero Reveanne. Sono appena rincasato dall'ultima, e butto giù questo breve commento prima



che le emozioni e le impressioni svaniscano dalla memoria. Per me non è la prima estate in cui frequento questo mini-seminario, ma ogni volta è un momento un po' magico, vuoi per questo posto un po' speciale, una "Venezia anomala" e diversa dalla città soffocata dal turismo, vuoi per questo angolo di verde incastonato fra terra e laguna, con il Lido e le isole vicine a fare corona. E pazienza se il caldo estivo si fa sentire, e qualche volta si fanno sentire anche le cicale, che obbligano Piero a quasi urlare per sovrastare il loro frastuono: il tai chi e la vicinanza di tanti amici con la stessa voglia di imparare e approfondire fanno passare tutto in secondo piano.

Quest'anno Piero si è concentrato su alcune sequenze della forma, senza troppo entrare nei dettagli delle tecniche marziali, ma accentuando l'aspetto di continuità o, come l'ha definito lui, del fluire continuo dei movimenti. Un lavoro che, da un lato, ci ha permesso di entrare meglio nei movimenti stessi, e dall'altro ha rivelato connessioni strettissime con altre parti della nostra pratica: biospirali, tecniche dei lu della

forma 108 e i principi base al fondo di tutto. Penso che tutto ciò sarà di grande utilità e giovamento anche per chi, come me, conosce lo Xuan Chuan solo "a spizzichi e bocconi" (e questi "bocconi" anche in maniera molto imperfetta). Uno stimolo importante a continuare lo studio con gli altri Maestri della Scuola o con il proprio insegnante.

E poi, a degno coronamento di tutto ciò, non manca mai il momento conviviale, celebrato a tramezzini e birra presso il bar pizzeria adiacente ai giardini, in cui una allegra torma di praticanti va un po' a turbare la quiete dei veneziani locali che, sfortunatamente per loro, hanno deciso proprio a quell'ora di uscire per lo spritz o il pranzo a base di pizza. Anche se un po' più leggero, anche questo è tai chi, anche questo è CRT...



WU-LI ONLINE

è una rivista auto prodotta e un bollettino dell'associazione

REDAZIONE

Verena Battilana
Francesca Franzin
Claudio Lamorte
Luigi Simonetti
Roberta Tosi

hanno collaborato:

Michele Masiero
Aiko Mescola
Gianni Nieddu
Giancarlo Ronchi



“CENTRO RICERCHE TAI CHI è un'Associazione Sportiva Dilettantistica”.
La denominazione ridotta dell'Associazione è “C.R.T.”

L'Associazione, escluso ogni fine politico e di lucro, sorge con lo scopo di favorire:
sul piano personale, il raggiungimento di una sempre maggiore consapevolezza delle potenzialità
dell'essere umano, fornendo nel contempo agli associati mezzi idonei, metodi e tecniche per il
conseguimento di una maggior capacità di autodeterminazione e di introspezione;
sul piano generale, il conseguimento di un armonioso equilibrio psicofisico tra individuo e ambiente.

Centro Ricerche Tai Chi
Via Trenno, 41
20152 Milano
segreteria@crtaitalia@gmail.com
www.taichi.it