

5

*INCONTRI-LEZIONI
TAI CHI CHUAN
1995*



Centro Ricerche TAI CHI Venezia

Via Guido Carrer, 46 - 30173 Venezia-Mestre
tel./fax 041-5316236

PRESENTAZIONE

Arte Marziale Tai Chi Chuan lo è, come tale, nell'intento di chi l'ha elaborata, risponde a molteplici scopi. Io vorrei analizzarne in particolare uno.

Il binomio arte e tecnica di difesa è/o offesa può all'orecchio poco uso di noi occidentali una contraddizione terminologica e ideologica, cosa che in realtà non è.

Il *Taiji Quan* (questa è la trascrizione più corretta della parola cinese) sembra sfuggire più facilmente a questa descrizione di marzialità commessa alle altre tecniche del corpo di derivazione orientale, in quanto in quanto ha come prima finalità l'autodifesa e nell'aspetto esteriore assomiglia ad una armoniosa danza lenta e sinuosa.

Ma non è così o, per lo meno, non è solo questo: è molto di più, appunto un'Arte Marziale. L'arte insita in questa tecnica ha una funzione fondamentale, come tutte le vere arti è la ricerca, forse mai raggiunta, di perfezione, dunque, in quanto cosciente esperienza umana, è una tecnica di perfezionamento.

Il raggiungimento da parte dell'individuo di un livello di conoscenza-coscienza passa attraverso la marzialità.

La guerra si compie non come atto distruttivo di ciò che ci circonda, non come offesa dell'altro da noi, ma come distruzione e superamento dei limiti che la nostra storia personale ha sedimentato in noi. La guerra è contro noi stessi.

Da un lato attraverso la presa di coscienza dei nostri limiti personali, fisici e psichici, dall'altro attraverso una spinta al loro superamento.

Mettendo in pericolo le mie certezze riesco a scardinare un ordine fittizio che mi sono costruito e così progredisco, scopro aspetti diversi di me stesso e potenzialità inimmaginabili.

CRESCO

Nel Taiji Quan c'è tutto questo come d'altronde in tutte le arti marziali, ma c'è anche dell'altro: benessere fisico e psichico, raggiungimento di uno stato di tranquillità e di rilassatezza, e altre cose che ognuno di noi può raggiungere.

Forse molti sono attratti dal benessere, qualche insigne maestro vedeva in questa arte una possibilità di vivere più a lungo, e sicuramente è anche questo. Per quel che mi riguarda penso che vivere troppo sia una gran rottura di palle! Ma ognuno coglie quello che più gli aggrada.

Questo corso tenuto dal Maestro *Franco MESCOLA*, sicuramente uno degli studiosi di arti marziali che per serietà e conoscenza è ad un livello molto avanzato, vuole essere completo e aprirsi ad altri aspetti così ha poter toccare le problematiche affrontate dal *Taiji Quan* anche da altri punti di vista e approfondire alcuni aspetti particolari.

In questo ci sarà la collaborazione di altri studiosi come il Prof. Chen che insegnerà la scrittura classica dei caratteri relativi ai termini usati nel Taiji e la loro corretta pronuncia. Il Prof. Pasqualotto tratterà alcuni aspetti filosofici del *taoismo*.

Dott. Massimo BURIGANA

RINGRAZIAMENTO

IL CENTRO RICERCHE TAI CHI VENEZIA ringrazia gli Enti che concedendo il loro patrocinio hanno permesso la realizzazione di questi incontri.

Uno Speciale ringraziamento ai Docenti Maestri e Istruttori che con entusiasmo disinteressato hanno aderito a questa iniziativa.

Iniziativa che nelle nostre intenzioni, proseguirà, allargando e approfondendo il campo di ricerca nel futuro.

Centro Ricerche Tai Chi Venezia

CHE COSA È IL TAI CHI CHUAN

L'osservatore occidentale che assiste allo svolgimento del TAI-CHI CHUAN, tenta a credere che si tratti di un'arte marziale. Reazione non dissimile da quella dei giovani cinesi, i quali preferiscono dedicarsi a sport più combattivi o aggressivi. Se è vero dunque che l'esecuzione di movimenti di un'estrema lentezza, senza l'uso della forza, può apparire come uno strano allenamento al combattimento, non bisogna dimenticare che tale serie di movimenti non costituisce che una prima tappa, il lavoro preliminare.

Le tecniche di rilassamento e di respirazione eseguite durante la concatenazione dei movimenti consentono lo svilupparsi di una forza interiore illimitata, chiamata Chi, che i maestri del TAI-CHI CHUAN contrappongono alla forza muscolare, considerata nettamente inferiore e limitata.

Per questo motivo il TAI-CHI CHUAN viene considerato in Cina un'arte "interna", per distinguerlo per esempio dallo Shaolin Chuan o dal Karate-Do che utilizzando invece la velocità e la forza muscolare e che vengono considerate arti marziali "esterne".

Il TAI-CHI CHUAN può essere praticato unicamente come una piacevole ginnastica dolce, che rilassa e tonifica il corpo, senza il ricorso a stressanti ginnastiche occidentali. Il TAI-CHI CHUAN è anche chiamato "YOGA CINESE", in quanto il ritmo eguale, l'estrema lentezza con il quale sono ripetuti i movimenti di rara precisione, elastici e leggeri nello stesso momento portano coloro che sanno praticarli ad uno stato di meditazione. Il ritorno al "Principio Primo" si effettua attraverso il "soffio" che guida il movimento, il pensiero guida ma non interviene, c'è e ma non c'è.

CHE COSA È IL TAI CHI CHI KUNG

Il Chi Kung, parte indissolubile del patrimonio culturale della Cina, è un'arte la cui pratica migliora la salute e rinforza il corpo.

Essa gioca un ruolo attivo nel prevenire e trattare molte malattie e a ritardare l'invecchiamento.

Oltre a quanto sopra, abbinato a speciali tecniche del corpo, permette lo sviluppo e l'utilizzo dell'energia vitale nelle arti marziali, in particolare quelle interne (NEL KUNG) come il Tai Chi huan, lo Hsin Yi Chuan e il Pa Kua Chuan. Secondo le sperimentazioni di alcuni scienziati, il Chi emesso da un esperto nell'arte de Chi Kung contiene "radiazioni infarosse", "elettricità statica", "emissione di particelle" e così via.

Nel corpo umano il Chi è considerato una specie di messaggio non separabile dal suo conduttore. Il conduttore è considerato come materia. Ciò significa che "Chi" assieme a "Kung" non definisce solo l'inaleare ossigeno ed esalare anidride carbonica, ma definisce anche la materia vettore. Il suo messaggio è l'energia.

500
7
3500

GLI INSEGNANTI E LE MATERIE

Prof. CHEN TIAN SHEN

Caratteri cinesi.

Terminologia Kung-Fu.

Evoluzione Storica.

Prof. PASQUALE OTTO GIANGIORGIO

L'estetica del vuoto.

Maestro CHIRLANCO MESSOLA

Teoria e pratica del Tai Chi Chuan

Principi e Metodologia di insegnamento.

Istruttore CHI GIANGCARLO RONCHI

Istruttore CHI VINCENZO SIMIENI

Applicazioni Marziali del Tai Chi Chuan della scuola del Maestro CHANG DSU YAO.

PROGRAMMA DI APPRENDIMENTO DEL TAI CHI CHUAN - STILE YANG - CORSO A - "CENTRO RICERCHE TAI CHI VENEZIA"

| TAI CHI CHI KUNG | | TEORIA | | TAI CHI CHUAN | | | | NR LE- ZIO- NI | |
|--|-------------------------------|--|--|---|--|------|--------------|-------------------------|----------|
| DA FERMO | | IN MOVIMENTO | PRINCIPI E CLASSICI | STORIA | LU E PROPEDEUTICA | | APPLICAZIONI | | |
| MEDITAZ. | RESPIRAZ. | | | | MANI NUDE | ARMI | TAO | | TUI SHOU |
| SUL TAN TIEN | SOTTO OMBELICALE O ADDOMINALE | 1° TAI CHI KUNG | PENSIERO FILOSOFICO DEL TAI CHI LIBRI AI QUALI SI ISPIRA | LEGGENDA C.S.F. CENNO SUSTILI PRECEDENTI E STILE YANG M° CHANG | 1° PA TUAN CHIN PU FA SALUTO 7 TECNICHE: CHI SHI PAN PAN PAN LU GI AN | | | SPINTE 1 E 2 | 3 |
| SENSIBILIZZAZ. PUNTI | | IMPOSTAZIONE POSTURE 1° MOVIMENTO RUN TUN 2° MOVIMENTO RUN TUN 3° MOVIMENTO RUN TUN 4° MOVIMENTO RUN TUN | SPIEGAZIONE DIAGRAMMA TAI CHI TU 10 PRINCIPI DI YANG CHENG FU | | FINO AL 1° LOU HSI YAO PU | | | RIPASSO | 3 |
| ROTAZIONE DELLA SFERA TAI CHI NEL TAN TIEN | | MOVIMENTO CHIUSURA ESPANSIONE CONSERVAZIONE E ACCUMULO ENERGIA | | | FINO ALLA FINE DEL 1° LU | | | | 3 |

PROGRAMMA DI APPRENDIMENTO DEL TAI CHI CHUAN - STILE YANG - CORSO B - "CENTRO RICERCHE TAI CHI VENEZIA"

| TAI CHI KUNG | | TEORIA | | TAI CHI CHUAN | | | | NR LE- ZIO- NI | |
|---|-----------------|---|---------------------------------------|---------------|--|------|---------------------------|--|----------|
| DA FERMO | | DINAMICO | PRINCIPI E CLASSICI | STORIA | ESERC. PROP. E SEQUENZE | | APPLICAZIONI | | |
| MEDITAZ. | RESPIRAZ. | | | | MANI NUDE | ARMI | TI SHOU TAO | | TUI SHOU |
| LAVORO SU PUNTI E CANCELLO | INVERSA | RIPASSO RUN TUN E CHIUSURA STRETCHING 1° SET: 5 TECNICHE | 13 PRINCIPI ATTRIBUITI A CHAN SAN FEN | | 2° PA TUAN CHIN 2° LU FINO AL PUGNO SOTTO IL GOMITO | | FINO A AN | 3° e 4° 1 2 3 4 COMBINATE | 3 |
| CIRCUITO SULLA SFERA SFERA INTERNA | INVERSA COSMICA | 1° SET: FINO A FAR RUOTARE LA SFERA FINE 1° CON LE MANI | | | 2° LU FINO A NIE FEN XI | | 1° TAO FINO A HAI TI CHEN | 5° e 6° 1 2 3 4 5 6 COMBINATE | 3 |
| | | RIPASSO | 5 PAROLE SEGRETE | | FINO ALLA FINE RIPASSO | | 1° TAO FINO ALLA FINE | 7° e 8° 1 2 3 4 5 6 7 8 COMBINATE | 3 |

PROGRAMMA DI APPRENDIMENTO DEL TAI CHI CHUAN - STILE YANG - CORSO C - "CENTRO RICERCHE TAI CHI VENEZIA"

| TAI CHI KUNG | | TAI CHI CHUAN | | | | NR. LE- ZIO- NI | |
|---------------------------------------|----------------------------|---|----------------------------------|------|---|--|----------|
| DA FERMO | | DINAMICO | ESERCIZI E SEQUENZE | | APPLICAZIONI | | |
| STATICO | RESPIRAZ. | | MANI NUDE | ARMI | TI SHOU TAO | | TUI SHOU |
| SPIRALI NELLE 3 DIMEN- SIONI | INVERSA EMBRIO- NALE | 2° SET FINO A TRAVASARE IL CHI NEL BAY HUI 2° TAI CHI KUNG | 3° LU FINO A 1° TAN PIEN | | RIPASSO 1° TAO SAN SHOU TI HER TAO FINO 2° CHINN'A | RIPASSO 1 2 3 4 5 6 7 8 E COMBINA- TE | 3 |
| TENERE L'ALBE- RO | | RIPASSO 2° CHI KUNG 2° SET CHI KUNG FINE | 3° LU FINO ALLA FINE | | 2° TAO FINO A VOLO DIAGONALE | STUDIO PENG 4 MODI | 3 |
| | RESPIRAZ. MIDOLLO | RIPASSO 1° E 2° SET PROVE DI ISTRUZ. | RIPASSO 3° Chin Na TI I LU | | 2° TAO FINO A LLA FINE | AN JI PENG LU | 3 |

PROGRAMMA DI APPRENDIMENTO DEL TAI CHI CHUAN - STILE YANG - CORSO D - "CENTRO RICERCHE TAI CHI VENEZIA"

| TAI CHI KUNG | | TAI CHI CHUAN | | | | NR. LE- ZIO- NI |
|--------------|----------------------------------|---|---|---|---|--------------------------|
| STATICO | DINAMICO | ESERCIZI E SEQUENZE | | APPLICAZIONI | | |
| | | MANI NUDE | ARMI | TAO | TUI SHOU | |
| | 3° PA TUAN CHIN DA SEDUTO | 1° PALMO IN SU 4° LU | TAI CHI DAO FINO A CHIN CHI TU LI | RIPASSO 2° TAO (TI HER TAO) | AN JI PENG LU | 3 |
| | 3° PA TUAN CHIN RIPASSO | 2° PALMO IN SU 4° RIPASSO Chin Na TI I LU | RIPASSO TAI CHI DAO FA FINO AL SALTO | Chin Na TI I TAO FINO A PRESA AL POLSO | 1-2 TECNICHE TA LU | 3 |
| | 3° SET TAI CHI KUNG "COILING" | 4° LU FINO ALLA FINE | RIPASSO FINO ALL'ULTIMA TECNICA PRIMA DEI "MULINELLI" | Chin Na FINO ALLA FINE | RIPASSO 1-2-3-4 TECNICHE TA LU | 3 |

CALENDARIO DELLE ATTIVITA' FUTURE

ANNO 1995

CORSI DI TAI CHI CHUAN e di TAI CHI KUNG
sono tenuti regolarmente nelle seguenti sedi:

| | |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| VENEZIA-MESTRE | ROMA |
| INCONTRI-LEZIONI '95 | - 18 e 19 marzo |
| - 5 febbraio | - 20 e 21 maggio |
| - 5 marzo | - 8 e 9 luglio |
| - 2 aprile | - 2 e 3 settembre |
| - 14 maggio (oppure 7 maggio) | |
| - 4 giugno | |
| - 2 luglio | |
| BELLUNO | MILANO |
| - 18 febbraio | - 9 marzo |
| - 11 marzo | - 4 maggio |
| - 13 maggio | - 29 giugno |
| - 17 giugno | |
| | UDINE |
| | - 25 e 26 febbraio |
| | - 8 e 9 aprile |
| | - 27 e 28 maggio |
| | - 10 e 11 giugno |
| ALTRI SEMINARI | |
| ARCO DI TRENTO | |
| - 6 e 7 maggio (da confermare) | |
| ISOLA DEL LAZZARETTO NUOVO | |
| - dal 25 al 31 agosto | |
| YANG LINSHEN | YANG JIHING MING |
| - 7, 8 e 9 aprile | - 24, 25 e 26 marzo |
| ROMA (da confermare) | VENEZIA |
| - 21, 22 e 23 aprile | - 29 e 30 settembre, 1 ottobre |
| MILANO | VENEZIA |
| - 28, 29 e 30 aprile | - 11 e 12 ottobre |
| VENEZIA | ROMA |

A.S.C. ATHENA
Campo dei Nicoli 1017 - Castello Venezia
tel. 041/5224126 - *Inns. Franco Messola*
Modernissima palestra, Tai Chi Chuan,
Shaolin-Chuan.

FAVARO VENETO - MESTRE
Scuola V. Marone Via Ca Solaro
tel. 041/5316236 - *Inns. Giancarlo Ronchi*
Tai Chi Chuan.

JUDO KODOKAN CLUB MESTRE
Via Giustizia 17, tel. 041/935331(vicino a F.S.)
Carlo Pizzato
Arti Marziali, Tai Chi Chuan, Judo, Karate-Do,
Aikido, Ki-Aiki.

Polisportiva FORMA ed EQUILIBRIO
Via Cardinal Massaia 20 - Mestre
Stefania Giabardo
Tai Chi Chuan, Ginnastica, Aerobica, Yoga.

Centro DARUMA
Via G. Paisiello 15/19 - zona Arcella Padova
tel. 049/611411 - *Enzo Simeoni*
Tai Chi Chuan, Chi Kung, Aerobica, Ginnastica,
Karate-Do, Kick Boxing.

A.S.C. EKOS CLUB
ISOLA LAZZARETTO NUOVO
Laguna di Venezia tel. 041/5206713
Seminari di Tai Chi Chuan, Corsi Estivi e
Campi di Archeologia, Yoga, Yoga Veneta.

Circolo Culturale SONAM
Via Planis 48 - UDINE
tel. 0432/547285 - *Jessica Agosti*
Tai Chi Chuan, Yoga, Tecniche autoterapiche.

USMATE VELATE - MILANO
Via Corte Giulini 1
tel. 039/6076189 - *Raffaele Tassone*
Tai Chi Chuan

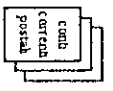
DOM
Via Colli Albani 168 - ROMA
tel. 06/7883638 - *Maria Di Nardo e*
Agnes De Souza
Tai Chi Chuan

Associazione Italiana DO-JIN
Ponte nelle Alpi - BELLUNO
tel. 0437/998878 - *Paolo Cortelazzo*
Tai Chi Chuan

SCUOLA SILVANO BOSCONI
Via Kennedy - LECCO
BODY CENTER
Via Pulvara, 14 - LECCO
tel. 02/33404458-324794 - *Antonio Schiavone*
Tai Chi Chuan

STUDIO DANZA ARTISTIC CENTER
Via Palermo 29/10 - PESCARA
tel. 085/4717311-0861/659055 *Maurizio Natili*
Tai Chi Chuan

PALESTRA ISOLA
Via Prina, 11 - MILANO
tel. 02/3315179-3491014 - *Enzo Simeoni*
Tai Chi Chuan



PER QUALSIASI VOSTRA COMUNICAZIONE IL NOSTRO INDIRIZZO E'

CENTRO RICERCHE TAI CHI VENEZIA

VIA GUIDO CARRER 46 - 30173 VENEZIA-MESTRE

IL NOSTRO NR. DI TELEFONO E DI TELEFAX E'

041-5316236 (funziona anche la segreteria telefonica)

IL NOSTRO NUMERO DI CONTO CORRENTE POSTALE E' 17273301

INTESTATO A:

ASSOCIAZIONE CENTRO RICERCHE TAI CHI VENEZIA

VIA GUIDO CARRER 46 - 30173 VENEZIA-MESTRE