

wu - li online



PERCORSI

n° 28 aprile 2024

articoli

Il silenzio vibra più delle parole	dagli scritti del M° Franco Mescola	pag. 3
Le mani nel cuore	di Andrea Brighi	pag. 8
I dieci principi del Tai Chi Chuan	di Bruno Urgo	pag. 11

rubriche

editoriale	pag. 2
eventi	pag. 15
la posta del CRT	pag. 20



Luigi Simonetti

Essere istruttori 2024

Anche quest'anno il seminario “Essere Istruttori” si è svolto nell'ex monastero di Monteortone.

Quel luogo un tempo sacro in modo religioso e recentemente sacro in modo laico ci ha accolti con le sue pietre antiche che tanta gente hanno visto, quelle pietre hanno visto gesti e sentito parole sacre, ma anche gesti e parole di tutti i giorni, momenti conviviali e meditazioni; in quel luogo sereno ci si sente bene e le cose si manifestano con tranquillità.

Il seminario comincia con il ripasso del programma del Corso Istruttori, ci si divide in gruppi secondo i livelli di studio, e si dividono nell'insegnamento i maestri presenti: Antonio Pugliese, Antonio Schiavone, Arcadio Rizzardi, Clara Fontana, Giancarlo Ronchi, Marco Panfilo, Marzia Bianchi e Pierluigi Reveanne.

Dopo una breve pausa si passa nel salone dove la maestra Marzia ci fa una lezione introduttiva sulla medicina tradizionale cinese, argomento vastissimo che richiede lo studio di una vita, ma le sue parole riescono a darci un'infarinatura che stimola il desiderio di approfondire.

Il pranzo lo consumiamo in allegria nella bella sala con il soffitto dagli archi storici di mattoni rossi.

Nel pomeriggio il maestro Toni ci porta a lavorare sul movimento che parte dal centro e sull'importanza che ha il centro sul radicamento e sullo sviluppo del movimento stesso.

Si passa poi alle varie lezioni con la sciabola condotte dai maestri Antonio, Arcadio, Giancarlo e Marco; lezioni organizzate in base

agli approfondimenti sulla forma e sulle sue applicazioni.

A fine giornata la gran parte di noi si è bagnata nelle calde acque termali, immersi nelle quali abbiamo fatto anche un primo Lu.

Cena e dopocena sono stati momenti conviviali con canti nel chiostro del convento e forma 108 prima di andare a dormire.

La domenica inizia con il Chi Kung del Metodo Biospirali condotto dalla maestra Marzia, con richiami alla lezione di sabato sulla medicina tradizionale cinese.

Subito dopo colazione il maestro Piero ci conduce nel mondo dello Xuan Chuan, la forma perfezionata dal maestro Mescola, forma che si inserisce perfettamente nello studio delle Biospirali e nell'universo del Chi Kung.

Dopo una breve pausa i maestri Arcadio e Marco ci fanno sperimentare il radicamento nelle tecniche di Ch'in na, tecniche di immobilizzazione attraverso leve articolari.

In conclusione della pratica si ritorna a far roteare le sciabole, sempre secondo il livello di approfondimento, guidati dai maestri Antonio, Arcadio, Giancarlo e Marco.

Per finire il seminario è previsto un momento di “voci a confronto”, l'idea è quella di dare spazio alla parola dopo questi due giorni di pratica intensa, individuale e di gruppo, parola per esprimere impressioni, sensazioni, emozioni, o per manifestare criticità vissute.

Gli abbracci e i sorrisi di saluto si sono impressi nelle pietre del convento e il prossimo anno li troveremo ad accoglierci.

Il silenzio vibra più delle parole



Dagli scritti del maestro
Franco Mescola

Nel 1917 un pensatore spagnolo, José Ortega y Gasset, cominciò una conferenza con questa provocatoria affermazione: "Nessun maestro può insegnare. Di giorno in giorno si conferma dentro di me il sospetto secondo cui nulla che valga davvero la pena di essere appreso può essere insegnato". Il riferimento riguardava l'insegnamento delle arti o delle scienze ma il richiamo vale anche per il Tai Chi Chuan, per le arti cosiddette interne o per le arti marziali in genere, ambito questo che dovrebbe competermi.

Così recita il Tao Te Ching: "La Via di cui si può parlare non può essere la Via eterna". Infatti, quando si tenta di comunicare l'essenza di un insegnamento, per quanti sforzi si facciano, vi sarà sempre un particolare, un'ultima precisazione, un'ultima goccia, un ultimo possibile gesto per comunicare ciò che comunicabile non è. Sta proprio in quel particolare, in quell'ultimo possibile raffinamento, l'elemento mancante atto a trasmettere la completezza. Le sequenze, le forme, i Kata, seppur composti da tanti, tantissimi preziosi dettagli, altro non sono se non dei contenitori, degli artifici creati dai maestri per impedire che il valore sostanziale evapori e si disperda.

Questo bisogna saperlo e, naturalmente, dire di saperlo non basta. I metodi d'insegnamento proposti da non importa quale scuola, non importa di quale stile, specialmente quelli moderni, "sono intrisi da una triste ambiguità con cui può scendere a patti solo chi abbia fatto del compromesso la norma della propria condotta", ma che, ad un animo guerriero, può ispirare,

nella migliore delle ipotesi, solo distacco ed indifferenza. Cosa intendono le scuole d'arti marziali per insegnamento? Riversare nella testa e nell'animo degli studenti un carico di forme prefabbricate o tutt'al più una serie di metodi finalizzati alla competizione o all'affermazione personale? Solo che in tal modo l'essenza stessa dell'arte sfugge come l'acqua dell'oceano tra le dita del bambino per lasciare nell'animo l'esatto opposto dell'arte: il dogmatismo. L'aspetto reale e concreto dell'arte è l'attività dell'essere che si confronta valorosamente e pericolosamente con i problemi e lotta con se stesso al fine di trascenderli. Pervenendo ad un nuovo livello, così come quando si giunge a comprendere il significato nascosto di una tecnica o di un gesto, la mole dei problemi aumenta esponenzialmente, ragion per cui la ricerca deve a sua volta essere riveduta e servire solo come base e pretesto per ulteriori approfondimenti, come la terra serve a chi esegue il passo vuoto per essere toccata con il tallone ed iniziare un nuovo passo. Quando il praticante allarga il proprio dominio cognitivo, non pensa più a ciò che sa. Il suo pensiero è già oltre quella momentanea cristallizzazione della propria sofferenza.

Molto di quanto nella sua precedente ricerca sembrava una soluzione definitiva, gli appare invece come un'apertura verso un nuovo percorso, verso una nuova sofferenza, una nuova sfida. Il suo spirito si volge inquieto verso nuovi orizzonti, lontani e imprecisi, attratto da una forza ineluttabile. Considerando senza la dovuta ironia la conoscenza trasmessa attraverso discorsi, conferenze, scuole, libri, manuali o commenti, l'arte appare come qualche cosa di definitivo e pietrificato. L'arte invece, quella vera, non è fatta di conclusioni; è azione, azione fluida, moto dello spirito in continuo autosuperamento. L'arte scivola attraverso le forme e le tecniche come un fiume invisibile, potente e quieto, attraverso il proprio letto.

Ciò che s'insegna nella maggior parte delle scuole moderne, in oriente o fuori dell'oriente, è arte congelata, immobile, dogmatica e sterile. Ciò nonostante non mancano uomini che, malgrado o forse proprio a causa della scuola o, a volte, al di fuori di tutte le scuole, sentono sorgere nel proprio cuore una sete e una curiosità alla quale non è possibile resistere (sta forse in questo la vera funzione delle scuole? Creare dei ribelli? Incoraggiare l'eversione?).

Si potrebbe obiettare che l'insegnamento moderno tende a proporre, più che un sistema, dei metodi di ricerca. Questo luogo comune è sterile: i metodi di ricerca sono nient'altro che i risultati del sistema e hanno senso solo all'interno della scuola che li ha creati. Variando i principi della dottrina, variano i metodi della ricerca. L'indagine impersonale, automatica ed imparziale induce molti insegnanti a ritenersi esenti dal formarsi una nozione sull'essenza.

Così facendo, proprio per non confrontarsi con la natura dell'arte, spendono la loro vita invano, agitandosi in un contenitore vuoto o inesistente. L'arte marziale non è un lavoro comodo e non può realizzarsi al riparo di una serie di formule apprese. Una tale arte è una contraddizione: chi aspira seriamente alla dignità di maestro deve avere il coraggio di vivere sempre esposto alle intemperie spirituali. Come un guerriero, un cacciatore o uno scienziato, sa a priori che le sue intuizioni non saranno comunicabili ma sa anche che, se è convinto che una cosa non si possa conoscere, non si potrà mai conoscere. Il vero maestro dovrà solo indicare e, nel caso delle arti marziali, suggerire allo studente quei movimenti, quei gesti, quelle immagini atte ad evocare lo stato psicologico d'aspettativa concentrata che crea la risposta a problemi irrisolvibili solo apparentemente. Il fatto che la Cina contemporanea appaia così soddisfatta dei propri centri d'insegnamento, malgrado in essi non si impari l'essenza delle arti, rivela semplicemente che alla Cina, come al resto del mondo contemporaneo non interessa più l'arte e, meno che mai,

l'arte marziale; non a causa di un occulto disegno, ma perché la gente non sospetta neppure lontanamente che cosa sia.

Oggigiorno non si chiedono conoscenze ma ricette: ricette per fabbricare computer, telefonini, vetture sempre più potenti o per operare manipolazioni genetiche, etc. etc. Quando si parla di cultura ci si riferisce alla comodità, a nuovi programmi informatici, a nuovi medicinali o al prolungamento della vita fisica. Si obietterà che è sempre stato così, che quei miliardi di individui chiamato genere umano è sempre stato insensibile nei confronti della totalità della vita e che la sua massima aspirazione è stata quella di riempirsi lo stomaco. Questo è evidente. Ma in altre epoche la gente non era un protagonista informato e responsabile come dovrebbe e potrebbe avvenire nella nostra era (l'era appunto dell'informazione). Le masse vivevano relegate in secondo piano, ma si permetteva che risuonasse la voce dei saggi, la cui opinione oggi è sopraffatta dall'urlo torrenziale dell'opinione pubblica che è, a sua volta, plasmato e appiattito da una cultura serale, seriale e insulsa.

E' inevitabile e forse giusto quindi che l'opinione pubblica, per la quale l'arte non può esistere, chieda soltanto ricette e che questo comportando un calo nella potenzialità artistica generi l'impossibilità di produrre maestri. E' giusto allora far notare che l'arte marziale di cui si può parlare non può essere la vera arte. Possiamo anche convenire di chiamarla così: due sillabe tra due vocali, ma bisogna sapere che si tratta allora di due-sillabe-tra-due-vocali; dei segnetti convenzionati e pietrificati, concepiti solo in vista della loro utilità.

In altri tempi, quando l'arte marziale emergeva dalla pratica di discipline legate alla sopravvivenza, se ne parlava meno e chi ne parlava, anche se non riusciva a comunicarlo, sapeva cosa intendeva e nessuno poteva abusare del significato equivoco del termine per fingersi interessato a ciò che invece gli era indifferente se non addirittura odioso. Oggi è così, proprio così. La maggior parte della gente, il supertecnico, il politico, il cattedratico cosa sa del sottile dramma permanente del ricercatore, sempre in dubbio con se stesso, preoccupato senza tregua dell'installarsi di una conclusione definitiva che equivarrebbe per lui a morire? Che spazio c'è per le espressioni artistiche nella civiltà contemporanea? Da dove emerge con maggior chiarezza l'incapacità e l'inutilità di insegnare arte? Dall'opinione pubblica e dal senso comune che considera l'arte come cosa superflua.

Dove dunque s'insegna la sublime emozione artistica? In nessun luogo. Non si insegna né a godere dell'arte, né a crearla, perché nessuna di queste due delicate capacità umane tollerano di essere meccanicamente insegnate. Essere un artista, nel nostro caso un artista marziale, dovrebbe significare, innanzitutto, aver sconfitto la madre di tutte le paure: la morte. L'aver riportato questa vittoria equivale a far risuonare la propria anima in una modulazione originale, mai prima ascoltata; significa liberarsi eroicamente degli stili e dei dettami delle scuole per sperimentarne di nuovi, aggiungere un elemento insperato alla nostra capacità cognitiva e avvicinarci, uniformarci alla natura, alla Via o, se volete al Tao.

Le scuole d'arti marziali promettono di rinforzare il nostro carattere e insegnarci una morale, pretendono in altre parole di insegnarci a vivere. Orbene, la vita esperimenta, utilizzando l'individuo, la sua creatività e lo delega ad elaborare sempre nuove risposte alla naturale tendenza all'annichilimento. Non siamo noi a vivere, ma è la vita che ci utilizza per poterlo fare. Noi siamo in quanto siamo differenti dagli altri. Ciascuno di noi è il prodotto di una personalità unica con atteggiamenti specifici, desideri unici, necessità incomparabili e doveri originali.

L'insegnante può solo insegnarci maniere logiche, gesti sempre uguali, e ideali e doveri generici; può solo levare energia alle nostre possibilità abituandoci a scimmiettare le espressioni altrui: essere ombre degli altri. In definitiva può solo insegnarci ad abdicare e seppellire la nostra possibile interpretazione della vita.

Ecco un esempio: vive in Cina un famoso maestro, figlio di un ancor più famoso artista, nipote del fondatore di uno stile d'arte marziale molto popolare. Questo maestro, molto probabilmente, si è ritrovato vittima della propria discendenza. Egli si è condannato, per non perdere i molti allievi che lo seguono, a ripetere la sequenza della famiglia con gli stessi gesti inalterati che hanno reso famoso il padre. A meno egli non coltivi segretamente l'aspetto essenziale, se in questo maestro albergasse l'animo dell'artista la sua scelta equivarrebbe all'essersi tolto anzitempo la vita.

In ognuno di noi riposa, più o meno profondamente, il Talacimanno, ma quanti sono quei fortunati che hanno potuto godere del suo risveglio, quanti al termine degli anni di apprendimento e di addestramento, portano impressa nella coscienza l'idea che, più forti e più deboli, più o meno dotati che siano, tutti hanno in sé stessi la delicatissima possibilità di qualcosa di nuovo, di bello e prezioso e che la vita deve costituire per loro il più armonioso e il più valido degli esperimenti?

Pensate all'enorme quantità d'energie individuali dell'umanità che risultano frustrate, e sprecate per la pretesa di certe scuole contemporanee, naturalmente non solo quelle marziali, di insegnare agli uomini la morale, cioè insegnare all'uomo come deve vivere. Queste tre cose: scienza, arte e morale non possano essere insegnate meccanicamente e se i praticanti si ritengono soddisfatti di tale insegnamento è perché si ritengono gratificati dei "termini" e rinunciano anticipatamente ai contenuti.

Basta una minima deviazione perché quelle tre sottili realtà si convertano nel loro contrario o quanto meno in vuote suggestioni. Il nostro maestro spagnolo così ha definito le parole "...sono mistiche bollicine incorporee sprigionanti dalla cavità dell'anima che, a volte, s'infrangono alle vibrazioni dell'aria disperdendo il loro liquido interno". Forse sarebbe opportuno che il buon medico, il buon industriale, il buon ingegnere, il politico non parlasse né della morale, né della scienza e tanto meno dell'arte. Questo potrebbe essere un fatto positivo. L'aspetto negativo, grave, quello che può mettere in pericolo il futuro delle arti, è che, fraintendendone il significato, si svuoti del contenuto.

La stragrande maggioranza degli attuali insegnanti non riescono a dare soluzioni ai problemi perché non sanno che i problemi esistono. Il sistema-cultura della nostra epoca cerca di allontanarci dalla riflessione sull'unico vero quesito: il senso della vita umana. Questo allontanamento deriva dall'ignoranza dei sapienti: il sapiente medico, il sapiente ingegnere, il sapiente avvocato etc. etc. Si tratta di quell'ignoranza dell'universale, di quell'attaccamento ai particolari di cui soffre il sapiente specializzato. Non pretendo d'insegnare nulla dell'arte marziale ma cerco di condurre ad essa seducendo. Siamo tutti immersi in questo fluire immenso e dinamico che è la vita. Non sarebbe forse opportuno che di tanto in tanto cercassimo di alzare la testa dalla corrente per guardare dove ci trascina il fiume? Come l'arciere cerca un obiettivo per le sue frecce, non dovremmo noi cercarlo per le nostre vite? La parte più sottile del nostro essere, corrisponde alla serenità nel mezzo al vortice vitale, nella

moltitudine di desideri, amarezze e gioie. Corrisponde al silenzio che permette il manifestarsi del suono, all'immobilità che consente il movimento. E' necessaria calma, silenzio e immobilità per prendere coscienza di una direzione, di un senso capace di orientare e dare significato alla vita. La maggior parte degli uomini vivono attenti soltanto al proprio interesse o preoccupata per ciò che gli accade, lasciati soli la loro vita avrebbe sempre meno pulsazioni, i loro interessi diventerebbero sempre più meschini, il loro raggio d'azione sempre più angusto e i loro cuori sempre più aridi.

Per questo è necessaria la missione degli "uomini di buona volontà", dei saggi e dei Bodhisattva, una missione che consiste nel proclamare la necessità della sofferenza volontaria. Una pratica che pur dilaniando l'anima da potenza alla vita. Quando ci si avvicina ad un vero saggio si riceve un autentico slancio vitale.

A proposito... mettiamo una cosa in chiaro, nonostante tutto quello che ho detto, non significa che io sia un saggio ma non significa neppure che sia un finto saggio. Solo per obbligo verso il C. R. T. sopporto il titolo di maestro di Tai Chi Chuan, ovvero di una cosa che non so bene cosa sia e che se anche la sapessi non si potrebbe insegnare.

La mia pretesa è più modesta: accostarmi a praticanti meno inquieti di me, non per comunicare certezze, ma per provocare dubbi, perplessità e, naturalmente, speranze. Lanciare delle piccole pietre per increspare la superficie stagnante di anime troppo quiete e risvegliare in loro lo spirito del guerriero.

"Dalle spalle di un gigante": Franco Mescola.



Le mani nel cuore

“La mano è il vero organo della civiltà”
E. Fischer (scrittore, filosofo e critico tedesco)



Andrea Brighi

Una delle esperienze più belle di condivisione del mio lavoro vissuta fino ad oggi è stata quella di Napoli, dove ho potuto proporre e presentare il laboratorio corporeo “Le Mani nel Cuore - dal sentire al con-tatto”.

Il seminario esperienziale che desidero condividere oggi, si è svolto il 3 febbraio scorso a Napoli, grazie all’invito di Francesca e Pierluigi della ‘Tana Tai Chi Napoli Percorsi Armonici’, a cui vanno i miei più cari saluti e ringraziamenti.

Quando presento un laboratorio somatico dove l’esperienza corporea diventa la vera protagonista, mi accade che il tempo resti come sospeso in uno spazio alterato, nel quale è possibile accedere a diverse prospettive di osservazione di una realtà che abbiamo sotto gli occhi tutti i giorni.

Il primo obiettivo del percorso è quello di destrutturare e creare ‘spaziosità’ nell’ambiente, nel corpo, nella mente, al fine di permettere che emergano nuovi scenari e nuove visuali, per avere l’opportunità di meravigliarsi, proprio come reagirebbe un bimbo davanti alla scoperta, senza preconcetti, giudizi o aspettative.

Il tema proposto durante questo laboratorio, la relazione tra le mani e il cuore, è stato accolto con grande entusiasmo e curiosità dalle oltre 30 persone che hanno deciso di partecipare, tutte ignare inizialmente di cosa aspettarsi.

Un crescendo di fiducia nel concedersi di sentirsi a proprio agio nell’ascolto, e poi un’esplosione di sensazioni e condivisione tra tutti i partecipanti. Il clima caloroso e l’aria familiare (Napoli è magica) hanno sicuramente aiutato, ma è stata la disponibilità, la pazienza e la solarità delle persone che hanno fatto la vera differenza.

Ringrazio tutti i partecipanti per essere stati così bravi nel seguire le mie indicazioni, nell’adattarsi a situazioni così nuove e articolate, alcune delle quali hanno richiesto un vero e proprio sforzo nel cambio di prospettiva.

L’arrivo a Napoli è stato lento e piacevole, il laboratorio corporeo era stato ampiamente promosso e pubblicizzato e la partecipazione è stata, come dicevo, notevole; l’entusiasmo reciproco scandiva il tempo.

Alle 10 di sabato 3 febbraio abbiamo iniziato.

Il gruppo emanava fin da subito una particolare capacità di presenza e forte intensità, la tanta curiosità da parte loro animava la stanza. Ho avuto il piacere di conoscere splendide persone provenienti da diverse estrazioni e professioni, ed era lì, in quel preciso momento, il tempo giusto per incontrarsi e connettersi.

L'alchimia che si era creata ha permesso che si aprissero i cancelli del cuore di tutti. Si è così manifestato un piacevolissimo incontro di anime.

Durante la pratica ho affrontato ed esposto diverse tematiche come la propriocezione, l'anatomia, l'embriologia, il rapporto e relazione tra cuore e cervello (con riferimento allo splendido lavoro del Prof. Carlo Ventura - amico fraterno con cui scambio frequenti pratiche somatiche e scientifiche).

Il laboratorio si è principalmente basato partendo dalla visione che il Rolfing® ha nel considerare sentire e osservare il corpo, attingendo poi alla pratica delle arti marziali tradizionali cinesi, in particolare il Taijiquan e il Tui Shou. Il mio intento era poter invitare le persone ad avvicinarsi, attraverso un diverso modo di interpretare, ciò che solitamente vediamo, o meglio, pensiamo di vedere.

Partendo da un proprio 'sentito' e 'percepito' nel corpo, attraverso diversi livelli di sensibilità, ci siamo incamminati verso una diversa visione dell'embriologia, quasi evocativa, che permettesse a tutti di riconnettere parti di loro stessi, apparentemente lontane.



Si sono susseguiti forti momenti di grande empatia e commozione. Intensi attimi di un incontro di cuori dove le mani erano ormai estensione di cuori aperti nei confronti degli altri. Il cuore ha una potenza incredibile.

Infatti, durante una particolare esperienza corporea, mentre tutti erano in una precisa posizione, con le mani vicine al cuore e con il viso poggiato tra le mani, si è manifestata una forma di intimità, personale e soggettiva, molto intensa, che ha

evocato quel momento particolare in cui l'embrione ha le mani il cuore e la testa vicinissimi, quasi indifferenziati. E' stato possibile riassaporare quel legame, e dopo essere tornati in posizione neutra, 'adulta', è stato possibile mantenere viva e presente quella relazione.

E' da chiedersi quanto di quella relazione sia rimasta presente nelle memorie delle mani e del cuore, e quanto sia possibile riattivare quel dialogo affinché ciò che facciamo con le mani sia sempre fatto con il cuore.

Ho invitato il gruppo ad affrontare il tema della relazione e della percezione corporea, e scoprire come le varie informazioni o i segnali che noi percepiamo tramite il contatto fisico ci rimandino informazioni e come queste informazioni vengono trasmesse al cervello attraverso le terminazioni dei nervi sensoriali presenti nelle dita.

I partecipanti hanno esplorato come i recettori periferici e le vie nervose trasportano i segnali propriocettivi al sistema nervoso centrale fino alla corteccia, rendendo particolarmente sensibile anche il più delicato movimento, impulso, e cambiamento di temperatura.

Le mani sono il ponte che ci connette al mondo esterno e permettono di entrare in relazione con ciò che è fuori da noi e dalla nostra struttura. Scopriamo il mondo attraverso il con-tatto, il gioco e la possibilità di creare, modellare, costruire, rompere e ricostruire. La nostra manualità ci permette di scoprire.

“La mano è il vero organo della civiltà” citava appunto E. Fischer (scrittore, filosofo e critico tedesco)

Quando da piccoli, ad esempio, quel gesto di prendere la mano di nostro padre, o di nostra madre, per compiere i primi movimenti, ha permesso a noi di esplorare il mondo, quella mano nella nostra mano, mano nella mano, ha accompagnato, aiutato, sostenuto, è stata il riferimento esterno con cui ci siamo relazionati con l'altro, ci ha permesso di avere fiducia, e affrontare l'esperienza necessaria.

Le mani di un figlio nelle mani di un genitore, una relazione, due cuori nelle mani, una magia.

Il cuore, insieme alla mano, è stato l'altro protagonista del laboratorio e attingendo dall'embriologia è stato molto bello far scoprire ai partecipanti come il cuore durante il suo sviluppo embriologico (circa in quarta settimana), al suo fianco appare una mano che esce e da quel momento si sviluppano insieme, mani e cuore.

Le mani, durante lo sviluppo embriologico, crescono come se 'tenessero' il cuore 'in mano'.

Quanto è bella questa visione! Quanta importanza assumono ora le nostre mani sapendo e sperimentando il legame indissolubile con il cuore. Avere cura delle proprie mani è avere cura del proprio cuore, e questa è una risposta fisiologica in quanto non vi è separazione tra loro.

Infatti siamo soliti portare le nostre mani là dove abbiamo un dolore, è un gesto spontaneo, di protezione, forse anche per difendere il dolore che potrebbe accusare il nostro cuore. Spesso risposte emotive e preoccupazioni che coinvolgono la sfera emotiva, cercano conforto nel gesto della nostra mano.

Ho portato a conclusione il laboratorio unendo il lavoro fatto sulle mani a quello sul cuore con una pratica sul contatto, unione delle mani e dei cuori, culminato in un grande abbraccio di gruppo, a testimonianza di quanto sia stato forte lavorare attraverso le vibrazioni del cuore.



I dieci principi del Tai Chi Chuan



Tesi di 1° livello
Bruno Urgo

Osservando una chitarra si può vedere la rappresentazione del primo principio su “Inizio: spesso con riferimento più o meno diretto a quanto può rappresentare il primo momento di un’azione continuata, la prima parte di un’entità distribuita nello spazio e nel tempo”. O ancora: “origine, causa”. Aprendo il vocabolario è questa la definizione che viene data alla parola *principio*.

È dunque dai principi che si genera questa *entità* che chiamiamo Tai Chi Chuan. E solo quando i principi si manifestano in noi che iniziamo a praticare quest’Arte marziale. Per questo motivo bisogna comprendere che ogni gesto che si apprende, le forme che studiamo, devono diventare lo strumento, la palestra per approfondire la consapevolezza dei dieci principi.

I principi sono il mezzo, lo strumento che possiamo imparare ad utilizzare per far sì che possa manifestarsi in noi il Tai Chi. Essendo i dieci principi in qualche modo gli elementi costitutivi del Tai Chi Chuan non c’è modo di stabilire una gerarchia tra essi. Convivono armoniosamente e si alimentano l’un l’altro. Ma allo stesso tempo sono convinto che i Maestri li abbiano tramandati disponendoli secondo un ordine naturale.

Fin dalle prime parole del primo principio “Essere vuoti”, il praticante scopre l’attitudine che deve guidare la sua ricerca. Il concetto di Vuoto è strettamente legato a tutta la filosofia Taoista di cui il Tai Chi Chuan è una delle espressioni. Per accingerci alla pratica del Tai Chi è necessario svuotare la mente da tutte le idee e i preconcetti che impediscono una visione limpida ed oggettiva del mondo che ci circonda e di quello che vive in noi. “Svuotarci” da tutto ciò è il modo per accogliere, “riempirci” di nuove consapevolezze ed intuizioni. Svuotando la mente

da queste tensioni che ci allontanano continuamente dal nostro *io*, dal nostro centro, svuotando il corpo e liberandolo dalle tensioni, abbiamo la possibilità di fermarci a meditare sul nostro asse “stirando la sommità del capo verso l’alto”. Quando parlo di meditazione non la intendo nell’accezione che comunemente diamo a questo termine, piuttosto con riferimento al significato che assume nelle culture orientali. Se la cultura occidentale considera la meditazione come un’attività meramente speculativa e razionale, nella cultura orientale, in particolare in quella cinese e giapponese, che si rifanno rispettivamente al *taoismo* ed al buddhismo *ch’an* e *zen*, la meditazione è una vera e propria pratica, un’esperienza “estetica” nel senso letterale del termine, in quanto va a coinvolgere tutti i sensi e non esclusivamente la razionalità e la logica. Così in queste culture il corpo assume un aspetto cruciale nella pratica meditativa. Il corpo è il primo luogo in cui si può esperire, e consapevolizzare il concetto di vuoto. Dunque il rilassamento e l’assenza di tensioni sono la condizione necessaria per ascoltare ciò che accade in noi e fuori di noi.

Il secondo principio porta ancora il praticante a lavorare sulla consapevolezza del proprio asse che si inizia a manifestare grazie al primo principio. “Affondare il petto e tendere la schiena”. Consapevolizzare l’asse non basta: bisogna costantemente cercare il corretto allineamento. Affondando il petto e tendendo la schiena, eliminando la curva lombare aiuteremo la retroversione del bacino aumentando la comunicazione con la terra e dunque il radicamento. Inoltre il secondo principio, con l’idea di affondare il petto, di svuotarlo, ci abitua al pensiero di accogliere. Lo spazio che creiamo con questo atteggiamento di umiltà ci permette ancora una volta di comprendere l’immagine di “essere vuoti” per riempirci di qualcosa di nuovo. Quando la postura inizia a correggersi diventa più semplice godere del rilassamento ed ulteriormente amplificarlo. La maggiore aderenza con la terra ci permette di “rilassare la vita”. Anch’essa è rilassata, è mobile, il nostro asse può ruotare su sé stesso avvitandosi.

Oltre che nelle possibilità di movimento che ne derivano, il terzo principio ci ricorda ancora l’importanza che assume il rilassamento nella nostra pratica. Nel suo studio il praticante inizia da subito a sperimentare il rapporto che lega indissolubilmente gli opposti. Scopre che può stirare la testa verso l’alto se non in relazione alla sensazione di basso. Può affondare il petto indietro solo se ha accortezza dell’avanti. Può rilassare la vita verso destra solo se mantiene una tensione verso sinistra. Nella cultura taoista un elemento non può vivere senza il suo opposto: lo *yin* non esiste senza la possibilità di diventare *yang*, il pieno senza vuoto e così tutto il resto. La chiave della relazione tra *yin* e *yang* è chiamata *hsiang sheng*, il “sorgere reciproco” o inseparabilità, che pone così in risalto l’equilibrio di complementarità tra i due opposti.

L’ascolto costante di queste trasformazioni deve essere ricercato dal praticante, per riuscire col tempo a “distinguere il pieno dal vuoto” in ogni suo gesto. Imparando a distinguere tra pieno e vuoto il praticante inizia a gestire correttamente il proprio peso e a spostare il proprio asse nello spazio. *«Benché i piedi dell’uomo non occupino che un piccolo angolo della terra, è grazie a tutto lo spazio che non occupa che l’uomo può camminare sulla terra immensa.»*

Con il quinto principio, “abbassare le spalle e lasciare cadere i gomiti” il praticante è istruito sul modo corretto di gestire gli arti superiori. Nel fare ciò deve consapevolizzare la costante componente della forza di gravità. Per far cader i gomiti ed abbassare le spalle è necessario affidarci alla forza di gravità ascoltando come essa interagisce con il nostro corpo. Continuando a meditare sul proprio asse, come le forze si manifestano dentro e fuori di noi, il praticante può mantenere un ascolto più consapevole sui suoi movimenti.

Il sesto principio infatti ci dà indicazioni sul modo corretto di guidare il nostro movimento. “Usare il pensiero e non la forza muscolare”. La forza muscolare genera contrazione, mentre in un corpo rilassato l’energia scorre naturalmente. Lasciando che i movimenti siano guidati dalla nostra intenzione possiamo continuare a rilassare il nostro corpo amplificandone l’ascolto. Il corpo seguendo la nostra intenzione, inoltre, ha modo di esprimersi liberamente, senza essere “forzato” dall’azione muscolare a cui siamo abituati. Ma è inevitabile che con il movimento mantenere coerente la struttura che si sta formando diventa ostico.

Per sopperire a queste difficoltà dobbiamo, come afferma il settimo principio, imparare a “coordinare la parte inferiore e superiore del corpo”. Ascoltando possiamo percepire come attraverso il nostro corpo rilassato, per mezzo della forza di gravità, l’energia del Cielo raggiunge la Terra e come, trasformata dalla Terra, questa compie il percorso opposto. Queste due forze comunicano tra loro e si sostengono reciprocamente. La forza di gravità ci spinge al suolo premendoci i piedi sul terreno amplificando il nostro radicamento, rafforzando la parte inferiore. La risposta della terra ci permette di stirare la testa verso l’alto senza forzature, alimentando la parte superiore. Comprendere la comunicazione ed imparare ad ascoltare come parlano tra loro queste parti, “coordinarle”, unirle, permette al praticante di non percepirle più come distinte, ma come elementi di un corpo unico. Queste forze, queste parti si uniscono nel centro. È il centro che diventa il tramite tra la parte superiore e quella inferiore, il collegamento tra Cielo e Terra. Diventa il centro il fulcro del movimento. È dal centro che il pensiero e l’energia si manifestano verso l’alto e verso il basso, si espandono in tutte le direzioni, verso la periferia e dalla periferia ritornano al centro. Nel centro gli opposti si uniscono, e nel centro il praticante deve portare la sua intenzione e la sua ricerca costante.

Quando mente e corpo diventano “uno” nel centro tenderà a scomparire la distinzione tra “esterno” ed “interno”, tra intenzione ed azione. In questo stato la mente si libera del superfluo, ed è quando la mente si libera da ogni condizionamento sensibile ed intellegibile, che si realizza la condizione ideale affinché ogni fenomeno “esterno” possa essere accolto senza filtri, al punto che i limiti tra interiorità ed exteriorità tendono a svanire, così come descritto nell’ottavo principio “unire l’esterno con l’interno”. Questa visione limpida è il mezzo per penetrare a pieno il legame che unisce gli opposti, *yin* e *yang*. Non basta infatti distinguerli, ma è necessario fare esperienza del loro legame dinamico. Ogni aspetto della natura è concepito e costituito in quanto continua alternanza dei due opposti. Come scritto nello Chuang-Tzu: «*Il senza forma va verso la forma, poi la forma va verso il senza forma*». Non è un caso che nel *taijitu* sia stato posto un punto, un “germe”, di *yin* nello *yang* e viceversa. Questo “germe” di un elemento presente nell’opposto rappresenta la possibilità di uno di trasformarsi nell’altro mostrando l’equilibrio di alternanza tra *yin* e *yang*.

Per vivere il momento di queste trasformazioni è necessario “legare i movimenti con continuità e senza interruzione”. Abbiamo “distinto” cosa è il pieno e cosa è il vuoto. Ma è nel legame che li unisce che ne possiamo comprenderne l’essenza. Chiaro è l’esempio del vaso. Questo può essere riempito e può essere svuotato. Ma affinché queste operazioni siano possibili è necessaria la presenza dell’attributo opposto a quello che intendiamo svolgere. Se vogliamo riempire il vaso questo deve essere vuoto, se vogliamo svuotarlo è necessario che vi sia qualcosa al suo interno, che sia stato precedentemente riempito. Complementarità nello spazio ed alternanza nel tempo sono a loro volta dinamicamente correlate. Non può esservi infatti stato di pieno o di vuoto se non come risultato di un riempimento o di uno svuotamento;

e allo stesso tempo non vi può essere possibilità di riempire o di svuotare se non vi è uno stato ora di vuoto ora di pieno. Questo “nascere reciproco” implica che in ogni ciclo causa ed effetto non siano sequenziali, ma in qualche modo simultanei. Queste continue trasformazioni, questo continuo fluire sono alla base della filosofia taoista. Lo stesso carattere “Tao” è composto da simboli che indicano ritmo e movimento periodico. L’idea generale del Tao è quella della crescita e del movimento, è il corso della natura, il perpetuo movimento della vita che non si arresta neanche per un attimo. Ma questo incessante fluire non deve sopraffarci. Va cercato il modo di armonizzarsi con lo scorrere della vita. Sia Lao-Tzu che Chuang-Tzu insegnarono che la corretta azione è quella che si adatta e tiene il passo con il movimento, con lo scorrere del Tao. Per fare ciò dobbiamo agire come il Tao: *«Il Tao non fa nulla, eppure non c’è niente che non si faccia»*. Un antico commentatore del Tao-Te-Ching aveva colto il senso di questa frase scrivendo che: *«Il Tao si adegua alla spontaneità»* O ancora meglio: il Tao, essendo il principio dell’universo e dunque non potendosi adeguare ad esso, risulta essere la stessa spontaneità, si identifica con l’azione della spontaneità.

Per questo “cercare la calma nel movimento”, armonizzarsi con il fluire della natura, equivale a cercare la spontaneità nei nostri gesti. Ogni movimento sarà così dotato di un proprio fine interno, di un proprio “centro”. Il gesto non tradisce nessuna tensione verso altro. Riuscendo ad essere perfettamente attenti a ciascun gesto, ma allo stesso tempo a “dimenticare” ogni altro gesto. Potremo così lasciare spazio solamente a quei pensieri ed emozioni che realmente ci appartengono, che naturalmente, spontaneamente si manifestano. “Dimenticare” continuamente per essere costantemente in armonia con il presente, con lo scorrere del Tao.

Così come si può vedere un percorso lineare che lega i dieci principi, allo stesso tempo si coglie il modo in cui essi si alimentino costantemente l’un l’altro. Così come in alchimia vengono definiti “principi” quelle sostanze elementari dalla cui unione vengono generati tutti gli altri elementi. Allo stesso modo dall’unione dei dieci principi prendono forma le infinite possibilità che ci offre la pratica del Tai Chi Chuan.



eventi

Aprile

21 Milano

Seminario Lombardia

Maggio

5 Milano

19 Pordenone

30-31 Venezia Lido

4° incontro Corso Istruttori Milano

Seminari Friuli

Aquavenice - 38° Seminario di Tai Chi Chuan e Chi Kung

Giugno

1-2 Venezia Lido

2 Venezia Lido

Aquavenice - 38° Seminario di Tai Chi Chuan e Chi Kung

5° incontro Corso Istruttori Venezia

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



L'Asse Primario e le Biospirali

Seminario annuale di Tai Chi e Chi Kung
del Centro Ricerche Tai Chi Lombardia

21 aprile 2024

Villa Scheibler

Via Felice Orsini, 21 – Milano

Mattino dalle 9,30 alle 12,30

- L'importanza e l'ascolto dell'asse Primario nella pratica delle Biospirali con **Aiko Mescola**

Pranzo condiviso

Pomeriggio dalle 14,30 alle 17,30

- I sette preziosi processi
- Il bastone della salute nella pratica delle Biospirali con **Maestri e Insegnanti del CRT Lombardia**

Seminario per iscritti al Centro Ricerche Tai Chi
aperto a tutti i livelli di pratica

Info: 349 6373621-33506462407
segreteriaicrtitalia@gmail.com
www.taichi.it

Centro Ricerche
TAI CHI

La sostanza che dà la forma

Seminario di Tai Chi Chuan e Chi Kung
domenica 19 maggio 2024
dalle 9.00 alle 13.00

M° Antonio Pugliese



presso la palestra delle scuole di Rorai Grande
Via Maggiore – Pordenone

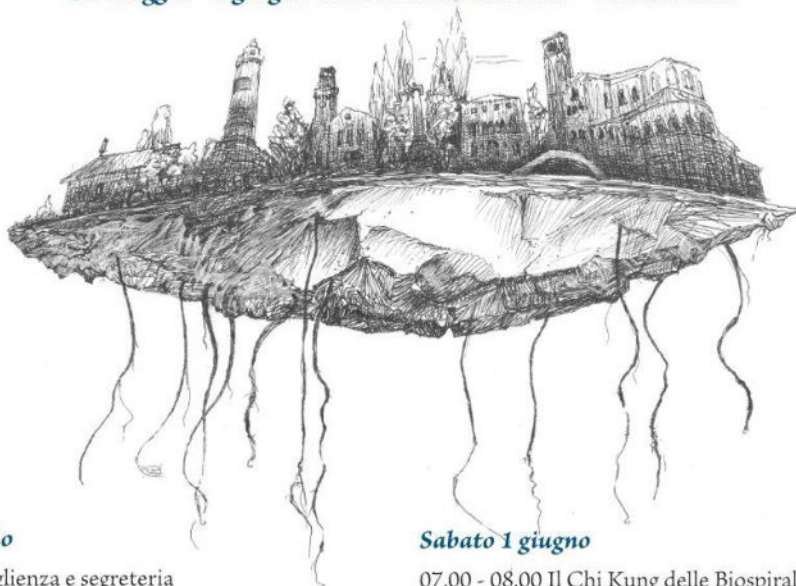
aperto a tutti i livelli di pratica
info: milos1956@libero.it - 392/9677293 - Luigi Simonetti
www.taichi.it

Centro Ricerche
TAI CHI



38° seminario di Tai Chi Chuan e Chi Kung

30 maggio - 2 giugno 2024 Centro Morosini - Venezia Lido



Giovedì 30 maggio

15.00 - 15.30 Accoglienza e segreteria
15.30 - 17.15 Introduzione al seminario
 Ri-Parti nel C(u)ore
 Cuore come "core" elemento di connessione
17.30 - 19.15 Ri-Parti nel C(u)ore
 Apertura del Cuore - M° Brighi

Venerdì 31 maggio

07.00 - 08.00 Risvegliare l'energia - M° Fontana
09.00 - 09.30 Segreteria
09.30 - 11.15 Ri-Parti nel C(u)ore - Asse cuore- cervello
11.15 - 13.00 Ri-Parti nel C(u)ore - Gli arti nel Cuore
 Relazione mano - cuore - M° Brighi
13.00 - 15.00 Pranzo
15.00 - 15.30 Segreteria
15.30 - 16.50 Con(tatto) - Tui shou - lavoro a coppie
 1ª parte - Maestri CRT
17.00 - 18.20 Chan ssu chin (il movimento del baco da seta)
 1ª parte - Maestri CRT
18.30 - 19.45 Dalla forma Tai Chi alle applicazioni
 1ª parte - Maestri CRT
20.00 - 22.00 Cena

Sabato 1 giugno

07.00 - 08.00 Il Chi Kung delle Biospirali - M° Bianchi
09.00 - 09.30 Segreteria
09.30 - 11.00 I 18 movimenti - 2° set - M° Mescola
11.10 - 12.30 Con(tatto) - Tuishou - Lavoro a coppie
 2ª parte - Maestri CRT
13.00 - 15.00 Pranzo
15.00 - 15.30 Segreteria
15.30 - 17.00 Chan ssu chin (il movimento del baco da seta)
 2ª parte - Maestri CRT
17.15 - 18.45 Dalla forma Tai Chi alle applicazioni
 2ª parte - Maestri CRT
18.45 - 19.45 38° Edizione Torneo Aquavenice
20.00 - 22.00 Cena

Domenica 2 giugno

09.00 - 09.30 Segreteria
09.30 - 10.50 Il Chi che anima il corpo - M° Pugliese
11.00 - 12.30 Premiazioni Torneo Aquavenice
13.00 - 14.00 Pranzo
14.00 - 16.00 Suddivisione in due gruppi
 Forma di Tai Chi e applicazioni dal 1° al 4° Lu
 Esami passaggio di livello Corso Istruttori CRT
16.00 Chiusura seminario

Centro di Soggiorno F. Morosini

Via Alberoni, 51 - Venezia Lido

Il Centro Morosini è una struttura polifunzionale, situata agli Alberoni al Lido di Venezia, che si affaccia sul mare e sulla laguna. La struttura, sede di soggiorni per minori e anziani durante i mesi estivi, offre durante tutto l'anno ospitalità a gruppi, associazioni culturali, sportive e ambientaliste, a scuole e istituti per lo svolgimento di viaggi-studio e attività di scambio culturale, seminari di studio, stages residenziali.

Capacità ricettiva e dotazioni: camere singole, doppie, triple, TV, telefono, bagno, aria condizionata, ascensore, salone multiuso, biblioteca, area snack con distributori automatici, due verande prendisole, spiaggia privata, spazioso parcheggio automezzi.

Come raggiungerci

In treno: da Stazione Santa Lucia ACTV 5.1 direzione Lido - Piazzale Santa Maria Elisabetta + Bus per gli Alberoni fermata di fronte Centro Morosini.

In auto: da piazzale Roma ACTV 5.1 e ACTV 6 direzione Lido - Piazzale Santa Maria Elisabetta + Bus per gli Alberoni fermata di fronte Centro Morosini.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE SEMINARIO

SEMINARIO COMPLETO

€ 300,00 entro il 30 marzo € 270,00

Acconto richiesto € 100,00

2 GIORNI

€ 210,00 entro il 30 marzo € 190,00

Acconto richiesto € 100,00

1 GIORNO

€ 110,00 entro il 30 marzo € 100,00

Acconto richiesto € 50,00

½ GIORNATA

€ 60,00 entro il 30 marzo € 50,00

Acconto richiesto € 30,00

PREZZARIO CAMERE

SOLO PERNOTTAMENTO al giorno e a persona

Camera singola € 45,00

Camera doppia € 40,00

Camera tripla € 35,00

Camera dop uso singola € 55,00

PENSIONE COMPLETA al giorno e a persona

Camera singola € 80,00

Camera doppia € 75,00

Camera tripla € 70,00

Camera doppia uso singola € 95,00

Solo pranzo o cena per chi non pernotta € 20,00 cad.

Costo uso sala per chi non pernotta € 10 al giorno

Condizioni di prenotazione

L'iscrizione dovrà pervenire alla segreteria organizzativa esclusivamente via mail all'indirizzo:

comunicazionecrt@gmail.com mediante compilazione della scheda di iscrizione unitamente al pagamento dell'acconto. Vitto e alloggio verranno gestiti dalla segreteria. Per partecipare al seminario è necessario essere iscritti al Centro Ricerche Tai Chi ed essere in regola con il tesseramento. Il seminario è aperto a tutti i livelli di pratica.

Maestro Ospite - Andrea Brighi

La passione per le arti marziali lo porta a studiare e approfondire il Kung Fu tradizionale cinese, il Tai Chi Chuan ed il Chi Kung, facendo esperienza diretta con diversi maestri tradizionali prima in Italia poi ad Hong Kong e Shanghai. Si forma in integrazione strutturale Rolfing, all'Accademia del Rolfing e all'European Rolfing Association. Ha ricoperto la carica di Presidente e Vicepresidente dell'Associazione Italia Rolfing. Insegna Kung Fu e Tai Chi Chuan. Fonda insieme a Nicola Carofiglio (rolfer) e Gianluca Ballarin (Maestro di Tai Chi Chuan) un percorso esperienziale chiamato "Corpo pieno corpo vuoto" presentando il Rolfing al progetto Herthmindlab insieme al Prof. Carlo Ventura (medico, ricercatore, biologo molecolare, professore ordinario Università di Bologna), con il quale instaura un rapporto di profonda amicizia e collaborazione. Dal 2018 con lui pratica e ricerca in merito allo sviluppo psico-energetico e fisico della persona.

Laboratorio di lavoro con il Maestro Andrea Brighi

Laboratorio corporeo esperienziale per esplorare, da prospettive diverse, i possibili dialoghi all'interno del nostro corpo, ri-appropriarci della nostra dimensione fisica (e non solo), cercando come ri-connettere le parti di noi abitate a quelle inibite, che non percepiamo, le nostre zone d'ombra. Partendo dal Cuore, come organo e simbolo, percorreremo la strada che permette di poter percepire il dialogo interno con gli arti, le mani e con il sistema vestibolare, il tocco aptico e la nostra funzione tonica. Dal Cuore all'equilibrio. Quando riscopriamo la pace nel Cuore e siamo bilanciati nel nostro corpo, percepiamo un chiaro senso di centratura, di spazio sicuro, è proprio da quello spazio che il non manifesto si manifesta.

Maestri Crt

Maestri del Centro Ricerche Tai Chi e della Scuola di Formazione Metodo Biospirali:

Marzia Bianchi, Roberta Fontana, Aiko Mescola, Marco Panfilo, Antonio Pugliese, Pierluigi Reveanne, Arcadio Rizzardi, Giancarlo Ronchi, Antonio Schiavone.

Insegnanti Crt: Dino Pavan, Luigi Simonetti.

***Il Seminario Internazionale Aquavenice nasce da un'idea del Maestro Franco Mescola
e si svolge dal 1985 nella laguna veneziana visitandone i luoghi più suggestivi:
nelle isole del Lazzaretto Nuovo, San Servolo, Sant'Erasmo, Pellestrina, Giudecca, Sacca Fisola
e da quest'anno al Lido di Venezia.
Questo evento si rinnova nella sua magia:
una vera alchimia fatta di pratica e incontri tra allievi e Maestri provenienti da ogni parte del mondo.***



Ogni anno il Memorial è occasione di incontro e di emozioni. Lo scambio e la trasformazione sono le parole chiave. Trasformazione del sentimento di dolore per l'assenza dei Maestri Franco Mescola e Daniele Minio, che diventa presenza, prosecuzione, insegnamento, evoluzione.

In mattinata il Maestro Toni ci ha guidato nel lavoro di percezione dell'energia nel Tan Tien, visualizzata come un flusso liquido guidato all'interno del corpo.

Nella seconda parte della mattinata abbiamo portato la consapevolezza del Tan Tien nel lavoro a due di Tui Shou codificato.

Lo scambio delle mani con vari partner arricchisce e ci fa percepire i limiti da superare, i miglioramenti da mettere in atto. I Maestri ci hanno resi consapevoli degli errori e ci hanno indirizzato al miglioramento.

A metà giornata il pranzo condiviso è stato come sempre occasione di allegria, ma anche di scambio di ricordi preziosi.

Nel pomeriggio, infine, si sono svolte le competizioni di forma in gruppo e singoli, e di Tui Shou libero, consapevoli che "il primo vero nemico che dobbiamo combattere è la nostra mente. Lì si annidano le nostre paure più profonde e i nostri limiti".

Roberta Tosi

Da circa un anno ho iniziato a praticare Tai Chi con l'insegnante Luigi Simonetti a Pordenone. Incuriosito dalla disciplina e dalla dedizione che il mio insegnante e gli allievi più avanzati hanno sempre manifestato nei confronti del maestro Mescola, ho voluto partecipare al Memorial.

Da principiante ho vissuto le attività della giornata all'insegna della possibilità di vivere corpo e mente in maniera diversa da quello che la frenesia, l'andare sempre di corsa della quotidianità impongono. Nella vita di tutti i giorni, mente e corpo vanno spesso un po' per conto proprio, anzi la mente, con la fretta, con le sue ansie e preoccupazioni, ha quasi sempre il sopravvento sul corpo.

Siamo stati a Venezia in una dolce giornata di fine inverno e abbiamo praticato le spinte e le forme con il riflesso dell'acqua di un canale che riverberava all'interno della palestra.

L'atmosfera ha creato un senso di quiete fuori dal tempo che è stato terreno fertile per il lavoro della giornata.

Appena arrivato, una praticante si è avvicinata a me per scambiare due chiacchiere prima di cominciare e mi ha detto “quando si pratica Tai Chi, bisogna lasciar perdere l'orologio, bisogna affidarsi a quello che viene”, come se mi avesse letto nel pensiero, visto che ogni tanto ho il “vizio” di guardare l'ora durante le lezioni.

Questo suggerimento non mi era arrivato a caso. Per me è stato un invito a provare a vivere la giornata affidandomi alle attività senza paura di sbagliare, concentrandomi sulla mente, sul corpo e sul sentire interiore. Ho potuto concentrarmi sulla sorgente dei movimenti, su quella sorgente di volontà interiore che si irradia nel corpo e che ad un certo punto si trasforma in movimento. Praticare Tai Chi è un po' come fare l'archeologo dentro di se' seguendo un filo interiore che collega non solo l'interiorità al nostro movimento, ma anche a delle forze più profonde e forse più universali.

Non c'è un vincere, nè un risultato veloce da raggiungere. La pratica e la ripetizione delle stesse frequenze di movimento servono semmai ad esercitare l'orecchio e l'occhio interiori sulle sottili connessioni ad esempio tra un braccio che si piega, una gamba che si alza, una torsione della vita, e quello che accade dentro di noi, in punti invisibili che dobbiamo trovare.

Ed ecco che il Tai Chi diventa non solo esercizio, ma anche studio su di noi e studio in condivisione con i compagni della scuola, con gli istruttori e con i maestri, che con pazienza e umiltà si mettono a servizio, insegnando a ripetere i movimenti con sempre maggiore consapevolezza. Ringrazio quindi di questa esperienza il Centro Ricerche Tai Chi e tutti coloro che hanno partecipato alla giornata.

Alberto Turlon



WU-LI ONLINE

è una rivista auto prodotta e un bollettino dell'associazione

REDAZIONE
Verena Battilana
Luigi Simonetti

hanno collaborato:

Andrea Brighi
Roberta Tosi
Alberto Turlon
Bruno Uργο



“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 A. Calmo, 18
Lido
30126 VENEZIA (VE)
segreteriaicrtitalia@gmail.com
www.taichi.it