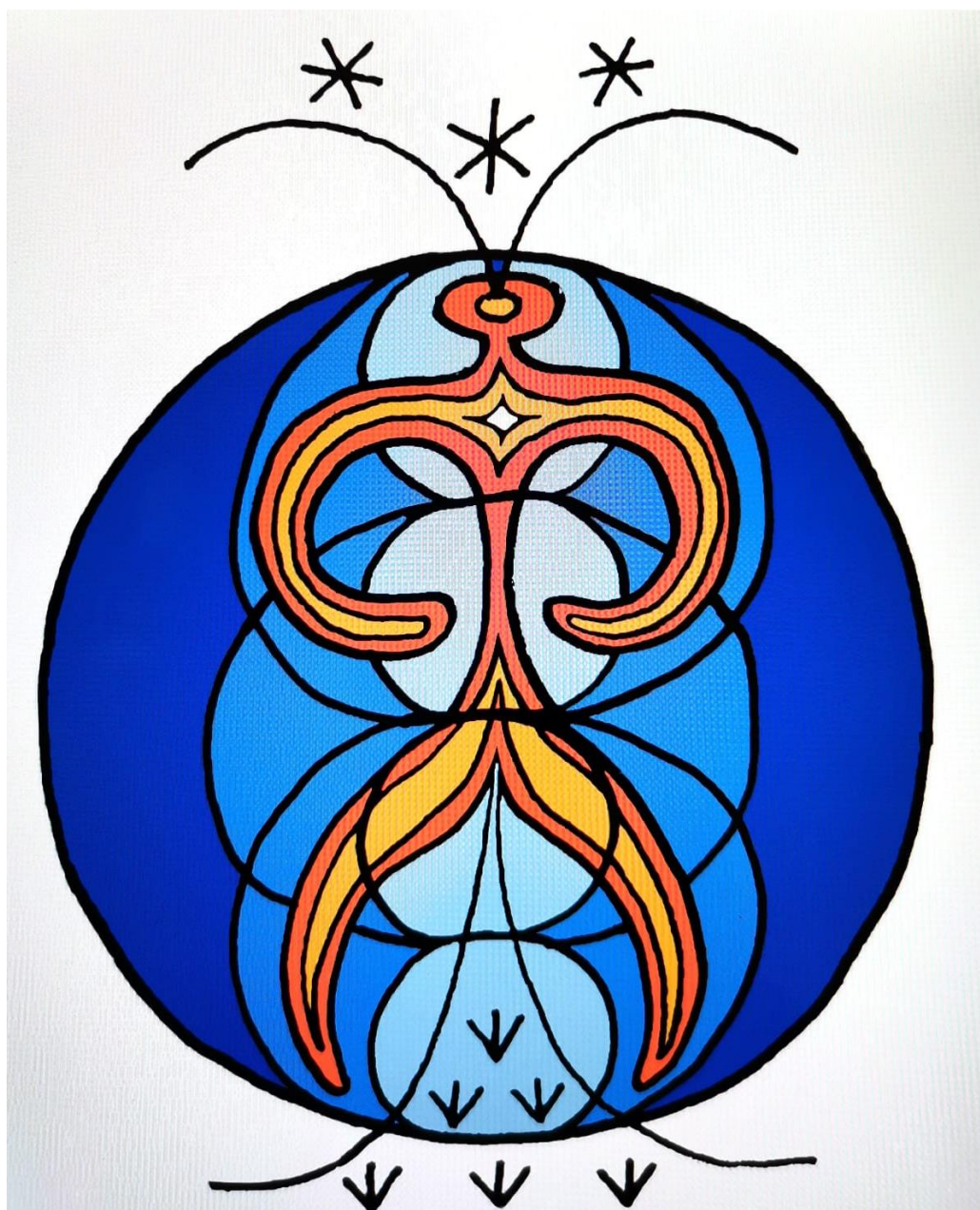


wu-li online



PERCORSI

n° 30 febbraio 2025

articoli

Grandi occhi incantati	dagli scritti del M° Franco Mescola	pag. 3
Tra arte e creatività: Una mostra in movimento	di Marzia Bianchi	pag. 4
Tai Chi Chuan e l'Arte dell'attesa	di Antonio Schiavone	pag. 6

rubriche

editoriale	pag. 2
eventi	pag. 9
la posta del CRT	pag. 14



Luigi Simonetti

La biospirale

La spirale, o la biospirale, che ci ha lasciato il maestro Franco non ha mai smesso di muoversi, si muove con noi e dentro di noi, ci muove e noi contribuiamo al suo movimento. E la sua è una natura generatrice, genera sempre cose nuove, cose nuove che la rinnovano e le danno vita. E solo rispettando la sua natura può continuare a vivere e a rigenerarsi. Questo è meraviglioso perché in ogni momento ne possiamo sentire l'origine e ciò che produce rinnovandosi, una continua e incessante alchimia, che un po' contribuiamo a far avvenire e un po' avviene, e ci lascia ogni volta stupiti, maggiormente consapevoli e in connessione.

Nel Memorial di quest'anno ho sentito questo movimento forte e chiaro, l'ho sentito nei gesti, nei sorrisi, nell'atteggiamento di ognuno dei partecipanti, nell'armonia che si è sempre respirata; perfino le gare sono state un momento di gioia condivisa.

Ma è una sensazione che ho cominciato a percepire più forte già nelle lezioni che il maestro Piero ha proposto l'estate scorsa a Sant'Elena, praticare lo Xuan Chuan nel luogo che ha contribuito alla sua nascita è sempre qualcosa di speciale, ho sentito un fortissimo sentimento di restituzione e di gratitudine, gli alberi della pineta ci guardavano e accoglievano il nostro gesto e la nostra emozione.

E la spirale si è mossa con forza nella prima giornata del corso istruttori aiutata dalla lettura

di uno scritto del maestro Franco, quelle parole hanno stimolato in noi una forte emozione.

Ed è corsa poi a sud nell'isola di Procida, dove si è manifestata soprattutto con la voce del maestro a condurre una splendida meditazione, e si è manifestata inoltre nel nostro gesto e nei sorrisi e negli abbracci che hanno invaso quel momento speciale.

Quindi è ritornata a nord e nella chiesetta consacrata della Villa Scheibler di Milano si è concretizzata nella nostra pratica, pratica che era circondata dalle opere e dagli scritti del maestro Franco, e i nostri movimenti si sono uniti al gesto che lui ha compiuto per realizzarli. Questo tipo di connessione genera molte emozioni e si verifica quando pratichiamo assieme, le emozioni vanno dalla più profonda alla più leggera, dalla più triste alla più allegra; ed i nostri corpi eseguono una musica con i loro movimenti armoniosi, e assieme siamo come un'orchestra che esprime un'armonia spiraleggiante, melodia che il nostro maestro Franco ha ricevuto dai suoi maestri e ha elaborato con la sua pratica, e che noi rinnoviamo nella pratica quotidiana, ma quando siamo assieme facciamo risuonare con maggior forza.

Trovo che questo sia il modo più bello per esprimere gratitudine e riconoscenza al nostro maestro.

Grandi occhi incantati



Dagli scritti del M° Franco Mescola

Il mondo non può essere governato che dalla donna dai grandi occhi incantati, la donna che è in noi.

I guerrieri che non conoscono la propria anima non potrebbero sopportare tale peso. Ricordiamolo, guerrieri!

Dobbiamo saperla riconoscere fuori e dentro di noi.

Dobbiamo saperla riconoscere quando addita la nostra rigidità e ci guarda con occhi d'incanto.

Quando l'armatura che ci siamo costruiti blocca i battiti del nostro cuore.

Quando ci mostra i limiti che ci costringono e ci ricorda che il guerriero impeccabile è il guerriero che sa cedere.

Ascoltiamo la piccola donna dall'immenso potere che dorme in noi. Dietro quegli occhi batte un cuore di bambina. Non soffochiamolo!

E voi amazzoni ergetevi senza rinunciare alla dolcezza del vostro sguardo. Nutriamo questa parte del nostro cuore perché dobbiamo essere valorosi e teneri.

Indistruttibili e sensibili, impeccabili e flessibili.

Prestiamo attenzione.

Avanziamo a piccoli passi per prepararci ai grandi balzi.

Ascoltiamo le voci, pronti a cogliere velature e guizzi nei loro occhi. Non lasciamoci sfuggire la verità.

Visitiamo gli estremi solo se si riferiscono ad un centro.

Non allontaniamoci dal cammino.

Gli occhi incantati delle piccole bambine sono strani perché fanno vincere le battaglie senza combattere e risolvono le tensioni con semplici sguardi.

Proteggiamo le bambine perché non sanno cosa ci sia oltre il mare. Solo il cielo e la grande madre lo sanno. Il mondo sarà loro e sarà il mondo della grande madre e delle innumerevoli bambine dai grandi occhi.

Il primo nutrimento dell'uomo è il latte di donna: anche questo non dobbiamo dimenticare. Prima o poi dovremo metterci alla prova e per entrare nella via dovremo confrontarci con il loro sguardo.

Guardiamo nella direzione della vita e prestiamo attenzione ai sussurri e ai fruscii, ai segni sottili, alle brane e alle loro trasparenze. Dobbiamo farlo perché saranno loro, le bambine sacre, a gestire la terra e, se ci accettano come sposi, governeremo con loro e avremo grandi occhi.

Grandi occhi incantati...

Tra arte e creatività: una mostra in movimento



Marzia Bianchi

Non è facile raccontare in poche righe la nascita e la realizzazione di un evento che ci ha visti impegnati per diversi mesi, non solo fisicamente ma anche e - soprattutto! - emotivamente.

L'idea è nata l'anno scorso, mentre in treno tornavamo da Aquavenice, dal nostro Presidente Antonio Schiavone. "Avrei un progetto per il prossimo anno...". Lì per lì gli ho risposto che quando mi parla con quegli occhietti furbi mi fa una gran paura, perché gli appuntamenti sono già tanti, seguire la scuola come insegnanti e gestire anche l'organizzazione dell'associazione già ci impegna non poco; ma ovviamente ero curiosa e quando mi ha esposto l'idea di dedicare tutti gli eventi già in calendario e di crearne di nuovi per ricordare il nostro Maestro Franco Mescola, non ha potuto che trovarmi d'accordo e profondamente entusiasta all'idea.

Sono dieci anni infatti che il nostro Maestro ha lasciato il suo corpo e la sua dimensione terrena, benché continui a seguirci e ad animare la nostra pratica in forma molto più sottile ma non meno presente.

In effetti per noi "vecchi", non solo per età, ma intendo tutte e tutti coloro che l'hanno conosciuto e che hanno avuto la fortuna di muovere i primi passi nel mondo del Tai Chi sotto la sua guida, sarebbe stata l'occasione per ricordarlo e per rendere omaggio al nostro mentore, non solo al nostro Maestro nel dojo, ma anche e soprattutto ad un Amico con il quale abbiamo condiviso tanta vita. Sarebbe inoltre stata l'occasione per farlo conoscere agli allievi che si sono avvicinati alla nostra scuola in questi anni. La nostra intenzione era quella di presentare Franco Mescola non solo come Maestro di arti marziali ma anche e soprattutto come artista a tutto tondo.

Franco è stato infatti un esperto di arti marziali a livello internazionale prima con il Karatè, in giovane età, e con il Tai Chi e il Chi Kung negli ultimi quarant'anni della sua vita; è stato l'ideatore del Metodo Biospirali e della Forma Xuan Chuan, frutti della sua pratica e delle sue ricerche. Fondatore della nostra scuola e della nostra associazione, denominata non a caso "Centro Ricerche Tai Chi". Ritengo che Franco sia stato un visionario, nel senso che aveva la capacità di vedere cose che alla maggior parte delle persone erano invisibili e il suo grande merito è stato quello di trasmettere

attraverso i movimenti unici del suo corpo durante le rappresentazioni delle forme e “non forme”, attraverso i suoi scritti legati al Tai Chi e non solo, attraverso i suoi quadri, ed il tratto inconfondibile della sua matita, il frutto delle sue ricerche ma anche e soprattutto la passione per quest’Arte che anima e permea l’universo.

Ma come trasformare tutto ciò in qualcosa di concreto? E così ci siamo improvvisati organizzatori di un evento che fosse al tempo stesso una mostra in movimento, un evento che unisse la pratica ai ricordi, non una commemorazione ma un momento di gioia condiviso. Per organizzare un evento così innanzitutto serve una sede adatta, una linea grafica, la raccolta delle opere sia grafiche sia scritte. In questo caso anche due filmati che hanno tracciato il filo conduttore. A Milano il 24 novembre nella splendida cornice della antica Chiesa sconsacrata di Villa Sheibler, ora sede di eventi e celebrazioni di matrimoni civili, ha preso vita la prima di due mostre dedicate a Franco Mescola intitolata “Tra arte e creatività”.

Grazie all’aiuto degli amici tra cui il Presidente dell’Associazione Quarto Oggiaro Vivibile, Pino Lopez, abbiamo potuto usufruire di questa sede e dei suoi materiali come i supporti per allestire la mostra; l’attore e regista Bepi Morassi che ha inviato un filmato con una magistrale lettura e interpretazione della storia “Neno Primopian” tratta da una raccolta di storie del nostro Maestro “Storie non troppo vere”, Valentina Bellello ed Alessia Sarapocchiello che hanno curato tutta la parte grafica dalle cartoline, al programma, alla stampa e alle cornici delle “Storie non troppo vere”, e a quanti di noi hanno portato le opere da esporre e si sono adoperati per l’allestimento e l’organizzazione, una grande squadra insomma.

Un cortometraggio girato qualche anno fa dall’amico di Franco e regista, Daniele Frison, nella sua Venezia ed in particolare nella zona in cui il Maestro amava disegnare e tratteggiare. Il Ghetto, è stata la traccia su cui muoverci: una giovane ragazza desiderosa di conoscerlo lo incontra e gli chiede il perché di quel luogo, Franco risponde con la sua usuale semplicità che era un luogo in cui stava bene, che gli piaceva e che pur non essendo religioso pensava di vivere “religiosamente”.

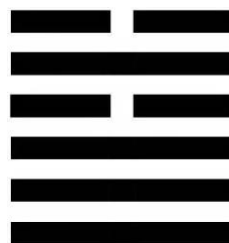
Molti gli allievi e gli amici intervenuti da Milano, da Venezia e da Pordenone, con la presenza degli amici storici, i Maestri Gianni Groppelli e Maurizio Gandini con le loro consorti.

Un grazie particolare ad Aiko Mescola che, con il marito Marco e la figlia Rachele, ci ha non solo onorato della sua presenza ma ha anche permesso che questa idea prendesse forma.

La mostra sarà ripetuta a Venezia il 3 e il 4 maggio prossimi nella sede in cui il Maestro amava dipingere: alla Bottega del Tintoretto.

E come si dice in questi casi: repetita iuvant...





I Ching esagramma n. 5 L'attesa

«Tutti gli esseri hanno bisogno di essere alimentati dall'alto. Ma l'elargizione di alimento ha il suo tempo e bisogna attenderlo»

Antonio Schiavone

«Siddharta fece un inchino e sorrise.....»

«Cara Kamala, allora consigliami dove devo andare a trovare al più presto quelle tre cose?»

«Caro mio, questo è quanto molti vorrebbero sapere. Devi eseguire ciò che hai imparato... Cosa sai fare dunque?»

«Io so pensare. So aspettare. So digiunare.»

«Nient'altro?»

«Niente...»

Herman Hesse "Siddharta"

L'attesa, aspettare, spesso, quasi sempre ci viene presentato come un luogo comune dall'accezione negativa, qualcosa da evitare se possibile, come una perdita di tempo, qualcosa di improduttivo e, infine, noioso.

Viviamo in un'epoca dai ritmi frenetici che non sopportano le attese, la pubblicità ci propone oggetti e merci consegnati immediatamente e servizi per

ridurre i tempi di attesa.

Anche noi a volte facciamo fatica ad aspettare, la nostra mente vuole essere già lì, più avanti, oltre il semaforo rosso che ci rallenta o la persona che ci sta parlando e noi la interrompiamo. Ma tutta questa insofferenza per l'attesa potrebbe nascondere il timore che questa possa diventare un tempo di riflessione e di osservazione, una ricerca di quiete che favorirebbe un certo benessere mentale, che disturberebbe il consumo del prodotto pubblicizzato: i pubblicitari sanno bene che le persone serene, felici ed equilibrate non sono buone consumatrici.

Se pensiamo ad un viaggio significativo e importante che abbiamo fatto, la parte fondamentale e imprescindibile è stata la preparazione e l'attesa che abbiamo vissuto fino al momento della partenza, la parte più intensa è prima di partire rispetto all'arrivo e alla conclusione, quando il viaggio è finito.

Con il passare del tempo, studiando e praticando l'arte del Tai Chi Chuan potremmo cominciare a comprendere che l'attesa è qualcosa utile da conoscere e coltivare, tanto da dedicarle tempo e impegno.

Saper aspettare, imparare ad attendere...

Se vogliamo imparare qualcosa ne dobbiamo comprendere il significato, sentirne la necessità, capire il motivo che ci spinge a farlo.

At-tendere deriva dal latino «rivolger l'animo a», ascoltare attentamente, rivolgere l'attenzione, tendere verso qualcosa...

Per ascoltare attentamente abbiamo la necessità di fare silenzio, soprattutto nella mente e nei pensieri, cosa non facile e immediata, poco intuitiva.

Vivere l'attesa con consapevolezza e godere di questo tempo è una capacità che necessita di essere educata e appresa costantemente, fino a farla diventare un'arte: potremmo considerare il Tai Chi l'esprimersi di questa arte.

Ogni movimento del Tai Chi Chuan si compone infatti di tre elementi: la preparazione, il passo vuoto e lo spostamento del peso, per poi ripetere in continuità e senza interruzione questa alternanza.

Nella preparazione rivediamo costantemente i principi della nostra pratica, la testa appesa verso l'alto, il peso che affonda verso il basso, lo sguardo che indica l'intenzione, le varie parti del corpo che si allineano, spalle-anche, gomiti-ginocchia, mano-piede.

Affondando il peso del corpo e mantenendo la testa verso l'alto il corpo si allunga, il piede della gamba alleggerita si appoggia sulla terra nel passo vuoto, ed è quello il momento speciale da vivere intensamente, da sentire: *il tempo dell'attesa*, la tensione che si crea tra il pieno e il vuoto e che ci permette di muoversi nello spazio senza che intervenga la forza muscolare.

Attendere dunque che si manifesti il principio del *wu-wei*, la non azione.

L'energia si muove sempre tra due poli opposti, dal positivo al negativo e viceversa, dall'alto al basso, dal pieno al vuoto, nei movimenti del Tai Chi Chuan creiamo continuamente le condizioni in cui le differenze si possano manifestare, perché qualcosa possa accadere, *“usare il pensiero e non la forza muscolare”* recita l'altro principio di Yang Chen Fu.

Osservare l'accadimento, vivere e partecipare a quell'istante è quello che solo l'attesa può dare e restituire al praticante, il moto e l'energia che le condizioni hanno realizzato per creare immediatamente un altro movimento, in un ritmo infinito, una ciclica ripetizione di alternanze, possibili solo se siamo in grado di riconoscerle e quindi di viverle.

Potremmo definire dunque l'attesa come il vuoto in cui la creatività ha possibilità di manifestarsi.

L'attesa è un atto di riflessione e meditazione e, in quanto tale, è priva di aspettative.

L'aspettativa non dà spazio alle possibilità di schiudersi, allo stupore di rivelarsi, ma definisce in un'unica direzione già prevista e conclusa, finita, e forse per questo timore dell'imprevisto, che ci porta fuori dalla nostra zona di comfort, l'attesa pone la mente in uno stato di allerta, ci spaventa un poco.

Il Tai Chi Chuan è continuo cambiamento e trasformazione, preparazione a uscire dal tracciato dell'abitudine, a esplorare nuovi percorsi, vivere e accogliere le differenze perché sono queste che ci possono insegnare qualcosa.

Nello Zen il "risveglio" o "Illuminazione" (Satori) si colloca al termine di ciò che viene chiamata attesa-attenzione, ovvero una vigilanza senza oggetto, un'attesa senza aspettative.

Tutto questo richiede, allora, un allenamento, una pratica costante, preparare il corpo ma soprattutto la mente a non evitare questo passaggio imprescindibile: lo vediamo nei primi passi dei principianti, dove il passo (nel) vuoto risulta estremamente difficoltoso, o nell'applicazione di una tecnica quando anticipiamo il movimento del nostro compagno/avversario, come se volessimo già essere oltre quel momento. La mente fugge l'attesa, è questo a impedire l'ascolto.

Nella pratica in coppia l'attesa e l'ascolto sono un unico sentire: per permettere di cogliere l'istante, quell'unico istante, tra le mille possibilità, in cui la tecnica potrà esprimersi, il momento della trasformazione e del cambiamento, momento in cui un attacco diventa una leva, la spinta una parata.

Quando ci prepariamo al saluto iniziale, a quel piccolo rito che facciamo prima di eseguire la forma, in cui sistemiamo il corpo e la postura, calmiamo la mente, ci portiamo in ascolto del luogo dove siamo e dei nostri compagni, ma soprattutto rendiamo quel tempo uno spazio di attesa fondamentale, indispensabile per lo svolgersi stesso della pratica, in quella sospensione temporale, che precede ogni movimento, prende vita la qualità del nostro gesto prima ancora che questo si esprima.

Attendere ha anche un altro importante significato che è quello di dedicarsi, applicarsi, prendersi cura, badare a qualche cosa, ed è ciò che la nostra pratica ci insegna: nella continua ripetizione dei gesti, nell'allenamento costante impariamo la cura di noi stessi, la dedizione all'Arte diventa benessere fisico e mentale, nutrimento per lo spirito.

Quando avremo incarnato la consapevolezza che la Vita è quello spazio temporale che ci separa dalla morte, forse l'attesa potrebbe acquisire un altro significato, non più affanno e ansia, fretta di arrivare, per trovarci poi alla fine di questo percorso senza averlo vissuto pienamente ma, un tempo partecipato in cui ogni istante non andrà sprecato, in un'attesa vigile a tutto ciò che accade, in attesa, forse, del nostro "Satori".



eventi

Marzo

2
29/30 Milano
 Abano Terme (PD)

3° incontro Corso Istruttori Milano
Essere Istruttori 2025

Aprile

6
13 Milano
 Mestre (VE)

Seminario Lombardia
4° incontro Corso Istruttori Venezia

Maggio

3-4 Venezia

11 Milano
18 Pordenone
24-25 Monteortone (PD)

Mostra-Laboratorio “IL MAESTRO:
Pratica, segno e racconto” Letture, disegni e
meditazioni di Franco Mescola
4° incontro Corso Istruttori Milano
Seminario Friuli
Seminario Maestri-Insegnanti

Giugno

1 Mestre (VE)
5-8 Venezia

5° incontro Corso Istruttori Venezia – Esami
36° Seminario Internazionale Aquavenice

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



ESSERE ISTRUTTORI 2025

P. Presentazione

A. Aspettative

M. Metodo

O. Obiettivi

R. Regole

P.A.M.O.R. riflessioni e conoscenza

SABATO 29 MARZO 9.30-18,15

DOMENICA 30 MARZO 7.30-17.30

conducono Maestri e Insegnanti del Corso Istruttori Crt

CASA RELIGIOSA DI OSPITALITÀ

TERME SAN MARCO

Via Santuario 130 - Monteortone - 35031 Abano Terme (PD)

Info e iscrizioni:

comunicazionecrt@gmail.com

www.taichi.it

335 64624207 – 339 4761764

Centro Ricerche

TAI CHI

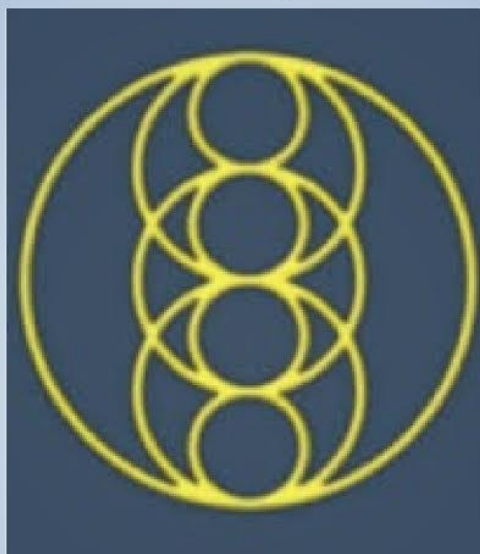
LA MEDITAZIONE
DALL'ALBERO
SOSTENERE
LA GIARA

ISTUTALE
6/2014

Tai Chi Mandala dalla meditazione al Chan Ssu Chin

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

condotto dal M° Arcadio Rizzardi
con i Maestri e Insegnanti del CRT



6 aprile 2025
9,30/13,00 – 14,30-17,30

Villa Scheibler,
Via Felice Orsini, 21 – Milano

Seminario rivolto a tutti gli iscritti al CRT
Info: 349 6373621-3356462407
comunicazionecrt@gmail.com
www.taichi.it

Centro Ricerche
TAI CHI



IL MAESTRO

pratica, segno e racconto
letture, disegni e meditazioni di Franco Mescola

Villa Scheibler - Milano

Sabato 23 novembre 2024

dalle 15:00 alle 18:00

Vernissage della mostra

Domenica 24 novembre 2024

dalle 9:30 alle 12:30

Workshop Metodo Biospirali e aperitivo

Bottega del Tintoretto - Venezia

Sabato 3 maggio 2024

dalle 15:00 alle 18:00

Vernissage della mostra

Domenica 4 maggio 2024

dalle 9:30 alle 12:30

Workshop Metodi Biospirali e aperitivo

Centro Ricerche
TAI CHI



LonTanaMente - Procida 2024

Obliando se stessi,
attraverso odori e colori,
mi perdo negli occhi tuoi
e sono pure i miei.

Unione.

Tu sei l'universo stesso,
respiriamo insieme.
Nella spirale di questa vita
in cui tutto è uno,
tutto è perfetto.

La sintonia dei nostri cuori
danza tra terra e cielo.

Sei casa.

Sono casa.

Nasce un sorriso.

Siamo vuoto e pieno,
impulso e attesa,
energia e quiete.

Amo la bellezza di questo essere tutto,
nell'equilibrio di questa vita.

Al di là del velo di una realtà percepibile
vivono mondi intensi e veri,
emozioni al di là delle parole dette.

Dare e ricevere,
con amore,

solo con amore.

E solo con amore siamo liberi.

Carmelita



Procida.

Isola calda, umida terra di offerta,
tra muri alti dove il mare si
nasconde ed appare all'improvviso
come sorpresa, come gioco e si
grida eccolo!!!!

Procida Isola dell'Amore. L'Isola di
Arturo... "Vicoli senza sole e poi
luce". Meta di arrivo per il nostro
orizzonte, tra un acrobatico
scorrere di veicoli e persone in
movimento.

Francesca e Piero ci hanno atteso
sorridenti, sulla soglia del giorno e
noi a sorridere, per poi accedere
nella foresta florida della nostra vita interiore, responsabili e partecipi di obliare la mente ed
accogliere la conoscenza senza giudizi.



Ci hanno permesso di condividere la ricerca, del posto giusto, tra corpo mente e spirito e che
ancora continua risultando, dopo questa esperienza, più ricca.

L'incontro con numerosi Cuori è stato come miele per le mie corde vocali e i miei bronchi.

La presenza del Maestro Franco Mescola si è sentita subito, anche nell'Artista che è, ed ho
rammentato una frase, una lettura e quell'attitudine che solo gli Artisti possiedono, di
suscitare il desiderio di riprodurre attraverso le forme, le virtù, meditando insieme a Lui.

Le esperienze sensoriali con la voce, il movimento delle nostre mani, delle matite colorate, la
danza e l'ascolto della musica, fuori e dentro di noi, in una cornice di fiori e vegetazione
lussureggiante, hanno suscitato in me un'importante risonanza positiva, come dire
un'espansione, in cui i gesti nella pratica fossero connessi con i movimenti dell'universo con
le sue stelle, pianeti e galassie.

E poi tante ore di lavoro per niente stancanti, per niente noiose dove hanno trovato luogo,
sorrisi saporiti e finestre interiori aperte all'aria del mattino ed alle luci di albe e tramonti.

Risate, forse a volte chiassose, ma nate da un'allegria capitata, inebriante e libera, una
sorpresa, tra le varie che questa terra e che questa Scuola mi/ci ha offerto.

Con gratitudine.

Un abbraccio al Maestro, a Francesca, a Piero, a Carmelita e a voi tutte e tutti.

Luana Semenzato

LontanaMente 2024

Scrivere del seminario LontanaMente per me è estremamente difficile perché temo sempre che le parole non riescano a descrivere le sensazioni profonde che provo ogni volta.

Potrei definire la pratica quotidiana, arricchita quest'anno dalla lezione di danza-terapia e dalla meditazione guidata dal Maestro, come speciale, potente, che trasforma un orso delle caverne (come posso francamente definirmi senza aver paura di essere smentita) in una persona espansiva, trasformazione di cui mi stupisco sempre.

Mentre tornavo a casa in treno pensavo ad una cosa banale, ma che forse tanto banale non è: tre anni fa, al mio primo LontanaMente, ho sorriso per la prima volta la domenica mattina, ultimo giorno di seminario. Quest'anno il sorriso mi è comparso sulla faccia già all'imbarco dell'aliscafo da Beverello per Procida.

Le esperienze vissute nei giorni procidani e l'emozione di rivedere i compagni di "avventura" rimangono con me per molto tempo, ma per rendere vive, al bisogno, le sensazioni provate durante il seminario, quest'anno ho trovato un escamotage: sono entrata in possesso di una stampa di Diego, che aveva creato l'anno scorso per LontanaMente 2023 e che raffigura il nostro gruppo durante la pratica: trovo che trasmetta in un modo così completo lo spirito e la bellezza del nostro lavoro che l'ho incorniciata e appesa nel mio studio.

Forse, più che le parole, la dimostrazione di quello che penso di LontanaMente si legge sul mio volto quando qualcuno mi chiede "come è stato?" e io rispondo entrando quasi in trance e ripensando al benessere totalizzante di quei giorni, "bellissimo... dovresti provare...".

E aspetto fiduciosa la cosiddetta "winter edition".....

Roberta Rossi



disegno di Diego Palumbo

Dal Vocabolario Treccani “La parola incantesimo deriva dal verbo incantare, un composto del verbo cantare che in latino significava sia cantare sia recitare formule magiche che per il loro ritmo somigliano, appunto, a un canto. L’incantesimo è dunque l’arte che permette di esercitare i poteri magici. [...] In senso più ampio, si può chiamare incantesimo anche un qualsiasi trucco o artificio messo in atto per sedurre qualcuno.”

Quindi posso dire che l’Isola di Procida mi ha fatto un incantesimo, mi ha sedotto, ha generato in me il desiderio di vederla sempre, d’estate e d’inverno. Lo ha fatto 15 anni fa, quando non era famosa ed affollata come adesso, e io accettai l’invito di un amico procidano a vivere la Settimana Santa a modo suo. Dico “vivere” e non “assistere”, perché questo amico non si limitò al racconto, ma mi condusse dentro la chiesa dove il giovedì sera si svolgeva l’Ultima Cena e la Lavanda dei Piedi, mi accompagnò per i vicoli bui e silenziosi per intercettare gli Apostoli incappucciati, mi svegliò prima dell’alba per farmi assistere al montaggio dei Misteri e alla magnifica processione, mi riportò sulla Terra Murata il venerdì all’imbrunire per partecipare all’incantevole e commovente fiaccolata con la quale la Madonna Addolorata e il Cristo morto vengono ricondotti “a casa loro”, nella Chiesa di San Tommaso d’Aquino. Si tratta di un evento speciale, che riporta a casa anche i figli dell’isola che per qualche motivo si sono allontanati: in quegli anni nemmeno a Ferragosto Procida era affollata come nella Settimana Santa.

Da allora, l’incantesimo mi ha imposto di tornare, non una volta all’anno, ma ogni volta che potevo, perché quei vicoli, quei panorami, quei cibi, quei profumi avevano la capacità di trasportarmi LONTANAMENTE, sì proprio lontanamente, con la mente lontana dal quotidiano, in un altro luogo, simile al paesino in campagna della Nonna, in un altro tempo, senza problemi e preoccupazioni, dove tutto è più facile, semplice, come incontrarsi per caso e organizzare una cena o una passeggiata, entrare in empatia con le persone e ritrovarsi nelle reciproche confidenze.

Ho pensato che non fosse un caso che LONTANAMENTE fosse il nome del Seminario di Tai Chi che i nostri Maestri hanno organizzato, in un bellissimo giardino, guarda un po’... a Procida!

Ho iniziato ad esplorare il Tai Chi dopo aver praticato il Karate per molti anni, poco prima dell’esame per la cintura nera, quando la Vita mi ha fatto affrontare eventi a seguito dei quali ho dovuto cambiare molte abitudini e ridefinire tutte le mie priorità. Per caso un giorno, nel Centro che frequentavo per la Meditazione Vipassana incontro una Maestra della Scuola Chen con i suoi allievi. In realtà io sono convinta che nulla accada per caso, così iniziamo a parlare e ci diamo appuntamento: inizia il mio percorso con il suo gruppo.

Poi arriva il lockdown per il COVID19... Cambiano per tutti le modalità di lavoro, anche per la Maestra.

Quando ritorniamo con gradualità alla normalità, io mi metto alla ricerca di nuove possibilità per riprendere questa pratica così appagante per me e così un giorno incontro Piero e Francesca! Mi inserisco in questo gruppo che ha già iniziato a praticare da un po’, ma non importa, mi metto in ascolto. Mi piace ascoltare, le parole ma non solo, con le orecchie ma non solo... Mi piace esplorare, provare, percepire, attivare tutti i sensi, anche il sesto...

Persone che affettivamente mi sono vicine scherzano con me per questo mio modo di essere sensibile e intuitiva, curiosa rispetto a ciò che mi circonda ma senza fare domande, senza essere invadente. Ogni incontro alla Tana è una terapia per me, mi fa stare bene nel fisico e nell'anima. Sto imparando a sentire internamente, oltre che esternamente, ciò che accade, e non da sola come quando medito, ma insieme ad altre persone. Sto imparando la gratitudine per ogni piccola parte di me e per chi sta intorno a me. È troppo bello tutto questo...

Nella Tana sorridiamo tutti perché tutti lasciamo fuori ciò che ci toglie il sorriso, ma il sorriso conquistato in un battito di ciglia e in un respiro profondo ce lo portiamo anche fuori, quando andiamo via, ci accompagna ancora. Che meraviglia!

Il Seminario LONTANAMENTE a Procida è stato un'amplificazione potentissima di tutte queste sensazioni. Due giorni di immersione nell'introspezione e nella condivisione, di crescita, di nuove scoperte di sé e degli altri, di nuove amicizie, di nuovi sorrisi, di nuovi pensieri, di nuove sensazioni, come quelle della Danzaterapia, per me che non l'avevo mai praticata; il tutto in questo bellissimo giardino, in un posto che amo immensamente.

Sento di dover essere grata per questi due giorni in cui ho dimenticato tutto ciò che distoglie il mio pensiero dal presente e che a volte non mi fa riposare quanto vorrei, per ricordarmi con potenza quella che sono e quanto è importante godersi ogni piccolo istante, ogni piccola sensazione, ogni piccola gioia.

Dunque, grazie a Piero, il Maestro della nostra Tana, per ciò che ci ha insegnato e ci ha fatto provare; grazie a Francesca, la Maestra di noi principianti che ha organizzato tutto con grande cura e dedizione e ci ha accompagnato con il suo contagioso sorriso; grazie agli altri Maestri ed Insegnanti e a tutti gli allievi: per due giorni siamo stati tutti sintonizzati sulla stessa frequenza e tutti insieme abbiamo ascoltato le stesse cose, anche se ciascuno con la propria personale consapevolezza; grazie a Carmelita che insieme ai suoi allievi ci ha fatto sperimentare la Danzaterapia: è stato un momento di grande condivisione oltre che di divertimento e soprattutto di percezione di libertà; grazie alla struttura che ci ha ospitato e ci ha consentito di praticare e di intrattenerci durante le pause nel suo bellissimo giardino: 45 persone in gruppo, ciascuno con le proprie esigenze, non sono una passeggiata e non dimentichiamo che l'unione fa la forza, nel bene e nel male. Sabato, dopo pranzo, mentre molti riposavano nelle proprie stanze, io ho steso un pareo sotto un albero e mi sono addormentata accompagnata dal profumo dell'erba e dei fiori, del fruscio delle foglie, dal rumore dell'acqua che scorreva nella piscina, dal cinguettio degli uccelli, riscaldata da un tiepido sole. Grazie a Procida, che ci ha regalato questi giorni così belli: qualcuno dopo il seminario è riuscito anche ad andare in spiaggia e a fare il bagno; grazie ai vecchi e nuovi amici che hanno preso il mio stesso traghetto per rientrare, con i quali abbiamo potuto scambiare qualche confidenza in più; grazie per tutte le fotografie, condivise sul gruppo WhatsApp creato per l'occasione, prima, durante ma soprattutto dopo il Seminario: sono state un modo per prolungare il tempo insieme e continuare a condividere momenti di gioia; grazie a Luigi che ci ricorda di ricordare, di non dimenticare... Grazie al mio corpo, che ogni mattina si sveglia per vivere un nuovo giorno, per raccogliere i frutti della Vita, ma anche per seminare nuove piante, per continuare a raccogliere o a far raccogliere altri in futuro.

Mi viene in mente quella canzone, scritta e magnificamente interpretata da Violeta Parra, Gracias a la Vida, poi tradotta in italiano e cantata da Gabriella Ferri:

*“... Grazie alla vita, che mi ha dato tanto,
mi ha dato il sorriso e mi ha dato il pianto,
così io distinguo la gioia dalla tristezza,
i due temi che danno forma al mio canto
e al vostro canto, che è il mio stesso canto
e al canto di tutti, che è anche il mio canto.
Grazie alla vita, che mi ha dato tanto!”*

Alla prossima! Non vedo l’ora.

Carmen Cristiana Baruffini



1° incontro Corso Istruttori C.R.T./ Mestre –Venezia / 29 settembre 2024

Saluto.

Il giorno è iniziato con un saluto fatto di un pugno accolto nel palmo di mano, ringraziamento e/o sfida dignitosa.

Quello stesso gesto, chiudeva l'incontro sul finire del giorno, arricchito di un nuovo senso di esistenza con profonda riconoscenza al racconto e alla ricerca del Maestro Franco Mescola ed al fare e divenire dei suoi successori.

Saluto come circonferenza di un abbraccio con il visibile e quell'invisibile poco noto.

In uno spazio dove onde di variopinti colori, braccia, mani ed occhi fatti di sguardi nuovi, senza opinioni, sembravano trasfigurare la materia in meraviglia. Odori di fatica, di sforzo, commisti ai profumi femminili in alchimie con la sete di conoscenza, lasciano fuori dall'uscio preoccupazioni inutili.

Muovendosi verso un nuovo viaggio il corpo e il cuore arieggiano, accoglienti, il gesto ripetuto, insegnato, trasmesso con tanta benevolenza ed amorevolezza da Maestre/i, Insegnanti, Istruttrici/i in sintonia ciascuna/o con il proprio ritmo e tempo, coerentemente come lo fa un'orchestra di musicisti e danzatori.

Il Sole appare come a concludere il lavoro del mattino.

Anime, con capo chino in un atto di riverenza di riconoscenza, ripetono il saluto che commuove e nel contempo si dissolve in lacrime private.

Tutti chini, inginocchiati in corpi bianchi e mille piedi neri, baciano la terra.

Il suono di una campana, perfetto nell'attimo, crea quella dimensione di sottili presenze venute a farci visita.

Ripulire il cuore e dar vita al sorriso, percependo il profumo dell'Arte che il Maestro ci dona con l'Uomo Albero.

Un coro di silenzi sembra dire: "sii attenta/to rispettosa/so ed umile; allenati con passione, affinché il tuo corpo ed il tuo cuore, spaziando nell'illimitato, accolgano il nuovo che un giorno trasmetterai".

Ringrazia sempre il Cosmo e la Terra per questo cammino senza nessuna garanzia. Ricorda quanto accade, quando tutto sembrava poco probabile o incerto o perduto.

Sorridi e sii felice, questo è solo l'inizio.

Luana Semenzato

Ricerare il centro insieme - Prima giornata corso istruttori di Andrea

Sono immerso in un'atmosfera calda, di protezione, umana. In questo momento, mi sento come se fossi affondato nell'eternità del tempo. E, in fondo, un po' è così. Il centro, il pozzo infinito di energia che costituisce il Tan T'ien e che si ricerca con la pratica, è una fonte senza tempo, un'immensità presente in ogni forma di esistenza.

Sappiamo che il tempo, da Einstein in poi, è strettamente legato allo spazio. Per questo motivo, questo attributo della temporalità – la sua sconfinatezza appunto – è altresì una qualità intrinseca alla spazialità. Ciò non è privo di significato per il Tai Chi, anzi: la ricerca del proprio Tan T'ien, da questo punto di vista, è contatto con quella sorgente in cui non è solo la temporalità a non possedere contorni definiti ma anche la spazialità stessa. E questa constatazione non è qualcosa di astratto; essa è, piuttosto, una verità empiricamente verificabile. Il Tan T'ien è qui e lì nel medesimo istante, è in uno spazio che è sempre all'interno di ogni altro essere oltre a me, anche adesso, tre dita sotto e tre dita all'interno rispetto alla posizione dell'ombelico.

Provo gioia a osservare l'unicità di tutte le persone presenti quest'oggi. Ogni uno mi appare come una parte integrante e necessaria all'esistenza, una componente essenziale rispetto alla totalità della vita dotata di una propria luce. Sono affascinato, lo ammetto. In questa atmosfera, guardare negli occhi degli altri è come scorgere una profondità senza fine, un pozzo senza fondo che abita i nostri corpi. Vedo una fanciullezza mai abbandonata che continuamente ricerco; vedo me bambino, felice, connesso, libero. Connesso ma libero: sembra un paradosso; eppure, è proprio questa ambivalenza a reggere i due poli del continuum. Come sapeva bene Aristotele quando parlava dell'individuo, la libertà e la felicità del singolo sono sempre e solo possibili all'interno di uno spazio relazionale e, dunque, sempre in connessione e in relazione con l'alterità.

La nostra mattinata di attività è partita con una rilettura profonda, da parte della maestra Marzia, del senso delle biospirali. La forma spiraleggiante è quella geometria trasversale e ricorrente nelle forme materiali, dai fiori alle conchiglie, dalle dita di mani e piedi fino alla forma dell'intera galassia. La materia, in altre parole, appare essere attraversata da patterns geometrici che si ripetono su grandezze spaziali e temporali differenti – i frattali. Certo, questa geometria e questa matematica sacra sono note in Occidente fin dall'antichità e possono essere considerate oggi come allora le tracce lasciate dal divino in ogni forma dell'esistente. Ma con il Tai Chi questi saperi si fanno letteralmente corpo e carne.

Durante l'esecuzione delle Biospirali, ciò che c'è nell'invisibile profondità ovvero l'armonica geometria del nostro corpo, viene ricercata attivamente con lo scopo di sentire il mare di potenza, il flusso di energia cristallizzato nella materia che si libera e avvolge su se stesso. È da questo flusso e riflusso che discende la nostra forma fisica tanto nella sua manifestazione estetica – come ci mostra la nostra architettura muscolare organizzata in fasci aurei – quanto nella sua dimensione genetica – come ci mostra la doppia elica del DNA. Ed è sempre da questa alternanza e complementarità dell'andirivieni che sorgono le forme materiali, la nostra galassia spiraleggiante e, probabilmente, l'intero universo.

Sullo sfondo della maestra, il simbolo dei T'ai Chi T'u esemplifica questo meccanismo. Esso, come dice la filosofia orientale taoista, ci ricorda simbolicamente che tutto nasce dal Tao,

l'uno che contiene e da cui deriva il due e, da lì, ogni altra differenziazione. Un uno che ricalca la forma della sfera, l'unico solido che può contenere tutte le altre geometrie e che rappresenta la fonte, l'indifferenziazione, il "luogo" dove la dualità e la separazione non esistono ma da cui prendono vita per dare forma alla virtualità della realtà fisica. Grazie al Tai Chi, tutto questo sapere diventa esplorazione carnale, agire concreto volto a ritrovare la spontaneità e la naturalezza. In altre parole, con la pratica del Tai Chi è possibile fare ritorno a casa.

Durante il pomeriggio sono stato introdotto allo studio dell'applicazione del primo dei quattro Lu. Aver approcciato a questo tipo di attività mi ha consentito di trasformare il mio modo di sentirmi, di percepirmi e di guardare allo studio di questa arte.

Una delle cose fondamentali che mi è sembrato di poter intuire è la potenzialità retroattiva contenuta nell'applicazione marziale. Più nello specifico, già solo i primi movimenti dell'applicazione che ho visto e che ho provato a sperimentare, hanno riempito di un significato differente l'esecuzione della forma. Grazie ai maestri che mi hanno seguito, sento di aver potuto appoggiare un piede sul primo gradino della marzialità. Il segreto, come mi è stato detto, risiede nel ridurre al minimo gli sforzi per avere il massimo dei risultati: questa è la chiave per preservare l'energia e trovare la migliore alternativa tra quelle racchiuse all'interno del ventaglio delle possibilità. In definitiva, oggi ho capito ancora di più che la ricerca intrapresa con il Tai Chi è volta a perseguire e sviluppare la virtù, precondizioni per ritornare presso la dimora della bellezza eterna – ed è dolce perseverare in questa ricerca.

Andrea Lodo



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:

Carmen Cristiana Baruffini
Marzia Bianchi
Carmelita
Andrea Lodo
Diego Palumbo
Roberta Rossi
Antonio Schiavone
Luana Semenzato



“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@crtaichi.it
www.taichi.it