

wu - li online



PERCORSI

n° 31 giugno 2025

articoli

Neno Primopian e Neno Pianotera	dagli scritti del M° Franco Mescola	pag. 3
L'Asse Primario nel Qi Gong delle Biospirali	di Aiko Mescola	pag. 4
I neuroni specchio	di Luana Semenzato	pag. 5

rubriche

editoriale	pag. 2
la pratica LA POSTURA NEL TAI CHI CHUAN di Antonio Pugliese	pag. 8
eventi	pag. 13
la posta del CRT	pag. 16



Luigi Simonetti

Il 18 maggio c'è stato a Pordenone il seminario Friuli, seminario che il Centro Ricerche Tai Chi organizza da tanti anni e che è uno dei seminari nazionali; quest'anno abbiamo avuto la fortuna di ospitare la Maestra Aiko Mescola che ci ha proposto “L'Asse Primario nel Qi Gong delle Biospirali”. La partecipazione al seminario è stata molto numerosa, eravamo una sessantina, e mi è piaciuto molto che erano presenti allievi, oltre che dalla zona di Pordenone, anche da quelle di Treviso, di Mestre e di Venezia. Ho chiesto appunto ad una allieva della zona di Treviso di scrivere due parole sul seminario ed è con grande piacere che le inserisco in questo editoriale. Il suo nome è Silvia Pittarello (grazie Silvia).

La “meditazione del cuore” è stata la prima esperienza che ha aperto la strada del mio/nostro viaggio. Il tempo si è sospeso e la maestra ci ha guidati in una meditazione di ascolto e connessione alla fine della quale, chi lo desiderava, poteva raccontare al gruppo la propria esperienza. In molti hanno preso la parola e condiviso emozioni e sensazioni, e ognuno è risultato cambiato dall'immersione nella meditazione. Ho percepito enorme fiducia negli insegnamenti e una non comune e generosa condivisione del proprio personale sentire, ma anche una serena fiducia nell'accoglienza del gruppo. Il

seminario è poi proseguito con degli esercizi di ricerca e sensibilizzazione dell'Asse Primario, con la pratica dei movimenti delle Biospirali e poi con i movimenti del secondo Lu.

Posso a questo punto parlare di quel che ho sentito io e dire che, per quel che mi riguarda, il tempo si è sospeso e lo spazio è diventato come la superficie di un lago dove un piccolo moto ha indotto e dato il via a un fluire più grande, più ampio che non riguardava solo me, ma ne era parte il respiro di chi mi stava attorno, il movimento di ognuno e quello che da tutto questo si sprigionava, l'energia che da tutto questo si percepiva attorno a noi.

Un aspetto che mi ha colpito è stato l'invito della Maestra a sospendere il giudizio e ad aver fiducia nell'abbraccio e nell'accoglienza del gruppo. Questo mi ha consentito di mettere da parte anche il giudizio su me stessa e di mettere a tacere le famose scimmiette che nella mente mi dicevano che non stavo respirando correttamente o che non mi stavo muovendo nel modo giusto e mi ha permesso di aprirmi all'ascolto e alla comprensione di quello che non si può vedere e giudicare ma solo sentire.

Neno Primopian e Neno Pianotera



Dagli scritti del M° Franco Mescola

Molto prima della prima guerra mondiale in quella che oggi è chiamata corte della Scala Mata esisteva una piccola costruzione abitata da due caegheri*.

Per una strana combinazione tutti e due si chiamavano Neno.

Uno di loro, quello che abitava al primo piano aveva bottega fuori dall'hasser** dal quale poteva entrare ed uscire a piacimento.

Questo privilegio era dovuto alla sua fama di abilissimo artigiano, era considerato infatti un vero artista.

Tra i suoi clienti vi erano alcuni nobili veneziani e sembra che la regina del Montenegro usasse portare solo scarpe confezionate dal Neno Primopian.

Al pianoterra abitava invece Neno, chiamato Pianotera non si sa bene se per il luogo dove viveva o a causa della sua bassa statura.

Pianotera, che aveva bottega nel Ghetto, covava una forte invidia nei confronti di Neno Primopian considerando immeritata la fama di cui questi godeva.

Accecato dall'odio Neno Pianotera architettò una vendetta tanto crudele quanto stupida.

Cominciò a levare ogni notte, per novantanove volte, nove mattoni dalla propria abitazione.

Occultò i mattoni gettandoli, non visto, nei canali attorno al Ghetto.

La disgrazia avvenne alla centesima notte, quando Neno Pianotera cavò il novecentesimo mattone: il piano superiore gli crollò addosso uccidendolo.

La notte del crollo Neno Primopian non si trovava in casa dovendo egli finire delle scarpe destinate alla regina del Montenegro.

La gente del luogo si riferisce ancora allo sfortunato artigiano ricordandolo non più come Neno Pianotera ma come Neno Casso.

* calzolari (dialetto veneziano)

** recinto (ebraico venezianizzato)

L'Asse Primario nel Qi Gong delle Biospirali



Aiko Mescola

Il Dan Tian mediano, o centro del cuore, secondo la medicina e la filosofia cinese, è la residenza della mente e dello spirito. In cinese non esiste un concetto distinto per la mente e uno per il cuore. Un unico concetto, Xin (shin) comprende entrambi. Nelle traduzioni, infatti, troviamo Xin tradotto a volte come cuore e a volte come mente. In realtà esiste solo il concetto di MenteCuore.

Questa è una delle chiavi più importanti per approfondire la pratica del qigong. Il condizionamento della vita e tutti i suoi traumi ci portano a credere che il cervello e la mente siano i direttori della vita, ma quando permettiamo al cuore che sente e alla mente che pensa, di armonizzarsi nella MenteCuore, tutto cambia.

L'obiettivo del qigong è purificare la MenteCuore, svuotarla da preoccupazioni e giudizi. Quando avviene questa integrazione, Yin-yang/corpo-spirito raggiungono l'equilibrio. Alcune fonti antiche lo chiamano Jing Shen, la luce dello spirito viene irradiata dal Cuore. Quando la MenteCuore è purificata, lo Shen o Spirito, si rivela.

Può essere strano per noi accettare l'idea che nella medicina e nella filosofia cinese si pensi che la mente e lo spirito risiedano nel cuore. Tuttavia molte ricerche ora dimostrano che il cuore è in grado di avere percezioni e sensazioni indipendentemente dal cervello.

Neuriti sensoriali ecc.
Campo elettromagnetico del cuore
Armonia cuore-cervello



Neuroni specchio



Luana Semenzato

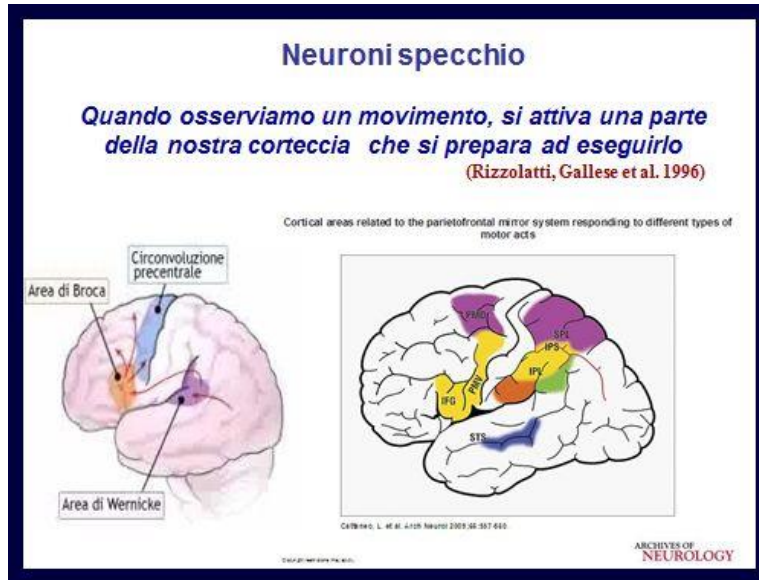
Scrivere in modo sintetico a che cosa servono i ‘neuroni specchio’ e quanto possa essere utile conoscerne la funzione nella pratica del Tai Chi non è ‘impresa facile’ ma questa affermazione è oramai compagna nel nostro percorso comune.

Storia

Nel 1996 presso l’Istituto di Fisiologia Umana di Parma, un’equipe di neuro scienziati Luciano Fadiga, Leonardo Fogassi, e Vittorio Gallese tra cui primeggia il prof. Giacomo Rizzolatti, tutti italiani, annunciano al mondo la scoperta dei ‘neuroni specchio’ così denominati in quanto potenzialmente in grado di replicare quindi ‘far capire’ un’azione fatta da un altro individuo da parte di chi lo guarda.

Ed è oramai noto l’evento casuale occorso nei loro studi in cui una scimmia in laboratorio, vedendo un ricercatore che coglieva una banana dal cesto, riusciva a compiere lo stesso movimento pur solamente vedendolo.

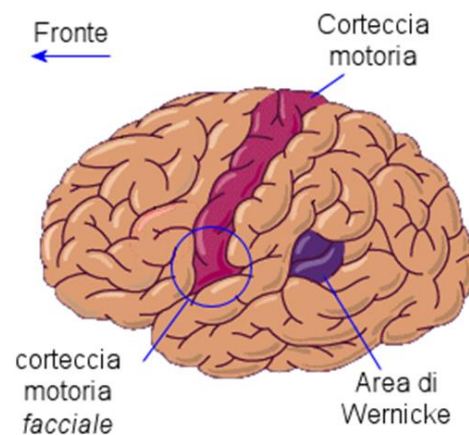
Attraverso uno studio PET (Tomografia ad Emissione di Positroni) questi ricercatori hanno scoperto che il cervello umano quando osserva un’azione produce un’attivazione sia delle aree visive sia di quelle motorie.



Movimento e neuroni Specchio

Quando ci troviamo in un contesto allegro esempio tra persone che ballano, si sente che la nostra partecipazione è molto intensa e va al di là della semplice osservazione e ci spinge al movimento.

Oppure se osserviamo un chitarrista suonare, saremo in grado di riconoscere i movimenti delle sue mani solo dopo molte lezioni di chitarra e se all'inizio quei movimenti non avranno un gran significato, con il tempo e la fatica di riprodurli e replicarli acquisteranno il carattere che gli spetta.



Quindi capiamo che i neuroni specchio costituiscono un vocabolario di azioni ma è necessario distinguere ciò che è già vocabolario da ciò che non lo è e per il quale possiamo costruire un linguaggio comune di comprensione con le azioni altrui. Ogni nuovo movimento o azione vista richiede tempi di esposizione ripetuta affinché diventi vocabolario noto, ma anche sapere che interagire con tutto ciò che ci circonda, relazionando gli oggetti alle azioni compatibili, ci permette di capire l'azione stessa, sia che si espliciti, sia che rimanga come pensata e non venga eseguita.

I neuroni specchio permettono non solo di capire ciò che vediamo ma anche lo scopo.

Emozioni e neuroni specchio

Nel campo delle emozioni come funzionano i neuroni specchio?

Per esempio se vedo una persona che ride o piange nel mio cervello si attivano gli stessi neuroni che mi fanno ridere o piangere. Ciò ci permette di essere empatici, ma ci si può chiedere quali siano i meccanismi che sottendono all'empatia?

Il prof. Rizzolatti descrive che tale scoperta avvenne attraverso il "disgusto".

L'esperimento fu quello di esporre un gruppo di attori e studenti scelti ad annusare dei cattivi odori con conseguenti reazioni mimiche e gestuali, per poi osservare attraverso studi di neuro/immagini che tali stimoli attivavano un'area cerebrale chiamata 'insula'. In seguito fu visto che osservare gli attori che mettevano in scena il disgusto provocavano l'attivazione della medesima area.

Questo ed altri esperimenti hanno aperto settori di ricerca sul funzionamento dei neuroni specchio, in quei disturbi psichiatrici noti, per essere caratterizzati dalla mancanza di empatia, come il narcisismo ed i disturbi borderline di personalità.

Pratica e praticanti

Quando ho iniziato a praticare il Tai Chi imitavo i miei insegnanti e maestri nei movimenti, nelle sequenze, senza capire cosa fosse applicare quei movimenti. Dopo numerose ripetizioni delle forme non solo riuscivo a ricordarle e ripeterle, ma anche ad immaginarle, ed ora sto imparando lo scopo.

Il riconoscimento dell'intenzione si basa sul linguaggio comune motorio cioè quando, grazie al sistema specchio, viviamo noi stessi (a livello potenziale) le medesime azioni che stiamo osservando.

Nel riconoscere le intenzioni delle azioni degli altri non interviene un processo cognitivo che richieda una elaborazione ed una risposta.

Si potrebbe dire che noi siamo in ciò che l'altro sta facendo e viceversa.

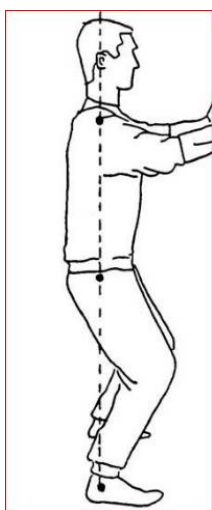
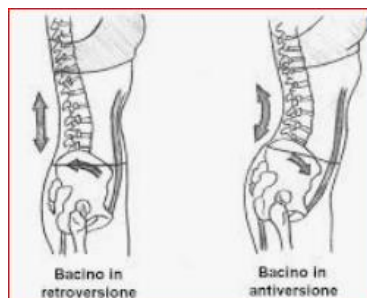
Grazie.



Non solo postura

E' indispensabile nel praticare il Tai Chi, come in tutte le arti marziali assumere le posture con l'avvenuta retroversione del bacino.

Con il termine retroversione si indica un movimento che consiste in una rotazione posteriore, in cui le creste iliache si spostano indietro, con il risultato di distendere la zona lombare, accorciare il retto dell'addome e di fatto anche il gluteo. Attenzione però non deve avvenire la completa retroversione che metterebbe il bacino in posizione come se ci si appoggiasse su uno scivolo chiudendoci su noi stessi e comprimendo il diaframma.



Peso verso i talloni

Se nelle arti marziali esterne la retroversione avviene per un inserimento del bacino voluto e muscolare, nel Tai Chi avviene per rilassamento.

Essendo il rilassamento primo obiettivo da raggiungere nell'apprendimento del Tai Chi, quando lo applichiamo al nostro corpo, mantenendo la posizione eretta, ci si piegano leggermente le ginocchia e ci si atteggerà quindi come nell'azione di sedersi.

Il bacino si inserisce per forza di gravità fra le teste dei femori che ruotano leggermente verso l'esterno aprendoci le anche, tirando la colonna verso il basso e leggermente indietro. Avverrà una specie di nuova "messa a piombo" della colonna.

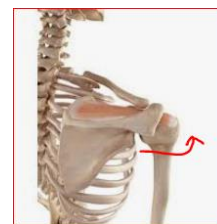
Per il cambio di allineamento e la nuova risposta dalla forza della terra, le teste degli omeri ruotano, da sole, leggermente in avanti dentro le cuffie dei rotatori.

Le sezioni della colonna si allineeranno creando un nuovo punto di scaricamento del peso a terra. Il peso cadrà verso il tallone e la testa sarà sospesa come attaccata al cielo, avremo il collo libero senza tensioni e il mento dolcemente rientrato. E' valida la

visualizzazione del bacino appeso alla colonna e bacino e colonna appesi alla testa, le gambe sotto a reggere come due molle.

In questo modo la struttura sarà allineata, rilassata e aperta.

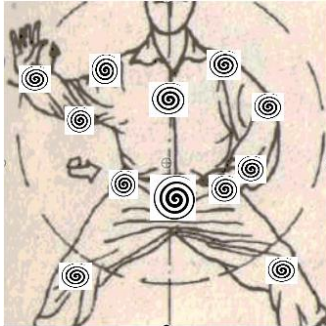
In lingua cinese il termine che indica questo è **Song**.



Leggera rotazione delle teste degli omeri

Song significa uno stato di non-tensione, rilasciamento, uso minimo di tensioni a livello scheletrico e muscolare. Mentre i legamenti e i tendini intorno alle articolazioni lavorano con la minima tensione possibile, così è per la muscolatura. Nel Tai Chi se si assume una postura bassa a gambe molto piegate, ci si può rilassare, su due gambe però forti. I muscoli delle cosce saranno costretti a lavorare, ma man mano che migliora l'allineamento, con la costante dedizione, la maggioranza del lavoro sarà trasferita verso l'interno ai tendini e ai legamenti rendendo più leggera la pratica.

Progredendo nella ricerca di Song, si riesce a passare liberamente da una gamba all'altra e da una posizione all'altra con fluidità.



Connessione delle rotazioni dal centro alla periferia.

Avremo così collegato il cielo e la terra attraverso il nostro corpo dandoci la possibilità di trovare il punto di incontro, il **Dantian inferiore**.

Le due forze, la forza del cielo e la forza della terra, rispettivamente, forza di gravità e forza eguale ed opposta si incontrano nel centro. Se le vogliamo far ruotare le facciamo incontrare sfasate, non in equilibrio fra loro e daranno origine a delle spirali, origine delle rotazioni della vita e delle articolazioni.



Origine delle rotazioni

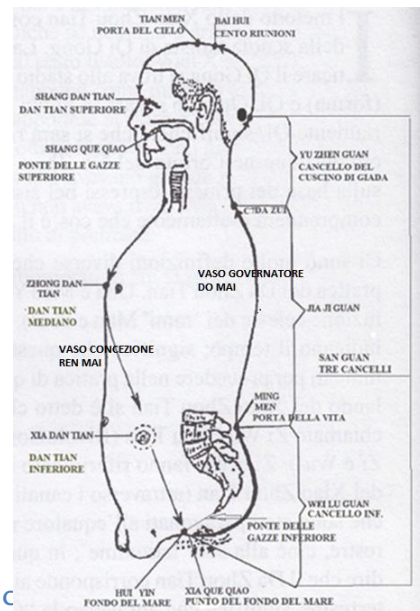
Dal punto di vista energetico il corretto allineamento, assumendo la postura Tai Chi, ci può procurare delle attivazioni.

Una è l'avviamento della **Piccola Circolazione Celeste** con l'immagazzinamento dell'energia nei canali **Dumai** e il **Renmai**.

Con l'adeguata meditazione si può immagazzinare nuova energia anche nel **Dantian**.

Questa attivazione può avvenire mediante l'apertura dei "tre cancelli" o "porte". Apertura al passaggio dell'energia a tre zone della colonna, **sanguan**.

La prima in cinese si chiama **weiluguan**: guan significa cancello o barriera, wei significa coda, lu significa via di accesso o cancello che si apre su una strada. Weiluguans insieme significano osso della coda o coccige.



E' la zona tra CV1-huiyin, al centro del perineo, fra ano e scroto o commisure labiali posteriori e GV4-mingmen, tra la seconda e la terza vertebra lombare.

Normalmente **Chi** e sangue passano con difficoltà in questa zona, se la curva lombare è aumentata e le articolazioni sacro-iliache bloccate le difficoltà di circolazione aumenteranno. Con la presenza, durante la pratica, rilassando, allentando le tensioni muscolari si fa circolare il **Chi** soprattutto nel canale **Dumai**.

Il secondo è il **jiajiguan**: jia significa tra, in mezzo, ji significa vertebre, è la zona della colonna che va da GV4-mingmen a C7-da zui la settima cervicale.

Il terzo si chiama **yuzhenguan**: yu significa giada, zhen significa cuscino corrisponde alla zona tra la settima vertebra cervicale e la protuberanza occipitale.

E' il cancello più difficile da attraversare. Le prime volte bisogna puntare con l'intenzione, provando, secondo le condizioni, a portare l'energia dieci cm, o mezzo metro, o un metro sopra la testa facendo circolare il **Chi**. Azione da fare con la giusta misura ed attenzione perché può portare nervosismo ed eccitazione.

Per favorire la circolazione in tutta la colonna, con la viva attenzione, si può usare l'esercizio del movimento **Run Tun**, praticato nella scuola CRT, con movimenti ad onda per sciogliere e accompagnare il flusso dal basso verso l'alto. Particolare attenzione va portata all'infilare il flusso, usando la mente, in tutti gli anelli senza tralasciarne nessuno.

Questa postura del bacino e della colonna va mantenuta per tutta la pratica.



Posizione del bacino sempre “seduto” ed inserito

I momenti più difficili per mantenere questo assetto sono i momenti di passaggio in cui il praticante inesperto, invece di “scivolare”, rilassato, “sotto”, passando da una figura ad un'altra, si spinge alzandosi.

In questa postura il peso del corpo va a lavorare, facendo uno stretching passivo, sul muscolo ileopsoas chiamato “il muscolo dell'anima”.



Ileo psoas e diaframma

Lo psoas è anche collegato al diaframma che è il muscolo più importante coinvolto nella respirazione. Se lo psoas è contratto, perché somatizza lo stress, o per cattive abitudini posturali, succede anche che la respirazione ne venga influenzata negativamente, diventando superficiale e poco efficace. Se non c'è una naturale piena inspirazione non ci potrà essere una buona espirazione portatrice di rilassamento, calma e serenità.

Ovviamente, le conseguenze di questa respirazione inefficace si ripercuotono anche sul nostro stato emotivo che è strettamente collegato alle nostre emozioni, specialmente ansia, stress e paura, in quanto è messaggero primario del sistema nervoso centrale.

Quando l'energia fluisce liberamente nel corpo, significa che può fluire liberamente anche nella colonna vertebrale, dove sono situati i nostri principali centri energetici, favorendo quindi il processo della circolazione dell'energia in questi centri.

Il Maestro Franco diceva che risolvendo il problema del bacino si cambiava atteggiamento nella vita, si diventava più sicuri di sé vedendo i problemi risolvibili.

La postura che assumiamo abitualmente influisce sul nostro stato d'animo e correggerla, anche solo leggermente, può aiutarci a ridurre lo stress, l'ansia, ad allentare la tensione in certe situazioni e persino ad aumentare la nostra predisposizione alla felicità.

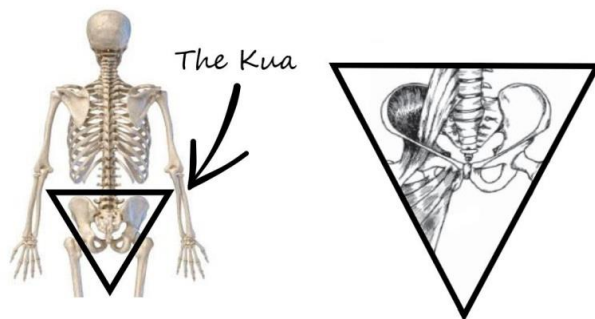
La postura di un individuo è frutto del vissuto della persona stessa nell'ambiente in cui vive, determinato anche da stress, traumi fisici ed emotivi, posture scorrette ripetute e mantenute nel tempo (ad esempio per lavoro), respirazione scorretta, squilibri biochimici derivati da una non buona alimentazione, ecc.

Condizionano la postura anche: un peso corporeo eccessivo e condizioni, quali rigidità o tono muscolare ridotto, spesso presenti quando lo stile di vita sia particolarmente sedentario; alcune attività professionali, che comportano posture scorrette prolungate nel tempo; stress psicofisici; fattori emozionali.

E' vero che come la postura influisce sullo stato d'animo così lo stato d'animo influisce sulla postura.



Riferendoci quindi a: bacino, anche, teste dei femori, ileopsoas e colonna, andiamo a parlare di una zona del corpo che in cinese si chiama **Kua**. E' la zona che collega la parte superiore e inferiore del corpo.



I **Kua** sono i “contenitori” della sfera del **Dantian**, il centro.

Tale sfera è la matrice del movimento e centro di accumulo di energia.

In base all'intenzione, il centro ruotando fa partire delle spirali in fase yang, contemporaneamente verso il busto e alle articolazioni, che sono connesse. Il centro, in fase yin, porta l'energia dalle estremità verso il centro.

Il termine **Kua** è utilizzato per descrivere complessivamente la regione anatomica che comprende: inguine, bacino e zona lombare. Mentre Kua può essere tradotto direttamente come anca, è bene evidenziare che il termine si riferisce più precisamente alla piega inguinale dell'anca appena sopra la coscia, ovvero la parte che unisce il femore al bacino.

Le indicazioni di “Rilassare i Kua”, “Affondare i Kua”, corrispondono a condensare l'energia nel Dantian.

Con “rilassamento” e “affondamento” l'energia viene condensata verso la terra come una sfera elastica e si utilizza tale forza per muoverci nello spazio con movimenti di espansione e contrazione. Le fasi si ripetono riproducendo il ciclo ☯. L'accelerazione della rotazione della sfera elastica con la sua forza a spirale generata nel **Dantian** dall'intenzione, produce il **faijing** forza esplosiva vibrante, percuotimento, vibrazione, che viene quindi trasmessa al busto e alle articolazioni. Le vibrazioni energetiche generate dai movimenti esplosivi possono liberare blocchi energetici, migliorando la circolazione del **Chi**.

Per questo, quando si inizia la pratica, si consiglia di attuare “**Le tre armonizzazioni**”.

Armonizzare il corpo, armonizzare il respiro, armonizzare il cuore-mente.

Mettersi in ascolto del **corpo** da fermo per verificarne il rilassamento, l'assetto, la connessione e l'allineamento. Far affondare il **Chi** nel **Dantian** attraverso il respiro, veicolo dell'energia insieme all'intenzione, soprattutto ascoltando l'espirazione che ci aiuta a rilasciare.

Nel frattempo la **mente** rimane catturata dallo stato di ascolto interno, **Ting**, entra nel **Dantian** e ci permette di entrare in uno stato meditativo profondo, che dovremmo conservare per il periodo della pratica da fermi ed in movimento. Dopo aver raggiunto lo stato di **Wu Chi**, assenza di polarità, si può permettere ai movimenti, visualizzati con l'intenzione **Yi**, di emergere dal centro, che li modula.

eventi

Giugno

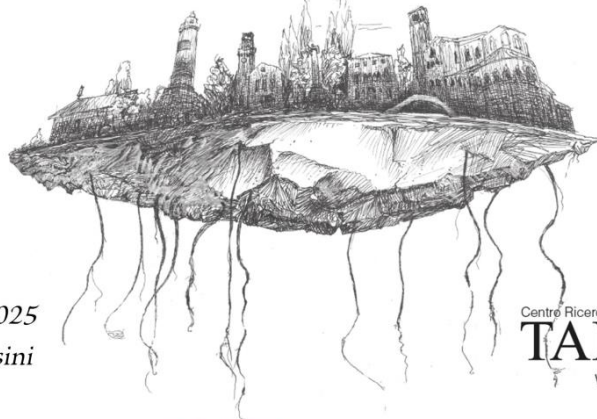
1
5-8 Mestre (VE)
Venezia

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

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



39° Seminario Internazionale di Tai Chi e Chi Kung



5 - 8 giugno 2025
Centro Morosini
Venezia

Centre Recherche
TAI CHI
www.taichi.it

PROGRAMMA

Giovedì 5 giugno 2025

- 15.00-15.30 Accoglienza e segreteria
- 15.30-18.45 Scoprire la parte interna del Tai Chi attraverso la pratica del Tui Shou - 1° parte
M° Gianni Groppelli
- 20.00 Aperitivo di benvenuto e cena

Venerdì 6 giugno 2025

- 7.30-8.30 Risvegliare l'energia
M° Clara Fontana
- 9.00-9.30 Segreteria
- 9.30-12.15 Scoprire la parte interna del Tai Chi attraverso la pratica del Tui Shou - 2° parte
M° Gianni Groppelli
- 13.00 Pausa pranzo
- 14.30-15.00 Segreteria
- 15.00-16.00 Chi Kung Primordiale - 1° parte
M° Aiko Mescola
- 16.15-17.45 Dal movimento primario allo Xuan Chuan 1° parte
M° Pierluigi Reveanne
- 18.00-19.00 Pratica libera
- 20.00 Cena e letture dagli scritti del
M° Franco Mescola

Sabato 7 giugno 2025

- 7.30-8.30 Chi Kung Metodo Biospirali
M° Marzia Bianchi
- 9.00-9.30 Segreteria
- 9.30-10.30 Chi Kung primordiale - 2° parte (con sciabola)
M° Aiko Mescola
- 10.45-12.30 Applicazione, intenzione ed efficacia
M° Arcadio Rizzardi
- 13.00 Pausa pranzo
- 15.00-16.30 L'origine del movimento
M° Antonio Pugliese
- 16.45-18.15 Dal movimento primario allo Xuan Chuan 2° parte
M° Pierluigi Reveanne
- 18.30-19.30 39° Edizione Torneo Aquavenice
- 20.00 Cena danzante con Karaoke

Domenica 8 giugno 2025

- 9.00-9.30 Segreteria
- 9.30-11.00 Dalle origini alla forma 108
M° Giancarlo Ronchi, M° Marco Panfilo
- 11.00-12.30 Lavori di gruppo
M° Antonio Schiavone
- 12.30-13.00 Premiazione Torneo Aquavenice
- 13.00 Pranzo e chiusura seminario

DOVE

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 S. Lucia ACTV 5.1 direzione Lido-Piazzale S. 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 S. Maria Elisabetta+Bus per gli Alberoni fermata di fronte Centro Morosini.

MAESTRO OSPITE

GIANNI GROPPPELLI

Il suo approccio alle arti marziali inizia a Piacenza a 16 anni con quelle giapponesi, con il Judo poi il Karate, fino a quando nel 1972 si trasferisce in Svizzera a Lugano. Qui frequenta molti insegnanti praticando il Kung Fu (Choy Lay Fut) ed il Tai Chi (Yang) e partecipa a molte competizioni internazionali. Negli anni '90 incontra un vero Maestro, Wang Wei Guo, che gli fa perfezionare il Tai Chi stile Yang della scuola di Yang Shaohou e Gu Lisheng. Da lui apprende la differenza tra praticare il Tai Chi come bella ginnastica o praticare come stile interno, cosa non semplice né da capire né da fare. Comprendere che essere bravi non voleva dire saper praticare tanti stili ma trovare la sintesi e la semplicità delle cose. L'importanza del Tui Shou per arrivare all'essenza di qualunque stile interno.

Maestri e Insegnanti Crt

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

Quote di partecipazione

PREZZARIO CAMERE*			COSTI SEMINARIO		
	SOLO PERNOTTO	PENSIONE COMPLETA			Entro 30 marzo
Camera singola	€ 45,00	€ 80,00	SEMINARIO COMPLETO	€ 320,00	€ 290,00
Camera doppia	€ 40,00	€ 75,00	Acconto richiesto	€ 100,00	
Camera tripla	€ 35,00	€ 70,00	2 giorni	€ 230,00	€ 210,00
Camera doppia uso singola	€ 55,00	€ 95,00	Acconto richiesto	€ 80,00	
*i prezzi si intendono al giorno a persona			1 giorno	€ 120,00	€ 110,00
Solo pranzo o cena per chi non pernotta € 25,00 cad.			Acconto richiesto	€ 50,00	
Costo uso sala per chi non pernotta € 15 al giorno			1/ 2 giornata	€ 60,00	€ 50,00
			Acconto richiesto	€ 30,00	

Condizioni di prenotazione

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

comunicazionecrt@gmail.com

mediante compilazione della scheda di iscrizione unitamente al pagamento dell'acconto.

Vitto e alloggio verranno gestite dalla segreteria.

Per partecipare al seminario è necessario essere soci del Centro Ricerche Tai Chi. Il seminario è aperto a tutti i livelli di pratica.

Comitato Organizzatore

Centro Ricerche Tai Chi A.S.D.

www.taichi.it

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: dalle isole del Lazzaretto Nuovo, San Servolo, Sant'Erasmo e Pellestrina alla Giudecca a Sacca Fisola e dallo scorso anno al Lido di Venezia.

Questo evento rinnova la sua magia: una vera alchimia fatta di pratica e incontri tra allievi e Maestri di alto livello.



Seminario Essere Istruttori - 29 e 30 marzo 2025, Monteortone

L'appuntamento a Monteortone ha riservato anche quest'anno nuovi spunti e riflessioni. Questo seminario è un punto fermo annuale che unisce la pratica ad approfondimenti strutturati.

Per “essere” istruttori, infatti, non basta “saper fare”, ma bisogna saper spiegare ad allievi che provengono dalle esperienze più variegata, riflettendo necessariamente sui loro bisogni e sugli obiettivi da condividere.

Ancora una volta la continua ricerca del fondatore della nostra Scuola ci viene in aiuto, con gli scritti che ci ha lasciato.

Come sappiamo, il Maestro Franco Mescola spaziava in vari ambiti e non si fermava a quello puramente marziale o esecutivo in cui era appunto “Maestro”, ma si cimentava in approfondimenti e ricerche in vari ambiti, compresa la teoria didattica.

Prendendo dai suoi scritti, il seminario ha proposto la lettura di un approfondimento sul sistema sintetizzato dall'acronimo P.A.M.O.R., già utilizzato in ambito formativo e didattico, che si riferisce ad un insieme di attività che un formatore può utilizzare all'inizio di un percorso di apprendimento, per creare un ambiente positivo e favorire lo sviluppo del gruppo.

Ecco, quindi, che la parte centrale del seminario ha visto la lettura delle riflessioni del Maestro Franco sui vari punti che l'acronimo rappresenta: Presentazione, Aspettative, Metodo, Obiettivi, Regole, seguita da una successiva riflessione collettiva.

Fra le pieghe del testo, guardando oltre lo schema vero e proprio riecheggiano parole d'arte come “sarà molto importante lasciare spazio alla creatività” e anche “insegnare a diventare amici dei propri errori” e anche “il metodo, nelle sue componenti teoria, apprendimenti cognitivi, forme, sequenze, applicazioni, pratica con un compagno, tui shou, trasformerà l'apprendimento in esperienziale ed intuitivo”.

Infine Mescola introduce il concetto di Metaregola, la capacità dell'insegnante di comporre e ricomporre le regole per lo sviluppo e la crescita. Il Maestro ci lascia parole di libertà e contemporaneamente di rigore, scrivendo: "La Scuola che basa l'insegnamento sulla Metaregola e che incoraggia deroghe e libere scelte lo fa perché crede nell'uomo, nella sua essenza e nella sua possibilità di realizzazione, ma in questo modo propone anche, per assurdo, la più impegnativa e severa delle scuole".

Un altro punto cardine del seminario è stata la lezione di apertura tenuta dai Maestri Marzia Bianchi e Simone Panvini, che ha unito l'approfondimento dei temi di Medicina Tradizionale Cinese alla dimostrazione e alla pratica di ognuno dei partecipanti della digitopressione sugli

punti. La lezione ha proseguito l'approfondimento legato alla Medicina Tradizionale Cinese e ai meridiani iniziato nel seminario dello scorso anno, incentrato quest'anno sui meridiani di cuore e polmone a partire dalle nozioni di embriologia e con l'introduzione della pratica. E' stato molto gradito, con suggerimento di diluire maggiormente la teoria e la pratica che sono molto "densi" e perché, a volte, le posizioni date e ricevute sono "faticose" se tenute a lungo.

Visto il meteo non proprio clemente, nella prima giornata la pratica si è svolta nei portici del chiostro con approfondimento su vari livelli della sequenza Xuan Chuan, con i Maestri Antonio Pugliese e Pierluigi Reveanne.

Il secondo giorno si è aperto con la pratica della Sequenza Primaria guidata dalla Maestra Aiko Mescola e a seguire abbiamo approfondito lo studio della Sciabola e del Bastone su più livelli con tutti i Maestri.

C'è stato spazio anche per momenti di convivialità in piscina e durante le pause e i pranzi, e di condivisione di opinioni e suggerimenti.

Come ogni anno, si riparte con uno zaino pieno di molte riflessioni, alcune risposte e qualche domanda, con la sensazione che il tempo a Monteortone si dilata.

Roberta Tosi



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:

Aiko Mescola
Antonio Pugliese
Luana Semenzato
Silvia Pittarello



“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@crctalia@gmail.com
www.taichi.it