



PERCORSI

n° 32 autunno 2025

articoli

Il gesto puro / L'abbandono e l'oblio di se stessi	dagli scritti del M° Franco Mescola	pag. 3
Il diploma UISP: non solo tecnica, ma empatia e responsabilità	di Francesca Franzin e Claudio Lamorte	pag. 5
Neuroni specchio ed empatia	di Luana Semenzato	pag. 10

rubriche

editoriale	pag. 2
eventi	pag. 12
la posta del CRT	pag. 13

STAR DA SOLI E LA SOLITUDINE

Prezioso è lo star da soli quando è voluto e credo sia il momento reale in assoluto, anche quando non è voluto e ci capita, in cui veramente si cresce.

Per far sì che lo sia bisogna essere in pace con se stessi, anche nelle proprie mancanze. Si sviluppa l'accettazione di sé, l'armonia interna.

In presenza è possibile sentire il nascere dei pensieri e vederli abortire o se sono interessanti approfondire, studiare.

Non è sempre facile perché i problemi della vita tendono ad essere invadenti, da esterni a noi tendono a voler impossessarsi della nostra mente e creare caos.

Anche se ci si è già trovati in quelle situazioni e ci si potrebbe considerare esperti, i pensieri trovano sempre un modo subdolo per entrare e bisogna fare la nuova esperienza che si presenta.

Qui comincia il lavoro interessante perché è come un combattimento.

Non bisogna dar troppa importanza all'avversario ed aver pazienza, non far mosse inutili come reagire con azioni o gesti inconsulti solo perché si è sotto pressione e a disagio. Rapportarsi a se stessi ricordando che altre volte ne si è usciti incolumi. Bisogna pagare con il tempo stando in presenza finché l'avversario si ritira perché non trova varchi di accesso.

Alla fine si sarà contenti di se stessi per quanto non ci si è scoraggiati e ci si è man-



Antonio Pugliese

tenuti nella fiducia della vita, usando la mente contro la mente.

Tutto questo sarà avvenuto nella nostra intimità.

E' così che si conosce lo spazio interno, forse la propria anima, stando da soli.

Questo è un sistema.

La solitudine invece è tristezza, malinconia e si crea soprattutto quando ci sente da soli, abbandonati, anche in mezzo alla gente. Sconnessi dal mondo. Qualcuno si trova in questo stato perché non è considerato, perché crede o proprio è così, che nessuno gli voglia bene.

Anche questo è frutto del pensiero, della mente, che ha ceduto al pessimismo e alla negatività. Non c'è mai un valido motivo per buttarsi via.

Conoscendosi un po' di più, se si vuole, si possono realizzare le armi mentali apposite e si può combattere anche questo.

Un mio amico psicologo dice che lo spirito dell'essere umano soffre del distacco dallo Spirito Divino da dove viene e di cui fa parte e che sente l'incompletezza e lì vuole tornare. Ma ha dei compiti obbligati da sbrigare qui sulla terra. Dice che la propria mente, se non conosciuta, cavalca questa sofferenza e ti può portare lontano in terre pericolose dove a volte si fa difficoltà ad uscire.

Ringrazio il maestro Antonio Pugliese per la profonda semplicità delle sue parole.

Luigi Simonetti



Dagli scritti del M° Franco Mescola

Il gesto puro

Il Tai Chi Chuan è un sistema che può essere perfezionato per tutto il corso della vita.

In alcuni praticanti si ritrova una riflessione sul gesto che è supporto ed espressione di un modo d'essere.

Questi esecutori premeditano e meditano sul movimento dall'inizio alla fine e anche oltre sino a confondersi e divenire il gesto stesso.

Contemplando ricercano l'essenza nel sinuoso procedere delle spirali e nelle pieghe nascoste delle curve.

Cercando l'attendono con pazienza senza utilizzare il proprio sistema nervoso, muscolare o articolare. Solo l'intenzione, una con l'energia vitale, guida la consistenza e il peso del corpo. Può avvenire che il tempo si congiunga allo spazio ed al sogno, utilizzando in modo lento e regolare il corpo dei maestri.

In questo territorio gli esecutori, liberatisi dell'io, esternano un gesto che non è la manifestazione di memorie personali ma quello di un'espressione assurda ad arte... arte sacra

L'abbandono e l'oblio di se stessi

Potrebbe sembrare non del tutto in tema con quanto detto prima, nondimeno questa riflessione, rileva quanto importante sia dimenticare la tecnica, una volta giunto il momento di farlo, Questo passaggio avviene spontaneamente e viene percepito come una commozione difficilmente riferibile.

La vita, attraverso il movimento, si offre sotto forma d'esperienza. Bisogna capire quando non intervenire, quando il corpo esprime la propria intelligenza. Il corpo sa come riempire lo spazio, quali aspetti sedare, quali blocchi sciogliere, dove, come e quando rivelarsi. Il movimento inteso come processo creativo avviene nella totale sincerità e nel lasciare che l'esperienza accumulata attraverso la pratica non sia d'ostacolo alla sicurissima intelligenza del corpo.

Culturalmente siamo abituati a trattare il movimento corporeo come uno spostamento nello spazio e nel tempo che, al massimo, può soddisfare la nostra o l'altrui idea di bellezza. Questo è un concetto limitante ed è qualche cosa di diverso dal trattare senza manipolare l'essenza vitale e le energie intelligenti. Il rapporto tra movimento e struttura psicofisica è stato sempre individuato in tutte le civiltà tradizionali. La Danza Sacra, o l'esercizio a solo di alcune Arti Marziali come ad esempio quella del Tai Chi o del Pugno Vuoto sono stati sempre utilizzati come mezzi per esprimere creatività, spiritualità e sacralità.

Nell'esecuzione delle forme del Tai Chi Chuan o delle Biospirali la consapevolezza aumenta nella misura in cui l'energia dell'esecutore scorre senza impedimenti: attenzione però! Non si tratta di sforzo o concentrazione, ma di una disponibilità a non interferire con il flusso vitale. Una spirale tracciata con il corpo in questo stato di grazia (Wu Chi) pur effimera e non trattenibile, al pari di una nota musicale o di un verso poetico è, in altri piani, concreta e durevole perché fatta della stessa sostanza dell'infinito. L'azione armonizzante di alcuni movimenti circolari o spiraleggianti riducono o neutralizzano alcuni malesseri, mancanza di vitalità, paura e ansietà. Le diverse forme sono come recipienti d'emozioni, un pensiero espresso con il corpo: un'intuizione. Senza l'abbandono il corpo è un recipiente vuoto o, meglio detto, troppo pieno per ospitare la grazia. Il Tai Chi crea mondi!



Il diploma UISP: non solo tecnica, ma empatia e responsabilità



Francesca Franzin e Claudio Lamorte

Cosa serve per essere un istruttore di Tai Chi che fa davvero la differenza? Non basta la sola abilità nella pratica. L'ho chiesto a Claudio Lamorte, che dopo aver conseguito il diploma di 1° livello presso il nostro Centro Ricerche Tai Chi, ha scelto di approfondire ulteriormente le sue competenze con il corso UISP per l'abilitazione all'insegnamento. La sua testimonianza evidenzia come aspetti quali la comunicazione efficace, la metodologia didattica, le nozioni mediche e gli aspetti legali siano pilastri insostituibili per un insegnamento sicuro, consapevole e di qualità.

Francesca: "Ciao Claudio, grazie per aver accettato questa intervista. Hai conseguito lo scorso anno il diploma di Istruttore di 1° livello della nostra scuola. Cosa ti ha spinto a intraprendere così rapidamente anche il corso UISP e a sostenere l'esame di abilitazione all'insegnamento?"

Claudio: Sicuramente non è stata una scelta casuale: nasce innanzitutto da una necessità personale e rappresenta per me un arricchimento. Il raggiungimento del diploma istruttori di 1° livello del CRT di Tai Chi, conseguito a giugno 2024, mi ha aperto la strada verso una conoscenza più profonda della disciplina. Tengo a precisare che mi sono avvicinato alle arti marziali in età adulta, forse proprio perché era il momento giusto: una sorta di "nuova scoperta". Il superamento dell'esame è stato per me molto significativo, e la consapevolezza di poter arricchire il mio percorso di crescita attraverso uno studio mi ha dato l'impulso a partecipare al corso Uisp e a sostenere l'esame.

F.: "Sei stato uno dei primissimi allievi del Centro Ricerche a partecipare. Quali erano le tue aspettative prima di iniziare il corso?"

C.: Sono stato uno tra i primi, sì, insieme a te Francesca, Marina e Roberto. Siamo stati il primo gruppo a partecipare ad un corso con esame al di fuori del CRT, un bel gruppo molto unito, ci siamo anche divertiti: nonostante la grande fatica dello studio e lo stress dell'esame. Le mie aspettative inizialmente erano confuse, ero curioso di capire di cosa si trattasse e pensavo inizialmente che fosse un corso tradizionale con un semplice test finale. Quando mi sono arrivate le dispense da studiare e ho capito che ci sarebbe stato un vero e proprio esame finale, non nego di essere andato un po' in ansia. Il corso è stato molto impegnativo, sia per la concentrazione richiesta durante le ore di lezione sia per il tempo che abbiamo dovuto dedicare: tre giorni e mezzo intensi, incluso il viaggio e infine l'esame. Mi sono reso conto già

durante il corso dell'importanza di essere presente e di avere fatto bene a partecipare, anche al di là delle difficoltà.

F.: "Al corso erano presenti allievi provenienti da tutti i settori delle Discipline Orientali Uisp e da molte altre scuole di Tai Chi, che esperienza ne hai tratto?"

C.: Erano presenti allievi provenienti da varie discipline marziali, e questo ha sicuramente arricchito il corso. Il confronto con loro mi ha fatto capire quanto la nostra disciplina sia importante. Mi è capitato di confrontarmi con allievi di altre scuole di Tai Chi: da questa esperienza posso affermare che il CRT è una scuola seria, capace di offrire una preparazione solida. Non lo dico per partito preso – anche se non avevo dubbi in merito - nel CRT abbiamo ottimi maestri e insegnanti. È bastato poco per rendermi conto che alcuni allievi di altre scuole di Tai Chi, non possedevano le basi e il livello di preparazione che noi riceviamo.

F.: "Hai trovato utile la parte del corso dedicata alla comunicazione? Ci sono state nozioni o tecniche che ti hanno particolarmente colpito o che pensi ti saranno più utili nell'insegnamento?"

C.: Il corso, grazie soprattutto alle materie trattate, è stato molto interessante. La parte più coinvolgente è stata sicuramente quella dedicata alla comunicazione, anche grazie alla capacità dell'insegnante di presentare un argomento sul quale non è facile mantenere l'attenzione viva per tante ore. Insegnare non significa solo comunicare verbalmente, ma anche con lo sguardo, l'espressione del viso, il sorriso: tutto il nostro corpo parla e comunica. Attraverso questi segnali si possono capire gli stati d'animo di una persona, o persino fraintenderli. È importante saper codificare questi messaggi, soprattutto per chi vuole insegnare una disciplina o impegnarsi nel sociale. Quando mi poni delle domande, le mie mani si muovono e anche il mio corpo, oltre alle parole, sto comunicando anche attraverso i gesti... Da questo si capisce se sto entrando in relazione con te e se mi sento a mio agio oppure no. Noi istruttori abbiamo la fortuna di poter trasmettere ad altri le nostre conoscenze, ma dobbiamo essere in grado di entrare in relazione con gli allievi.

F.: "In che modo pensi che una buona comunicazione possa fare la differenza tra un istruttore efficace e uno meno efficace?"

C.: Per essere un buon istruttore bisogna essere soprattutto empatici: avere la capacità di capire l'altro e sapersi rapportare allo stesso livello, senza però perdere la consapevolezza del proprio ruolo. Non penso che un allievo chiuso nel proprio ego, che aspiri a diventare istruttore, possa diventare un "buon insegnante". Non bisogna avere la necessità di mettersi in mostra. Penso invece che un buon istruttore punti, tramite la sua esperienza e la sua conoscenza, alla crescita dei propri allievi.

F.: "La parte sulla metodologia di insegnamento ti ha fornito strumenti pratici per strutturare le lezioni? Quali aspetti hai trovato più illuminanti?"

C.: L'insegnamento deve avere sempre una metodologia costruttiva: gli strumenti si creano con l'esperienza, ma è necessario avere almeno le basi per poter affrontare l'insegnamento in modo efficace. Esistono due fattori di insegnamento: quello pratico e quello verbale. Il primo è riferito alla conoscenza del corpo, mentre il secondo si riferisce alla capacità di comunicare e fornire risposte soddisfacenti. Questo è importante soprattutto nella nostra disciplina, perché abbiamo allievi di età e strutture corporee diverse. Saper organizzare un esercizio fisico e definire con quale intensità va eseguito è cruciale. La nostra disciplina ha lo scopo di migliorare le capacità fisiche, tecniche e mentali, e questo è stato un tema ricorrente negli argomenti trattati.

F.: "Pensi che ora ti sentirai più sicuro nel pianificare e condurre una lezione di Tai Chi? In che modo?"

C.: Continuo a ripeterlo: la sicurezza si acquisisce con l'esperienza. In questi mesi ho avuto l'occasione di tenere delle lezioni. Sicuramente il corso mi ha offerto diversi spunti di riflessione. Essendo un novizio, ritengo che sia saggio ed opportuno prepararsi la lezione prima, per non arrivare impreparato. Sono abituato ad osservare attentamente le lezioni della mia insegnante, prendo appunti e, da questi, traggo ispirazione per proporre contenuti ai miei allievi attuali o futuri allievi. È la mia tecnica per costruire di volta in volta le mie lezioni.

F.: "Avete discusso di diversi stili e tempi di apprendimento degli allievi? Se sì, come pensi di adattare il tuo metodo di insegnamento a diverse esigenze?"

C.: Come dicevo prima, la nostra disciplina accoglie diverse tipologie di allievi, sia per età che per struttura fisica, e questo comporta la presenza di persone con caratteristiche differenti, e a differenza di altre discipline sportive, forse la nostra è quella che richiede più pazienza e più tempo sia nell'insegnamento che nell'apprendimento. Lo scopo della nostra disciplina è offrire all'allievo la possibilità di intraprendere un percorso di ricerca di un benessere fisico e mentale. Nella nostra pratica non esiste - o almeno io non l'ho mai riscontrata in questi anni - una competizione tra allievi. Per questo motivo tutto il discorso legato alla prestazione e preparazione agonistica, per quanto mi riguarda, non trova applicazione. Oltre alla tecnica e alle parti marziali (forme, Tui Sho e applicazioni), nell'insegnamento è importante anche la meditazione e il QI GONG. Nel corso che abbiamo frequentato era infatti previsto anche uno studio delle "discipline bionaturali" DBN.

F.: "Qual è stata la tua impressione riguardo ai contenuti medici del corso? Ritieni che ti abbiano fornito una base importante per comprendere i benefici e le controindicazioni di una pratica sportiva?"

C.: Ho trovato lo studio dei contenuti medici impegnativo ma molto utile. Lo studio dell'anatomia, la comprensione delle dinamiche corporee durante l'attività fisica, gli approfondimenti sull'alimentazione sportiva e sulla prevenzione e gestione (primo soccorso) di eventuali incidenti che possono avvenire nella pratica mi hanno reso più consapevole dei benefici della disciplina che insegno e della responsabilità che comporta l'insegnamento. Ritengo che tali conoscenze siano fondamentali per chi insegna una pratica sportiva che comporta uno sforzo fisico, di qualsiasi entità esso sia.

F.: "In che modo la conoscenza degli aspetti medici può aiutarti a insegnare in modo più sicuro e consapevole?"

C.: Come ho detto prima, comprendere le problematiche fisiche di un allievo e essere in grado di adattare l'esercizio alle difficoltà che l'allievo presenta. Inoltre, essere in grado di intervenire in maniera efficace in caso di infortunio.

F.: "Avete affrontato argomenti come l'adattamento degli esercizi a persone con specifiche condizioni fisiche?"

C.: Sì, è stato affrontato questo argomento proprio perché lo sport deve essere inclusivo. La pratica non deve essere "standard" ma deve essere adattata alle esigenze di ciascuna persona.

F.: "La sezione dedicata agli aspetti fiscali e legali ti ha chiarito dei dubbi o fornito informazioni che prima non avevi? Quanto ritieni sia importante questa conoscenza per un istruttore?"

C.: Questa sezione mi ha fornito informazioni di cui non ero a conoscenza, utili per chiunque si appresti ad aprire un corso, anche al di fuori della propria scuola.

F.: "Pensi che conoscere i propri diritti e doveri come istruttore sia fondamentale per operare in modo professionale?"

C.: Certo penso che lo siano anche nei confronti dei propri allievi.

F.: "Avete discusso di responsabilità civile, delle politiche di Safeguarding o di aspetti assicurativi?"

C.: Sì sono stati affrontati anche questi interessanti argomenti.

F.: "Come hai vissuto l'esperienza dell'esame finale? Ritieni che abbia messo alla prova in modo adeguato le competenze acquisite?"

C.: L'esperienza dell'esame è stata per me significativa. L'ho vissuta con un mix di emozione e concentrazione, considerato l'impegno del corso. Ritengo che l'esame abbia messo alla prova in modo adeguato le competenze acquisite durante il corso, mi è stato utile per rendermi conto di quanto appreso e degli argomenti che potrei eventualmente approfondire.

F.: "Cosa significa per te aver conseguito questo diploma di abilitazione?"

C.: Conseguire questo diploma è stato per me un traguardo molto importante, sia sul piano formativo che personale. Mi ha permesso di acquisire non solo competenze tecniche e teoriche ma anche una maggiore consapevolezza del mio ruolo e delle responsabilità che comporta l'insegnamento. Mi sento ora più pronto a trasmettere i benefici del Tai Chi con rispetto, impegno e passione.

F.: "Pensi che il diploma UISP possa fare la differenza nel tuo percorso come istruttore di Tai Chi? In che modo?" (Ad esempio, maggiore credibilità, possibilità di collaborazioni, ecc.)

C.: Sì, penso che il diploma possa fare la differenza. Innanzitutto rappresenta una certificazione ufficiale delle competenze acquisite che conferisce una maggiore credibilità agli occhi degli allievi e di eventuali enti o associazioni con cui potrei collaborare. E a livello personale rafforza la mia motivazione e senso di responsabilità e conferma che sto seguendo, un percorso serio e che merita impegno e approfondimento continuo.

F.: "Qual è, secondo te, il principale beneficio che hai tratto dalla partecipazione a questo corso?"

C.: Il principale beneficio è stata la crescita della consapevolezza sia nel mio ruolo di praticante che di istruttore. Inoltre ha rafforzato la mia motivazione e il mio desiderio di continuare a studiare, praticare e trasmettere il Tai Chi.

F.: "Consigliaresti questo corso ad altre persone interessate a diventare istruttori di Tai Chi? Perché?"

C.: Sì, consiglio sicuramente questo corso a chiunque sia interessato a diventare istruttore di Tai Chi, ma anche a chi già insegna da qualche tempo. È un corso completo e ben strutturato che fornisce nozioni su aspetti fondamentali per un insegnamento efficace. Un aspetto che ritengo molto importante è il corso di comunicazione che aiuta a sviluppare le competenze necessarie per interagire in modo empatico e chiaro con gli allievi.

F.: "In che modo pensi che questo corso ti abbia preparato meglio per affrontare le sfide dell'insegnamento del Tai Chi?"

C.: Ritengo che questo corso mi abbia fornito una preparazione bilanciata sia dal punto di vista teorico che pratico.

F.: "C'è stato un momento particolare del corso o un argomento specifico che ti ha particolarmente colpito o che ritieni sia stato il più utile?"

C.: Sicuramente, come ho detto prima, il corso di comunicazione.

F.: "Quali sono i tuoi progetti futuri come istruttore di Tai Chi, ora che hai conseguito il diploma?"

C.: Mi piacerebbe aprire un corso in futuro.

F.: "Come pensi di mettere in pratica le conoscenze e le competenze acquisite durante il corso?"

C.: Sicuramente attraverso l'insegnamento e la pratica costante.

F.: "C'è qualcos'altro che vorresti aggiungere riguardo all'utilità di questo corso e del diploma?"

C.: No nulla da aggiungere a quanto già detto in precedenza rispetto al corso e alla sua utilità. Vorrei aggiungere un sentito ringraziamento alla scuola CRT, a tutti i maestri, insegnanti, e istruttori perché il conseguimento di questo diploma è stato possibile grazie ai loro insegnamenti e alla loro guida. Un grazie speciale va alla mia insegnante, Verena Battilana, che ha creduto in me e mi ha incoraggiato a intraprendere questo percorso. Come spesso mi ricorda Verena: la migliore forma di apprendimento è l'insegnamento, quindi grazie anche agli allievi attuali e futuri che mi offrono e mi offriranno l'opportunità di crescere.

F.: "Grazie mille per il tuo tempo Claudio e per aver condiviso la tua esperienza."





Luana Semenzato

Il concetto di empatia può essere considerato come una delle forme più antiche (filogeneticamente e ontogeneticamente) di connessione emozionale con l'altra persona. È riconosciuta come la capacità di stabilire un legame affettivo interpersonale dotato di significato ed una comprensione del modo in cui agisce l'altro.

Alcune importanti ricerche avvenute in ambito neurologico hanno rivelato la presenza, prima nel cervello delle scimmie e successivamente in quello dell'uomo, di una specie molto particolare di neuroni chiamati "neuroni specchio", la cui caratteristica sarebbe quella di eccitarsi sia quando un soggetto compie una determinata azione, sia quando è un altro a compierla innanzi ai suoi occhi (Rizzolatti, 2006). Secondo alcuni scienziati questa scoperta potrebbe spiegare il fenomeno dell'empatia rivelandone una presunta base biologica, dal momento che le strutture neuronali coinvolte, quando noi proviamo determinate sensazioni ed emozioni, sembrano essere le stesse che si attivano quando attribuiamo a qualcun altro quelle "stesse" sensazioni ed emozioni.

Questo ci consentirebbe di cogliere il vissuto altrui, in una immediatezza e vivacità, facendone qualcosa di assolutamente diverso da un'analogia, essendoci una reciprocità di intenzioni e gesti fra l'osservatore e l'osservato (M.Merleau Ponty).

E questa straordinaria dimensione consente di ipotizzare nuove basi per una intersoggettività che possiamo definire pre-verbale e pre-razionale (prima di ogni pensiero) a partire da meccanismi neuronali comuni.

Secondo alcuni autori (Edmund Husserl, Edith Stein, Varela, Rizzolatti ed altri) il ruolo centrale del corpo vissuto nelle relazioni intersoggettive e l'empatia intesa come relazione intenzionale di somiglianza, gettano le basi per giungere all'insignificanza di un ego, senza la relazione specchio con gli altri, riconoscendo quanto sia bizzarro concepirsi come un IO senza un NOI (Rizzolatti-Sinigaglia). Per i nostri scopi, quando osserviamo una persona e cerchiamo di identificare in essa un particolare stato affettivo, l'emozione dell'altro è esperita e compresa

direttamente attraverso una “simulazione incarnata” (Gallese) che produce uno stato corporeo condiviso al pari del movimento. L’empatia può essere quindi considerata “una risposta-corrispondenza” diretta tra il proprio corpo ed un sentimento osservato, vissuto per mezzo di meccanismi inconsci ed automatici. Un esempio di risposta empatica può crearsi di fronte ad una persona che soffre nel dolore fisico e lo manifesta, attraverso una mimica facciale, ma anche in sua assenza, poiché la percezione attiva le aree affettive che il nostro cervello esprime come materia condivisa (Iacoboni 2009).

L’esperienza primaria del dolore si correla all’attivazione di un’area della corteccia cerebrale (somato sensoriale primaria) che codifica le componenti sensoriali di uno stimolo nocivo, ma anche la sua posizione sul corpo e l’intensità dello stimolo doloroso. Lo studio di RNM cerebrale funzionale dimostra che l’attivazione di insiemi interconnessi di neuroni e regioni del cervello, fa sì che lavorino in sinergia (network tra Corteccia Cingolata Mediale Anteriore, l’Insula anteriore e il Cervelletto), costituendo un particolare substrato neurofisiologico della componente affettiva e motivazionale degli stimoli nocivi.

Altro esempio riguarda la “cura empatica”, in questo caso si attivano le aree cerebrali preposte alla stima del valore e della ricompensa e della gratificazione (Corteccia Cerebrale Prefrontale Ventromediale e la Corteccia Orbitofrontale mediale) (Rizzolatti).

Possiamo pertanto affermare che è l’empatia a permettere di essere partecipi alla gioia ed al dolore altrui e potrebbe anche spiegare l’entrare in “risonanza” con la bellezza espressa nelle sue varie forme, compresa l’opera d’arte.

Lo studio dei neuroni specchio, continua a sorprendere gli scienziati, rivelandone l’importanza dell’apprendimento attraverso l’osservazione.

Bibliografia

- Neuroni specchio, azione e relazione. Il cervello che agisce come fondamento della mente sociale - Pier Francesco Ferrari - Dip. di Biologia Evolutiva e Funzionale Università di Parma.
- Rizzolatti, G., Craighero, L. (2004). The mirror-neuron system. *Annual Review of Neuroscience*, 27, 169-192.
- Iacoboni, M. (2009). Imitation, empathy, and mirror neurons. *Annual Review of Psychology*, 60, 653-670.
- Gallese, V., Fadiga, L., Fogassi, L. & Rizzolatti, G. (1996). Action recognition in the premotor cortex. *Brain*, 119(2), 593-609.
- Rizzolatti-Sinigaglia - So quel che fai. Il cervello che agisce ed i neuroni specchio - Cortina MI 2006.
- M.Merleau Ponty - Fenomenologia della percezione - trad. it di A.Bonomi - Bompiani Milano 2003.

eventi

Settembre

06-07 Monteortone (PD) Seminario Maestri - Insegnanti CRT

Ottobre

05 Mestre (VE) Corso Istruttori 1° incontro
10 -11-12 Procida (Na) Lontanamente Seminario di Tai Chi e Qi Gong

Novembre

09 Cesano Boscone (MI) Corso Istruttori 1° incontro

Dicembre

14 Mestre (VE) Corso Istruttori 2° incontro

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



Mi rende felice esprimere un pensiero di gratitudine per tutte le emozioni di questa giornata. Assistere agli esami del mattino è stato entusiasmante. L'energia che si è sprigionata durante l'esecuzione della forma mi è arrivata infatti dritta in mezzo al petto regalandomi una sensazione di commovente pienezza.

L'alchimia dei movimenti in coppia, i diversi modi di praticare spinte e applicazioni mi hanno incantata.

L'assoluta sincronicità e intesa in qualche caso, la marzialità più spiccata in altri, l'eleganza nel movimento dei piedi in altri ancora, mi hanno stupita.

Mai avrei immaginato che potesse durare così a lungo una pratica.

Aver guardato è stato più intenso che aver praticato.

Il tempo è volato, oppure si è fermato non saprei.

Ho portato a casa tanto da questa giornata, tantissimo.

Mi sono sentita parte di un grande flusso, a volte denso, altre liquido, altre ancora arioso. Mi dispiace non conoscere forse le parole giuste per descrivere questo "tutto" ma in questo modo mi è arrivato e lo scrivo così come l'ho sentito.

Sono grata per la presenza forte dei Maestri che percepisco come sostegno, base solida ed energeticamente potente e per il gruppo armoniosamente eterogeneo che tanto oggi mi ha trasmesso.

Sono grata per le condivisioni esperienziali, di ricerca e storiche che ho ricevuto, è stato un dono grande. Ne farò tesoro.

Martina Ferrante



Aquavenice 2025 ha rappresentato un appuntamento di particolare rilievo per la Scuola CRT, confermandosi come un momento centrale per la comunità di allievi, insegnanti e maestri. Le giornate si sono svolte nella suggestiva cornice del Lido di Venezia, luogo simbolico che da anni accoglie l'incontro annuale. Il bel tempo ha contribuito a creare un'atmosfera serena e partecipata.

L'accoglienza iniziale è stata caratterizzata da un clima di calorosa condivisione: volti familiari e nuove presenze hanno favorito un diffuso senso di appartenenza e apertura. La partecipazione di allievi, istruttori e maestri ha reso possibile un confronto trasversale, sia sul piano tecnico sia su quello esperienziale.

Il seminario si è aperto con il lavoro di Tui Shou, guidato dal maestro *Gianni Groppelli*, che ci ha accompagnato per due giornate. La sua proposta ha offerto una riflessione profonda sul tema dell'ascolto interiore e sul rapporto tra corpo e contatto. Personalmente, ho percepito come questa esperienza abbia influito anche sulla dinamica della mente e sulla percezione del contatto fisico. Per molti allievi, infatti, il contatto con persone nuove può generare imbarazzo, ma grazie alla guida dei maestri il lavoro si è svolto in modo chiaro e sereno, stimolando l'interazione e un autentico ascolto reciproco.

Significativa è stata la capacità di superare le difficoltà iniziali e di aprirsi a nuove sensazioni durante la pratica. Penso con gratitudine al lavoro svolto con i maestri, sempre disponibili e accoglienti nel trasmettere la loro esperienza, con attenzione alla tecnica e alla coordinazione.

Le giornate di pratica sono trascorse velocemente, arricchite non solo da momenti di studio e riflessione, ma anche da occasioni di convivialità. Pranzi, cene e aperitivi hanno favorito dialoghi informali e nuove amicizie: ricorderò con piacere le grandi risate condivise con i ragazzi di Napoli.

Particolarmente toccante è stata la serata dedicata al maestro fondatore della nostra scuola, **Franco Mescola**. La lettura dei suoi racconti, l'emozione di chi ha dato voce ai suoi scritti e i ricordi di chi lo ha conosciuto hanno creato un'atmosfera intensa, capace di trasmettere brividi e commozione. Pur non avendolo incontrato personalmente, ascoltare quelle testimonianze mi ha fatto sentire vicino a questa figura straordinaria, tanto viva negli occhi e nelle parole dei suoi allievi.

Accanto alla commozione, non sono mancati i momenti di festa: una serata allegra con canti, balli, travestimenti improvvisati e un karaoke che ha visto tutti partecipi, in un clima di leggerezza e divertimento condiviso.

Anche le gare hanno rappresentato un momento importante di confronto. Ogni anno ci si mette in gioco non per vincere, ma per stimolare e verificare il percorso personale. Le medaglie consegnate ai vincitori e gli applausi rivolti a tutti hanno rafforzato lo spirito di crescita comune.

Così, quasi senza accorgercene, è arrivata la domenica. Il tempo è volato, lasciando la consapevolezza di quanto questi seminari, aperti a tutti gli allievi del CRT, possano offrire uno stimolo prezioso e un approccio nuovo alla nostra disciplina. Il mare, il cielo e l'ambiente naturale del Lido hanno reso ancora più intenso e armonico il lavoro svolto.

La chiusura è stata affidata al maestro *Antonio Schiavone*, che ha guidato una sessione di ascolto accompagnata da musica di sottofondo: un momento speciale che ha rafforzato lo spirito di gruppo e la connessione reciproca.

Al termine, il clima generale era di gratitudine e soddisfazione. Il rientro è avvenuto in un'atmosfera raccolta e riflessiva, con la consapevolezza di aver vissuto un'esperienza intensa dal punto di vista formativo, umano ed energetico.

Un sincero ringraziamento a tutti i partecipanti e ai maestri per l'impegno e la presenza. Arrivederci al prossimo anno, ad Aquavenice.

Claudio Lamorte



C'è chi - molti - camminando tra i campi del sapere che ho attraversato, dal mondo del lavoro a quello dell'arte, faceva una faccia... e mi guardava storto o mi ha criticato apertamente per il fatto che faccio un sacco di domande. Dubito, chiedo, indago, guardo, ricerco, mi perdo e mi ritrovo, esploro, sempre.

È difficile poter dire cosa può accomunare tutto quello che ho vissuto visto e esperito. Ora però avverto, casualmente da un po' di tempo da quando ho iniziato a praticare Chi Kung e Tai Chi Chuan, uno sguardo impassibile, che vede qualcosa ma non se ne fa influenzare più di tanto, aiutandomi ad abbandonare spontaneamente, quasi senza volerlo, paure e giudizi.

Tra le tante domande che mi pongo quando mi approccio ad una nuova via di crescita personale entrando in contatto e frequentando nuovi amici, c'è questa: dov'è l'amore in tutto ciò? Parlo ovviamente di quello più puro, non meccanico né romantico, non quello strappalacrime né familiare.

Dov'è il cuore in tutto questo?

Dopo anni di pratica per gioco con un mio carissimo amico che si è preso cura di me conoscendo le mie esperienze e indovinando le mie potenzialità, ho iniziato a ricostruire la mia vita scombussolata da un lutto e scombinata da avidità odio e voluttà, dicendomi, adesso riparto dal Tai Chi.

Poiché tutto viene dal Tao e tutto ritorna al Tao.

E mi sono iscritto pieno di paure e di rabbia ad un corso per principianti. Ho visto la delicata leggerezza nel gesto della nostra insegnante, amica di lunga data, e la discreta amicizia di persone adulte e cortesi. Man mano che passavano i mesi e frequentavo il corso, aumentava il mio desiderio che il Tai Chi diventasse il centro della mia vita, che le mie scelte più importanti partissero da lì, da quello spazio intimo di quiete che mi rende calmo, gentile e razionale, e che la mia vita fosse condotta con la fluidità che trovo nella pratica del Tai Chi Chuan. Cominciavo a credere nell'aver preso una sana decisione.

Dopo una pausa di qualche mese a causa di vendita appartamento e trasloco della mia roba in un garage, ho ripreso da solo a praticare tutte le mattine per due mesi, e poi saltuariamente ma con costanza, il Pa Tuan Chin Ti I Lu che sorprendentemente mi ha aiutato nel tonificare muscoli del basso ventre facendo sparire l'ago impiantato tra l'osso sacro e le vertebre lombari.

E cambiando paese, pescando daccapo un po' di coraggio, mi sono successivamente iscritto ad un altro corso, tenuto dalla figlia del maestro fondatore del Centro Ricerche Tai Chi - scoprendo al mio interno, sapientemente guidato, un universo e spazi inaspettati di ulteriore tranquillità quasi da restar stordito, sinceramente impossibili da descrivere a parole con precisione per la quantità e la qualità di "cose" viste sentite e pensate (mentre scrivo mi riprometto che ci proverò, anche se ciò che ho oltrepassato, resta indietro e non si ripresenterà più; fissare... mica facile! ma sto svagando). Ho partecipato alle mattinate del corso istruttori aperte a tutti gli apprendisti di vari livelli, alle lezioni tenute da un nobile amico, a eventi e seminari, mi sono tuffato per quanto potessi in questa avventura di cui non ne intravedo la fine ma comincio a goderne i benefici: di spirito, di salute, emotivi, relazionali.

E con sospetta meraviglia, scorgo l'intangibilità del cuore delle persone con cui pratico, che ho imparato a conoscere e apprezzare senza analizzare, con un sorriso nella pancia e mascherata commozione, ammiro "buone azioni" (chi è di Napoli mi potrebbe comprendere) e la gentilezza, religione ultima.

Spesso, praticamente ogni volta che il giorno seguente avrei partecipato ad un evento domenicale, la notte non dormivo, oscillando tra paura ed eccitazione; la mattina ero uno straccio ma come attratti da una calamita gli occhi si spalancavano (pure grazie a smodate quantità di caffè) per non perdermi niente e per catturare più che potevo, pur volendo mantenere una certa sobrietà. Era più forte di me. Mi entravano informazioni che lo volessi o no. Per lo sforzo, i giorni seguenti, oltre a una differente percezione della mia pratica, aggiungevano intuizioni e bei pensieri.

Il vero cuore, per come lo intendo io, mi tornava a funzionare! E allora, altre volte, come in questo istante, gli occhi sono umidi, dopo aver letto la premessa del libro fresco di consegna: Il Metodo Biospirali® del maestro Franco Mescola.

Sento, tanto quanto desidero di continuare a sentire, un'immensa riconoscenza immersa in questa solitudine che mi avvolge e ringrazio ancora e ancora.

«Para mi solo recorrer los caminos que tienen corazon, cualquier camino que tenga corazon. Por ahi yo recorro, y la unica prueba que vale es atravesar todo su largo. Y por ahi yo recorro mirando, mirando, sin aliento.»

Don Juan

«Per me c'è solo il viaggio su sentieri che hanno un cuore, qualsiasi sentiero che abbia un cuore. Là io viaggio, e l'unica sfida che valga è attraversarlo in tutta la sua lunghezza. E là io viaggio guardando, guardando, senza fiato.»

Stefano Perlasca, 9 luglio 2025



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:

Antonio Pugliese
Luana Semenzato
Martina Ferrante
Stefano Perlasca



“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