

wu-li online

Centro Ricerche  
**TAI**  **CHI**



**PERCORSI**  
n° 33 primavera 2026

## articoli

In viaggio con il Maestro di Riccardo Bozzola pag. 4

Taoismo antico, alchimia interiore  
e figure femminili di Roberta Tosi pag. 9

## rubriche

editoriale pag. 2

eventi pag. 12

la posta del CRT pag. 16

Con grande dolore vi comunichiamo che il nostro amico Giuseppe Cavallari è venuto a mancare il 15 dicembre u.s. Giuseppe, per noi tutti Beppi, è stato per tanti anni il Presidente della nostra associazione, accompagnandoci con bonario rigore nel nostro percorso di crescita e fino a che la sua salute glielo ha permesso. Purtroppo lo abbiamo saputo solo ora e quindi non abbiamo potuto partecipare alle sue esequie. Lo vogliamo ricordare con un sorriso e con la sua capacità di affrontare le difficoltà con coraggio e spesso con qualche battuta. Ciao caro Beppi, i tuoi amici del Crt.

Marzia Bianchi

Beppi è stato uno dei miei amici più cari, si è preso cura di me e spero di aver fatto altrettanto.

Aiko Mescola

A Beppi, e al corso più accelerato di economia che chiunque abbia mai fatto nella storia dell'umanità ♥.

Lo ricordo con immenso affetto. Il giorno in cui mi ha lasciato le redini della segreteria abbiamo affrontato insieme due lutti: quello dell'incapacità di portare avanti un lavoro che lo ha appassionato per anni e quello di essere consapevole di dover fare un passo indietro dal CRT e dalla vita di tutti i giorni per la malattia. Lo ha fatto con dolore, con coraggio e con tanta pazienza nonostante la fatica.

Alessia Sarrapochiello



Ciao Beppi

## Beppi, il CRT e la sua storia

C'è stato un tempo in cui per far nascere una Associazione Sportiva Dilettantistica era sufficiente che un gruppo di amici si ritrovassero a casa di uno di loro e, tra due chiacchiere e un bicchiere di vino, scrivessero su un foglio di carta il nome dell'associazione, dei suoi fondatori e una breve descrizione degli intenti. Questo fino agli anni '80 del secolo scorso.

Negli anni successivi questo non bastò più e fu allora che del Centro Ricerche Tai Chi, già esistente nelle idee e nella pratica del nostro Maestro fondatore Franco Mescola, ne venne formalizzata la sua nascita davanti a un Notaio. Era il 1993 quando l'atto costitutivo venne registrato all'Ufficio del Registro di Venezia con i nomi dei suoi fondatori, tra cui Franco Mescola rettore unico, Giancarlo Ronchi Presidente e Arcadio Rizzardi consigliere.

Il ruolo e compito del Presidente era ridotto essenzialmente a qualche annotazione sui libri contabili della neonata Associazione ed a un bilancio di poche righe, tanto quanto richiesto da una normativa molto semplice e ridotta. Si susseguirono vari Presidenti, perlopiù amici, per questi compiti formali.

Fino a quando, a causa di impegni e formalità sempre maggiori e un'associazione che si era espansa da Venezia a territori molto più ampi, arrivò la necessità che ci fosse qualcuno che ne sapesse di più di conti e burocrazia a guidare l'amministrazione del CRT asd.

Fu allora che il nostro Maestro Franco Mescola chiamò un suo vecchio amico per proporgli la Presidenza, Giuseppe Cavallari del Lido di Venezia detto Beppi.

Ragioniere di Banca in pensione che di conti ne sapeva certamente ma per niente di Tai Chi Chuan e di quel gruppo di giovani praticanti, creativi e poco inclini a formalità e regole che non riguardassero l'Arte Marziale.

Si ritrovò così il nostro nuovo Presidente dal carattere ruvido e battagliero, straniero e stranito tra ragazzi con cui aveva in comune solo la lingua essendo in buona parte veneziani, ma che di Taoismo, Tui Shou e Tai Chi non era proprio avvezzo.

Ci guardava strano e a volte un poco irritato dai modi diversi dai suoi e non lo nascondeva certo con i suoi modi un po' burberi.

Lui, Beppi sempre elegante e ben curato, maglione di cashmere e camicia bianca, un vero signore che parlava in italiano e ragionava di costi e denari, tra *fioi* e *veci* la cui unica disciplina che mantenevano era quella che si erano scelti, la pratica e il rigore dell'Arte Marziale.

Ma Beppi sentiva che quella stranezza in qualche modo gli apparteneva, era una famiglia che lo aveva accolto e gli voleva bene, vecchio burbero spigoloso che non si tratteneva dal riprendere e bacchettare con lingua tagliente ogni volta che ne capitava l'occasione.

Andavamo a trovarlo e ci offriva lo *spritz* al *select* aspettandoci seduto al tavolino in piazza al Lido, con signorilità e l'apparente distacco, una grande tenerezza mascherata da una scorza ruvida che gli dava il suo ruolo e la sua autorevolezza di Presidente.

Passano gli anni e arrivano i cambiamenti, nuove regole e incombenze, leggi e software, dove prima per chiedere l'uso di una palestra comunale serviva una firma e una stretta di mano ora necessita accreditarsi online con lo SPID e il bilancio non lo scrive più con la parker ma lo redige un computer.

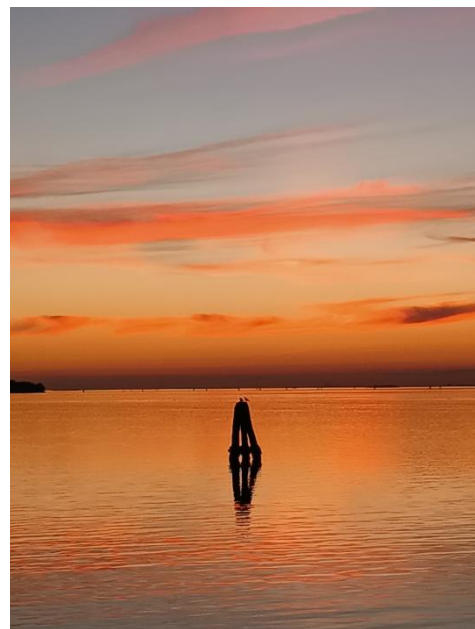
La salute con l'età si fa più precaria e Beppi sa che è arrivato il tempo di lasciare quella famiglia acquisita che gli impegna le giornate ma anche il cuore e cercherà di farlo nei modi migliori, con la signorilità che gli appartiene, preoccupandosi che il CRT possa proseguire con sicurezza sulla strada tracciata.

Ora Beppi ha lasciato definitivamente la sua presenza tra noi, la storia della nostra Associazione prosegue, la Scuola, i corsi, la pratica e i rituali che ci accompagnano dalle nostre radici continueranno.

Nel saluto tradizionale ricorderemo Beppi con gratitudine insieme agli antenati e ai Maestri per tutto quello che ci hanno trasmesso.

E un brindisi al nostro Presidente, uno *spritz* quello vero come ci diceva al *select* naturalmente.

Il Presidente, Antonio Schiavone



# In viaggio con il maestro



Riccardo Bozzola

Qualche mese fa pensavo che sarebbe stato utile rileggere, recuperare e studiare meglio alcuni dei principali temi riguardanti il Tai Chi e il suo mondo. Da un po' lo avevo accantonato per poter seguire di più il lavoro e per diversi altri impegni che mi coinvolgevano nella vita quotidiana. Così pensai di riprendere degli scritti del maestro caposcuola e di ripartire da lì, di ripercpirli, risentirli come se mi ritrovassi di fronte a chi ce li aveva proposti. Ripresi quel viaggio, che comunque sapevo sarebbe divenuto un nuovo, diverso percorso. Per ciò decisi di lasciar lavorare non solo lo stato cosciente, ma mi lasciai a lungo guidare dalla fantasia.

Cercai di rileggere il tutto con gli occhi interiori, di superare la barriera del subconscio per accostarmi meglio all'argomento del mio studio.

Un giorno accadde poi che salii sul treno regionale che portava da Verona a Venezia. Entrai nell'ultima carrozza e notai che era vuota, per cui mi dissi che lì avrei potuto leggere in pace un testo su quell'amata disciplina e quindi farmi cullare dall'avvolgente silenzio interno a quel vagone. Sistemato lo zainetto nella seduta accanto alla mia e dato uno sguardo fuori dal finestrino scoprii che da poco qualcuno si era seduto di fronte a me. Notai la sagoma di un uomo con barba e baffi brizzolati, alto e ben piazzato. Un uomo profondamente tranquillo. Non capivo come fosse arrivato lì, ma poco dopo realizzai che non potevo perdere quella strana e incredibile opportunità. Quello era il Maestro Franco Mescola. Mi sentii dapprima e per diversi istanti smarrito, ma il timore di perdere quell'occasione mi aprì la mente a mille quesiti e al desiderio di provare a dialogare con lui per chiedergli quanto di più significativo mi passasse velocemente dalla mente. Intanto il treno correva, il paesaggio scorreva dietro i vetri del regionale e San Bonifacio veniva superata senza – stranamente – che vi fosse la prevista fermata. Fissai per un attimo quel volto curato e vigile, quando percepii nel suo sguardo l'invito ad esporre le mie richieste. Così lo guardai bene negli occhi e iniziai a porgli delle domande, rimanendo poi in atteggiamento di profondo ascolto.

## **Maestro è vero che il Tao va inteso come la via della Natura, il vivere secondo Natura?**

“Tao è Dio, Tao è tutto, Tao è il principio e la fine. Tao contiene il tutto ed è al tutto che ritorna. L'arte marziale del Tai Chi Chuan è basata su questo principio, attraverso la pratica seria e costante di questo metodo si può accedere alla comprensione ultima. Ciò che voi chiamate essere è il non essere e il non essere è il vero significato di essere. Si vive un grande mistero. Ciò che noi chiamiamo realtà, non lo è, ma proviene dalla realtà, perché la realtà è tutto! . . . Il Tao è la sorgente del cielo e della terra . . . L'unica possibilità per l'uomo di realizzarsi è quella di lasciarsi andare, di lasciare scorrere la propria vita nella semplicità del Tao. La vera grazia non si apprende: è un dono di natura che l'uomo riceve in quanto creatura appartenente al tutto, al Tao. Per assaporare questo dono abbiamo a disposizione alcune pratiche consegnateci dai maestri del passato. Una di queste pratiche è il “Gioco degli animali”. L'indagine del corpo naturale, quello in cui movimento, sensibilità e pensiero s'integrano in azioni

armonizzate, ci permette di studiare il corpo fisico e capire che si tratta di un sistema energetico controllato e autonomo e che questo sistema dipende, per la propria sopravvivenza, dall'ambiente con cui ha una continua interazione. Una prospettiva energetica ci darà il modo di comprendere la vera natura della grazia e della spiritualità del corpo e ci porterà ad indagare sul ruolo svolto dalle emozioni e dall'armonia sulla grazia umana, in mancanza delle quali i movimenti diventano meccanici e le idee delle masturbazioni intellettuali... Lo spirito è sperimentato come spontaneità e naturalezza del corpo e del comportamento compassionevole nei confronti di tutte le creature. La grazia è uno stato di pienezza e di legame con la vita, d'unione con il divino che è anche uno stato di salute.”



#### **Maestro, come si può descrivere concretamente il Tai Chi Chuan?**

“Il Tai Chi come tutte le arti è il prodotto di una evoluzione piuttosto che di una rivoluzione. Deriva da significative riflessioni e intuizioni accumulate dai maestri per migliaia di anni. Fortunatamente nonostante i molti tentativi di svilarlo o cancellarlo questo tesoro non è facilmente estinguibile... continua e si modifica assorbendo i prodotti e l'esperienza delle rivoluzioni e delle scoperte o, più propriamente, delle riscoperte. I principi essenziali del Tai Chi si sono sviluppati gradualmente, di pari passo con lo sviluppo del genere umano.

Il Tai Chi Chuan può essere un modo per capire ed esprimere il moto spontaneo dell'energia primordiale: una lunga pratica e molta costanza sono indispensabili per eliminare le inutili sovrastrutture che impediscono all'essenza di affiorare. Il Tai Chi Chuan è lotta di difesa e di combattimento sacro in quanto concepito per permettere all'energia vitale di difendere la propria perpetuazione. Il concetto di Yin e Yang si riferisce alla tendenza intrinseca del Chi di organizzarsi in poli opposti e complementari... Se un elettrone è alleggerito sarà Yin in relazione a un protone più denso, e lo stesso protone andrà considerato Yang se paragonato allo spazio 'vuoto' che lo contiene. Il Principio primo o Tai Chi è quindi una teoria di relatività dinamica. Tutte le cose sono in costante mutamento; questo fenomeno è un moto oscillatorio infinito nel naturale rapporto che lega poli opposti.

Per parlarti del Tai Chi Chuan . . . devo parlarti del Wu Wei, della non resistenza al moto spontaneo, la pulsione che è in tutti noi... Il Tai Chi Chuan è Wu Wei... L'uomo del Tai Chi, deve essere grande come l'oceano e semplice come un bambino e come un bambino deve abbandonarsi tranquillo: Wu Wei... Io non so distinguere cosa siano il mio Tai Chi Chuan, la mia arte e la mia saggezza. Per me sono tutt'uno...

– ecco nuovamente un breve stato di attesa e silenzio - ... penso sinceramente che chi vive nel Tai Chi e del Tai Chi, debba solo dare. Solo nel dare il suo sapere un insegnante trova la ricompensa."

#### **Il Tai Chi Chuan spesso è definito come un'arte, come va letta tale espressione?**

Il Tai Chi Chuan è un modo per esprimere arte. Osservando l'esecuzione di una forma non è subito evidente. Per coglierne l'essenza bisogna guardare oltre. Ma ... che cos'è l'arte nelle sue espressioni, se non un modo per rendere evidente l'essenza, il significato intimo della natura e quindi di tutte le cose? Ogni forma d'arte può condurre alla Via, se c'è amore diventi un tutt'uno con l'arte. Se il tuo cuore è in armonia con quel fare, quello è il tuo cancello di accesso... Quando il moto affiora, la tecnica, qualunque essa sia, viene dimenticata. . . per divenire impeccabile non basta la forza di volontà, bisogna arrivare alla notte che è al di là della luce.

Vedere attraverso la perdita della vista. Cessando di vedere e di sapere si impara a conoscere ciò che è al di là della comprensione.

L'arte invece, quella vera, non è fatta di conclusioni; è azione, azione fluida, moto dello spirito in continuo superamento di se stesso... L'arte marziale non è un lavoro comodo e non può realizzarsi al riparo di una serie di formule apprese. Una tale arte è contraddizione: chi aspira seriamente alla dignità di maestro deve avere il coraggio di vivere sempre esposto alle intemperie spirituali.

#### **Nel Tai Chi Chuan ci sono molti stili differenti (Yang, Wu, Chen, Sun...), c'è qualcosa di specifico che li unisce?**

Ogni scuola di Tai Chi Chuan ha sviluppato un sistema che riflette le caratteristiche delle forme di base: quelle più morbide pongono l'accento sulla cedevolezza e la fluidità, le altre privilegiano tecniche più potenti, caratteristica questa, che viene, in genere, preferita dai principianti. Alcuni metodi utilizzano cerchi a largo raggio difensivo e usano, di conseguenza, posizioni relativamente larghe e basse. Altre scuole utilizzano cerchi più piccoli e adottano posizioni raccolte; lo stile Chen appartiene alla prima categoria, lo stile Wu alla seconda. Queste classificazioni non sono assolute: pur appartenendo alla stessa scuola, maestri diversi manifestano la propria arte in modo personale. Man mano che le tecniche vengono assimilate e interiorizzate si trasformano e diventano meno visibili. Ciò che unisce è l'essenza, ciò che separa sono i dettagli. Uno stile può anche essere autentico e molto antico, ma non necessariamente rappresenta l'essenza. Cosa intendono le scuole di arti marziali per insegnamento? Riversare nella testa e nell'animo degli studenti un carico di forme prefabbricate o tutt'al più una serie di metodi finalizzati alla competizione o all'affermazione personale? Solo che in tal modo, l'essenza stessa dell'arte sfugge come l'acqua dell'oceano tra le dita del bambino, per lasciare nell'animo l'esatto opposto dell'arte: il dogmatismo. L'aspetto reale e concreto dell'arte si confronta valorosamente e pericolosamente con i problemi e lotta con se stesso al fine di trascenderli.

#### **Spesso si affianca al Tai Chi Chuan il Chi Kung, come possiamo parlarne? Quanto è importante praticarlo per migliorare la propria pratica?**

Il termine Chi Kung include tutte quelle discipline, metodi, arti che si riferiscono allo sviluppo dell'energia vitale. Il significato degli ideogrammi che descrivono questa antica arte è duro lavoro sull'energia protratto nel tempo... Esistono un gran numero di scuole di Chi Kung: gli otto pezzi di broccato, il Chi Kung dell'anitra selvatica, il Tai Chi Chi Kung, il gioco dei 5 animali ecc. Ciò che accomuna le diverse scuole e metodi può riassumersi in questa prassi condivisa: riconoscere il

Chi (energia vitale), aumentare il Chi, far scorrere il Chi, gestirlo e manipolarlo. Il fine dei diversi sistemi dipende dall'ambiente religioso nel quale l'arte si è sviluppata. Scuole di Chi Kung nate nell'ambiente religioso che si occupano dell'elevazione spirituale, quello medico che si occupa naturalmente della salute non solo fisica, quello fisiologico impegnato anche nella ricerca della verità ultima e quello marziale, ambito che ha dato a quest'arte un grande impulso, in quanto legato alla sopravvivenza, ad applicazioni pratiche e ripetibili.

All'incirca nel 3° secolo D.C. il medico Hua Tor diffuse un metodo praticato dai monaci taoisti (Juan Gin). Il metodo consisteva in una serie di movimenti che imitavano le movenze di animali per promuovere la circolazione del Chi a livello locale. Fu chiamata "Wu Chin Si" o il gioco dei cinque animali... Scuole diverse differiscono per numero e specie di animale. Alcune scuole includono animali

mitologici e, pur appartenendo tutte alla famiglia del Chi Kung, hanno finalità diverse. I movimenti degli animali insegnati dal C.R.T. sono contenuti nella Sequenza Primaria e si riferiscono al serpente, all'orso, all'aquila, al leone e all'airone. Lo scopo primario non è solo il miglioramento o il raffinamento del gesto, ma la riconquista, attraverso il movimento, dell'intelligenza animale imprigionata nel nostro corpo. Il dolore e il disagio tendono ad isolare e separare l'essere umano dagli altri, lo stato di buona salute dà invece una sensazione di appartenenza, di vivacità e di piacere che, a volte, si manifesta come gioia intensa. In questo stato si avverte una corrispondenza con ogni creatura vivente e un legame con il mondo. Un armonioso fluire dei movimenti corporei, la flessibilità e il calore del corpo sono manifestazione di un equilibrato stato di salute... Il Chi Kung non solo si fonda sul concetto di energia, ma considera l'essere umano nel suo assieme, come mente, corpo, spirito e nella sua relazione con il cosmo. L'uomo e l'universo sono governati da leggi comuni, il che ci dice che lo stato di equilibrio e la qualità di vita non sono che un particolare riflesso dell'esistenza del tutto.

**E' possibile percepire di cominciare ad essere, nel senso già evidenziato in precedenza, un artista del Tai Chi o meglio essere certi di aver intrapreso la strada giusta per realizzarsi in tale disciplina?**

*– l'avvio di una risposta, in questo caso, rispetto ai precedenti gli richiese più tempo e quando avvenne palesò diverse pause e rallentamenti nel ritmo espositivo –*

Essere un artista, nel nostro caso un artista marziale, dovrebbe significare, innanzitutto, aver sconfitto la madre di tutte le paure: la morte. Non siamo noi a vivere, ma è la vita che ci utilizza per poterlo fare. Noi siamo in quanto differenti dagli altri. Ciascuno di noi è il prodotto di una personalità unica con atteggiamenti specifici, desideri unici, necessità incomparabili e doveri originali. In ognuno di noi riposa, più o meno profondamente, il Talacimanno, ma quanti sono quei fortunati che hanno potuto godere del suo risveglio, quanti al termine degli anni di apprendimento e di addestramento portano impressa nella coscienza l'idea che, più forti e più deboli, più o meno dotati che siano, tutti hanno in sé una delicatissima possibilità di qualcosa di nuovo, di bello e prezioso e che la vita deve costituire per loro il più armonioso e valido degli esperimenti? . . .

L'aspetto negativo, grave, quello che può mettere in pericolo il futuro delle arti, è che fraintendendone il significato, si svuota il contenuto. Il sistema-cultura della nostra epoca cerca di allontanarci dalla riflessione sull'unico vero quesito: il senso della vita umana... Non sarebbe forse opportuno che di tanto in tanto cercassimo di alzare la testa dalla corrente per vedere dove ci trascina il fiume? . . . Sono necessari calma, silenzio e immobilità per prendere coscienza di una direzione, di un senso capace di orientare e dare significato alla vita. La certezza della riuscita come quella del fallimento avrebbero abbassato il grado d'attenzione necessario . . . Dubbi, perplessità, prove da superare trasformano la vita in una continua avventura rendendola fonte di meraviglia e d'interesse. Piccole o grandi battaglie, perse o vinte che siano generano vissuti. I vissuti si traducono in esperienze. Le esperienze in conoscenza. Qual è il significato della vita? Conoscere e comprendere. Chi mai... si ergerebbe per accettare, affrontandola, la madre di tutte le paure? E' questo il grande problema: affrontare la nemica che vive tra noi... Sfortunatamente, da quando l'uomo esiste, lei ha sempre vinto. Qualunque siano stati gli avvenimenti, qualunque cosa l'uomo abbia voluto creare, con le sue più alte intenzioni, spinto dalle più nobili pulsioni egli, l'uomo, ha dovuto sempre cedere parte del suo territorio, parte della sua realizzazione, parte del suo successo a questa nemica: la paura... Nemica bestiale poiché priva di intelligenza va gestita in maniera diversa. Le azioni che ci permetteranno di vivere senza la paura sono, alla fine, molto semplici. ... Basta comprendere che l'io, il nostro piccolo io, che è ciò che ci fa ritenere separati dagli altri, è la fonte di tutte le nostre paure. L'io è la causa di tutte quelle agitazioni che ci portano lontano dal nostro centro ed è la causa di tutte le sofferenze. Non è il dolore il problema. Il problema è la paura del dolore. Ecco la vera sofferenza! Se abbiamo veramente capito dove essa si annida, impariamo a guardarla con fermezza. Questo è un atto semplice, non serve nessuna violenza... Dovremmo agire in maniera immateriale, invisibile, non tangibile. Opporre alla paura la tranquillità. ... Lei vuole la nostra fuga. La fuga è il frutto della sua azione. L'ego che mira al possesso è una fuga. L'ego che cerchiamo di nascondere è una fuga. La violenza è una fuga. Separarsi dagli altri e dal mondo è una fuga... La paura vuole metterci in fuga? Dovremmo allora restare dritti e guardarla negli occhi! Scopriremmo allora che la paura, pur imprevedibile, non può prenderci... Dobbiamo ergerci, restare fermamente eretti interiormente, per sentire che la paura è priva di consistenza. Eretti lo spirito vitale verso il cielo,

fortemente radicati alla terra, stabili e fermi: ecco ciò che permetterà l'azione... Vivere l'istante significa essere stabili e fermi all'interno, essere centrati, auto referenti, essere l'istante stesso... Essa, la grande paura, ci è stata istillata per darci la possibilità di vincerla e, per vincerla, vi è una sola arma. Una sola, ...



ma infallibile! Ergersi per accettarla. Questa è la via del guerriero: non fuggire, ma neppure attaccare. La non azione consapevole è l'unica forma valida per non subire... Esistenza e non esistenza sono parti inscindibili dello stesso gioco.

*Verso la metà di questa sua ulteriore esposizione piegai il capo e misi le mani in appoggio alle tempie. All'inizio mi ero chiesto com'era possibile ricevere tutta questa attenzione, poter avere*

*approfondimenti così chiari ed esaustivi a ogni interrogativo, ma in quest'occasione rimasi spiazzato, poiché mi sembrava di aver fatto una domanda che richiedeva una risposta diversa.*

*Come mai questo cambiamento? Era forse un messaggio particolare che voleva assolutamente trasmettere? Una specie di elargizione a sorpresa? Un qualcosa di valore assoluto che riteneva prioritario rispetto a tutto il resto? Appena alzai il capo vidi il Maestro Franco in piedi. I suoi occhi esprimevano vita, ma non era equiparabile agli sguardi che ero solito incrociare in giro, davano l'idea della presenza di grande energia. Il corpo pareva compatto, denso, ma leggero e ben incollato a terra. La sua figura palesava solidità e grande potenza. Sentii così una voce, che mi pareva più lontana del solito ma che percepivo uscirmi da dentro:*

*- Ora debbo andare, ho un traghetto da prendere per l'isola di San Michele, ma ci rincontreremo. Incontrerò e continuerò a incontrare uno per uno anche gli altri amici del C.R.T.*

*Nuovamente iniziai a riflettere. Pensai a come sarebbe potuto avvenire quanto il Maestro caposcuola mi aveva appena esplicitato interiormente. Forse similmente a come era avvenuto questo mio speciale incontro con lui, a questo ricco e intenso dialogo?*

*Poco dopo, percependo nei miei occhi una serena luminosità e una nuova, intensa forza, li rialzai e notai la sagoma del Maestro transitare all'esterno del vagone, camminare lungo il binario presso cui ci eravamo fermati e quindi, perdersi nel via vai della stazione di Santa Lucia. Ero arrivato anch'io. Fortunatamente il treno era al capolinea. Ebbi così la possibilità di alzarmi e scendere con calma a rivedere il cielo di Venezia e la realtà esterna, che sempre più mi avvolgeva, amichevolmente.*



**p.s.1:** le frasi riportate nelle risposte sono vere e proprie parole pensate ed elaborate dal Maestro Franco Mescola. Sono state estrapolate da dei suoi testi o da interviste da lui ricevute e riportate per iscritto (nelle note è possibile vedere quali siano le fonti), anche per vedere se ora possono comunicare qualcosa di nuovo su ciò che ha voluto esprimere e quindi trasmettere. Il viaggio raccontato è avvenuto, forse più di una volta. . . ma è stato aiutato dalla fantasia.

**p.s.2:** la prima immagine è di M. Alemanno ed è tratta libro "Mille gradini cento sentieri – un improbabile viaggio alle fonti del Tai Chi Chuan" di F. Mescola, Ed. Il Punto di Incontro s.a.s. di Vicenza, anno 1997, pag. 12; la seconda è una rielaborazione di una foto del m° F. Mescola, mentre la terza è di D. Baron ed è tratta dalla copertina del libro "Donne Incantate" di F. Mescola, Granviale Editori di Venezia, anno 2009, quindi vi è un estratto da una vecchia foto che rappresenta un saluto del Maestro di fronte a un'immagine del 2020 della sua/nostra amata Venezia.

# Taoismo antico, alchimia interiore e figure femminili



Roberta Tosi

Nel Tao Te Ching, il VI capitolo della prima parte afferma:

*“Lo spirito della valle non muore ed è chiamato la madre oscura.  
La porta della madre oscura è la radice del cielo e della terra.  
Sembra esistere da sempre e la sua azione non si esaurisce mai”.*

E' un esempio di come il Taoismo accorda una grande importanza all'idea della donna e al femminile, sicuramente molto di più del Confucianesimo e del Buddismo, gli altri due grandi movimenti spirituali cinesi.

Questa grande importanza dell'idea del femminile, tuttavia, non si traduce per la donna in un posto di predominanza nella storia della Cina, tutt'altro, ma indica che la donna nella sua capacità di generare è necessaria nella costruzione del concetto che il Taoismo ha della dualità dinamica di Yin e Yang, nel ciclo continuo dell'energia vitale e nei procedimenti e nelle fasi della realizzazione del Tao, attraverso le pratiche di Alchimia Interiore.

Si può parlare in Cina di Testi scritti di Alchimia interiore a partire dal periodo della dinastia Tang (618-907 d.c.), tuttavia le scuole di Alchimia Interiore avevano ripreso i procedimenti tramandati dal Taoismo Antico (VI-IV secolo a.c.) che a sua volta affondava le sue radici fino alle tradizioni sciamaniche preistoriche.

Possiamo sintetizzare queste pratiche con i procedimenti della realizzazione del Tao: ritorno all'essenza seminale per rigenerare il cervello, tecniche di circolazione del soffio all'interno del corpo, concentrazione sulla relazione tra i tre campi di cinabro (addome, cuore, testa) e i cinque visceri, la meditazione sulla natura innata.

Storicamente le donne furono presenti nel taoismo fin dalla comparsa dei primi movimenti.

Alla fine del II secolo d.c. si assiste all'apparizione di alcuni movimenti politico-religiosi che riconoscono come patrono LaoZi, autore del Tao Te Ching – Libro della Via e della Virtù, considerato il fondatore del Taoismo, vissuto probabilmente intorno al IV secolo a.c..



Tao Te Ching

Uno di questi movimenti è La via dei Maestri Celesti di cui il primo Maestro Celestiale è Zhang Daoling, che nel 142 d.c. forma nella provincia di Sichuan uno stato teocratico (Zhang Han). Il territorio venne diviso in 24 diocesi, ciascuna diretta da un Capo del culto, che poteva essere sia donna che uomo. Il Maestro della diocesi era a capo delle comunità e la moglie era incaricata di istruire le donne.

In generale le donne richiamate nei testi sono parenti dei primi Maestri Celesti.

La moglie di Zhang Daoling venne citata nel VI secolo d.c. nel Wushag Hiyao (enciclopedia taoista), dove si diceva che aveva ottenuto il Dao e che era un Maestro femminile.

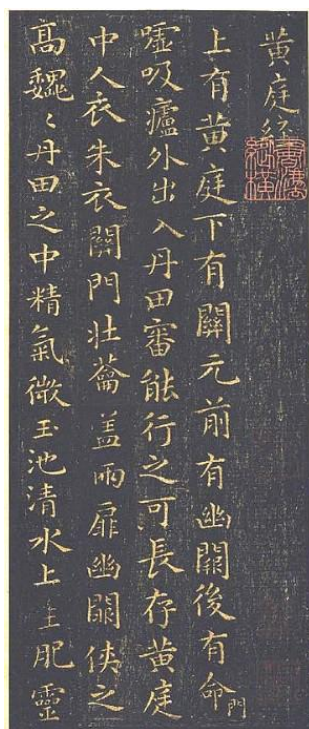
Nel VI secolo d.c. abbiamo anche la testimonianza degli Annali del Monte Mao (Maoshan, vicino a Nanchino) dove si era insediata la setta Maoshan detta Shangquing: si contano 57 amministratori uomini e 18 donne, che dirigevano comunità femminili.

Qian Miaozhen visse trent'anni nella grotta Yankou, vicino al monte Mao dove morì lasciando uno scritto in prosa a sette poesie.

Huangting Jing o Libro della Corte Gialla è un testo composto di due parti, esterna e interna, che si fa risalire per le sue parti più antiche al III secolo a.c., poi ampliato e rimaneggiato probabilmente fino al V secolo d.c..

E' un testo molto importante nella tradizione del taoismo e in particolare per le pratiche di meditazione taoista e alchimia interiore (Neidan). Fornisce indicazioni, spesso in forma poetica, descrivendo il corpo umano con immagini simboliche di energie, spiriti, torri e camere, fornendo una base per la pratica della visualizzazione, della circolazione dell'energia e dell'allineamento dei corpi celesti.

Qian Miaozhen visse trent'anni nella grotta Yankou, vicino a Monte Mao, dove morì lasciando 1 scritto e 7 poesie. Sul luogo della morte fu costruito un Tempio e le donne venivano a rendervi culto.



Parte di una stampa su pietra della Dinastia Song del manoscritto di Wang Xizhi del Libro della Corte Gialla.

Questa corrente del Maoshan (setta Shangquing) aveva ammesso come patriarca una donna, Wei Huacun (nata nel 252 d.c. nello Shandong- provincia costiera della Cina Orientale).

Fin da giovane aveva dimostrato propensione per le pratiche taoiste e lo studio delle opere di Laozi e Zhungzi.

Per la sua devozione ricevette dagli Immortali 31 volumi di scritture taoiste e ricevette la Scrittura della Grande Caverna dall'Immortale Wangbo, che le insegnava che al di sopra dello stato di Purezza di Giada si trova l'Alto Regno Puro (Shang Qing) che divenne il nome della sua scuola di pratica. Wei Huacun, idealizzata, apparteneva al mondo degli dei, a cui l'adepto affidava il compito di intermediazione per il progresso spirituale con funzione di mediatrice per le metamorfosi che conducevano l'adepto al rango di perfetto, poiché la funzione essenziale della donna in questo caso era la trasformazione.

Un'altra setta taoista in cui le donne hanno avuto una funzione preponderante è La Via della Lealtà e della Pietà Filiale (Zhongxiao Dao). Questa corrente riconobbe una donna come precettore di uno dei due fondatori Xu Sun questa donna è la madre Chen (Chen Mu). L'altro fondatore è Wu Meng.

Chen Mu visse nella comunità della Sala Gialla, vicino a Nanchino, ma la corrente che ne porta il nome si sviluppò nella regione dei monti dell'Ovest (Xishan) della provincia del Jiangxi (a sud di Nanchino e di Wuhan).

La dinastia Tang (618-907 d.c.) segnò l'apogeo del Taoismo Femminile e principalmente della corrente ShanQing (Maoshan).

All'inizio dell'VIII secolo l'imperatore Ruizong (710-713 d.c.) aveva favorito l'ordinazione delle due principesse Jinxian e Yuzhen, sue figlie, con un fasto ingente, sintomo dell'importanza che il taoismo e la figura femminile aveva all'epoca.

Successivamente l'imperatore Xuanzong segnò l'apice della dinastia. Salì al trono nel 712 d.c.. Sostenne il taoismo della corrente Shangqing, innalzò le opere di Laozi, Zhuangzi, Liezi e Wenzhi a SCRITTI CANONICI. Nel 741 d.c. istituì una scuola di studi taoisti, registrando nei suoi registri la presenza dei templi taoisti, con 1687 comunità maschili e 150 femminili.

L'imperatore Xuangzong favorì il sostegno al Taoismo femminile con la costruzione di santuari dedicati a figure femminili, sostenne le 2 principesse Yuzhen e Jinxian sue sorelle (che erano state ordinate in precedenza all'Imperatore Ruizong, appoggiando il culto di Magu (la signora della Canapa).

Nel 748 d.c. l'imperatore Xuangzong volle che nella attuale regione di Nanchino, nei pressi del santuario dedicato alla sacerdotessa Fei Miaoxing (moglie del Maestro Celeste Sun Zhiliang) fosse costruito un monastero per donne taoiste e sette donne ricevettero qui gli ordini sacri.

Riferimenti bibliografici: *“Le immortali dell'antica Cina, taoismo e alchimia femminile”* di Catherine Despeux



Magu – La signora della canapa

# eventi

## Febbraio

|    |                     |                                             |
|----|---------------------|---------------------------------------------|
| 01 | Monteortone (PD)    | Seminario Maestri - Insegnanti CRT          |
| 08 | Mestre (VE)         | Corso Istruttori 3° incontro                |
| 22 | Venezia             | Memorial                                    |
| 28 | Cesano Boscone (MI) | Lezione Speciale con il M° Antonio Pugliese |

## Marzo

|       |                     |                              |
|-------|---------------------|------------------------------|
| 01    | Cesano Boscone (MI) | Corso Istruttori 3° incontro |
| 28-29 | Monteortone (PD)    | Seminario Essere Istruttori  |

## Aprile

|    |             |                              |
|----|-------------|------------------------------|
| 12 | Mestre (VE) | Corso Istruttori 4° incontro |
| 19 | Milano      | Seminario Lombardia          |

## Maggio

|    |                     |                                                |
|----|---------------------|------------------------------------------------|
| 09 | Cesano Boscone (MI) | Lezione Speciale con il M° Marco Panfilo       |
| 10 | Cesano Boscone (MI) | Corso Istruttori 4° incontro                   |
| 17 | Pordenone           | Seminario Friuli                               |
| 30 | Cesano Boscone (MI) | Lezione Xuan Chuan con il M° Antonio Schiavone |
| 31 | Mestre (VE)         | Corso Istruttori 5° incontro ed esami          |

Gli eventi possono subire variazioni. Consultare il sito [www.taichi.it](http://www.taichi.it) per ulteriori info

# MEMORIAL

*Domenica 22 Febbraio 2026*

*10,00-13,00 / 14,30-17,30*

*Palestra della scuola D. Valeri ex casa del marinaio*

*Venezia Centro Storico – Dorsoduro 2447/i Venezia*



*Condotta dai Maestri e Insegnanti del CRT*

*Info: 3394761764*

*comunicazionecrt@gmail.com*

*www.taichi.it*

Centro Ricerche  
**TAI CHI**

# 4 Lezioni con 4 Maestri CRT

Palestra Bramante Via Garibaldi 32  
Cesano Boscone - Mi  
dalle 15,30 alle 17,30

M° Pierluigi Reveanne – 8 novembre 2025

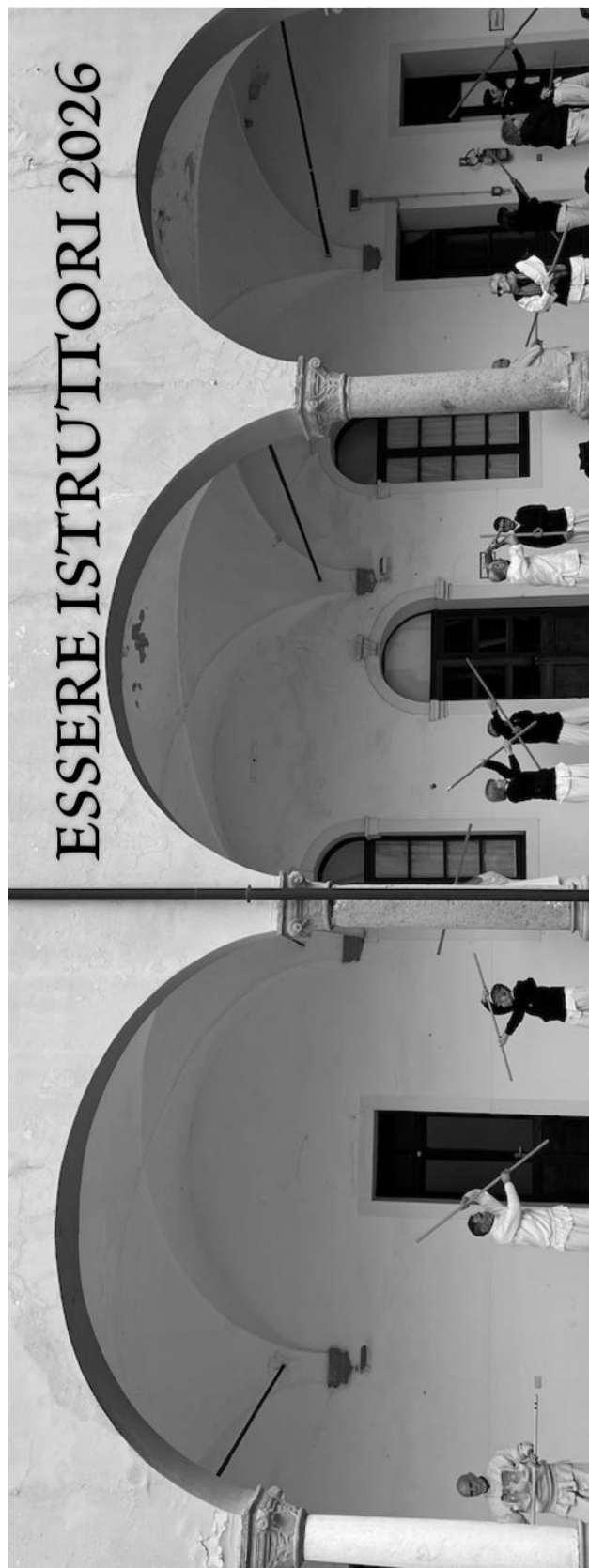
M° Giancarlo Ronchi – 10 gennaio 2026

M° Antonio Pugliese – 28 febbraio 2026

M° Marco Panfilo – 9 maggio 2026

Aperte a tutti gli iscritti al Centro Ricerche Tai Chi ASD  
Info: [comunicazionecrt@gmail.com](mailto:comunicazionecrt@gmail.com)  
349 6373621





SABATO 28 MARZO 9.30-18,15 - DOMENICA 29 MARZO 7.30-17.30

conducono

Maestri e Insegnanti del Corso Istruttori

CASA RELIGIOSA DI OSPITALITÀ TERME SAN MARCO

Via Santuario 130 - Monteortone

Abano Terme (PD)

Centro Ricerche

**TAI CHI**

Info e iscrizioni: [Comunicazionecrt@gmail.com](mailto:Comunicazionecrt@gmail.com)  
[www.taichi.it](http://www.taichi.it)

335 64624207 – 339 4761764



### **Procida, LonTanamente e le parole che prendono vita**

E infine anche l'applauso, lungo intenso continuo, dovette finire.

Come il seminario, da cui nessuno si voleva staccare.

Tre giorni intensi di lavoro, pratica condivisa, Tai Chi, Chi Kung e altro ancora.

Siamo in tanti in questo grande cerchio che occupa tutto lo spazio in cui abbiamo praticato, un grande palco da cui sullo sfondo il mare di Procida appare.

Anche quest'anno siamo qui a ringraziare, commossi, incantati e nessuno se ne vuole andare.

E allora Piero rompe il silenzio che si era creato, con un'idea che poi diventerà un progetto:

“chi vuole lasci qui nel cerchio, una parola che esprima l'emozione, il ricordo che abbiamo vissuto”.

Piero e Francesca, sono loro gli artisti che anche quest'anno hanno guidato il viaggio di LonTanamente, il seminario che da 8 anni si ripete, con rinnovato entusiasmo e calore, in quest'isola da sogno.

Ci salutiamo e già sull'autobus parte il messaggio sul gruppo WhatsApp “Caccia alla parola messa nel cerchio. Chi se ne ricorda... le scriva qui. Grazie.” Messaggio del Presidente

In tanti rispondono all'appello e le parole cominciano ad arrivare e si sommano, si ammucchiano, si richiamano una con l'altra, come foglie in questo cielo terso di ottobre, come saluti e promesse.

Torniamo al porto per il traghetto e poi in stazione al treno che ci porta a Milano.

Ed è qui sul treno, che le parole continuano a rimbalzare nel telefonino saltellando tra messaggi foto e ricordi e ritornano, Luana e Loredana cercando le leggono, Roberta annota, con carta e penna richieste all'albergo e scrive.

Inizia il viaggio del treno, c'è tempo.

Le parole si accoppiano e si separano, passano in un gioco di confusione e creatività, un frullato di lettere, un impasto felice, lasciato poi a sedimentare e lievitare.

Appare infine all'arrivo, una traccia, un respiro, prendono forma e racconto, qualcosa che rimane, tanti semi che sbocciano, dove ognuno ha messo qualcosa, dove il frutto è più della somma delle singole parti.

Una piccola magia che rimane nel cuore e può continuare...

*Con-tatto e leggerezza  
 fiducia e amicizia  
 calore e gioia  
 alla ricerca di limiti e possibilità  
 in un dialogo sincero  
 di intenzione e rispetto  
 condividiamo abbracci e risate  
 gratitudine e amore.  
 Ci muoviamo sorridendo  
 come farfalle nel vuoto  
 tra natura e colori....  
 benessere infinito  
 Osservando con calma  
 Carmelita ascolta  
 e dal mare  
 il dio del vento gioca con il Tai Chi mandala*



Autori: i partecipanti a LonTANAMENTE 2025  
 Impasto ed Editing: il Presidente  
 Elaborazione stenografica: la Robbi.

P.S. Nessuna parola del testo poetico è stata aggiunta o maltrattata, nel rispetto di tutte e tutti, isola compresa.



### **Tai chi**

Parto da casa, direzione scuola, pieno della quotidianità che rimescola senza sosta i miei pensieri.

Comincio lo studio e riemerge il mio corpo.

Sento di nuovo i piedi, le gambe, il bacino, il tronco, i polmoni, le braccia, il collo, la testa, i muscoli tutti.

Prima tesi, poi più morbidi.

Li ritrovo in un tutt'uno con tutto ciò che li circonda.

La terra, l'aria, il maestro, i compagni di corso.

Ricerco l'armonia del movimento che non comporta fatica.

Accumulo, mescolo, accarezzo, paro, premo, espando, colpisco.

Una sinfonia di posture che mi rendono albero, cavaliere, tessitore, arciere, farfalla.

E alla fine mi riempio di un potente vuoto sereno che anche oggi è riuscito a calmare la frenesia del mio vivere.

### **Antonello**



## 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:**

Antonello  
Marzia Bianchi  
Riccardo Bozzola  
Aiko Mescola  
Alessia Sarrapochiello  
Antonio Schiavone

I partecipanti a LonTANAMENTE 2025



“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