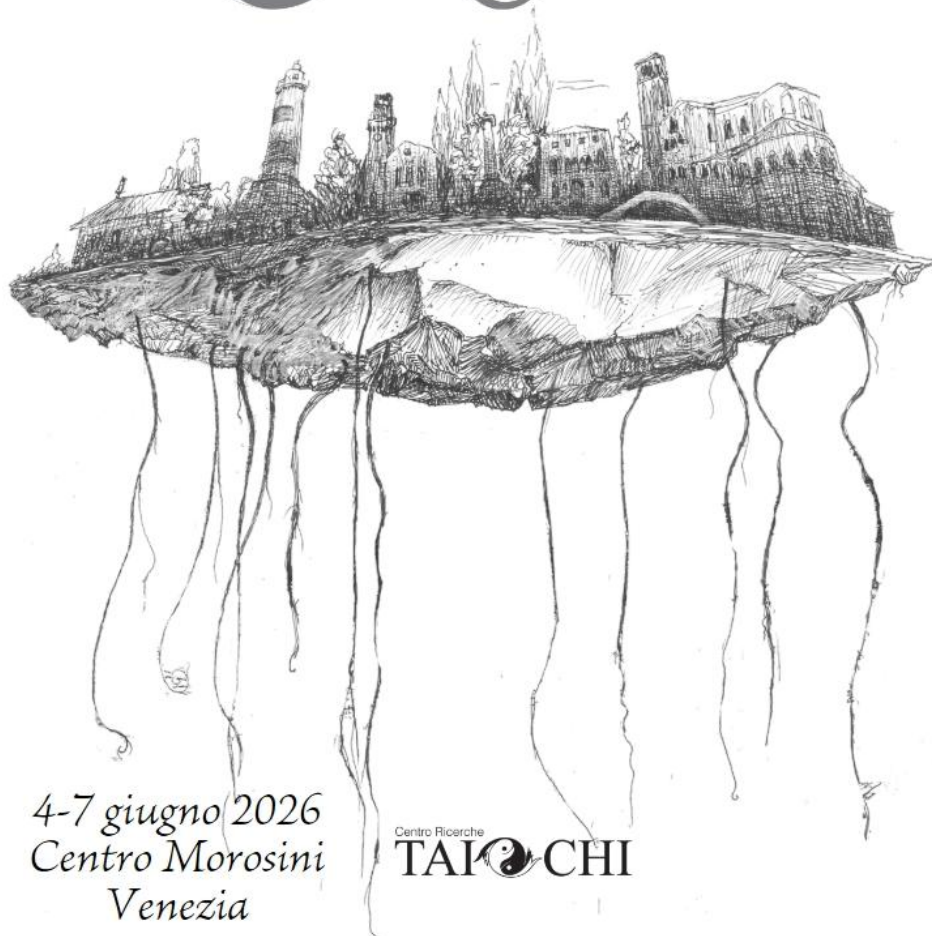


wu - li online

Centro Ricerche
TAI  **CHI**

40°  **AQUA VENICE**



4-7 giugno 2026
Centro Morosini
Venezia

Centro Ricerche
TAI  **CHI**

PERCORSI

n° 34 estate 2026

articoli

Tui Shou: due mani si incontrano, tatto e con-tatto	di Marzia Bianchi	pag. 4
Tai Chi per ignoranti	di Antonio Schiavone	pag. 6
Il valore della pratica condivisa: il seminario CRT	di Claudio Lamorte	pag. 7

rubriche

editoriale	pag. 2
eventi	pag. 8
la posta del CRT	pag. 12

Seminano Friuli 2026 - Radici di vita

Mi è arrivato questo scritto dal maestro Pierluigi Reveanne a specificare il lavoro che ci ha proposto nel seminario Friuli 2026 che ha tenuto a Pordenone il 17 maggio scorso, seminario che ha registrato una grandissima partecipazione di maestri, insegnanti, istruttori di tutti i livelli ed allievi con varie anzianità di pratica.

Ecco le parole del maestro:

“Si è iniziato subito a ricercare la connessione con madre terra scuotendo rilassando e liberando, abbiamo continuato portando l'attenzione a caviglie, ginocchia e soprattutto alla zona del bacino, anche, sacro e kua inferiori (zone vicine alle parti interne delle anche), passando poi ai kua superiori (zone vicine alle parti interne delle spalle) sciogliendo ed aprendo le spalle. Abbiamo iniziato così a visualizzare queste quattro zone chiamate kua come delle cavità e delle porte dove il vuoto ricercato e aperto permetteva il passaggio del flusso e l'apertura dell'articolazione vicina per un miglior rilascio e radicamento. A questo punto, è iniziato il lavoro per liberare riscaldare e riempire il tan-tien inferiore, percuotendo e massaggiando; finita la preparazione abbiamo acceso il fuoco del chi-ai (punto centrale del tan-tien inferiore) con la respirazione a mantice. In questa fase la connessione a terra si è percepita più evidente e concreta, quindi abbiamo iniziato a guidare il chi lungo la colonna per sciogliere ed aprire le porte e i punti energetici situati lungo il percorso. Aperto e liberato l'asse primario abbiamo continuato a portare movimento e chi fino alle mani. Concludendo questa prima fase con un movimento che ci permetteva attraverso i kua di rilasciare ed affondare per poi, risucchiando il chi



Luigi Simonetti e Pierluigi Reveanne

lungo il vaso penetrante (vaso energetico che attraversa tutta la spina dorsale), armonizzare i diaframmi (i quattro diaframmi: pelvico, addominale, toracico e sulla sommità del capo) e il triplice riscaldatore. Abbiamo continuato inserendo un movimento di libera interpretazione con l'immagine dell'alga, che attraverso il proprio radicamento e la costante tendenza verso l'alto, permetteva al corpo e alla mente di contrarsi e liberarsi. Qualche istante di ascolto ci ha permesso di stare nella quiete e nelle sensazioni che emergevano nel respiro dei kua e nella loro relazione con l'asse primario. Abbiamo iniziato a muoverci con esercizi e tecniche codificate, estrapolate dal pa tuan cin e dalla prima parte della forma 108. Dopo una piccola sosta, abbiamo ripreso la pratica iniziando il lavoro a coppie, l'approccio molto delicato, la focalizzazione di queste quattro porte (kua) ci ha aiutato a sciogliere ulteriormente per percepire una connessione con il proprio compagno e la terra, proseguendo il lavoro a coppie e rendendolo un po' più dinamico, abbiamo concluso il seminario con un tai chi chi kung in cerchio.”

Approfitto per ringraziare tutti i partecipanti al seminario per l'attenzione e l'ascolto che hanno dimostrato, sono rimasto particolarmente colpito dall'armonia che si era creata e i movimenti dedicati alla pratica della forma hanno espresso un'energia comune profonda e sentita.

Ringrazio in maniera speciale il maestro Piero che è riuscito a farci sentire un organismo unico, un corpo che si muoveva armonioso, ed esprimo una riconoscenza particolare al maestro Mescola che ci guardava con sguardo amorevole.

Tui Shou: due mani si incontrano, tatto e con-tatto



Marzia Bianchi

Due mani si incontrano, si posano non fanno niente di speciale, ancora non c'è spinta, solo ricerca. Eppure, da quel contatto sotto la pelle, qualcosa cambia, un respiro si allunga, una tensione cede, un confine che era rigido diventa più morbido. Il tatto è così, non entra in noi solo con il contatto entra come una presenza sottile e quando l'altro ci tocca non ci parla solo del suo mondo ma ci porta anche a noi stessi. In alcuni momenti il corpo ricorda qualcosa di antichissimo e familiare. Il tatto non funziona come tutti gli altri sensi a senso unico, da fuori a dentro, no, lui è differente, funziona a due vie. Quando il mio compagno mi tocca, ritorno a toccare, ed in questo gesto mi sento. Appoggio la mano sul suo braccio, non sento solo il braccio, ma sento anche la mia mano, il punto nel tocco, io e lui o lei, non siamo mai completamente separabili, siamo intrecciati nello stesso atto. Il tatto è reversibile nel contatto. Chi è toccato o spinto, coglie, comprende e sente chi tocca e che spinge. Perché nel contatto non sei mai solo un soggetto che agisce, ma anche un corpo che riceve e si riconosce. La mano che spinge è anche la mano che viene spinta. Il corpo è il luogo in cui interno ed esterno si compenetrano. Quando mi toccano non percepisco solo da fuori, percepisco con tutto il mio corpo. Mentre

incontro l'altro percepisco anche me stesso. Il Tui Shou è una prova semplice di questa reciprocità: toccante è toccato non stanno mai senza uno e senza l'altro. È un sapere immediato, prima del pensiero e prima della spiegazione. Un sapere che, semplicemente, accade. Quindi come fa il mio corpo a distinguere se una sensazione nasce da un mio movimento o arriva dall'esterno? Esiste un sistema nel corpo che spiega questo meccanismo: la ri-afferenza. Ogni volta che mi muovo, il cervello riceve sensazioni generate proprio da quel movimento. Lo scorrere sulla pelle, la pressione sulle articolazioni, la tensione nei muscoli mettono in moto le nostre afferenze sensoriali che hanno una particolarità, ritornano da un'azione che ho iniziato. Lo schema è semplice: comando motorio, efferenze verso il movimento e una risposta di ritorno. Il corpo si sente mentre agisce e in quel sentire, senza bisogno di parole, si riconosce. Quando il cervello invia un comando ai muscoli invia anche una copia interna del comando, la copia efferente. Naturalmente è una previsione, quindi, se tutto procede come previsto, queste saranno le sensazioni che dovrebbero arrivare. Poi però si confronta con lo stesso meccanismo messo in moto nell'altro e a questo punto avviene un confronto tra ciò che arriva dai recettori e da ciò che il sistema mente-corpo si aspetta. Se coincidono, la sensazione viene riconosciuta e in genere, attenuata se invece non coincidono, diventa più viva, ovvero qualcosa di esterno e di imprevisto. Per questo motivo è praticamente impossibile farsi il solletico da soli. Ciò che è previsto perde intensità, lo riesco a gestire e, per lo stesso motivo, il tocco dell'altra persona può accendersi come una scintilla. Il tatto non è solo piacere o fastidio ma è anche soglia, orientamento, protezione, è un confine. Questo processo è antichissimo e va oltre la nostra memoria. Il primo movimento del tatto avviene da fuori

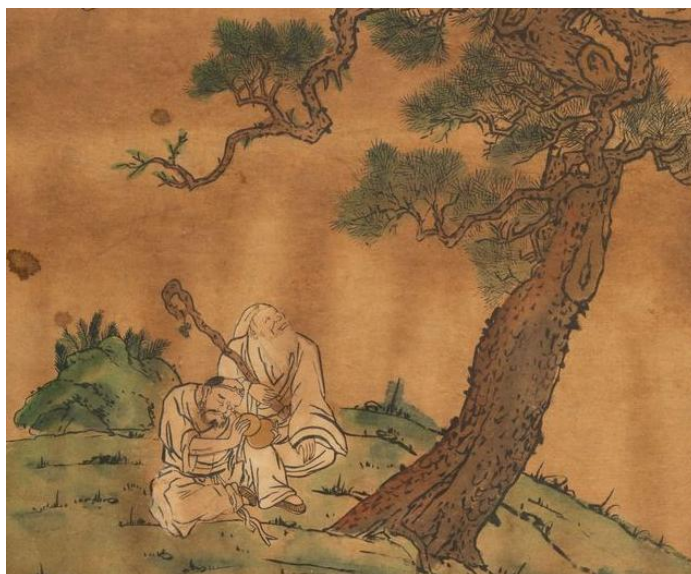
verso dentro. L'embrione è toccato nel grembo materno dal liquido amniotico, dalle pareti uterine, dalla connessione ombelicale, il ritmo cardiaco e i movimenti della madre creano un campo continuo di pressioni e sfioramenti prima che il piccolo possa poi toccare intenzionalmente e restituire questo contatto. Questo è il tocco originario. Non è un gesto che faccio, ma ciò che la vita fa a me, una trama di contatti che genera la forma. Apparentemente non rimane traccia di questo livello pre-sensoriale ma rimane una sensibilità diffusa a tutta la nostra memoria cellulare della vita che si sente mentre prende forma. Secondo alcuni studiosi già dalla formazione dei foglietti germinativi. Abbiamo l'ectoderma che percepisce e registra attraverso la pelle e il sistema nervoso poi l'endoderma che accoglie e nutre i visceri e il metabolismo ed infine il mesoderma che connette, modella e separa. In questa formazione non c'è ancora un tatto distinto ma un movimento e un campo in cui emergono già le risposte primarie: un sì o un no, un troppo o un troppo presto, come se il corpo imparasse il mondo prima ancora di saperlo raccontare. Lo stesso ci accade ora quando riceviamo un con-tatto o un qualcosa di troppo presto, troppo forte o imprevisto. La nostra risposta è antica o ci ritraiamo o ci congeliamo, solo raramente e in casi estremi combattiamo. Il nostro sistema nervoso costruisce mappe e aspettative implicite; impara da come il mondo lo tocca e da come può rispondere. È un apprendimento senza parole ma non senza memoria. Inoltre sebbene non sia corretto affermare che le mani derivano strutturalmente dal cuore, nel senso che si trasformano in esso o da esso, esiste una profonda connessione embriologica: gli arti (braccia e mani) e il cuore si sviluppano simultaneamente durante le prime settimane di gestazione a partire da tessuti mesodermici adiacenti. Più o meno alla quarta settimana, le mani dell'embrione sembrano spuntare dal cuore e abbracciarlo in quella fase in cui esso occupa quasi interamente il torace. Le mani lo avvolgono, la faccia ci si appoggia. La mano prende forma attorno alla forma del cuore e cresce stando in stretto contatto con esso.

In ambito di medicina tradizionale cinese, il Meridiano del Cuore, del Piccolo Intestino (il suo viscere) e del Maestro del Cuore scorrono lungo le braccia e le mani.

La nascita è solo una soglia anagrafica, ma non coincide con l'inizio della biografia del corpo, il neonato arriva già con un'ampia storia di contatti. Poi inizia la vita. Nel mondo extrauterino, gli stimoli diventano più intensi e meno filtrati, ed allora il contatto umano pelle a pelle, il contenimento, il cullare diventano la prima esperienza con la relazione. Un contatto pelle a pelle stabile, coerente, conferma al sistema che può fidarsi, mentre un contatto incoerente o intrusivo insegna l'opposto, che il mondo è troppo, o troppo poco, o imprevedibile. Spesso questa storia si deposita attraverso il sistema nervoso, nei visceri, nel diaframma e soprattutto nella mio-fascia. Da adulto mi racconto con le parole, ma una parte di me continua a rispondere come un neonato, attraverso il tono, i riflessi e i micro-movimenti involontari. Questa memoria del tocco originario diventa memoria nei tessuti. Lo possiamo notare nel modo in cui lascio o non lascio, nel modo in cui tollero la vicinanza, nel momento esatto in cui scatta l'allerta. L'allerta scatta nel momento in cui le due mani si posano. Una parte antica domanda: questa volta com'è? Assomiglia a ciò che conosco? O può essere diverso?

Nell'applicare il Tai Chi come nel Tui Shou il con-tatto non è solo un atto di attacco o di difesa è uno strumento di ascolto. Attraverso le mani impariamo a vedere e a sentire. Lasciamo che il corpo parli prima della mente. Nell'approccio al Tui Shou è estremamente importante riconoscere il tocco. Abbiamo il tocco che accoglie, che spinge o che giudica. La qualità del con-tatto crea il contesto in cui la persona può sperimentare sicurezza, forse per la prima volta. Un tocco privo di giudizio comunica accettazione. Questo tipo di con-tatto permette al sistema nervoso di ridurre l'allerta senza forzature. Poi abbiamo il tocco che distingue, riconosce e percepisce il sottile fluire dell'energia. Le mani imparano a localizzare dove il flusso è più potente dove più rarefatto, ma distinguere non significa solo trovare dove si trova il vuoto, significa entrare nella qualità e nella sensazione. A volte affiora una carica emotiva, a volte un significato implicito, a volte il modo in cui il passato è diventato una postura. Abbiamo infine un contatto diretto con ciò che nel corpo non è né difesa né trauma ma risorsa. Una sorgente di forza che ci genera e si presenta all'improvviso. Riconnettersi ad essa può riaccendere potenzialità rimaste immobilizzate e sostenere trasformazioni profonde. Ciò che accade da fuori è ciò che il corpo sente di sé mentre accade. Il Tui Shou come un gioco. In questo gioco, il corpo si riconosce, torna a sentirsi. Lascio che sia il corpo a mostrarmi ciò che emerge e resto attento al mio toccare e al fatto che il mio tocco viene a sua volta toccato dalla storia dell'altra persona. Così il Tui Shou può creare più spazio, più possibilità di stare con sé stessi, con gli altri, e con la vita.

Tai Chi per ignoranti



Antonio Schiavone

Il Tai Chi dell'ignoranza, la forma dell'ignorante...

Quanto bisogna conoscere per avvicinarsi alla consapevolezza di praticare il non sapere....

Conoscere le tecniche per poi dimenticarle.

Dimenticare, obliare sé stessi amava dire il Maestro Franco.

Dimenticare, togliere l'attenzione dalla forma per liberare la mente e lasciare al corpo il sentire quello che è, un gesto vissuto in un flusso di gesti.

La vecchiaia, il passare degli anni, il corpo cambia e si trasforma, ti adatti e ancora cambi.

Le mie lezioni cambiano, cambia il modo di comunicare, la parola lascia posto alla pratica, al gesto ripetuto, il silenzio favorisce un ascolto più intenso, il gruppo muove energia e vitalità.

Semplifico e riduco, mi avvicino sempre più ai principianti, agli ignoranti, perché credo che per loro sia più facile meravigliarsi nella scoperta del flusso che ci attraversa e ci muove, per poi disperarsi nell'affliggersi di non sapere ancora come muoversi.

È proprio in quel momento che si frantuma il sogno, perché nasce il desiderio della conoscenza, un desiderio giusto e necessario per la pratica e il “duro lavoro protratto nel tempo” che forse un giorno li porterà ad una nuova sensazione di quell'inizio, di quel momento iniziale in cui la mente lascia posto al corpo nell'ignoranza.

Fino ad un certo punto lavori per conoscere e aggiungere, per accumulare forme e tecniche.

Poi arriva il cambiamento e il lavoro diventa sullo sfoltire, sul togliere il superfluo, l'inutile, la mano fiorita, per avvicinarsi all'essenza, ad una nuova ignoranza, quell'ignoranza che muove il desiderio e la curiosità della meraviglia.

Tornare ignoranti come bambini, forse questo è il desiderio che nasce nell'invecchiare.

Forse è solo una consolazione, un adattamento al tempo che passa ma anche una ricerca a sentirsi bene nel tempo che si vive, per quello che siamo e possiamo ritornare ad essere, rinnovando così la nostra ignoranza, come suggeriva il Maestro.

Il valore della pratica condivisa: il seminario CRT



Claudio Lamorte

Il seminario "essere istruttori 2026" della scuola CRT è stato, ancora una volta, un momento importante nel percorso di pratica e formazione: un'occasione in cui la tecnica si intreccia con l'esperienza diretta, lasciando spazio a un lavoro condiviso che coinvolge corpo, attenzione e consapevolezza.

Prima ancora di provare a raccontarlo, sento il bisogno di fermarmi e ascoltare ciò che è rimasto. È proprio da questa sensazione che nasce il desiderio di mettere per iscritto l'esperienza vissuta durante il seminario.

All'arrivo a Monteortone, lo sguardo torna alla struttura che ci accoglie. Il tempo l'ha segnata, ma non svuotata: continua a custodire storie diverse. Questa volta, però, al centro ci siamo noi. Non semplici partecipanti, ma persone che hanno scelto di esserci davvero, condividendo un passaggio del proprio percorso.



Non è qualcosa di scontato. A volte i seminari rischiano di diventare appuntamenti vissuti più per abitudine o per motivazioni esterne. Questo incontro della scuola CRT, invece, si è rivelato uno spazio autentico di condivisione e lavoro comune, dove il senso di appartenenza nasce dall'esperienza stessa.

La guida dei maestri non arriva sotto forma di risposte già pronte, ma come apertura di possibilità. Ognuno è accompagnato dentro un percorso personale, che invita a interrogarsi sul significato della pratica.

Il lavoro parte dal corpo e dal respiro, ancora legati ai ritmi della quotidianità. Le giornate si aprono con momenti di centratura, come la meditazione sull'intenzione, che orienta subito la qualità della presenza. Poi, poco alla volta, i movimenti prendono forma nello studio: dalle radici alla sostanza, fino

all'esecuzione condivisa della forma 108, dove il gesto individuale trova spazio dentro un ritmo collettivo.

Con il passare delle ore, qualcosa cambia: la mente rallenta, il tempo sembra dilatarsi e quello che all'inizio appare come esercizio diventa presenza. Anche gli approfondimenti teorici entrano in questo processo in modo concreto: lo studio dei meridiani, in particolare Maestro del Cuore e Triplice Riscaldatore, diventa una chiave di lettura che si riflette nella pratica, dove ascolto e contatto si trasformano in esperienza diretta.

Le giornate seguono una struttura chiara, ma mai rigida. Si alternano momenti di lavoro intenso ad altri più distesi, che restano comunque parte integrante del percorso: il Tui Shou, la pratica del mattino con il Chi Kung della Gru Bianca, fino agli spazi di rilassamento che permettono di continuare il lavoro in modo più sottile.

La tecnica si intreccia continuamente con qualcosa di più profondo: il riconoscimento di ciò che accade dentro e fuori durante la pratica. Anche il lavoro sulle applicazioni e quello con la sciabola non restano separati, ma diventano un modo per rendere concreti i principi coltivati.

La fatica, inevitabile, fa parte del percorso. Quando il corpo resiste e l'attenzione si perde, il lavoro diventa più essenziale. I maestri indicano la direzione, ma l'esperienza resta responsabilità di ciascuno.

Tra una sessione e l'altra, negli spazi più informali, nascono scambi semplici: sguardi, parole essenziali, silenzi condivisi. È lì che prende forma un senso di appartenenza discreto, ma profondo.

Alla fine del seminario, quello che resta non è solo ciò che si è imparato, ma soprattutto ciò che è stato condiviso: un'esperienza limitata nel tempo, ma capace di lasciare tracce che continuano nel tempo.



eventi

Giugno

04-07

Lido di Venezia

40° Seminario Internazionale Aquavenice

Settembre

4-6

Monteortone (PD)

Seminario Maestri e Insegnanti

Ottobre

4

Mestre (VE)

Corso Istruttori 1° incontro

Novembre

8

Cesano Boscone (MI) Corso Istruttori 1° incontro

Dicembre

13

Mestre (VE)

Corso Istruttori 2° incontro

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

LEZIONI DI TAI CHI NEI PARCHI DELLA TUA CITTA'

Durante i mesi estivi il Centro Ricerche Tai Chi propone lezioni per ogni livello di pratica nei parchi cittadini

VENEZIA Parco San Giuliano	Antonio Pugliese	3287299958
VENEZIA Cannaregio	Antonio Pugliese	3287299958
VENEZIA Giudecca	Violetta Viola	3496140402
VENEZIA Lido	Aiko Mescola	3471774812
VENEZIA S. Elena	Marco Panfilo	3296410134
TRICHIANA - BL	Massimo Affro	3207066636
PORDENONE	Luigi Simonetti	3929677293
SAN GIOVANNI DI CASARSA - PN	Luigi Simonetti	3929677293
RIESE PIO X - TV	Dino Pavan	3393300943
RONCADE - TV	Michele Masiero	3394472406
MILANO Parco delle Cave	Alessia Sarra	3482432757

www.taichi.it



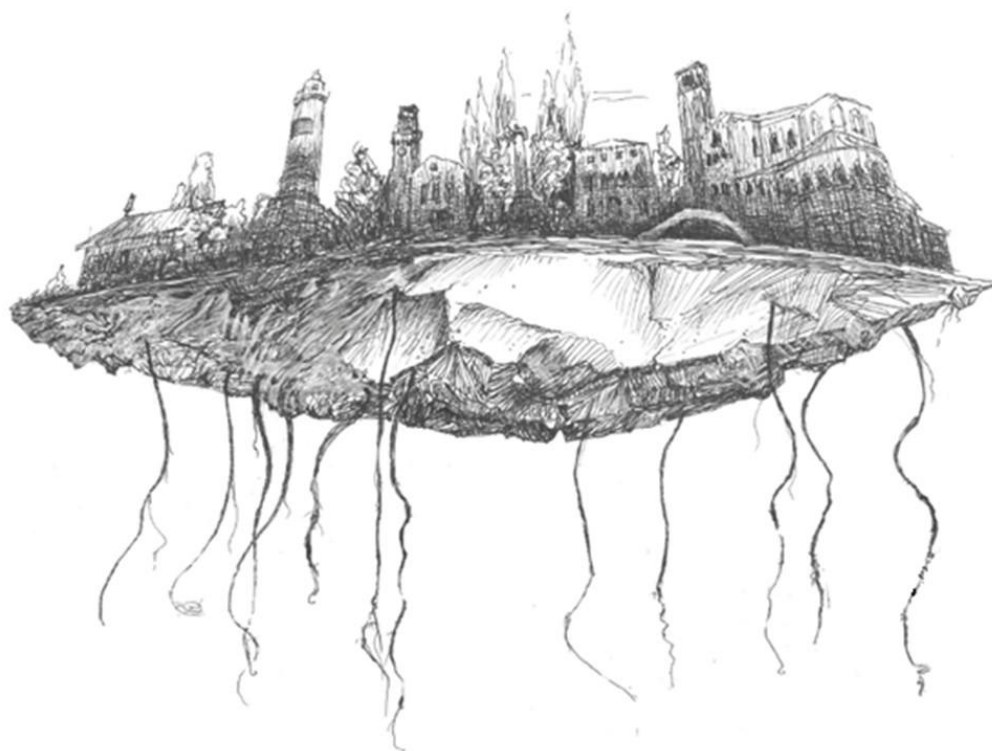
Metodo Biospirali®



40° Seminario di Tai Chi e Chi Kung

4 - 7 Giugno 2026

Centro Morosini Lido di Venezia



Aquavenice nasce da un'idea del nostro Maestro Franco Mescola. Nel corso degli anni si è svolto nei luoghi più suggestivi e meno frequentati dal turismo di massa della laguna veneziana: Isola del Lazzaretto Nuovo, Sant'Elena, San Servolo, Sant'Erasmo, Pellestrina, Giudecca, Lido di Venezia. In ognuno di questi luoghi la nostra pratica si è nutrita anche dell'energia della natura, del silenzio, dei colori magici della laguna, di incontri con Maestri e allievi provenienti da varie parti di Italia e del mondo.

Centro Ricerche
TAI CHI



40° Seminario di Tai Chi e Chi Kung

PROGRAMMA

Giovedì 4 giugno 2026

- 15.00 - 15.30 Accoglienza e segreteria
15.30 - 15.45 Presentazione e rito di inizio
M° Antonio Schiavone
15.45 - 16.45 Shi Ba Shi - I 18 movimenti
2° sequenza - M° Aiko Mescola
17.00 - 18.30 Zhuo ho Chuan - Piccolo compendio
dei pugni del Tai Chi
M° Pierluigi Reveanne
18.30 - 19.30 Chi Kung Metodo Biospirali
(suddiviso per livelli di pratica)
Insegnanti Metodo Biospirali
20.00 Aperitivo di benvenuto e cena
21.00 Presentazione del libro "Il Drago e la luna"
M° Andrea Brighi

Venerdì 5 giugno 2026

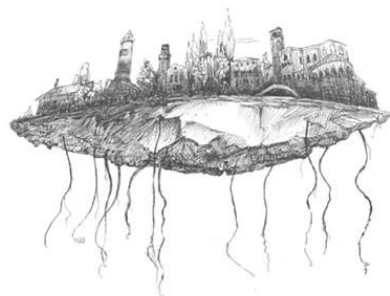
- 07.30 - 08.30 Chi Kung "La quiete"
M° Marzia Bianchi (in arenile)
09.00 - 09.30 Segreteria
09.30 - 11.00 Tui Shou: calma, resilienza,
approccio alle gare
M° Antonio Pugliese
11.15 - 12.30 Chi Kung Metodo Biospirali
Insegnanti Metodo Biospirali
13.00 Pranzo
14.30 - 15.00 Segreteria
15.00 - 16.30 Zhuo ho Chuan - Piccolo compendio
dei pugni del Tai Chi
M° Pierluigi Reveanne
16.45 - 18.15 Sciabola a solo e a due
M° Giancarlo Ronchi
M° Antonio Schiavone - M° Marco Panfilo
18.15 - 19.15 Shi Ba Shi - I 18 movimenti 2° sequenza
M° Aiko Mescola
20.00 Cena e canti karaoke

Sabato 6 giugno 2026

- 07.30 - 08.30 Chi Kung - "Il risveglio"
M° Clara Fontana (in arenile)
09.00 - 09.30 Segreteria
09.30 - 11.00 Zhuo ho Chuan - Piccolo compendio
dei pugni del Tai Chi
M° Pierluigi Reveanne
11.15 - 12.30 Sciabola a solo e a due
M° Giancarlo Ronchi
M° Antonio Schiavone - M° Marco Panfilo
13.00 Pranzo
15.00 - 16.30 Tui Shou - calma, resilienza,
approccio alle gare
M° Antonio Pugliese
16.45 - 18.15 Metodo Biospirali: connessioni con MTC
M° Simone Panvini
18.30 - 19.30 40° Edizione Torneo Aquavenice
20.00 Festeggiamenti 40° anniversario Aquavenice
Premiazioni Torneo Aquavenice e
cena danzante

Domenica 7 giugno 2026

- 09.00 - 9.30 Segreteria
09.30 - 11.00 Zhuo ho Chuan - Piccolo compendio
dei pugni del Tai Chi
M° Pierluigi Reveanne
11.15 - 12.30 Le spirali nella forme Yang e XuanChuan
(suddiviso per livelli di pratica)
Maestri Crt
12.30 - 12.45 Lavoro di gruppo e chiusura seminario
M° Antonio Schiavone
13.00 Pranzo e chiusura seminario





Un seminario sui piedi, questi sconosciuti. Stanno alla periferia del nostro corpo, gemelli speculari, eppure agiscono all'unisono accompagnandoci dall'alzata mattutina fino a sera. Non li trattiamo sempre bene, costretti in calzature anguste e insalubri, li diamo per scontati, sino a dimenticarci di loro, almeno fino a quando non fanno male. Ed è un peccato, perché i piedi ci parlano di continuo, sono alla base del nostro agire e direzionano il nostro corpo che si muove nello spazio, condizionando la nostra postura che a sua volta parla del nostro modo di stare al mondo. Noi, analfabeti di questo corpo in movimento, privi di consapevolezza delle strutture più profonde, dobbiamo attingere all'antica sapienza orientale per avere un po' di luce, per riconnetterci alla nostra essenza più interna.

Il seminario di Tai chi Chuan che si è svolto domenica 17 Maggio presso una palestra di Rorai Grande a Pordenone, tenuto dal maestro Pierluigi Reveanne dal titolo "Radici di vita", mi ha incuriosito e ho ritenuto che fosse una preziosa occasione per continuare questo percorso di ricerca sul corpo. Mi sono avvicinata a questa disciplina solo dall'Ottobre 2025, un'arte marziale che mi ha subito catturato e che si affianca allo yoga, che pratico già da molti anni. Mi aspettavo esercizi mirati che avrebbero interessato i piedi ma terminata la fase di riscaldamento, ho notato quanto, pur nella staticità, i piedi avessero lavorato tantissimo e avessero dato radicamento all'intera struttura. A fine sessione il tronco era forte, risvegliato, centrato, ampio, vigoroso, ben radicato. Grazie a questo seminario, ho maturato maggiore consapevolezza di quanto i piedi siano fondamentali. Sono la direzione del nostro agire e diventano lo strumento che parla di noi, di quanto siamo pesanti o leggeri, di quanto affondiamo la nostra impronta sulla terra. La seconda riflessione riguarda il corpo. Durante la pratica ho potuto percepire e leggere il mio corpo da più visuali, dall'interno verso l'esterno e viceversa, come un quadro cubista. Ed è stato interessante notare che il corpo agisce in modo indipendente dalla nostra volontà e di quanto non ne conosciamo la grammatica ancestrale, analfabeti di un lingua parlata da questo involucro condiviso ma estraneo. Le tecniche di riscaldamento sono state intense e profonde e hanno riscaldato il corpo dall'interno sprigionando energia sottile e prolungata.

La seconda fase del seminario ha infine permesso di sperimentare quanto appreso con esercizi in coppia. Si avvertiva una bella energia pervadere il gruppo numeroso e motivato, proveniente da classi



diversificate giunte assieme ai rispettivi maestri.

Progredire in Consapevolezza, a partire dai miei piedi, è l'insegnamento che ho guadagnato da questo incontro, la mia personale pietra preziosa. Ben vengano pertanto seminari a tema, affinché ciascuno si porti a casa un frammento dall'insieme più grande, quello che serve alla crescita interiore di ciascuno. Io personalmente mi sono portata a casa questo.

Barbara Tomasella

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:

Marzia Bianchi
Pireluigi Reveanne
Antonio Schiavone
Barbara Tomasella



“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