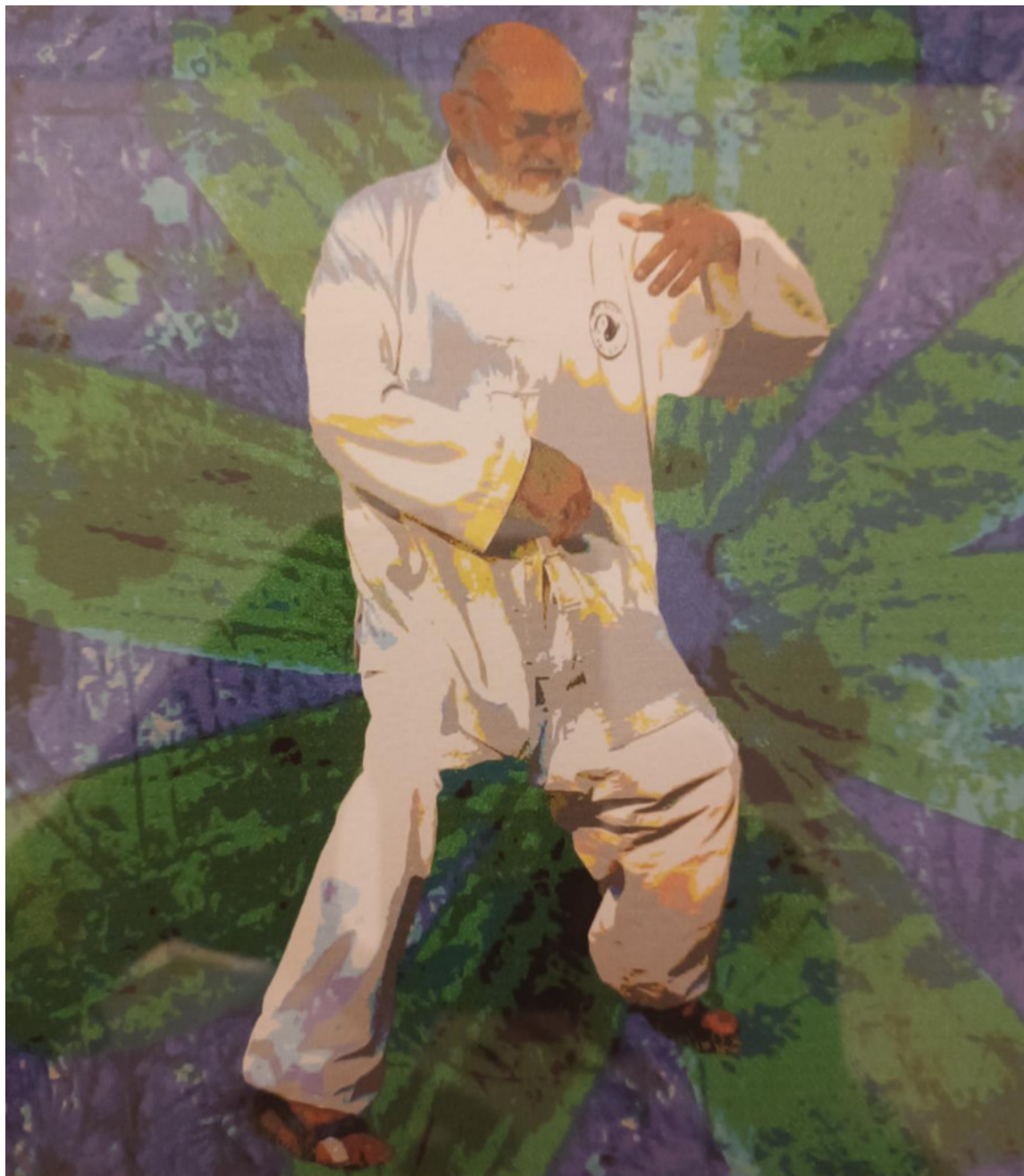


wu - li online



PERCORSI

n° 29 settembre 2024

articoli

Piccola Circolazione Celeste,
una nuova prospettiva

di Aiko Mescola

pag. 5

Ri-Parti nel C(u)ore

di Andrea Brighi

pag. 8

I dieci principi del Tai Chi
nelle mie letture

di Claudio Lamorte

pag. 10

rubriche

editoriale

pag. 2

eventi

pag. 17

la posta del CRT

pag. 20

IL M° FRANCO MESCOLA, TRA ARTE E CREATIVITA'



Antonio Schiavone

IL SALUTO

.. Il più affascinante era il saluto cerimoniale, un rito abbastanza lungo e complicato che prevedeva non meno di cinque inchini, di cui tre, vere e proprie prostrazioni eseguite in direzione di alcuni ideogrammi posti sulla parete più importante della stanza. Ogni lezione prevede, all'inizio e alla fine, questa cerimonia.

..... allora, interrogai il Maestro (Chang Dsu Yao) sul significato di quei tre inchini e sulla loro importanza nella pratica del Tai Chi Chuan.....rispose: "Il primo è diretto al cielo, il secondo ai Maestri che ci hanno trasmesso la conoscenza e il terzo ai nostri antenati".

L'impegno, M° Franco Mescola

Il saluto è il primo insegnamento che abbiamo ricevuto all'inizio del percorso nell'arte del Tai Chi Chuan, sono le stesse parole che ripetiamo ai nostri allievi e ogni volta che lo facciamo ne comprendiamo sempre più l'importanza e il significato.

Da questa consapevolezza nasce l'idea di dedicare al Maestro Franco Mescola, fondatore della nostra scuola e associazione Centro Ricerche Tai Chi, tutte le iniziative che faremo nel prossimo anno di pratica, a partire da settembre e che si concluderà con il tradizionale seminario di Aquavenice,

IL MAESTRO E L'ARTISTA

Nelle Arti Marziali il Maestro è colui che ha raggiunto una certa capacità o maestria nella pratica della sua disciplina, attraverso un percorso che è definito con il termine Kung, un lungo lavoro protratto nel tempo, come il Chi Kung o il Kung Fu.

Nel Tai Chi Chuan, pur essendo questa un'Arte Marziale, non tutti i Maestri sono necessariamente degli artisti, ma di sicuro un artista, di qualsiasi Arte, marziale oppure no, oltre ad avere genio e creatività deve essere un Maestro per poter esprimere la sua Arte.

Il Maestro Franco Mescola era uno di questi, capace di esprimere la sua creatività nell'insegnamento del Tai Chi e del Chi Kung, nell'ideare forme e stili come lo Xuan Chuan e il Metodo Biospirali, come nel disegno e nella pittura, nella scrittura e nel raccontare storie. Colorando sempre il tutto con un sorriso di leggerezza e ironia, raccomandando di tenere la mente fluida e allenata al cambiamento, coltivando i calembour, i giochi di parole e l'osservazione delle nuvole.

RIFLESSIONI E CONOSCENZA

Alla gratitudine, il sentimento profondo per quello che è stato trasmesso si accompagnano le riflessioni, lo studio e la riconoscenza, una rinnovata conoscenza per molti ma anche una scoperta per chi non ha avuto ancora modo di leggere, vedere e apprezzare le opere del Maestro.

Saranno queste a raccontarlo, attraverso letture, mostre, workshop e seminari che terremo durante tutto quest'anno, ricordandoci sempre che la sua opera più grande è il Centro Ricerche Tai Chi di cui siamo parte tutti noi.

LE INIZIATIVE

Abbiamo messo in cantiere queste prime iniziative di incontri, mostre e work shop a cui se ne aggiungeranno altre nel corso dell'anno, organizzate dal CRT, rivolte ai soci e aperte a tutti con le modalità che illustreremo.

29 settembre 2024 - Mestre

10 novembre 2024 - Milano

Corso Istruttori CRT

“L’impegno”

Inaugurazione e apertura
nuovo anno accademico

2024/2025

Presentazione delle iniziative in
programma e della nuova
sezione del sito dedicato al M°
Franco Mescola

[https://www.taichi.it/scritti-del-
maestro-franco-mescola/](https://www.taichi.it/scritti-del-maestro-franco-mescola/)

11-12-13 ottobre 2024

Isola di Procida Napoli

Seminario di TANA

“Obliare se stessi”

Meditazione guidata con la
voce narrante del Maestro,
registrazione tratta dal CD
omonimo prodotto dal CRT

23-24 novembre 2024

Villa Scheilber Milano

3-4 maggio 2025

Bottega del Tintoretto Venezia

Mostra-Laboratorio

“IL MAESTRO: Pratica, segno e
racconto” Letture, disegni e
meditazioni di Franco Mescola

1 dicembre 2024 - Mestre (VE)

Corso Istruttori CRT

Brindisi e aperitivo letterario
con performance “Il Maestro
Danzatore”

9 febbraio 2025 - Venezia

Memorial “Tui Shou, il
femminile che è in noi”

29-30 marzo 2025 –

Monteortone (PD)

Seminario Essere Istruttori
“P.A.M.O.R., riflessioni e
conoscenza” P. Presentazione,
A. Aspettative, M. Metodo,
O. Obiettivi, R. Regole

6 aprile 2025 - Milano

Seminario Lombardia “Il Tai Chi
Mandala, origine e meditazione”

18 maggio 2025 - Pordenone

Seminario Friuli

“L’importanza dell’asse
primario nelle Biospirali e nella
pratica del Tai Chi Chuan”

5-8 giugno 2025 - Venezia Lido

39° edizione Seminario

Internazionale Aquavenice

“Il Maestro, viaggio e ricerca
tra Arte e creatività”



GLI SCRITTI DEL MAESTRO

“Le riflessioni qui esposte si riferiscono solo apparentemente a temi diversi. Per cogliere il senso che le accomuna suggerisco una “scorsa leggera”, una breve pausa e una seconda lettura più attenta.”

Le parole con cui il Maestro Franco Mescola iniziava un testo dal titolo “Saper dare”, sono un valido consiglio per approcciarsi a tutto quell’insieme di scritti, racconti e libri che nel tempo ci ha lasciato.

Il Maestro amava la scrittura e il racconto, tanto che da ragazzo era conosciuto a Venezia come Steve, o Stevenson, il famoso scrittore di cui era un grande ammiratore, per poi da senior, firmare le sue opere con lo pseudonimo di Tusitala, “colui che racconta storie”: nome con cui lo stesso Robert Louis Stevenson fu ribattezzato dagli abitanti di Samoa, l’isola dei mari del Sud in cui si era trasferito.

Questi testi hanno la natura poliedrica e geniale che il Maestro ha sempre espresso nella sua arte, dal Tai Chi al Chi Kung, dalla scrittura al disegno, trasmessa con passione, tenacia e leggerezza nella sua opera più grande, il Centro Ricerche Tai Chi, per poterle condividere con tutti noi.

Dal 1 settembre sul nostro sito www.taichi.it nella home page troveremo un pulsante rosso che ci porterà direttamente in una nuova sezione del sito <https://www.taichi.it/scritti-del-maestro-franco-mescola/> dedicata ad una raccolta di articoli scritti dal Maestro Franco Mescola

Buona lettura.

Piccola Circolazione Celeste – una nuova prospettiva



Aiko Mescola

Mi fa piacere condividere alcuni miei appunti sulla pratica della Piccola Circolazione dal punto di vista del *lasciare accadere*.

L'Orbita Microcosmica, Xiao Zhou Tian è una pratica popolare menzionata in molti testi di qigong al giorno d'oggi. È molto semplice. Guidiamo il Qi dal Hui Yin seguendo il Du Mai (vaso governatore) lungo la schiena vicino alla colonna vertebrale fino al Bai Hui. Dal Bai Hui lo dirigiamo lungo il Ren Mai (vaso concezione) lungo la linea mediana anteriore fino al Hui Yin.

Questa semplice tecnica ci aiuta a imparare a guidare il Qi con accuratezza e precisione. Questa è una abilità fondamentale e il fondamento di tutte le pratiche interne taoiste. È essenziale che il Qi continui a fluire nei meridiani specifici senza alcuna deviazione.

È molto importante andare lentamente con piena consapevolezza. Avere fretta durante la pratica può esporre a gravi insidie. Con la velocità, è come saltare da un posto all'altro lasciando spazi in mezzo. Questo succede spesso quando ci sono dei blocchi. A meno che non spostiamo l'energia molto lentamente, il Qi può fare una deviazione o semplicemente saltare e aggirare il blocco. Questo vanifica completamente lo scopo di far circolare il Qi. I nostri meridiani formano una rete. L'energia può trovare percorsi alternativi e se andiamo velocemente non ci accorgiamo dei blocchi.

Per trovare la stagnazione nel corpo e cominciare a dissiparla dobbiamo rallentare. Ogni volta che incontriamo dei blocchi o che il flusso non è regolare in una certa area, dobbiamo andare ancora più lenti. Delicatamente rilassiamo ed espandiamo quell'area. Ciò consentirà al Qi di ammorbidirsi e di penetrare gradualmente nel blocco. Seguiamo il detto cinese: "L'acqua che gocciola può penetrare nella roccia". Manteniamo la calma, resistiamo alla tentazione di superarlo. Se ci accorgiamo che il Qi fa una deviazione, rilassiamoci di più e manteniamo la concentrazione sul percorso previsto. Non preoccupiamoci se inizialmente devia. Mantenere la consapevolezza è come spazzare il sentiero. La persistenza è nostra alleata.

Con la pratica il Qi potrebbe iniziare ad orbitare da solo. Qualora accadesse, semplicemente lo seguiremo con consapevolezza dimenticandoci della respirazione.

Guida alla pratica:

Seduti, in piedi o distesi, in una posizione comoda. Anche se la posizione migliore sarebbe sdraiati sulla schiena, perché permette a tutti i muscoli di rilassarsi, però potremmo addormentarci. Se abbiamo questa tendenza, la posizione seduta è più indicata. Anche la posizione con le gambe incrociate è molto buona, perché il Qi interno si concentra nel torso e non fuoriesce attraverso le gambe.

Una volta entrati nello stato di qigong, semplicemente spostiamo la nostra consapevolezza lungo l'orbita. Il Qi seguirà la consapevolezza.

- Poniamo la mente sul Hui Yin; quindi inaliamo molto lentamente e consapevolmente guidiamo il Qi muovendo la nostra attenzione su lungo il Du Mai fino al Bai Hui.
- Espiriamo molto lentamente; con attenzione guidiamo il Qi lungo la parte anteriore centrale, Ren Mai, e tornando al Hui Yin.

Ripetiamo anche per un'ora. È una buona meditazione per concentrare la mente. Ogni volta che sorge un pensiero, semplicemente lo riconosciamo e torniamo alla pratica. Se ci perdiamo, ricominciamo da capo. Dato che stiamo usando il nostro Qi interno, possiamo praticare ovunque, persino in spazi affollati e chiusi.

Idealmente, sarebbe solo un atto respiratorio: inspiro salendo al Bai Hui ed espiro scendendo al Hui Yin. Potrebbe sembrare impossibile respirare così lentamente. Non bisogna preoccuparsi: possiamo aggiungere altre respirazioni per completare il circuito. Avanzando di livello, la respirazione diventa meno importante paragonata a consapevolezza e intenzione e può essere abbandonata. Per alcuni concentrarsi sul respiro è causa di tensione, in quel caso suggerisco di non sforzarsi, sorridere e non pensare alla respirazione.

All'inizio, quando non sentiamo chiaramente questi canali, visualizziamo o percepiamo un percorso di circa due dita di larghezza e non c'è bisogno di andare in profondità nel corpo. Progredendo nella pratica, diventeranno più grandi e più larghi e andranno anche più in profondità. Il flusso di energia attorno a quest'orbita sarà regolare, senza interruzioni. Questo è uno degli obiettivi importanti che vogliamo raggiungere in questa pratica. Questi percorsi non sono uniformi, per esempio il cancello Jia Ji è una zona stretta del circuito, e il Cuscino di Giada è ancora più stretto.

Approcciando la Piccola Circolazione ci imbattiamo nelle indicazioni più disparate e più ampliamo la nostra ricerca, più possiamo sentirci confusi. Spero che le seguenti spiegazioni possano aiutare a chiarire alcuni malintesi:

- Secondo la Medicina Cinese il Vaso Governatore (DU) finisce e il Vaso Concezione (REN) iniziano in un punto sotto il naso. Tuttavia noi cambiamo la nostra respirazione da inspirazione ad espirazione al Bai Hui, non in quel punto.
- Molti libri e insegnanti dicono che ci sia un salto tra i due vasi, così dobbiamo mettere la lingua sul palato dietro ai denti per connettere i due canali. Quando chiudiamo la bocca durante la pratica, la lingua dovrebbe già essere naturalmente in contatto con il palato, non occorre forzare.

- Quando guidiamo il Qi su dal Hui Yin, non è necessario stringere e sollevare il Hui Yin e l'ano per far salire il Qi. Avere semplicemente l'intenzione di far salire il Qi quando lo stiamo guidando è sufficiente. Non serve contrarre fisicamente i muscoli in quella zona.
- Molti studenti erroneamente muovono il Qi nel corpo attraverso una contrazione muscolare. Per esempio: alcuni contraggono i muscoli attorno alla colonna pensando che possa aiutare a spingere il Qi verso l'alto. Il Qi non funziona in questo modo. Ricordiamo che più siamo rilassati, migliore è il flusso. Facciamo l'opposto della contrazione, rilassiamo l'area attraverso cui il Qi sta passando, e il flusso di Qi diventa più regolare. Non dovrebbe esserci una partecipazione attiva dei muscoli in questa pratica.

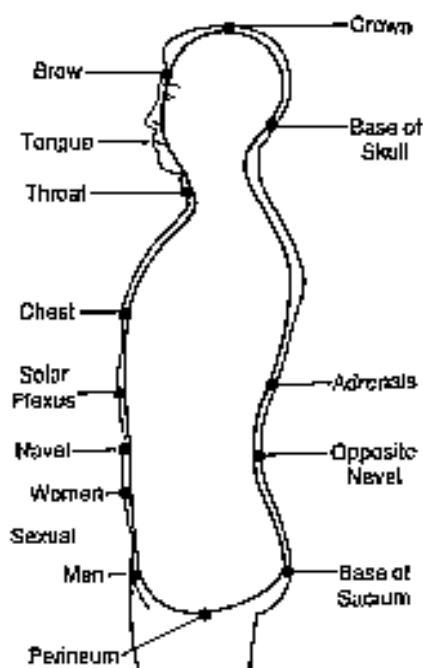


Fig. 19. Inner Alchemy
The Microcosmic Orbit
Circulating Qi in the Governor and Conception Meridians
Contemporary Internal Body View

Buona pratica e mi farebbe piacere ricevere impressioni e condivisioni della vostra esperienza. Con gratitudine.

Ri-Parti nel C(u)ore



Andrea Brighi

In occasione della **38a edizione di AquaVenice** al Lido di Venezia di fine maggio ho tenuto un laboratorio corporeo di educazione somatica incentrato sul tema del cuore.

Il laboratorio mirava ad esplorare sia l'aspetto scientifico sia quello esperienziale del cuore, offrendo ai partecipanti una comprensione più completa possibile.

Da alcuni anni infatti svolgo ricerche sul **Cuore come elemento centrale dell'esperienza somatica** di una persona **e per lo sviluppo delle proprie potenzialità.**

La mia ricerca è finalizzata a poter portare in un laboratorio corporeo esperienziale esercizi, esplorazioni, gesti e movimenti, che originano appunto dal cuore.

La mia proposta formativa abbraccia molteplici punti di vista sull'argomento: da quello anatomico alle ultime ricerche scientifiche; dal punto di vista filosofico, storico, sociale, culturale, simbolico, artistico, emozionale e appunto somatico.

Basandomi sulle ultime ricerche scientifiche sul tema '**asse cuore-cervello**' ho ideato una serie di esercizi, metodologie ed esperienze di esplorazione corporea che integrando i principi dell'**Integrazione Strutturale Rolfing®** e le antiche pratiche tradizionali cinesi di lunga vita, come **il taijiquan, il qigong e la meditazione.**

Il laboratorio che ho tenuto a Venezia, intitolato **Ri-Parti nel C(u)ore**, è iniziato con una presentazione generale sul cuore, citando le ultime ricerche e le relative fonti sul tema, come il prof. Carlo Ventura e l'Istituto HeartMath con le rispettive ricerche al riguardo.

L'obiettivo era poter far sperimentare ai partecipanti la connessione tra il cuore e la percezione che abbiamo della risposta fisiologica e somatica che ogni persona può sentire durante gli esercizi, basandosi appunto sulla teoria per la quale **"il Cuore invia più messaggi al cervello di quanto il cervello ne invii al cuore"**. (fonte HeartMath Institute)

Attraverso esercizi specifici, concentrandosi su una visione **cuorecentrica** piuttosto che cerebrocentrica, si è potuto esperire quanto il corpo risponda in modo diretto al cuore e il gesto diventi spontaneo e naturale.

E' impossibile dire alla mente di non pensare, di zittire il chiacchiericcio di fondo, ma se alziamo il volume al Cuore ecco che la sua frequenza sovrasta il rumore di fondo di un cervello in continuo controllo.

Abbassando quel rumore mentale di fondo ecco che cambia anche la percezione dello spazio e del tempo, e delle relazioni tra le persone, ed è così possibile manifestare una triade naturale, lo spazio, l'altro ed io, tutto in relazione con il cuore.

I partecipanti hanno mostrato grande interesse sia per la parte teorica che per quella pratica. Alcuni momenti toccanti sono scaturiti in un grande trasporto emotivo e di ascolto attivo, facilitando la percezione delle differenze nel corpo fisico.



Questo tipo di laboratorio corporeo offre una diversa opportunità di apprendimento e crescita personale, per chi desidera lavorare nel sottile ascolto del corpo, combinando conoscenze scientifiche e pratiche esperienziali.

Permette, aumentando la propria consapevolezza, di sentire cosa significhi e quanto importante sia far partire un gesto e/o un movimento dal cuore, e che impatto questo generi sull'altra persona e anche su noi stessi.

L'entusiasmo e il feedback positivo dei partecipanti sottolineano il successo di questo laboratorio e mi infondono coraggio per continuare a promuovere questo lavoro esperienziale, oltre a spronarmi ad approfondire ulteriormente la mia ricerca su questo argomento, ampliando le esperienze corporee e le tecniche per i prossimi eventi futuri.

Desidero fortemente ringraziare Clara Roberta Fontana, Marzia Bianchi e tutto il Centro Ricerche Tai Chi per aver creduto in me e in questo progetto di lavoro, è stato estremamente sottile e arduo averlo portato ad AquaVenice, in un contesto di pratica marziale come il Taijiquan.

Un ringraziamento particolare e sentito a tutti i partecipanti che hanno praticato e contribuito nel rendere speciale questo laboratorio, perché hanno aperto il loro Cuore ad un'esperienza, per loro all'inizio sconosciuta, rendendosi estremamente disponibili.

Grazie a tutti di C(u)ore.

I dieci principi del Tai Chi nelle mie letture



Tesi di 1° livello
Claudio Lamorte

I dieci principi fondamentali del Tai Chi si possono applicare a ogni cosa che facciamo nella nostra vita, soprattutto a ciò che sentiamo più vicino, ad esempio alle nostre passioni.

Per iniziare la stesura di questa tesina mi sono domandato che cosa della mia quotidianità potesse legarsi ai principi del Tai Chi.

Quando desidero svuotare la mente dalle cose che mi stancano o mi voglio semplicemente rilassare, mi immergo nella lettura.

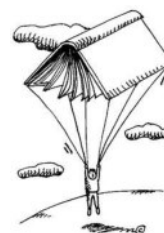
Così mi sono avvicinato ai dieci principi fondamentali del Tai Chi attraverso le mie letture.

Sono partito da quaderni di miei appunti sulle letture passate e quelle più recenti o che mi hanno **appassionato di più.**



“Può sembrare che le secche riflessioni di cui ho riempito questi fogli abbiano poco a che fare con ciò, e tuttavia sono quasi certo che mi hanno guidato al punto giusto”. (R. Musil - L'uomo senza qualità)

Considero il Tai Chi e la letteratura come due stadi di libertà; entrambi mi portano a un senso di rilassamento, di attenzione, di nutrimento mentale e fisico per la mia crescita personale. Hanno un legame nella mia vita e mi deliziano della loro compagnia.



3. Rilassare la vita



Il terzo principio del Tai Chi pone l'attenzione sul bacino che è la base del corpo. Esso deve poter cadere verso il basso, in modo che l'addome risulti rilassato.

Il bacino lo si potrebbe paragonare a una montagna ed è il legame principale del corpo agli arti inferiori che eseguono i movimenti. Quando il bacino riesce a rilassarsi e a muoversi con fluidità il Chi scorre più facilmente.

Il bacino comanda il corpo nel movimento, che è il legame tra l'alto e il basso.

“La montagna è il legame fra la terra e il cielo. La sua cima unica tocca il mondo dell'eternità e la sua base si ramifica in molteplici contrafforti nel mondo dei mortali. È la via per la quale l'uomo può elevarsi alla divinità e la divinità rivelarsi all'uomo”. (R. Daumal - Il monte analogo)

4. Distinguere il vuoto dal pieno

Il quarto principio è sul distinguere il vuoto dal pieno (l'alternarsi dello Yin e dello Yang). È importante capire questa differenza perché ci permette di muoverci con più fluidità ed avere più equilibrio nei movimenti.

Per sperimentare il vuoto e il pieno partiamo da una posizione di meditazione dove il peso è distribuito su entrambe le gambe.

Nel momento in cui ci muoviamo il peso deve essere portato su una gamba, questa diventa piena mentre l'altra gamba si libera; quella libera deve potersi alzare dal suolo senza che il corpo perda equilibrio e posarsi sul terreno con delicatezza; a questo punto possiamo spostare tutto il peso sulla gamba e liberare l'altra.

Anche nella calligrafia o in un libro stampato troviamo l'alternarsi vuoto e pieno. Lo spazio bianco rappresenta il vuoto, mentre i caratteri rappresentano il pieno. La mano deve eseguire dei movimenti fluidi con la penna in modo che l'inchiostro possa coprire le parti vuote del foglio. Se questo movimento avviene in maniera fluida e leggera la scrittura risulta bella e comprensibile, come avviene nel movimento del Tai Chi.



La scrittura è formata da vuoti e pieni ed entrambi sono necessari e importanti, infatti per poter leggere le parole (i pieni) esse devono essere separate da spazi (i vuoti).



“Tutto ciò che si sente e si fa accade comunque sia “in direzione della vita” e il più piccolo movimento in altra direzione è difficile o inquietante. È così anche quando semplicemente si cammina; si solleva il punto di gravità, lo si porta in avanti e lo si lascia cadere; ma basta un piccolissimo mutamento, un lieve timore, o anche soltanto stupore, di quel lasciarsi-cadere-nel futuro e non si sta più ritti”. (R. Musil - L’uomo senza qualità)

Pieni di vuoto

*Dipinto di Anna Giulia Ploner,
artista e amica di corso Tai Chi.*

Anche nella pittura i pieni riempiono i vuoti

5. Abbassare le spalle e far cadere i gomiti

Il quinto principio del Tai Chi fa riferimento a rilassare le spalle e a far cadere i gomiti. Se i gomiti risultano alti le spalle non possono scendere.

Quando leggiamo un libro seduti o in piedi ho verificato che è consigliabile mantenere le spalle basse in modo che i gomiti scendano, in questo modo le braccia riescono a tenere il libro senza sforzo. Diventa fattore automatico di rilassamento e la concentrazione si pone su quello che stiamo leggendo senza nessuna fatica fisica e mentale. Nel Tai Chi le spalle si abbassano in modo che i gomiti possano cadere; bisogna prestare attenzione e capire ciò che è importante per raggiungere uno stato corretto.

“Basta tendere l’orecchio per captare ciò che ci circonda. Le foglie degli alberi parlano all’erba, le nuvole scambiano dei segnali tra di loro, il vento trasporta dei segreti da un paese all’altro: bisogna imparare ad ascoltare, ecco la chiave del mistero”. (E. Wiesel - Dopo la notte)



6. Usare il pensiero (YI) e non la forza muscolare

Il sesto principio del Tai Chi è rivolto a usare il pensiero YI e non la forza muscolare. È molto importante usare l’intenzione. Avendo preparato il corpo al rilassamento non dobbiamo usare la forza fisica per agire. Solo così l’energia interna può diffondersi attraverso il corpo. La mente libera il YI, l’intenzione, che ci aiuta a far circolare l’energia e a rilassare il corpo per lasciarci andare senza usare nessuna forza fisica e senza destrutturarci.

Il pensiero YI, che parte dalla mente, deve essere rilassato e concentrato come quando vogliamo affrontare una lettura e capire il significato di quello che stiamo leggendo: dobbiamo avere tutto il corpo non in tensione ma libero e assente da ogni contrazione muscolare che possa distrarci.

“Ma perfino i pensieri, per quanto appaiono privi di sostanza, necessitano di un punto d’appoggio, altrimenti iniziano a ruotare e a girare insensatamente su sé stessi; nemmeno loro sopportano il nulla”. (S. Zweig, Novella degli scacchi)

I pensieri hanno bisogno di un’intenzione, altrimenti la loro intensità si perde e diventano

confusi e distruttivi. Così i movimenti, se espressi solo con la forza senza usare la mente e l'intenzione, possono diventare pericolosi.

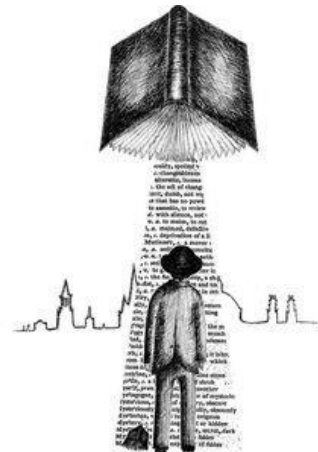
7. Collegare l'alto e il basso

Il settimo principio parla del collegamento tra l'alto e il basso, come deve esserci sintonia tra ginocchia e gomiti, tra gambe e braccia, tra mani e piedi, rispettando le sei armonie. Le nostre radici sono le gambe, il bacino dà il comando da dove parte il movimento e l'espressione avviene nelle mani. Se manca il collegamento tra l'alto e il basso il corpo risulta scoordinato nei movimenti.

“E proprio tale collegamento poco rigido costituisce la via naturale che porta allo sviluppo e al consolidamento”. (R. Musil, L'uomo senza qualità)

Paragonando il bacino a Psiche posso immaginare che verso il basso “proietta” il movimento delle gambe (l'ombra) e verso l'alto libera le mani (queste come se fossero accarezzate da un soffio di essenza).

“Psiche è l'anima umana. Una figura che, posta a metà tra il cielo e la terra, verso il basso proietta la sua ombra..., mentre verso l'alto libera il soffio della sua essenza...”. (Apuleio - La favola di Amore e Psiche)



8. Unire l'esterno con l'interno

Mente e corpo devono essere in sintonia tra loro.

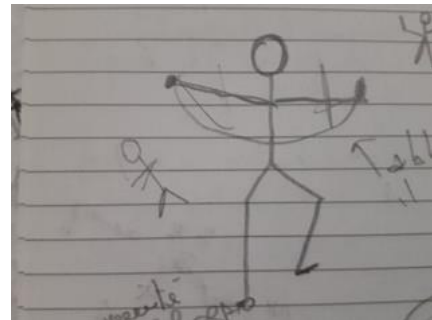
“Quello che preme su di te, che ha sempre premuto su di te: l'esterno, nel senso dell'aria o più esattamente, il tuo corpo nell'aria attorno a te. Le piante dei piedi ancorate al suolo, ma tutto il resto di te esposto all'aria, ed è lì che la storia comincia, nel tuo corpo, come nel corpo finirà tutto”. (P. Auster, Diario d'inverno)

“A tutto ciò si aggiunge ancora che circostanze esterne e circostanze interne, e poi anche le circostanze stesse e lo stimolo, come ci si può facilmente render conto, non sono fra loro indipendenti. Infatti lo stato interno è stato già adattato a quello esterno e ai suoi stimoli sentimentali, da cui è dipeso, e lo stato esterno deve essere stato accolto in qualche modo, così che la sua manifestazione è dipesa dallo stato interno prima che un disturbo di tale equilibrio evochi un nuovo sentimento e questo poi o prepari o già rappresenti esso stesso una nuova compensazione”. (R. Musil, L'uomo senza qualità)

Anche Musil sottolinea come corpo e mente siano interdipendenti, un corpo percettivo e aperto corrisponde a una mente libera e aperta.

“Concentrarsi in sé, finché mente, cuore e membra siano tutto un silenzio. Se si attinge così la suprema abnegazione, allora infine il fuori e il dentro si toccano, come se fosse saltato via un cuneo che divideva il mondo...!”. (R. Musil, *L'uomo senza qualità*)

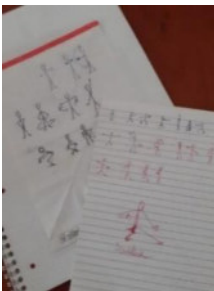
Solo armonizzando mente e corpo, interno ed esterno, si smette di pensare e si lascia che il movimento avvenga.



9. Legare i movimenti con continuità e senza interruzione

Il nono principio tratta della qualità del movimento. Il movimento dev'essere un'opera di trasformazione da uno stato all'altro senza interruzioni, come una spirale. Ciò è possibile nel Tai Chi perché invece della forza fisica usiamo l'intenzione.

“Si senti levare in alto come da un'onda. Perse l'equilibrio ma non ne aveva bisogno perché il movimento lo trasportava”. (R. Musil, *L'uomo senza qualità*)



Il movimento scorre con continuità e il corpo viene guidato attraverso l'intenzione.

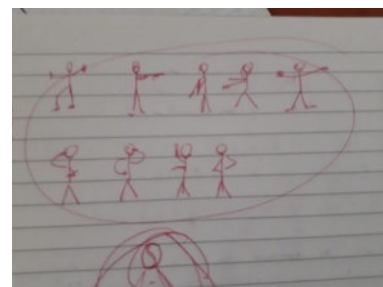
“E dopo non molto tempo, involontariamente anche gli slanci corporei rallentavano e si fermavano ... il suo corpo era solitario, e il tempo fluiva come se defluisse dal cielo insieme con la pioggia”. (Robert Musil, *L'uomo senza qualità*)

10. Cercare la calma nel movimento

“... sapere ci lascia il nostro debole organismo in un perpetuo stato di calma”. (Balzac, *La pelle di Zigrino*)

Nella pratica è importante attivare una respirazione profonda ed avere movimenti lenti e fluidi. Dobbiamo essere un po' come il pesce scintillante di cui parla Musil, fare parte del movimento senza ostacolarlo.

“È un movimento circolare. Naturalmente è un movimento circolare ... basta fare attenzione a quel movimento che lentamente si riaccorcia e s'allunga, ed ecco che il singolo pesce scintillante è solo una parte non autonoma di quel moto crescente e decrescente”. (R. Musil, *L'uomo senza qualità*)



Bibliografia

Apuleio, *La favola di Amore e Psiche*, Einaudi Tascabili Classici, Torino 2014.

Auster Paul, *Diario d'inverno*, Einaudi Tascabili Super ET, Torino 2012.

Balzac Honoré de, *La pelle di Zigrino*, Garzanti i grandi classici, Milano 2011.

Daumal René, *Il monte analogo*, Adelphi Biblioteca, Milano 2020.

Kit Wong Kiew, *Il libro del Tai Chi Chuan*, Ubaldini Editore Roma, Roma 1998.

Musil Robert, *L'uomo senza qualità*, Vol. I e Vol. II, Einaudi ET scrittori, Torino 2014.

Tesson Sylvain, *Nelle foreste siberiane*, Edizione Sellerio Editore Palermo il contesto, Palermo 2019.

Wiesel Elie, *Dopo la notte*, Garzanti Elefanti, Milano 2016.

Zweig Stefan, *Novella degli scacchi*, Einaudi ET scrittori, Torino 2015.



eventi

Settembre

7/8	Monteortone (PD)	Seminario Maestri - Insegnanti CRT
29	Mestre (VE)	1° incontro Corso Istruttori Venezia

Ottobre

6	Palazola Zola Predosa (BO)	Symposium New Martial Hero
11-13	Procida (NA)	Lontanamente Seminario di Tai Chi e Qi Gong

Novembre

10	Cesano Boscone (MI)	1° incontro Corso Istruttori Milano
23-24	Milano - Villa Scheibler	Mostra-Laboratorio "IL MAESTRO: Pratica, segno e racconto" Letture, disegni e meditazioni di Franco Mescola

Dicembre

1	Mestre (VE)	2° incontro Corso Istruttori Venezia
---	-------------	--------------------------------------

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

Incontri, mostre e workshop

29 settembre 2024 - Mestre (Ve)

10 novembre 2024 - Milano

Corso Istruttori CRT *L'impegno*

Inaugurazione e apertura nuovo anno accademico 2024/2025

Presentazione delle iniziative in programma e

della nuova sezione del sito dedicato al M° Franco Mescola

<https://www.taichi.it/scritti-del-maestro-franco-mescola/>

11-12-13 ottobre 2024 - Isola di Procida, Napoli

Seminario di TANA

Obliare se stessi. Meditazione guidata con la voce narrante del Maestro

23-24 novembre 2024 - Villa Scheilber, Milano

3-4 maggio 2025 Bottega del Tintoretto, Venezia

Mostra-Laboratorio IL MAESTRO: pratica, segno e racconto

Lecture, disegni e meditazioni di Franco Mescola

1 dicembre 2024 - Mestre (Ve)

Corso Istruttori CRT

Brindisi e aperitivo letterario con performance *Il Maestro Danzatore*

9 febbraio 2025 - Venezia

Memorial Tui Shou, il femminile che è in noi

29-30 marzo 2025 - Montebelluna (Pd)

Seminario Essere Istruttori P.A.M.O.R., *riflessioni e conoscenza*

6 aprile 2025 - Milano

Seminario Lombardia *Il Tai Chi Mandala, origine e meditazione*

18 maggio 2025

Seminario Friuli

L'importanza dell'asse primario nelle Biospirali e nella pratica del Tai Chi Chuan

5-8 giugno 2025 - Venezia Lido (Ve)

39° Edizione Seminario Internazionale Aquavenice

Il Maestro, viaggio e ricerca tra Arte e creatività

Franco Mescola

Tra arte e creatività

invito al viaggio

TAI CHI

METODO BIOSPIRALI®

*...allora, interrogai il Maestro sul significato
di quei tre inchini e sulla loro importanza
nella pratica del Tai Chi Chuan...*

...rispose:

*"Il primo è diretto al cielo,
il secondo ai Maestri
che ci hanno trasmesso la conoscenza
e il terzo ai nostri antenati"*



Il saluto alla prima sessione di esami del corso istruttori CRT, Venezia, 1998

L'uomo albero, Franco Mescola Tusitala, 2014



Corso Istruttori CRT 2024-2025



Venezia, Milano, Napoli, 3 Sedi e 13 Incontri

Centro Ricerche
TAI CHI

www.taichi.it

SEMINARIO FRIULI – LA SOSTANZA CHE DA' LA FORMA – 19.5.24



Alzarsi presto. Prepararsi, scacciare il sonno un po' alla volta. Mettersi in macchina, arrivare a Pordenone, sbagliare una svolta, ritrovare la strada giusta. Siamo venuti in tanti, e vedere la palestra così piena dà la misura di quanto interesse ci sia per questa iniziativa organizzata dall'insegnante

Luigi Simonetti.

Così può iniziare il seminario del maestro Antonio Pugliese "La sostanza che dà la forma". All'inizio vediamo come far arrivare il chi, progressivamente, ai tre dan tien, regolando con cura la respirazione e allungando poco per volta i tempi di inspirazione ed espirazione.

Come attivare la piccola circolazione e distribuire l'energia facendola salire dal basso verso l'alto, fino alle braccia, senza doversi servire del lavoro muscolare, imparando a rilassare in particolare collo e spalle, dove più facilmente ci si irrigidisce.

Come muovere il dan tien inferiore da una parte all'altra per poi farlo ruotare e servirsene per muoversi.

Vediamo come disegnare il simbolo dell'infinito (l'otto) spostando il peso da un piede all'altro.

Cerchiamo l'unità del movimento provando ad afferrare quel filo che tutto unisce.

Alla fine, ci mettiamo a coppie per provare a capire come ricevere e neutralizzare la spinta dell'altro, senza perdere il radicamento a terra e senza usare la forza muscolare.

Per alcuni questo tipo di lavoro è stato una novità, qualcuno ha avuto difficoltà a comprenderlo, per altri è stata una sorpresa.

Per tutti una mattinata di impegno e di buon lavoro condiviso, le ore sono trascorse in un lampo.

E felicemente siamo andati a pranzo tutti quanti insieme.

Massimo Furlan



È stato per me importante nel precisare indicazioni teoricamente avute nel percorso dei 7 anni; la capacità di Antonio nella guida è stata molto preziosa per il linguaggio chiaro, comprensibile.

La prima parte mi ha richiesto un po' di fatica per l'attenzione, tuttavia nei giorni successivi al seminario ho cercato e ho ottenuto una migliore vigilanza e concentrazione nei diversi gesti e posture anche durante la vita quotidiana.

Per quanto riguarda la pratica di Tai Chi sento che questi strumenti mi permettono di migliorare e facilitare le forme con l'ascolto del mio schema corporeo e della mia mente.

Tai chi, da quando lo pratico ha migliorato la mia capacità di ascolto delle persone, la possibilità da avere un tratto più gentile nella relazione è la possibilità di affrontare il dolore con compostezza e pazienza.

Grazie di tutto.

Giovanna Cecchetto

AQUA VENICE – LIDO DI VENEZIA – 30 MAGGIO/2 GIUGNO 2024



ATTIMI DI VITA

Incontrare se stessi ed incontrarsi, in uno spazio accogliente e solare, nonostante le previsioni di pioggia.

Questa Aquavenice 2024, rimane e spero rimarrà, un esempio di come il ♥ sia per noi un ricominciare oppure un ricordare quel sentire, attraverso il suo vibrare.

Mi soffermo sui contenuti.

Lavoro duro ma sentinella del mutare e della responsabilità di scegliere liberi.

La ricchezza nella presenza, di Maestri dall'Aldilà e dell'Aldiquà.

Il sentire ed il trasmettere, il dare ed il ricevere in un mosaico meraviglioso in cui ognuna/o fa parte e fa il suo.

In questa occasione benedetta dal Cielo e dalla Terra ho accolto e raccolto un grande insegnamento che essere, come dire famiglia, sia un salto, un trampo lirico, un luogo sicuro (come ho imparato).

Questi tempi disgregano, isolano, uccidono e lo sentiamo, così come i rapporti umani di cui ogni presenza è responsabilità. E c'è del lavoro da fare.

Con il rispetto in ogni in armonia nel suo divenire sinergico o dissonante ma e con Amore.

L'Amore è unica via, ha un suo profumo una sua musica ed una sua lunghezza d'onda.

Questa esperienza che mi porto dentro, spero sia solo l'inizio o il proseguo di un divenire da condividere e mi ritengo fortunata a vivere con voi questa ricerca. Lo spirito ed il movimento regnino sovrani. Grazie

Luana Semenzato



TAI CHI CHUAN TI SAN LU a FIORE

Ogni volta che ci si trova a parlare di Tai Chi con coloro che il Tai Chi non lo hanno mai avvicinato ti viene spiegato: “Ah certo! Quella ginnastica che fanno gli anziani nei parchi muovendo l’aria con le mani”. Spiegazione piuttosto esauriente, nel senso che individuando bene cosa il Tai Chi non è, rende facile capire cosa il Tai Chi sia, ovvero: tutto il resto! Rimane difficile farlo

capire ad un neofita. La

partecipazione ad Aquavenice mi ha regalato uno spunto. Verso la conclusione dell’ultima lezione

tenuta prima di partire per

Aquavenice, il Maestro, ci ha fatto disporre schiena-contro-schiena dicendoci: “adesso eseguiamo Ti San Lu in questo modo, andando il più possibile assieme...”. Non ho subito ben realizzato – e credo neanche i miei compagni – cosa ci venisse chiesto. Infatti, i primi tentativi si sono risolti in un vagare per la palestra, più o meno senza meta, da parte di buon parte del nostro gruppetto. Il Maestro è allora intervenuto, facendoci visualizzare un fiore che si chiude e si apre, raccomandandoci di sentire, con i nostri gomiti, i gomiti dei compagni prima di iniziare e di seguire con la coda dell’occhio i nostri rispettivi vicini. La pratica è subito migliorata e con l’ottica di partecipare al Torneo ci siamo incoraggiati vicendevolmente dicendo che a Venezia avremmo avuto tempo e modo di migliorare la nostra coreografia. In realtà, l’incalzante susseguirsi delle attività proposte ad Aquavenice non ci ha lasciato spazio per prove. Ci siamo ritrovati solo agli ultimi istanti per definire alcuni accordi ed eseguire qualche volta il Ti San Lu. A dispetto di ogni timore il risultato è stato davvero sorprendente. Il sincero applauso ‘tributatoci’ all’ultimo saluto ci ha fatto capire che avevamo fatto qualcosa di bello. Ci siamo abbracciati. Mi sono sentito contento. Non mi aspettavo davvero questa sensazione. Dopo essermi rivisto nel filmato in pochissimo tempo già disponibile su tutti i nostri telefonini, ho capito che la bellezza non veniva certamente dai miei svariati errori nei movimenti, dalla mia mancanza di rilassamento, dalla mia imperfetta postura, ma dalla energia che il nostro gruppetto era riuscito a raccogliere, amplificare e trasmettere. Mi sono reso conto che alla nostra ‘esibizione’ avevano contribuito fattivamente ed in maniera importante anche tutti coloro che ci stavano guardando in rispettoso silenzio, in primis i Maestri e gli Insegnanti così attenti e tesi ad ascoltare la nostra pratica. Ho così potuto meglio apprezzare, ad Aquavenice, l’importanza della pratica in gruppo. Dal fiore, di cui noi stessi eravamo i petali, ho percepito uscire un respiro più ampio e vitale generato dal movimento comune. Se posso sintetizzare con una brevissima frase: “mi sono sentito bene, e mi sono sentito bene con il gruppo”. La pratica del Tai Chi coinvolge davvero tanti piani di espressione, con infiniti e cangianti modi di interpretazione, comprensibili soltanto con continua ed assidua pratica. Ora, ho uno spunto in più, davvero valido, per esprimere cosa è per me il Tai Chi Chuan.

Salvatore Rotolo

WU-LI ONLINE

è una rivista auto prodotta e un bollettino dell'associazione

REDAZIONE
Verena Battilana
Luigi Simonetti

hanno collaborato:

Antonio Schiavone
Andrea Brighi
Aiko Mescola
Claudio Lamorte
Massimo Furlan
Giovanna Cecchetto
Luana Semenzato
Salvatore Rotolo

Gherardo Membo (che ha gentilmente concesso l'immagine di copertina)



“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 A. Calmo, 18
Lido
30126 VENEZIA (VE)
segreteria@crtaitalia@gmail.com
www.taichi.it