

wu - li online

Centro Ricerche
TAI  **CHI**



PERCORSI

n° 25 dicembre 2022

articoli

Il Tai Chi crea mondi
Procida, l'isola nei cinque sensi
I dieci principi (*seconda parte*)

dagli scritti del M° Franco Mescola
di Antonio Schiavone
di Diego Palumbo

pag. 3
pag. 6
pag. 8

rubriche

editoriale
la pratica
eventi
la posta del CRT

otto pezzi di broccato prezioso (*seconda parte*)

pag. 2
pag. 16
pag. 21
pag. 23



Marzia Bianchi

Grazie Maestro “Jedi”

Ben ritrovati amici del Wu-Li. E' da tempo che non scrivo qui. Lo faccio ora per raccontarvi una storia. Era il 1994 quando partecipai al mio primo Aquavenice. Là conobbi molte persone, molti divennero e sono tuttora amici e compagni di pratica e di vita. Fratelli di Kung Fu appunto. Tra loro, il più giovane, forte, curioso, con tanto talento, e con tanta voglia di imparare. Il suo nome è Gianluca Ballarin. Il suo sorriso aperto, i suoi occhi luminosi e sinceri mi colpirono da subito. Venne diverse volte a Milano mio ospite e durante quelle sue discese ho avuto l'opportunità di conoscerne un po' anche la sua anima così gentile. Tante chiacchierate, mai banali, su diversi temi hanno condito le nostre serate: la sua tesi di laurea sul Tai Chi, i suoi progetti e la sua idea di trasferirsi in Cina. Un giorno finalmente riuscì ad esaudire questo suo desiderio. Per diversi anni studiò e approfondì in Cina lo studio del Tai Chi Chuan e non solo. Tornò in Italia in un giorno particolare di dicembre del 2014. Un giorno di buio e di luce che cambiò per sempre la vita di tutti noi. Quel giorno ci siamo tenuti per mano e stretti stretti salutammo il nostro Maestro. Gianluca da quel giorno è tornato a vivere in Italia cercando di portare e di trasmettere parte della sua ricerca. Così nel 2015, con l'amico del cuore Andrea Brighi ha ideato e organizzato con successo il primo

Symposium di Kung Fu e Arti Marziali a Bologna e così è stato anche nostro Maestro Ospite durante il Memorial del 2016. Vi racconto tutto questo, perché, per chi non conosce Gianluca e la sua storia, non sa che poco dopo purtroppo è stato colpito, giovanissimo, da un ictus devastante che lo costringe oggi su una sedia a rotelle e a lunghe e costose cure riabilitative. Per sua e nostra fortuna Gianluca però non ha perso il sorriso e la gioia di vivere e non finisce di stupirci con le sue battute condite di ironia sottile. Quest'anno per aiutare la famiglia a fronteggiare le spese per le cure si è costituita un'associazione “Gli amici di Jedi” (Jedi è il suo soprannome) che si prefigge di raccogliere fondi attraverso l'organizzazione di eventi a lui dedicati. Grazie ad Andrea, Clara, e altri cari amici, ad ottobre è stato organizzato un Symposium dedicato. Più di 25 scuole di arti marziali e qualche centinaio di allievi si sono ritrovati a condividere momenti di pratica e conviviali. Sono state due giornate ricche di pratica, spettacoli, dimostrazioni ed emozioni, soprattutto quando sabato è arrivato Gianluca. È stato toccante vedere i sorrisi, gli abbracci e la lunga fila di Maestri ed allievi che hanno salutato e omaggiato non solo un fratello di pratica ma un vero Maestro di vita. Spero che questo sia il primo evento di una lunga serie. Vorrei ringraziare tutti i nostri allievi che ci hanno sostenuto ed hanno partecipato ma soprattutto grazie Maestro “Jedi” “!!!

Il Tai Chi crea mondi



Dagli scritti del maestro
Franco Mescola

CHI O CHE COSA MUOVE IL MIO CORPO?

Approssimandomi ai settant'anni non mi posso aspettare che l'utilizzo consapevole di una qualche abilità, di alcune leggere variazioni e di molte mesmerizzanti ripetizioni. Il corpo segue la confidenza del gesto, la scioltezza e la libertà. Un tempo tutto doveva essere magico; Dio non era Dio del mondo ... il Mondo era Dio.

Non credo nelle scuole se non come anguste gabbie costruite per produrre ribelli che le contestino. I metodi scolastici sono degli artifici usati per semplificare ciò che insegnano ma, se fossi obbligato a dire da chi appresi i gesti espressi dal mio semblante direi: dall'intuito, dalla creatività e da una grande riacquisita libertà: è proprio quest'affrancamento che utilizza il corpo come uno strumento per rigenerare i movimenti.

Ho ricominciato più di una volta e più di una volta ricomincerò con assoluta rinnovata ignoranza.

Le influenze che si percepiscono nei gesti e nelle forme che eseguo provengono in gran parte da un signore vero: il Maestro Chang, poi vi sono quelle movenze che ho imitato e che a volte ancora ripeto e poi ancora quelli che non ho mai imitato ma che sono in me. Emersi. Il Tai Chi è tradizione, un modo diretto per sentire e vivere la natura. Il Tai Chi non è un repertorio arbitrario di movimenti-simbolo.

IL PRODUTTORE DI COERENZA O ENERGIA FINALIZZANTE

Tra le energie definite sottili ve n'è una con una speciale vibrazione il cui ruolo è quello di fornire coerenza tra i sistemi. Intendo per sistemi quelle strutture aperte capaci di interagire con altre strutture aperte: un'azione armonizzante che tende a riunire in un tutto omogeneo

e coerente un flusso verso un fine. Nel processo evolutivo dell'essere umano si attiva quando vi sia una volontà-necessità di spostarsi in direzione di una maggior comprensione e consapevolezza: una tendenza che influisce su azioni, comportamenti e scelte consapevoli.

L'addestramento e la pratica servono a sostituire la scelta consapevole e ragionata con l'azione intuitiva: l'istintività.

I sistemi diventano spontaneamente coerenti e armonici e obbediscono, anche senza una partecipazione cosciente, a questo flusso trainante. La tensione coordinata armonizza sempre più profondamente il lavoro dell'individuo, del gruppo, della razza, della specie e di tutte le cose verso un'unità.

L'obiettivo trainante, il fine ultimo, è il ritorno alla radice: la vibrazione infinita. Il percorso è allo stesso tempo centrifugo e centripeto, addensante e rarefacente. Alcuni di questi sistemi sono governati a livello cosciente altri a livello inconscio, gli uni aiutano gli altri a rendere coerenti azioni e comportamenti. Tutto, in quest'universo, segue la stessa prassi.

Ad esempio il fiume che scivola inarrestabile verso il mare accetta naturalmente i rivoli che scorrono nello stesso senso ma per accettare quelli che vengono in senso contrario deve operare una trasformazione armonizzante utilizzando più sistemi: spirali, vortici, pignatte dei giganti, graduale erosione dei promontori e la creazione d'insenature per consentire le conversioni. In questo modo il fiume aumenta la sua potenza. Il tutto avviene perché regolato da un progetto preesistente: portare l'acqua verso il mare. Il sistema fiume è a sua volta un subsistema; parte di un più ampio disegno che lo incorpora, a sua volta inglobato in altri sistemi. In questo caso possiamo dire che un'energia, un gradiente di coerenza, permette la realizzazione dell'obiettivo interpretando e aderendo alla creatività del cosmo. L'attrazione che attira un'amante verso l'oggetto del suo desiderio, crea un'alterazione delle varie strutture coinvolgendo il sistema nervoso, endocrino, emotivo, mentale razionale e intuitivo; il collante d'integrazione coordina i sistemi attingendo vigore dall'istinto di riproduzione. La funzione finalizzante, creando coerenza, accresce la potenzialità e consente l'affiorare di una forza intenzionale volta a realizzare l'aspirazione. Questi due esempi stanno ad indicare quanto importante sia l'obiettivo e la chiarezza dell'intenzione nel raggiungimento dell'obiettivo stesso.

L'ABBANDONO E L'OBLIO DI SE STESSI

Potrebbe sembrare non del tutto in tema con quanto detto prima, nondimeno questa riflessione, rileva quanto importante sia dimenticare la tecnica una volta giunto il momento di farlo, questo passaggio avviene spontaneamente e viene percepito come una commozione difficilmente riferibile. La vita, attraverso il movimento, si offre sotto forma d'esperienza. Bisogna capire quando non intervenire, quando il corpo esprime la propria intelligenza. Il corpo sa come riempire lo spazio, quali aspetti sedare, quali blocchi sciogliere, dove, come e quando rivelarsi.

Il movimento inteso come processo creativo avviene nella totale sincerità e nel lasciare che l'esperienza accumulata attraverso la pratica non sia d'ostacolo alla sicurissima intelligenza del corpo. Culturalmente siamo abituati a trattare il movimento corporeo come uno spostamento nello spazio e nel tempo che, al massimo, può soddisfare la nostra o l'altrui idea di bellezza. Questo è un concetto limitante ed è qualche cosa di diverso dal trattare senza

manipolare l'essenza vitale e le energie intelligenti. Il rapporto tra movimento e struttura psicofisica è stato sempre individuato in tutte le civiltà tradizionali. La Danza Sacra, o l'esercizio a solo di alcune Arti Marziali come ad esempio il Tai Chi Chuan sono stati sempre utilizzati come mezzi per esprimere creatività, spiritualità e sacralità.

Nell'esecuzione delle forme del Tai Chi Chuan o delle Biospirali la consapevolezza aumenta nella misura in cui l'energia dell'esecutore scorre senza impedimenti: attenzione però! Non si tratta di sforzo o concentrazione, ma di una disponibilità a non interferire con il flusso vitale. Una spirale tracciata con il corpo in questo stato di grazia (Wu Chi) pur effimera e non trattenibile, al pari di una nota musicale o di un verso poetico è, in altri piani, concreta e durevole perché fatta della stessa sostanza dell'infinito.

L'azione armonizzante di alcuni movimenti circolari o spiraleggianti riducono o neutralizzano alcuni malesseri, mancanza di vitalità, paura e ansietà. Le diverse forme sono come recipienti d'emozioni, un pensiero espresso con il corpo: un'intuizione. Senza l'abbandono il corpo è un recipiente vuoto o, meglio detto, troppo pieno per ospitare la grazia. Il Tai Chi crea mondi!



Procida, l'isola nei cinque sensi



Antonio Schiavone

La Vista

Procida la vedi subito, appena l'aliscafo molla gli ormeggi e scivola sul mare, è lì davanti a noi che si avvicina velocemente.

Partiti alle sette e un quarto del mattino da Milano, io e Roberta siamo già qui a mezzogiorno, dopo poche ore di treno.

Un bel viaggio tranquillo e comodo, pieno di chiacchiere e qualche sbadiglio, felici di essere dove ci aspettano i nostri fratelli di Napoli per il seminario annuale LonTANamente 2022, tre giorni di vacanza, pratica, lavoro e tanto altro



che scopriremo poi, durante lo svolgersi del tempo.

L'udito

Qui sull'isola le macchine sono poche, Il rumore dei motorini che sfrecciano e le biciclette elettriche non riescono fortunatamente a coprire i suoni originali, lasciando il silenzio a fare da sfondo, così che possiamo godere della musica del mare, i bambini che corrono urlando e le mamme che li richiamano, i gabbiani che stridono.

L'olfatto

L'isola dei limoni, grossi come cedri, mischia il suo profumo tra frutti e sughi a sobbollire in cucina ma anche di paste dolci appena sfornate, che riempiono l'aria e spargono aromi in questi vicoli stretti, risvegliando appetito e languore.

La cucina campana prima di arrivarci al palato ti ha già solleticato il naso.

Il gusto

Qui è un tripudio di sapori, dai dolci, le famose lingue di bue, pasta sfoglia ripiena di crema al limone, alle polpette al sugo e le melanzane alla parmigiana, con cui mi riempiono un panino, u'cuppetiello, nel chioschetto davanti al mare, dove ancora si fa il bagno a fine ottobre, come se fosse estate.

Il tatto

Finalmente possiamo toccarci, sfiorare e abbracciare, noi e gli alberi ma anche la terra con il prato coperto di olive e tutto quello che ci circonda.

Lo hanno pensato bene il Maestro Pierluigi Reveanne che insieme a Francesca Napolitano hanno organizzato e guidato questo incontro.

Hanno pensato così di farci iniziare il seminario bendati a esplorare con tutti i sensi attivati lo spazio, il giardino ancora fiorito e pieno di piante da frutta, che ci ospita.

Una passeggiata a occhi chiusi, un'esplorazione che ci permette di stabilire subito il contatto tra noi e l'ambiente, un inizio propiziatorio al lavoro che faremo.

Siamo oramai alla quinta edizione di LonTANamente, il seminario di Procida organizzato da TANA, Tai Chi Napoli, quest'anno dedicato allo studio dello Xuan Chuan, la forma sintesi che il nostro Maestro Franco Mescola ha consegnato in eredità al Centro Ricerche Tai Chi.

Dopo anni di studio e lavoro con un piccolo gruppo di ricerca, questa forma, nata dall'esperienza e dalla sua continua rielaborazione, ha preso vita nel più vasto progetto chiamato Metodo Biospirali, con una scuola di formazione di Chi Kung, da esercizi e meditazioni e infine una forma e le applicazioni marziali delle sue spirali.

Il Maestro Pierluigi ha preso parte all'esperienza di questo piccolo gruppo di ricercatori, insieme agli altri Maestri del CRT, e ora ne ha formato un insieme di esercizi, decostruito e smontato in parti le tecniche, per proporre un metodo di studio, analizzando ogni gesto, esaltandone i movimenti e le sue applicazioni, per guidare gli allievi allo studio e alla pratica di questa bellissima arte.

Un percorso che ci coinvolge con tutti i sensi in questa cornice meravigliosa dell'isola di Procida.

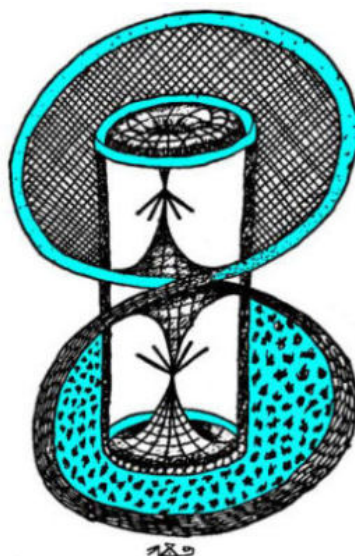
La gioia è palpabile in ogni momento del seminario, dalla mattina presto, guidati con sapiente leggerezza da Francesca nelle meditazioni e negli esercizi di Chi Kung, fino alla sera dove lo scambio delle mani e il Tui Shou bendati ci trova ancora una volta a toccarci con tutti i sensi attivati.



Il senso del cuore

Emerge così un altro senso, un sentimento profondo di affetto si manifesta, il cuore che si apre e ci trova insieme abbracciati, qui in questo momento di condivisione dell'esperienza.

Arriva una forte commozione al momento dei saluti, partiamo felici sapendo già che il legame continua, aspettiamo a Milano gli amici del sud, per ritrovarci ancora alla prossima edizione, LonTANamente 2023 è già più vicina.



*Tesi 1° livello Scuola Corso Istruttori CRT, sede di Napoli
di Diego Palumbo
parte seconda*

6 – Usare il pensiero Yi e non la forza muscolare

Nella pratica del Tai Chi Chuan tutto il corpo deve essere rilassato. Dobbiamo eliminare ogni forma di energia grezza che crea blocchi nei legamenti, nelle ossa e nei vasi, ostacolando ogni movimento. Potremo allora passare da un movimento all'altro in maniera leggera e agile, e potremo ruotare il corpo con naturalezza. Ci si domanda come sia possibile esprimere la forza senza usare quella muscolare. I meridiani del corpo sono qualcosa di simile ai canali della terra. Se i canali non sono ostruiti, l'acqua scorre liberamente. Analogamente, se i canali sono aperti il Chi circola. Se invece una forza rigida ostruisce i meridiani, la circolazione del sangue e del Chi viene ostacolata; i movimenti circolari non risulteranno più agili e basterà essere tirati per un capello per perdere l'equilibrio con l'intero corpo. Se d'altra parte, invece di usare la forza muscolare, usiamo l'intenzione, potremo far giungere il Chi fino a dove è arrivato il pensiero. Il Chi e il sangue circoleranno allora in tutto il corpo senza interruzioni. Le braccia di un esperto praticante di Tai Chi Chuan dall'esterno appaiono morbide, ma all'interno sono come il ferro e sono estremamente pesanti. Bisogna imparare a essere deboli, a lasciare andare, a non utilizzare sforzo per il nostro fare. Usare il pensiero per i nostri movimenti implica che il corpo deve essere rilassato, i muscoli rilasciati, tranne quelli strettamente necessari per mantenere il corretto allineamento posturale. Con questa premessa, è il pensiero, il nostro intento, che deve muoversi, attento e concentrato. E "dove va il pensiero va il Chi, e il Chi genera il movimento e la vera forza, la "forza interna". Lo sforzo, quindi, non è quello che ci è sempre stato insegnato, non è quello di "tenere duro", "non mollare mai", "più forte che puoi", ma è quello di lasciare andare. Operativamente occorre essere rilassati, e mantenere lo stato di rilassamento: capita spesso di riuscire a rilassarci finché stiamo fermi, ma nel momento in cui decidiamo di agire, ecco che immediatamente contraiamo i muscoli, aggrottiamo il viso, enfatizziamo il movimento e solleviamo le spalle. Dobbiamo invece rimanere rilassati, e visualizzare il movimento da compiere, indirizzando l'attenzione, e quindi il Chi, dove è necessario. Solo così il nostro Tai Chi può essere efficace, sia come arte marziale che come pratica salutare.

7 – Coordinare la parte superiore e inferiore del corpo

Come afferma Chang San Feng immaginiamo che tutte le parti del corpo sono unite come le perle di una collana, tutte le parti del corpo devono essere collegate fra di loro attraverso le articolazioni senza la minima interruzione. La forza interna ha la radice nei piedi, si sviluppa nelle gambe, è controllata dalla vita e si manifesta nelle dita. I piedi, le gambe e la vita devono essere unificati da un unico flusso di Chi. Bisogna cioè che le mani, la vita e i piedi si muovano in perfetto accordo, così come l'energia degli occhi, e dello sguardo. Il Chi raggiunge sempre il punto che guardiamo con intenzione, ecco perché la sequenza di ogni tecnica deve essere: sguardo, spostamento peso, tecnica. Questo è il significato di “accordare la parte superiore con quella inferiore”. Se anche una sola parte del corpo non si muove con tutto il resto, vi sarà confusione e mancanza di coordinazione. Spesso i grandi maestri quando spiegano questo principio portano come esemplificazione la seguente “regola”: mano e piede, gomito e ginocchio, spalle e anche. Questo è il cosiddetto principio delle “tre armonie esteriori”. Quando una parte del corpo si muove, tutto il corpo si muove. Ogni parte è collegata a tutte le altre. Dobbiamo arrivare a sentire questo collegamento, e a capire come ogni singola parte reagisce al movimento del resto del corpo. Questo lo si ottiene con lo studio, l'attenzione e l'esperienza dovuta alla pratica assidua e costante. Fondamentale è riuscire a sentire il proprio Chi che circola in tutto il corpo e lo unifica. Tra i principianti è usuale enfatizzare il movimento con la parte superiore: ad esempio si ruotano maggiormente le spalle delle anche, perché è più facile, con sofferenza della schiena e della colonna vertebrale, e con perdita di efficacia. Nel contatto se l'avversario esercita una spinta contro il nostro braccio, per effetto del collegamento di tutte le parti, sarà tutto il nostro corpo che inizierà a muoversi, per effetto della spinta, e non solo il braccio.

8 – Unire l'esterno con l'interno

In una delle Poesie Segrete Dell'Antico Libro Di Ch'ien Lung troviamo i seguenti versi: Nella quiete trova il movimento, nel movimento trova la quiete. In queste semplici parole troviamo il significato dell'ottavo principio. Quando il corpo è fermo oppure si muove molto lentamente vi deve essere un'intensa attività mentale, quando invece il corpo si muove rapidamente la mente deve rallentare. La mente del praticante dovrebbe accompagnare intenzionalmente tutti i movimenti che esegue, anticipandoli con l'intenzione. Limitare l'azione alla sola manifestazione fisica riduce l'espressione e l'intensità che essa può raggiungere. Accompagnarla, invece, all'idea di quella stessa azione ne conferisce consapevolezza, estensione, e forza. Nel contatto con un nostro compagno, se il nostro corpo sta attaccando, la nostra mente deve rimanere calma in uno stato di vero vuoto e assoluta tranquillità, senza eccitarsi, per non subire l'euforia del movimento. Quindi bisogna mantenersi in uno stato dove Yin, la quiete, e Yang, il movimento, si alternano in continuazione manifestandosi separatamente dentro e fuori da noi. Interno ed esterno devono dunque essere ben differenziati. Se uno è Yin, l'altro è Yang, e viceversa. In tal modo essi raggiungono la perfetta armonia.

9 – Legare i movimenti con la continuità e senza interruzione

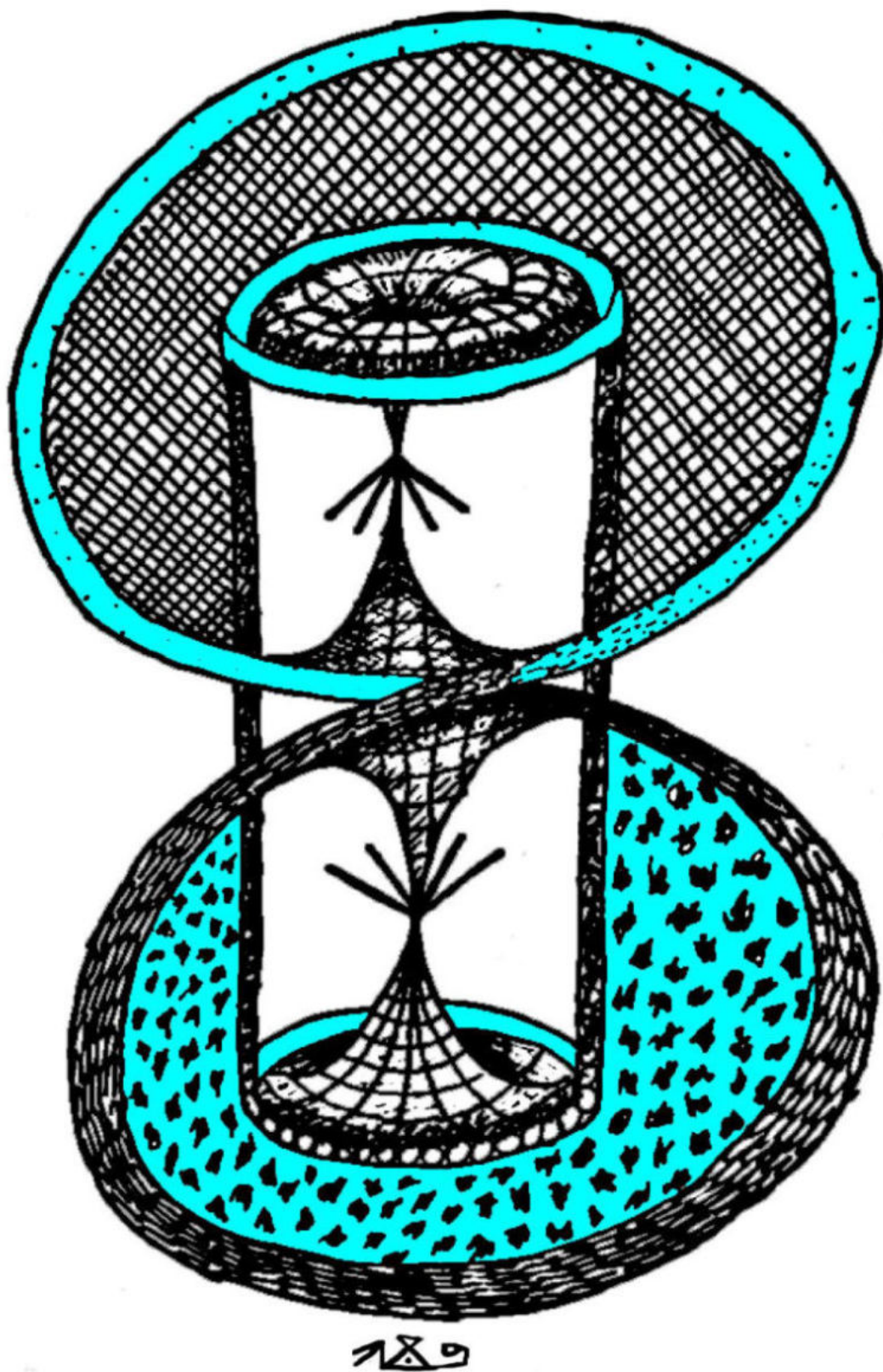
Tutto dovrebbe fluire senza interruzioni dall'inizio alla fine; i movimenti sono continui, circolari e legati fra di loro senza discontinuità. A questo proposito i trattati classici dicono: “Il movimento è simile al flusso incessante di un lungo fiume e al moto delle onde di un grande mare”. Questi paragoni stanno a significare che tutti i movimenti devono essere unificati da un unico flusso di Chi. Normalmente le singole tecniche si imparano e studiano separatamente per facilitare l'apprendimento. Poi le si unisce in una forma, ma la tendenza è

quella di tenerle comunque separate. In effetti tutta la forma è un unico movimento continuo, che fluisce dall'inizio alla fine. Dopo aver imparato correttamente le varie tecniche bisogna cercare e trovare il modo per unirle tra loro senza soluzione di continuità. Dobbiamo trovare le “asole” (interne ed esterne) che ci permettono di collegarle senza interruzione. Il Chi deve scorrere ininterrotto, sia spazialmente che temporalmente. Nelle forme, uno degli aspetti importanti che rappresentano uno step di avanzamento tecnico del praticante è proprio il riuscire a rendere una sequenza di tecniche una sola tecnica. Questo non deve significare assolutamente fare tutte le tecniche come se fossero una sola ma riuscire a non interrompere mai il movimento tenendo sempre ben presente quello che stiamo facendo e mettendo quindi attenzione sulle applicazioni delle singole tecniche, questo per non rischiare di “recitare” una forma anziché “praticarla”. In ogni passaggio, sia nell'applicazione che nella forma esistono momenti in cui invertiamo la tendenza del movimento: Attacco – Difesa, Pieno – Vuoto, Ying – Yang. Come ci insegna Yang Cheng Fu: “Si può essere facilmente battuti nel momento in cui la vecchia forza muore, e quella nuova non è mai nata.” Sono questi i momenti, quando si eseguono i passaggi, che rischiano di creare delle interruzioni pericolose che determinano possibili punti vulnerabili, possibili punti di accesso del compagno, possibili punti dove creare delle “aperture”. Diventa a questo punto fondamentale ridurre le interruzioni di continuità al minimo fino ad azzerarle.

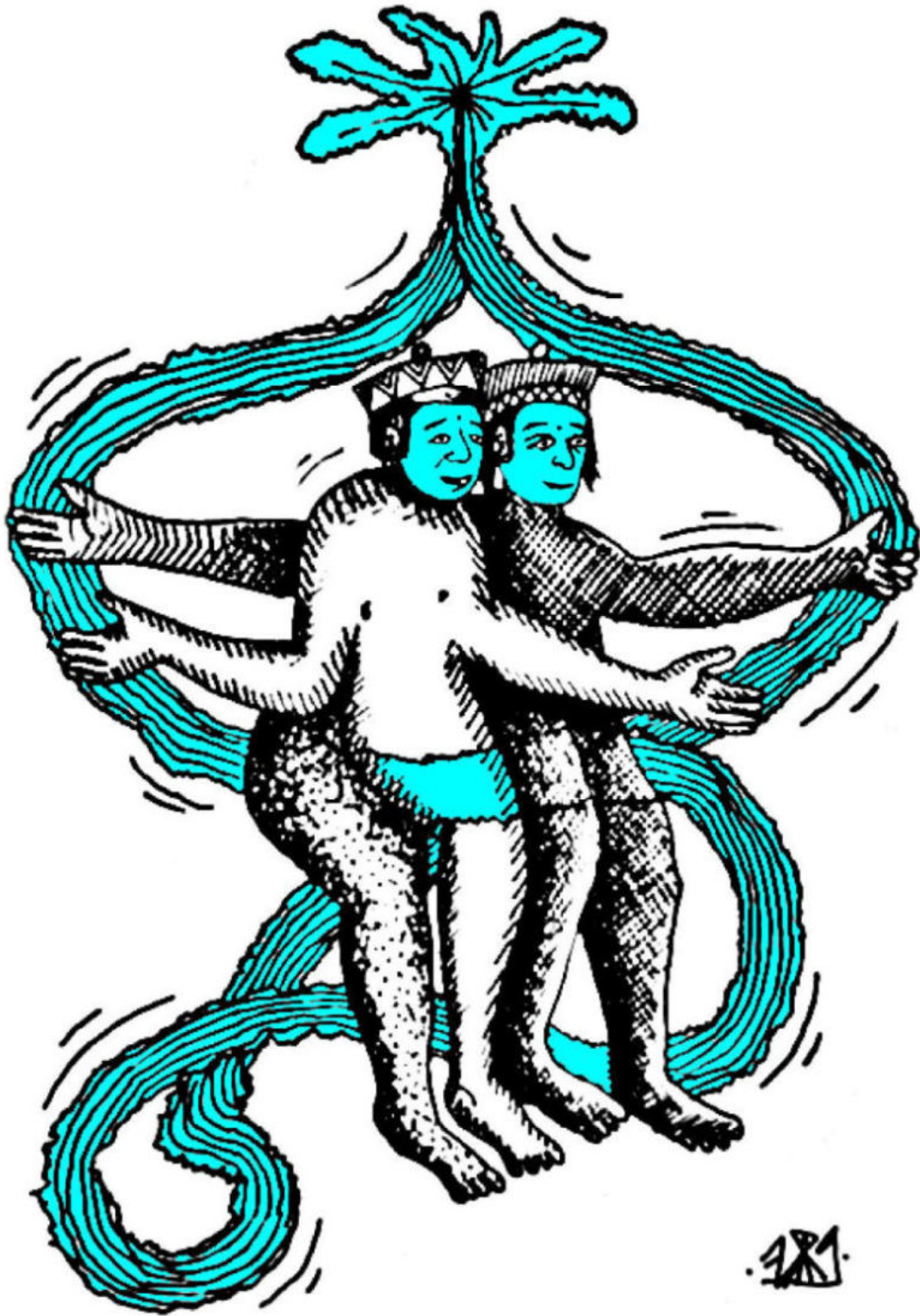
10 – Cercare la calma nel movimento

Il nostro corpo ha un centro (il Tan Tien), dobbiamo mantenere la nostra attenzione costantemente in quel centro, e mediante quello controllare il movimento dell'intero corpo. Anche la nostra mente ha un centro, tranquillo, anche in mezzo all'alternarsi vorticoso dei pensieri. Cercarlo è il nostro compito, e da lì contemplare il movimento. Questo principio probabilmente è uno dei principi più complessi da applicare ma sicuramente anche da interpretare. Porre attenzione verso il baricentro del nostro corpo durante la pratica è senza dubbio un modo per cercare un punto fermo, una nuova stabilità mentre siamo in movimento. Questo contribuirà sensibilmente a migliorare l'equilibrio, ad utilizzare in modo intelligente il corpo ed a sviluppare una nuova coscienza. Mantenere una respirazione bassa, addominale faciliterà la quiete, la tranquillità e la calma. Questo permetterà anche un notevole risparmio di energia dovuto ad un uso più calibrato della nostra forza. Per mente calma si intende una mente vuota, priva di pensieri estranei, concentrata, agile, acuta, adattabile e pronta. E' importantissimo però notare che per vuotare la mente dobbiamo averla prima “riempita” di conoscenza, studiando e allenandoci per lunghi anni. Quando avremo svuotato la mente, tutto ciò che prima era dentro di essa si troverà nel nostro corpo. La mente non avrà più bisogno di pensare alle forme e ai principi, mentre il corpo agirà in maniera inconscia senza violare né la forma né alcun principio, e il Chi andrà da solo nella direzione giusta. Gli antichi saggi cinesi a tal proposito espressero questo pensiero: Serviti del ponte, per attraversare l'acqua dove è alta. Ma non c'è alcun bisogno che ti carichi il ponte sulle spalle, mentre cerchi con gli occhi la prossima acqua.











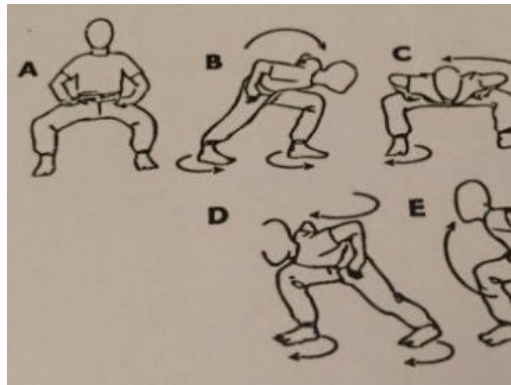
Gli otto pezzi di broccato prezioso

la pratica



Marzia Bianchi
Parte seconda

5. Yao t'ou pai wei “Girare la testa e ondeggiare la coda”
(la parte posteriore del corpo) per rimuovere il fuoco dal cuore”



Qui il nome è sempre rimasto simile: “Ondeggia da capo a coda, per rimuovere le malattie del cuore” oppure “Agitare capo e coda per estinguere il fuoco del cuore”.

Questo esercizio viene eseguito dalle varie scuole con piccole varianti, come ad esempio la posizione delle mani sui fianchi o sulle cosce o l'altezza della rotazione. Ma la sua caratteristica comune è che è un esercizio oscillante, la testa si muove in antitesi al resto del corpo.

Nella nostra scuola si parte dalla posizione “mapu” con le mani appoggiate sui fianchi, i piedi non rimangono fermi ma girano con tutto il corpo e la testa. Piegando il busto in avanti viene poi eseguita una rotazione completa verso sinistra per poi ritornare al centro e ripetere

l'esercizio verso destra. Respirando naturalmente, si segue il respiro girando la testa ed il bacino tutto intorno al centro, mantenendo il dorso il più possibile diritto e la schiena ferma.

Questo movimento oscillante ricorda molto alcune danze tribali dove la testa va da una parte e la parte posteriore dall'altra, in questo modo agisce direttamente sul sistema nervoso simpatico, libera dalle tensioni e dallo stress, calma l'agitazione e l'ansia del cuore, appunto donando gioia.

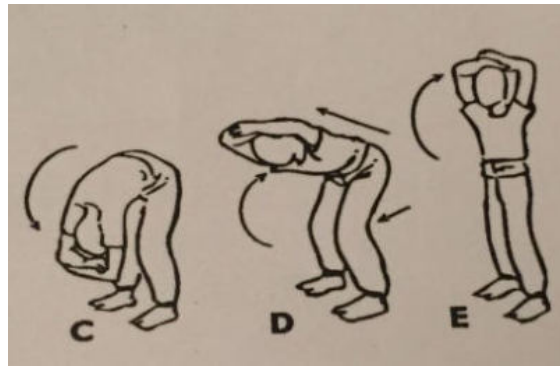
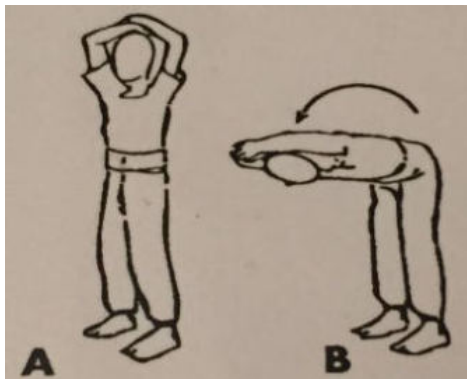


E' un esercizio molto utile per l'intera colonna vertebrale, e per scaricare le tensioni accumulate al livello della testa e del torace. Rilassa la mente e il torace rinforzando il sistema respiratorio e circolatorio rafforzando anche lo stesso muscolo cardiaco.

E' ottimo anche per sciogliere le anche e per qualunque problema degli organi genitali.

Dal punto di vista energetico agisce su rene e vescica regola lo yang del corpo stirando il canale Du Mai (Vaso governatore). Dal punto di vista marziale è anche un movimento di schivata.

6. Chi ien hou wan yao (piegarsi in avanti e indietro per rinforzare le reni)



In antichità veniva ritenuto l'esercizio più importante di tutti, tant'è che si diceva: "se non hai tempo di eseguire gli otto esercizi esegui almeno il sesto".

Anche di questo esercizio se ne conoscono diverse versioni. Lo troviamo anche così descritto: Shuang Shou Pan Zu, Gu Shen Yao "Afferrare le punte dei piedi per consolidare Reni e Vita" (v. disegno antico).

Nella nostra scuola invece scendiamo con gli avambracci incrociati come voler arrivare al suolo. Con le gambe divaricate si incrociano gli avambracci sopra la testa e ci si stira in alto

inarcando leggermente la schiena, ci si allunga in avanti per poi scendere lasciando che il peso della testa e delle braccia ci portino in basso, stirando la schiena dal coccige alla sommità del capo. Si torna su molto lentamente, riappoggiando gli avambracci alla fronte (aiuta la testa a risalire senza alcuno sforzo e senza far intervenire i muscoli del collo), srotolando una vertebra per volta, flettendo prima le ginocchia. Arrivati in alto ci si inarca piegando il più possibile la testa e la schiena all'indietro per poi ripartire.

Ad ogni modo sia che si vada a toccare la punta dei piedi con le mani sia che si scenda con gli avambracci la finalità è quella di stirare i meridiani di reni e vescica urinaria (il meridiano più lungo del corpo, parte dalla radice del naso, bilaterale, gira sulla testa, quando arriva alla nuca si divide in due canali per parte che scendono lateralmente lungo la colonna vertebrale, uno più interno, più vicino alla colonna collegato alla parte più organica quello più esterno è collegato alla parte più emozionale -canale dello spirito- nelle gambe ritorna unico e finisce al mignolo del piede). Inarcandoci infatti stiriamo il secondo meridiano più lungo del corpo, quello dello stomaco (parte da sotto gli occhi, dividendosi sui due capezzoli, scende nella parte frontale del corpo arrivando al secondo dito del piede).

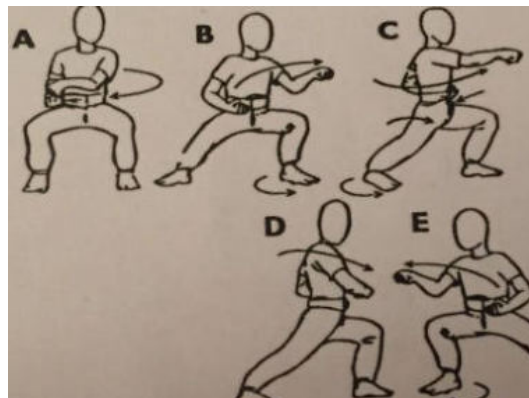
Con l'apertura inspirando, apro i centri vitali (gola, plesso, tan tien, genitali), con la chiusura, scendendo espiro ed elimino le tossine potenziando il rene.



Lavorando sull'elemento acqua (Rene e Vescica Urinaria) è ottimo per il mal di reni, preserva il nostro Jing (essenza), la nostra energia ancestrale. Massaggia le ghiandole surrenali migliorandone il funzionamento. Fa un ottimo lavoro anche sulla regolazione dello yang, attraverso lo stiramento del meridiano Du-mai (Vaso governatore).

Favorisce l'apertura e la chiusura dei tre cancelli consentendo così lo scorrimento dell'energia eliminando i ristagni. Previene il mal di schiena in generale. L'aver la parte posteriore del corpo flessibile è una gran ricchezza soprattutto in età avanzata.

7. Tso you fang ta “Parare e colpire da ambo i lati con gli occhi della collera” (spalancati)



Il nome di questa tecnica sembra che fosse completamente diverso, dava molta importanza comunque alla forza fisica con un'espressione più poetica non molto chiara: "Grandi e piccoli pugni fino al cielo, per attraversare i propri cinque organi". Si trova anche Zuan Quan Nu Mu, Zeng Qi Li - "Tirare pugni con lo sguardo attento per aumentare il Qi e la Forza".

Di fatto è uno tra gli esercizi dove si esprime la marzialità del gesto e dell'intenzione. Pare che per occhi della collera o irati, gli antichi intendessero gli occhi spalancati. I cinesi infatti avendo gli occhi a fessura al contrario di noi quando si arrabbiano li spalancano per diventare più minacciosi e spaventare l'avversario. E' buffo immaginare quindi cosa pensino di noi visto che abbiamo gli occhi sempre aperti (noi al contrario quando ci arrabbiamo e diventiamo minacciosi li chiudiamo come due fessure). Potremo quindi trovare una giusta mediazione traducendo "con sguardo determinato".

Questi esercizi ci portano ad una vera e propria tecnica di combattimento che con una accelerazione della circolazione sanguigna provoca un aumento generale dell'energia. I piedi sono ben piantati a terra e tutta la muscolatura è tesa, in questo modo si accentua la circolazione energetica da tutto il corpo verso mani e occhi mentre il resto del corpo fa un lavoro di "scarica a terra". Si parte dalla posizione "mapu" con le braccia lungo i fianchi e il respiro naturale. Inspirando le braccia salgono in avanti e si chiudono i pugni ai fianchi del bacino. Mantenendo lo sguardo determinato si alza il braccio sinistro come per parare mentre viene sferrato un pugno con il braccio destro.

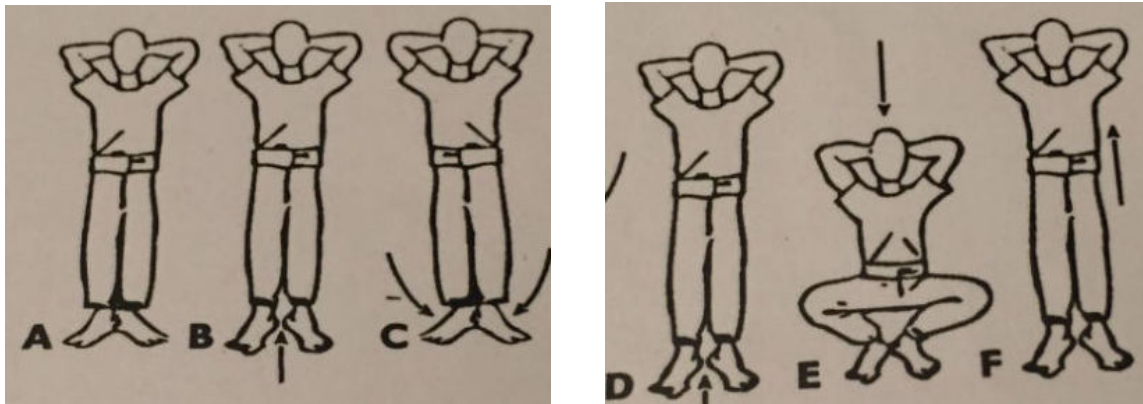
Si ripete poi l'esercizio verso destra. I piedi ruotano con il corpo. In alcune scuole si rimane a piedi fissi e si sferrano i pugni in avanti ruotando ed aprendo e chiudendo il pugno come per prendere forza e portarla verso di sé e sferrando l'altro. Questo esercizio è ottimo per tonificare tutti i muscoli ed unirli in un tutt'uno organico e compatto; utile per riscaldare tutto il corpo, disperdere l'energia bloccata in un organo o muscolo. Rafforza il carattere, rilassa e scarica il sistema Mente/Cuore, scioglie i blocchi emotivi, soprattutto la rabbia e l'ansia, dà una nuova carica energetica, fresca e vitale, il cui effetto si sente anche a distanza di tempo.



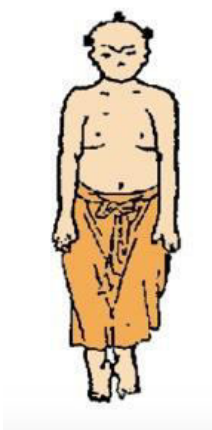
Il Chi del fegato "allarga lo yang e dispiega lo yin". Questo esercizio sviluppa il flusso di Chi in modo tale che dai piedi, attraverso l'intero corpo, possa arrivare fino alle mani e agli occhi. Disciplina l'energia prodotta con gli esercizi precedenti trasmettendola ai muscoli. Lavora principalmente sul fegato e reni. Ciascun movimento comincia morbidamente, scaricando la piena potenza solo alla fine di ogni estensione.

Aumenta la forza tonificando i muscoli, calma il fegato e lo Shén sciogliendo i blocchi emotivi da rabbia, ansia e stress. Stimola il sistema nervoso e la circolazione sanguigna. Potenzia la circolazione del Chi nel Vaso Governatore e nei canali Yin e Yang degli arti superiori. Stimola la corteccia cerebrale e favorisce lo sviluppo della muscolatura.

8. You chu ch'i tien "Battere sette volte lo stelo di giada con i piedi"
 "Rimbalzare e scuotere dietro per sconfiggere le 100 malattie"



Il nome originale era: "Ingoia la saliva, rafforza il Qi, e fa che entrambe le mani saltellino libere". Troviamo anche Bei Hou Qi Dian, Bai Bing Xiao - "Sobbalzo sette volte con la schiena e annullo le cento malattie". Nella nostra scuola viene eseguito con le mani ai lati della nuca, in alcune scuole con le braccia lungo i fianchi ed il palmo delle mani rivolto verso l'interno. Con i talloni uniti e le punte dei piedi aperte ci si alza in punta di piedi stirando bene la colonna vertebrale tenendola ben dritta poi si battono i talloni per tre volte ed infine si scende sulle punte dei piedi piegando le ginocchia ma mantenendo la schiena ben dritta alla fine si risale e si ripete l'esercizio.



Questo è ottimo come esercizio finale per sciogliere e rilassare tutto il corpo, dalla punta dei capelli fino alla pianta dei piedi. Si usa molto in Cina per eliminare tutti i fattori patogeni, tutti i "rifiuti e le sporcizie" ancora presenti nell'intero organismo, o riportati in superficie dagli esercizi precedenti, riattiva la circolazione di sangue ed energia e stimola l'allegria e la serenità.

Il fatto di battere i talloni a terra aveva una valenza terapeutica di natura sciamanica, come scuotere e liberarsi da 100 frecce (le malattie) conficcate nella schiena che cadendo si conficcano nella terra (madre terra, che tutto accoglie, ricicla, ripulisce e restituisce sotto forma di energia fresca e pulita). Gli antichi pensavano che le malattie (tensioni fisiche e psicologiche) e le disgrazie fossero dovute ad un demone aggrappato alla schiena da qui un movimento che scuote vigorosamente per liberarsi dal gravame.

Questo esercizio, che chiude la serie dei Pa Tuan Chin, rilassa il corpo, elimina i fattori patogeni e mette in circolazione tutta l'energia prodotta con l'esecuzione della sequenza. Migliora la muscolatura e la funzionalità articolare degli arti inferiori e delle articolazioni vertebrali, lavora come scarica del sistema nervoso e aiuta il senso di equilibrio. Stimola i reni potenziando l'attività del Wei Qi o Chi difensivo. La vibrazione rappresenta, secondo la tradizione, un importante messaggio cerebrale, sostiene il metabolismo osseo, promuove la circolazione del Chi nei canali che scorrono lungo il rachide e nel midollo spinale infine favorisce il rilassamento di tutto il corpo.

eventi

Dicembre

18 Mestre Corso Istruttori 2° incontro

Gennaio

15 Milano Corso Istruttori 2° incontro

Febbraio

05 Mestre Corso Istruttori 3° incontro
19 Venezia Memorial

Marzo

5 Milano Corso Istruttori 3° incontro
12 Pordenone Seminario Friuli
25-26 Monteortone(PD) Seminario Essere Istruttori

Aprile

02 Milano Seminario Lombardia
16 Mestre Corso Istruttori 4° incontro

Maggio

07 Milano Corso Istruttori 4° incontro
27-28 Napoli Seminario Centro-Sud

Giugno

04 Mestre Corso Istruttori 5° incontro

Luglio

06-09 Venezia 36° Seminario Internazionale Aquavenice

Gli eventi possono subire variazioni. Consultare il sito www.taichi.it per ulteriori info riguardo i singoli incontri



Corso Istruttori CRT 2022-2023

3 Sedi-12 Incontri+Esami

VENEZIA

9 ottobre, 18 dicembre, 5 febbraio, 16 aprile, 4 giugno
Palestra Giulio Cesare Via Cappuccina 63b Mestre-Ve
Info: M°Giancarlo Ronchi – 347 0804000

MILANO

6 novembre, 15 gennaio, 5 marzo, 7 maggio
Palestra Dante Alighieri ingresso Via Kennedy
posteggio Via Grandi 4 Cesano Boscone-Mi
Info: M°Antonio Schiavone – 349 6373621

NAPOLI

Date da definire

TANA asd Via Costantinopoli 101
Info: M°Pierluigi Reveanne – 328 2497763

9,30-12,30 Pratica aperta agli iscritti al CRT
14,30-17,30 Riservato agli iscritti al Corso Istruttori

www.taichi.it

Centro Ricerche
TAI CHI

Il mio Tai Chi

Mi sono innamorata del Tai Chi fin da subito. Era il settembre del 2016 quando ho assistito per la prima volta ad una rappresentazione in un Centro Olistico da me frequentato.

Eccoli là: la Maestra Marzia, la grande Franchina e tutti quelli che poi, negli anni a venire, sarebbero stati i miei compagni di allenamento.

Stavano eseguendo la Forma in movimento del I Lu, ancora non sapevo nemmeno cosa fosse, ma quei movimenti lenti, aggraziati, armoniosi mi fecero subito stare meglio, anche solo stando a guardare.

Subito dentro di me sentivo crescere un'energia nuova, forte, luminosa, di cambiamento. Insomma mi diede una scossa e quando Marzia disse: "Chi di voi vuole venire a provare?" di scatto mi alzai in piedi e corsi verso il gruppo decisa a provare.

Sentivo come un campo energetico che mi attirava e dentro quel cerchio che si era formato mi sentivo al mio posto, mi sentivo di appartenere a quel cerchio. Ricordo che dissi a me stessa: "Costi quello che costi imparerò anche io questi movimenti e un giorno li eseguirò correttamente".

Così mi iscrissi subito al corso di Tai Chi della scuola del CRT.

Venivo da un corso di yoga, molto bello e interessante, ma che ormai trovavo piatto e sempre uguale. Non ne traevo più forza e frequentando il CRT notai subito la differenza e capii perché stavo così bene con loro. Sentivo innanzitutto un senso di appartenenza e condivisione come fossimo quasi una famiglia. "Eppure sono pochi mesi che frequento il corso" pensavo, ma sentivo sempre nell'aria questa sottile energia pulita, bella, accogliente e per me erano già tutti amici.

Oggi siamo nel 2022, sono passati sei anni da allora. Il nostro gruppetto è diventato sempre più coeso: ci si supporta tutti insieme, si aspettano l'uno i tempi dell'altro e si percorre il cammino del Tai Chi tutti insieme. Dopo qualche anno sono venuta a conoscenza anche del Metodo Biospirali, per me un altro grande meraviglioso mondo.

Mi sono approcciata a questo corso perché tra le tante materie di studio c'è anche la Medicina Tradizionale Cinese, materia per me molto interessante da sempre. Si parla di Meridiani, di sistema fasciale, del Chi, l'energia che circola nel nostro corpo che ci nutre e che ci dà sostanza.

Il Metodo Biospirali è stato ideato dal nostro Maestro Franco Mescola, fondatore del Centro Ricerche Tai Chi. Nasce da uno studio approfondito del Tai Chi Chuan e del Chi Kung che, attraverso la meditazione, la respirazione, le tecniche corporee, i movimenti spiraleggianti dell'energia in natura, ha come scopo l'armonizzazione tra i vari sistemi e le strutture corporee visibili e invisibili.

Attraverso lo studio del Chi Kung (duro lavoro meritorio nel tempo) si impara a costruire la nostra energia vitale, ad aumentarla, a farla scorrere nel nostro corpo in modo fluido, a gestirla e a dirigerla laddove ce ne fosse necessità.

Pensiamo alla spirale. Essa è l'intelligenza del Cosmo, è una struttura che rappresenta la vita. Tutto sulla terra è una spirale.

La troviamo nella costruzione del DNA, la troviamo in natura (si pensi ai fiori, ad esempio i girasoli) o alla conchiglia. La spirale si svolge dal centro alla periferia, si avvita e si svita, si strizza e si rilassa, è una inspirazione e una espirazione, è il respiro dell'Universo. E' proprio da questo strizzare e rilassare che il Metodo Biospirali aiuta a trovare benessere al nostro corpo e alla nostra mente attraverso il nostro sistema fasciale. Il sistema connettivo fasciale si forma già nell'embrione. Esso permette la connessione fra i vari sistemi del nostro corpo, in particolare: sostiene i nostri muscoli e i nostri organi, li fraziona, li separa, li avvolge e li collega. E' dunque lo sfregamento di queste fasce, prodotte dai movimenti corporei spiraleggianti che sblocca e fa scorrere in modo fluido il nostro Chi vitale evitando ristagni.

1

Lavoro da diversi anni in una Residenza Sanitaria Assistenziale, quindi ho a che fare con persone anziane; alcune semiauto sufficienti, altre non autosufficienti, altre ancora affette da demenza di Alzheimer e così mi sono detta: "se lavorare con le spirali fa bene al nostro fisico può essere d'aiuto anche per queste persone con difficoltà psichiche e motorie".

Così ho iniziato a far eseguire a loro semplici movimenti di Chi Kung, come ad esempio a prendere l'energia dalla terra, poi dal cielo, poi a dirigerla verso di sé e a portarla dentro nel nostro tantien, che io chiamo "il nostro pancino".

Questi semplici movimenti possono essere eseguiti anche da seduti, perciò chi di loro siede in carrozzina non ha problemi.

Ho notato subito un interesse in loro, hanno voluto fin da subito imparare anche i movimenti successivi e, movimento dopo movimento, siamo arrivati ad eseguire la Prima Sequenza del Metodo Biospirali.

Naturalmente non tutti i movimenti riescono ad eseguirli, ma la maggior parte sì. Riescono a copiarli abbastanza bene, quando spiego loro il movimento di strizzamento e rilassamento li eseguono molto bene a seconda delle loro possibilità.

C'è la signora Virginia (95 anni) che addirittura ha imparato subito il saluto del Tai Chi e ora appena mi vede mi saluta col pugno sinistro chiuso e la mano destra aperta dicendomi: "è il cielo che abbraccia la terra". Sua compagna di tavolo è la signora Ermelina che purtroppo ha un braccio paralizzato e porta un tutore alla mano, ma lei non si scoraggia... col braccio buono esegue "La gru bianca dispiega le sue ali" il doppio delle volte, cioè sedici anziché otto, perché sostiene che in questo modo fa lavorare anche il braccio paralizzato.

Così tutte le mie care signorine si divertono ad eseguire i movimenti a spirale. Chi con più facilità chi con qualche difficoltà in più, però se capita che qualche volta non riesco a fargli fare gli esercizi si lamentano e quasi mi rimproverano per non aver lavorato con loro!

Soprattutto la signora Adele, la mia allieva più attiva, 87 anni, che mi sostiene sempre, dà valore al mio lavoro con loro. Lei è sempre in prima fila ed esegue quasi alla perfezione direi tutti i movimenti della Prima Sequenza, anzi a volte mi corregge!

Lei cammina con un deambulatore, quindi riesce a stare in piedi e i movimenti spiraleggianti li esegue molto bene, però i suoi esercizi preferiti sono gli "esercizi preparatori" in particolar modo "riempire la sfera".

Questo movimento consiste nel muovere il bacino come se avessimo al nostro interno un bicchiere di latte, scrollare tutto il corpo e alzare le braccia come un albero che si scrolla di dosso tutte le sue foglie secche, in questo modo riempiamo di energia la nostra sfera esterna, il nostro corpo eterico.

A lei piace molto questo movimento perché dice che la fa sentire molto più agile riuscendo così a muoversi meglio. Un giorno mi ha confidato che, quando non ci sono, questi esercizi lei li fa nella sua camera prima di addormentarsi.

Un'altra cosa è invece lavorare con persone con malattia di Alzheimer. Non si può chiedere loro di copiare i nostri movimenti, di seguirci, di guardarci perché spesso e volentieri ciò non accade.

Diventa difficile comunicare con loro soprattutto se stanno rivivendo un episodio del loro passato, se hanno paura, se avvicinandoci troppo diventano aggressivi.

Ogni volta bisogna trovare una nuova chiave di comunicazione che non può essere mai la stessa della volta precedente.

Così pensando e ripensando a come potessi fare per fare eseguire loro qualche movimento ho capito che alla fine non è tanto importante che loro copino il movimento quanto che lo SENTANO.

2

Quindi ho iniziato con la signora Anna che corre per tutto il giorno lungo il corridoio del reparto.

Lei è piccola di corporatura e di statura ma quando si arrabbia non ce n'è per nessuno!

Perciò è necessario approcciarsi a lei in modo particolare.

Io comincio con un abbraccio tra una corsa e l'altra fino a che si calma e si fa abbracciare come si deve, la chiamo la mia "fatina", non ti guarda mai negli occhi ma ti sente...

Quindi le prendo le mani piano piano e insieme facciamo il movimento dell'otto, a quel punto lei SENTE e si muove con me con gli occhi chiusi, e si raggiunge il movimento all'unisono.

Mi segue come se mi copiasse nonostante il suo sguardo vaga lontano, forse in altre epoche.

Ho anche provato a farle fare Tui Shou con entrambe le braccia e lei subito si è adattata al mio movimento dicendomi: "ci attorcigliamo".

Ha sentito la spirale.

Sentire il movimento, ecco la cosa più importante. Non è solo copiare i movimenti, quello serve per la nostra memoria, per farla lavorare un po' così ci ricordiamo gli esercizi e le varie forme.

Ma la cosa più importante è SENTIRE il movimento, sentire l'avvitamento e il rilascio, solo così il nostro sistema fasciale può lavorare affinché i nostri canali energetici si liberino da blocchi e ritornino a essere pronti per far scorrere ininterrottamente la nostra energia vitale che tanto ci sostiene.

Diverso è invece lavorare con i malati terminali. Loro la morte la conoscono già, l'hanno già vista parecchie volte e non hanno per niente l'intenzione di sentire parlare ne' di Meridiani, ne' di energia che circola nel corpo, ne' di che cosa è una spirale.

Hanno solo voglia di non sentire più sofferenza e dolore.

Il dolore, è quello che li massacra, il dolore costante continuo, il dolore che non li lascia mai.

Allora in quel caso esiste il TOCCO, mi avvicino alla persona senza parlare, senza giudizio, senza aspettative, guardo la persona che sta di fronte a me, ormai esausta e piano piano con un peso di 2 grammi (come mi ha insegnato la mia Maestra Marzia) appoggio la mia mano sulla sua testa, o sulla sua spalla, o sulla sua mano e da lì partiamo insieme in un movimento sentito.

Muovendoci senza muoversi, la persona sente quel movimento, ne trae (per quanto possa) beneficio, anche solo per un momento. Lo faccio con la mente e lei lo sente e ci sembra di muoverci all'unisono anche se per chi ci guarda siamo fermi.

Per loro non si può fare molto con la medicina, ma possiamo stargli vicino e visualizzare una Spirale che scende dal cielo e una che sale dalla terra mettendo così l'uomo in collegamento tra il cielo e la terra. Dopotutto questo è il compito dell'Uomo: essere l'anello di congiunzione tra il Cielo e la Terra.

Bene, queste sono le mie esperienze sul campo insegnando il Metodo Biospirali.

Certo non ho ancora raggiunto un livello massimo di competenza ma cerco di mettere a frutto ciò che ho imparato e sperimentato fino ad ora.

Non lascerò mai il mio Tai Chi e mai il Metodo Biospirali perché mi hanno insegnato a stare più vicino alle persone, a conoscerle e soprattutto a farmi conoscere e ad abbattere certi muri che mi ero costruita intorno.

Ad un certo punto però durante le mie pratiche ho avuto un momento di stallo; sentivo di essere ferma, di non riuscire più ad apprendere nulla, era come se il mio cervello si fosse fermato.

3

Facevo confusione con i movimenti, non ne ricordavo le sequenze e non riuscivo nemmeno ad eseguire i lavori in coppia. Era come se volessi nascondermi, da tutti, ma in primis da me stessa.

Non volevo che gli altri mi vedessero con le mie debolezze, non volevo che mi vedessero sbagliare perché per me sbagliare significava essere l'ultima.

L'ultima della fila, l'ultima della classe, l'ultima...

Poi, un giorno, ho capito che era la mia parte razionale che mi faceva ragionare così.

Quindi chiesi aiuto al mio Cuore, sì lui, lui che mi fa emozionare per un abbraccio, per un sorriso, lui che mi fa ridere a crepapelle quando sono con gli amici, e sì, lui che mi fa anche piangere perché a volte serve anche quello.

Quindi ho capito che quando qualsiasi cosa è fatta con il Cuore si è sempre sulla strada giusta perché è fatta con Amore.

Questo mi ha insegnato il mio Tai Chi a guardarmi e a guardare solo con il CUORE!

Cinzia Colombo

WU-LI ONLINE

è una rivista auto prodotta e un bollettino dell'associazione

REDAZIONE
Verena Battilana
Luigi Simonetti

hanno collaborato:
Marzia Bianchi
Diego Palumbo
Antonio Schiavone
Cinzia Colombo



“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