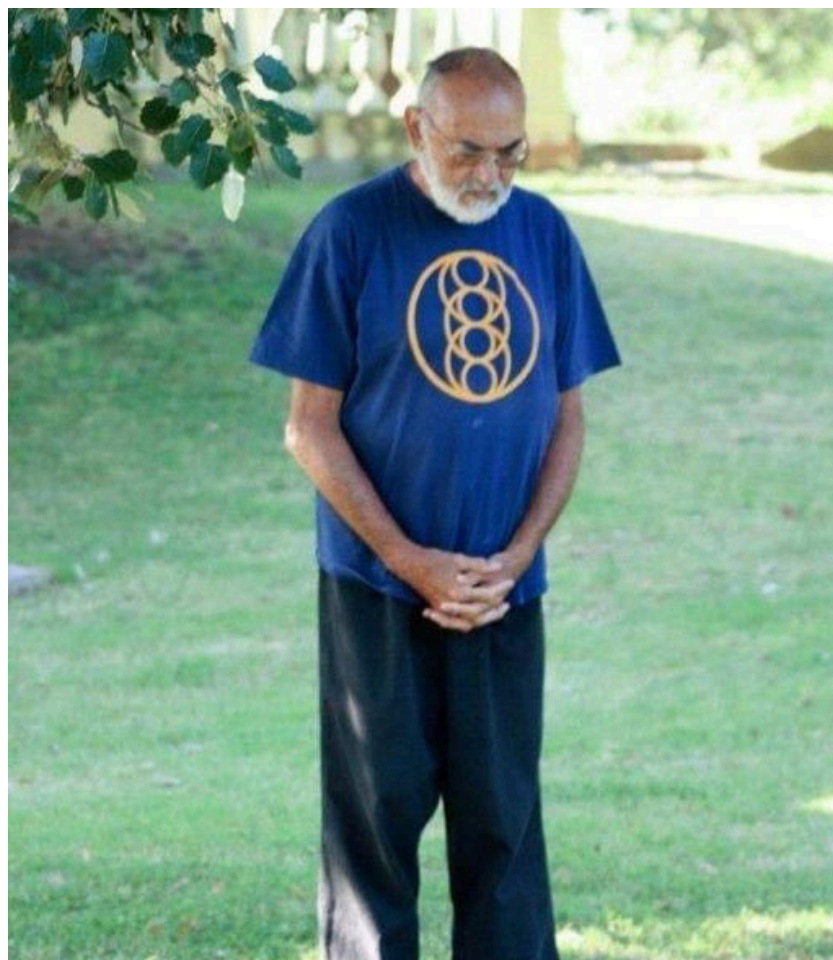


wu - li online

PERCORSI

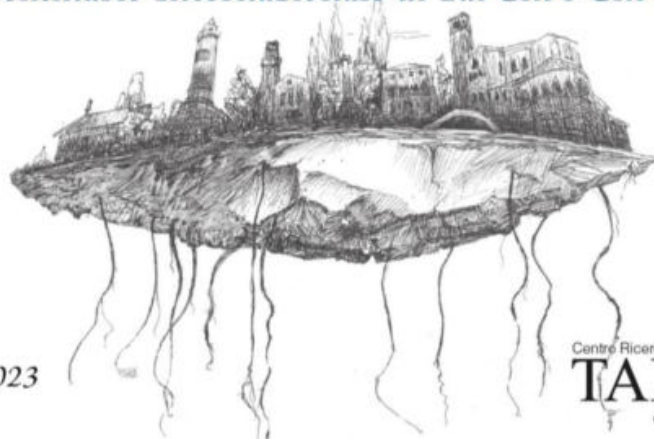
n° 26 percorsi 2023



Il seminario internazionale Aquavenice nasce e si svolge dal 1985 nella laguna veneziana visitandone i luoghi più belli: le sue isole del Lazzaretto Nuovo e a San Servolo e Sant' Erasmo. Dopo alcuni anni passati sull'isola di Pellestrina, nella meravigliosa Riserva Naturale di Ca' Roman, dallo scorso anno il seminario è tornato a Venezia. Questo evento rinnova la sua magia: una vera alchimia fatta di pratica e incontri tra allievi e Maestri di alto livello.



37° Seminario Internazionale di Tai Chi e Chi Kung



6 - 9 luglio 2023
Venezia

Centro Ricerche
TAI CHI
www.taichi.it

articoli

Il vuoto è uno spazio che
si riempie con la creatività
Tai Chi, l'Arte dell'attesa

dagli scritti del M° Franco Mescola
di Antonio Schiavone

pag. 3
pag. 5

rubriche

editoriale
la pratica
eventi
la posta del CRT

Chi'na e punti energetici di Marco Pafilo

pag. 2
pag. 7
pag. 16
pag. 19



Luigi Simonetti

Tai Chi Mandala

Prendo posizione davanti al Tai Chi Mandala, assumo la postura del palo eretto, con le braccia abbraccio idealmente il mandala e comincio a guardarlo; cerco di non pensare a nulla e di tenere la mente aperta e rilassata; allontano dolcemente la sensazione di inquietudine che tempo fa mi suscitava, forse per la sua articolata complessità; prima di tutto mi arrivano le figure geometriche che compongono l'insieme, vedo subito i quattro cerchi piccoli posti verticalmente nel centro, poi vedo il grande cerchio che tutto contiene, ed emergono infine i tre cerchi medi che si intrecciano lungo l'asse centrale; ma non è finita perché si formano nel mio sguardo i due grandi quadrilateri laterali con i lati curvi e, piano piano, i dieci triangoli, quattro grandi, quattro piccoli e due medi, sempre con i lati curvi; questo primo approccio mi dà una sensazione schematica e fissa che riguarda probabilmente la mia mente razionale; subito dopo vedo tutto il Tai Chi Mandala come fosse una struttura pesante che affonda in un materiale soffice, e forse questo è l'inizio del cambio della mia percezione; poi si delineano in forma sempre più chiara e definita il grande Tai Chi To che contiene tutto il Mandala e i

tre Tai Chi To sovrapposti tra loro lungo l'asse centrale; e qui inizia il movimento; e la figura, che mi era apparsa inizialmente fissa, comincia a indurre un movimento in me, movimento che segue le sue linee e le sue forme; e non solo, muovendomi lungo queste forme, scopro che ci sono dei punti particolari, i punti dove si incontrano le linee; ci sono quattro punti semplici, dove cioè ci sono solo due possibilità di uscita; ce ne sono quattro dove le possibilità sono tre, e uno che ne ha quattro; naturalmente ogni intersezione ha lo stesso numero di entrate e di uscite; questo amplifica molto la possibilità di mutare il percorso del movimento ed espande molto la percezione dell'esperienza della trasformazione; inoltre noto un'altra caratteristica fondamentale: se il mio muovermi lungo le forme lo immagino fatto con un dito il movimento stesso risulta abbastanza lineare, ma se provo a muovermi con la mano questo induce anche una rotazione attorno all'asse del braccio che si riflette maggiormente sul movimento del centro del mio corpo; quindi ringrazio il Tai Chi Mandala per tutto quello che sta suscitando in me, anche se sono convinto che ne sono cosciente solo in parte. E la ricerca continua...

Il vuoto è uno spazio che si riempie con la creatività



Dagli scritti del maestro
Franco Mescola

Il corpo è il luogo per interagire con il mondo e con gli altri perché è attraverso i sensi corporei che noi comunichiamo. Con essi ci mettiamo in rapporto con gli altri ed è sempre attraverso il corpo che percepiamo le cose.

L'interno e l'esterno del nostro corpo, se pur delimita il nostro io e lo divide dal resto del mondo, vive allo stesso tempo in un piano più importante ed essenziale. I sensi sono lo strumento di comunicazione che ci apre all'ambiente e agli altri: un mezzo privilegiato per entrare in comunicazione con alcune delle 10'000 cose.

Il corpo è luogo e mezzo per comunicare e comprendere il livello più ampio di consapevolezza: la coscienza cosmica.

La natura partecipatoria della percezione mette in luce la caratteristica basilare di quest'ultima: la sua reciprocità. Il Tui Shou aiuta a prendere consapevolezza di questa funzione: toccare significa anche essere toccati. Così vale per altri sensi, infatti, vedere qualcuno e anche vedere che qualcuno è visto.

Ciò che ci permette di sperimentare le cose e gli altri (toccando, sentendo, vedendo, assaggiando...) è il fatto di essere corpi e non quello di avere un corpo. Limitandoci all'aspetto percettivo-empatico proprio degli esseri umani consideriamo l'aspetto partecipatorio e quindi reciproco dell'esperienza che può derivare dalla pratica del Tui Shou (gioco della dispersione delle mani).



Un'azione contenuta nello spazio e nel tempo. Senza comunicazione e cooperazione tale pratica è inutile.

Affinché lo scambio di informazioni sia efficace il praticante deve innanzitutto affinare la sensibilità verso se stesso, verso la propria dimensione emozionale, psichica e corporea. Da questa sensibilità dipende la sua “presenza”.

Attraverso la presenza il praticante giunge all'esperienza totale del proprio essere e il rapporto con l'altro diviene il punto focale della pratica.

Il praticante evoca il vuoto, sempre nuovo, perché è il vuoto che permette un rapporto con il Tai Chi come con qualunque altra arte. Questo equivale ad ascoltare la forma attraverso la “presenza”.

Entrare quindi nella forma, diventare attivi in essa e vivere il suo pulsare con tutti i sensi o come disse qualcuno: abbandonare definitivamente il recinto dell'estetica.



Tai Chi, l'Arte dell'attesa



Antonio Schiavone

Attendere, dal vocabolario Treccani: rivolger l'animo a... , ad-(verso) tendere, ascoltare attentamente, rivolgere l'attenzione, stare attento, dedicarsi, applicarsi, badare a qualche cosa, aspettare, mantenere.

Saper vivere bene l'attesa richiede dedizione, ascolto, attenzione.

L'attesa può essere definita un'arte e penso che il Tai Chi sia ciò che più la rappresenta, considero il Tai Chi l'arte dell'attesa.

Il passo vuoto e lo spostamento del peso del corpo contraddistinguono e rendono possibile il fluire del Tai Chi.

Non esiste alcun movimento che possiamo definire Tai Chi senza l'ascolto e l'attesa di un passo nel vuoto.

Ogni movimento lento o veloce che sia, ogni gesto nella pratica del Tai Chi deve contenere l'attesa che si crea nel sentire la differenza tra il pieno e il vuoto, nell'ascolto della tensione che si forma tra il peso del corpo sul piede su cui siamo appoggiati e l'altro piede che si posa per terra, leggero e senza peso, se non quello della gamba stessa.

La tensione che si crea è palpabile, frutto di un grande lavoro di percezione di sé, un lavoro fisico ma soprattutto mentale.

L'energia nel corpo si può muovere solo tra questa differenza, tra il pieno e il vuoto.

L'attesa rende al gesto la sua qualità.

Il movimento dell'energia è evidente nel praticante esperto che in un solo passo può comunicarci la qualità di una vita intera.

Quanto è costato in termini di tempo, passione, studio, quel gesto? Non serve conoscere mille forme per comunicarne la bellezza, basta un passo e la sua attesa che lo illumina.

Generalmente abbiamo paura dell'attesa come ne abbiamo del vuoto, eppure è il vuoto che dà spazio alla creatività.

Una delle maggiori difficoltà che hanno i praticanti all'inizio del percorso di studio è nell'ascolto del passo vuoto.

L'attesa fa paura, vogliamo essere già oltre per non sentirne il vuoto, ci insegnano a desiderare di accorciare i tempi d'attesa, aspettare ci rende insofferenti, così che perdiamo qualcosa senza rendercene conto, finché non sentiamo quella cosa praticando la nostra arte.

La mente abitudinaria rifugge all'attesa, crede di conoscere già il risultato e non ha intenzione di sostare in ciò che dà per scontato.

Quando sfuggiamo all'abitudine del già noto, possiamo osservare con attenzione quello che accade, che si manifesta come un imprevisto quando i nostri sensi sono più attivi.

L'attesa può trasformare la paura in una scoperta, in modo che possiamo vedere il manifestarsi della meraviglia.

Un buon esercizio è camminare a lungo cercando di osservare quello che ci circonda senza commentare, senza colorare o giudicare quello che l'occhio vede, senza aspettarsi nulla, è allora che appaiono i miracoli dell'inatteso.

La meraviglia è come un lampo che illumina uno spazio buio in cui la mente si è addormentata. Nel passo vuoto ogni approdo da un piede all'altro può diventare una piccola gioia, vissuta con la consapevolezza dello spazio che abbiamo attraversato, nel fluire dell'energia del movimento, con lo stupore che si rinnova in ogni atto, lo stupore generato dal muoversi senza fatica, come un evento a cui assistiamo, lasciando che ciò accada.

Prepariamo il gesto meticolosamente attraverso la pratica, la ripetizione e poi lasciamoci stupire da ciò che si manifesta, dallo stupore stesso che nasce dall'attesa.

Allora ogni gesto può diventare come una nascita e una piccola morte che ci danno il senso e il ritmo della Vita.



Nota della redazione:

Qui di seguito pubblichiamo un estratto dello studio fatto dal M° Marco Panfilo nella relazione tra le nostre forme dei Chin'Na e Fan Chin'Na e i punti energetici posti lungo la rete dei meridiani. Studio che si è concretizzato durante lo scorso seminario internazionale Aquavenice e che proseguirà anche durante l'imminente edizione di luglio. Collaborano a questa ricerca gli insegnanti Violetta Viola e Riccardo Belli.



**AQUA VENICE 2022 – 36° Seminario Internazionale di Tai Chi e Chi Kung
Chin'Na, Fan Chin'Na e punti energetici**

CHIN' NA E PUNTI ENERGETICI

Chin'na 擒拿 significa afferrare e controllare. Più precisamente NA si riferisce alla presa con forza e all'esercitare pressione sui punti energetici causando l'interruzione o addirittura il blocco dei flussi vitali; Chin' è, invece, l'azione di obbligare le articolazioni a movimenti contrari alla loro naturale attività motoria fino anche alla loro rottura.

L'arte del Chin'na è presente in quasi tutti gli stili di combattimento cinesi, giapponesi e dell'estremo oriente, si basa principalmente sull'attento studio dei meccanismi del movimento del corpo umano, sull'apprendimento dell'adeguarsi alle leggi della fisica e della biomeccanica. E' estremamente raffinata in quanto richiede l'utilizzo di tecniche di attacco e di pressione sui punti vitali, di presa sui tendini e sui vasi sanguigni oltre che al blocco delle catene articolari.

Immobilizzare l'avversario attraverso prese, bloccaggi e leve articolari, l'arte di coltivare e comprendere un istinto già presente nell'essere umano. Si narra di una lotta basata su prese e proiezioni chiamata Jiao Ti, risalente al 2000 a C. I primi documenti riguardanti la pratica del Chin'na provengono dal famoso monastero di Shaolin, annoverate tra le pratiche di difesa dei monaci.

Durante la dinastia Ming (1368-1644) questa pratica inizia ad entrare nell'addestramento delle guardie della milizia grazie alla sua efficacia, scarsa visibilità e versatilità.

Rimasta segreta per molto tempo, con la caduta dell'impero inizia la sua diffusione attraverso il M° Tung Tsu Nee (1880-1971)

Solamente a pochi eletti era trasmessa la conoscenza raffinata della manipolazione energetica.



Attualmente le tecniche di Chin'na sono state studiate, codificate e suddivise in base al tipo di intervento effettuato:

FEN JIN... dividere le fasce muscolari

TUO GU... rompere ossa e articolazioni

BI QI... interrompere il respiro

DIAN XUE... toccare la cavità

Questo studio è rivolto principalmente alla parte più sofisticata e pericolosa delle tecniche. DIAN XUE agisce direttamente sulla circolazione energetica dell'avversario tramite pressione o percussione dei punti (cavità) situati lungo i meridiani energetici.

In questo caso le conoscenze della medicina cinese vengono usate per rendere più potente la tecnica marziale.

Una maggiore consapevolezza ci permette di praticare in serenità e leggerezza.

Innumerevoli sono le tecniche e le loro varianti ma uno studio approfondito che porti all'ascolto sottile dei sistemi corporei che tra loro interagiscono riportano il tutto ad un'essenza comune che lascia per questo spazio ad interpretazioni le più disparate.

L'arte del Chin'na richiede molta pazienza e abbandono dell'ego: solo in questo modo si può intervenire sull'intenzione dell'avversario e modificarla a proprio piacimento. Esistono un tempo ed uno spazio ristrettissimi in cui si può intervenire: bisogna saper espandere le proprie sensazioni lasciando che sia il corpo a suggerirci quale sia la soluzione per tramutare un'idea di colpo o blocco in un'opportunità per rendere al nostro avversario il tutto con gli interessi.

PUNTI SHU DI COMANDO

I cinque punti Shu antichi sono localizzati nel segmento compreso tra le dita delle mani e i gomiti e tra le dita dei piedi e le ginocchia.

La progressione delle dimensioni e della profondità del canale è indipendente dalla direzione, il flusso nasce alle dita e aumenta man mano dirigendosi verso il corpo. Sia nei meridiani yin che in quelli yang.

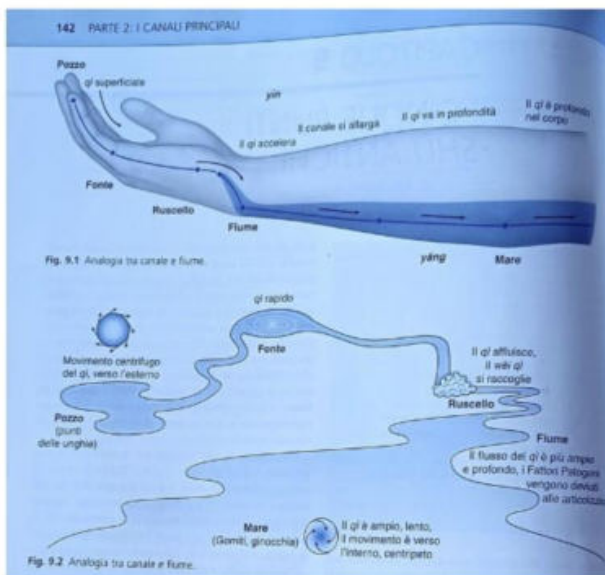
Negli antichi testi i meridiani vengono considerati come i fiumi nella relazione macrocosmo-microcosmo.

Nella tradizione medica cinese, a livello della punta delle dita abbiamo la sorgente che diviene sempre più larga e profonda fino a sfociare nel mare a livello dei gomiti o delle ginocchia. I 5 punti Shu antichi si trovano lungo questo percorso. L'azione energetica di questi punti è molto dinamica essendo posti nelle zone di trasformazione energetica. Inoltre questi tratti dei meridiani sono molto superficiali e offrono un collegamento più immediato tra organismo e ambiente esterno, più direttamente influenzabili.

Punto pozzo Ting

Il Qi cambia polarità

Movimento verso l'esterno



Punto fonte Ying

Il Qi fiorisce, l'energia aumenta, ha un movimento vorticoso come una sorgente di montagna.

Carico di potenzialità

Punto ruscello Shu

Il Qi scorre con forza e affluisce verso l'interno. Si concentra e raccoglie la wei qi

I fattori patogeni possono penetrare attraverso questi punti

Punto fiume Jing

Il Qi aumenta, più ampio e più profondo

Il flusso è come una corrente che attraversa e trasmette in profondità

Punto mare He

Il Qi affluisce e affonda nel mare, si congiunge alla grande circolazione.



IL SISTEMA DEI MERIDIANI



Qualche indispensabile informazione per comprendere gli effetti delle sollecitazioni sui punti energetici.

Il sistema dei meridiani è piuttosto complesso, in questo contesto ci limitiamo a illustrare le funzioni di base dei 12 meridiani principali

Organizzano la circolazione dell'energia portando sangue e vita in ogni zona del corpo.

"I dodici meridiani, a immagine dei dodici mesi che suddividono l'anno, fissando le attività di ogni mese, regolando l'attività umana nel dettaglio, e a immagine dei dodici fiumi che suddividono il territorio della Cina, regolano tutti i soffi del corpo. Ognuno di essi mostra le caratteristiche di una delle dodici funzioni organiche: sei meridiani yin e sei meridiani yang.... Hanno relazioni con le funzioni organiche e con gli altri meridiani, esprimendo lo scambio dei soffi che costituiscono la realtà fisiologica. Ogni canale è associato a una funzione organica, dà e mantiene la norma per un aspetto della vita."

E. R. de la Vallée

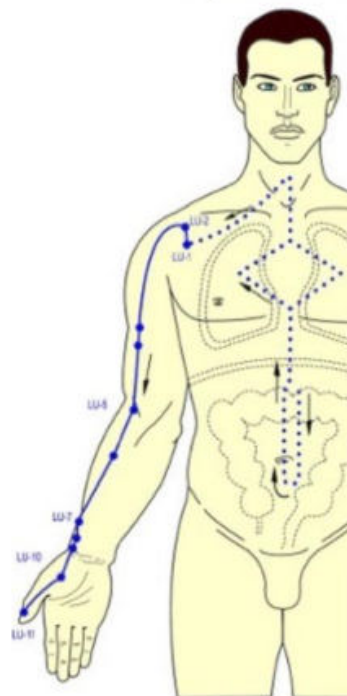
MERIDIANO DEL POLMONE

Fei Lung - sigla LU

Agisce soprattutto sul respiro e sui liquidi

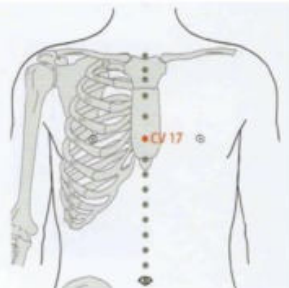
Governa la diffusione e la discesa del Qi

Regola la diffusione della Weiqi



Chin'Na e Fan Chin'Na 1ª forma - 1ª tecnica

ATTACCO:
CV17 - CENTRO DEL PETTO



PRESA:
LI1 - MERCANTE DELLO YANG

FULCRO:
SI4 - OSSO DEL POLSO



PRESA:
LI1 - MERCANTE DELLO YANG
LI11 - STAGNO CURVATO

FULCRO:
SI4 - OSSO DEL POLSO

PUNTO DA COLPIRE:
LU1 - RESIDENZA CENTRALE



PRESA:
LI1 - MERCANTE DELLO YANG
LU10 - DORSO DEL PESCE

FULCRO:
TB3 - ISOLOTTO CENTRALE
GB34 - SORGENTE DELLA COLLINA YANG





AQUA'ENICE 2022 – 36° Seminario Internazionale di Tai Chi e Chi Kung
Chin'Na, Fan Chin'Na e punti energetici

1ª forma - 1ª tecnica

Attacco:

CV 17 - SHANZHONG CENTRO DEL PETTO

Punto MU di Pericardio (sensibile allo stato dell'organo) HUI di riunione del Qi una particolare influenza) di incontro di Ren Mai con Milza, Rene, Int. Tenue, Sanjao

LOCALIZZAZIONE

Sulla linea mediana dello sterno, in una depressione esattamente al centro fra i due capezzoli

ANATOMIA

Si trova nella zona sternale più esposta

Nervi intercostali

Rami arteria e vena toracica

Diaframma

EFFETTI

Causa un immediato drenaggio energetico

Influenza il cuore e il respiro

Squilibra il flusso energetico dell'intero sistema e può distruggere completamente l'equilibrio tra acqua e fuoco (vedi note)

In individui sotto i 25 anni la cartilagine sternale può essere ancora morbida

Punto molto pericoloso

MEDICINA CINESE

Tonifica e regola il Qi, apre il torace

Controlla i movimenti dello Yang e l'esteriorizzazione dell'energia

Regge la relazione dell'uomo e della propria identità con tutti i Cieli.

È il punto in cui indichiamo "io" con il dito, in cui localizziamo il nostro io nello spazio, il trovare una collocazione alla propria identità

È il punto di elezione nel trattamento dei rimorsi e dei rimpianti

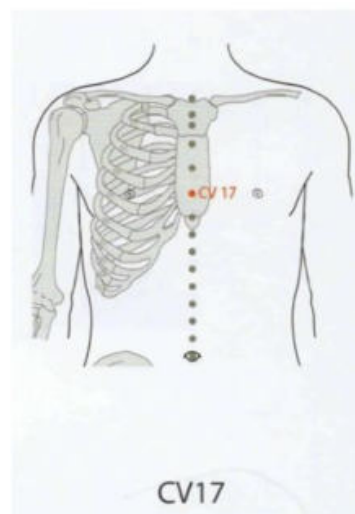
NOTE

Il Vaso Concezione o REN MAI è la sorgente della nascita e della crescita.

È il passaggio all'atto, legato al Cielo Posteriore. Il VC rappresenta l'assumersi la responsabilità della propria vita anche quotidiana, sia sotto l'aspetto fisico che psicologico. È il mare dello Yin

CV17 nella trasformazione finale dello Shen in vuoto delle pratiche alchemiche, era trattato con l'ago d'oro.

Nella pratica taoista della Piccola circolazione celeste l'essere umano diviene consapevole della propria esistenza e CV17, insieme agli altri presenti nell'orbita, viene attivato per connettersi con l'intero sistema ed entrare in relazione con il Tutto.





AQUA'ENICE 2022 – 36° Seminario Internazionale di Tai Chi e Chi Kung
Chin'Na, Fan Chin'Na e punti energetici

Presca:

LI 1 - SHANGYANG o MERCANTE DELLO YANG
PUNTO POZZO

LOCALIZZAZIONE

Sul lato radiale dell'indice, circa 0,1 con dietro l'angolo ungueale

ANATOMIA

Rami nervo palmare
Rete arteriosa e venosa

EFFETTI

Blocco del flusso di Qi e sangue
Può essere doloroso
Una "presa" decisa indebolisce l'avversario

MEDICINA CINESE

Permette all'energia di liberarsi all'esterno
Trasporta il Qi lungo le estremità per rinforzare gli arti
Influenza il torace e i denti



Fulcro della leva:

SI 4 - WANGU o OSSO DEL POLSO
PUNTO YUAN (in relazione con l'energia ancestrale)

LOCALIZZAZIONE

Sul bordo ulnare della mano, al limite tra pelle dorsale e palmare, nella fossa tra V°metacarpo, uncinato e pisiforme

ANATOMIA

Rami dei Nervi dorsale e ulnare
Rami arteria carpale e vene della mano

EFFETTI

Influenza le funzioni cardiache aumentando il calore nel cuore
Genera immediata perdita di energia
Impedisce la formulazione di nuove idee
Usare con prudenza

MEDICINA CINESE

Disperde il calore umido degli organi verso l'esterno. Purifica calore e fuoco. Elimina il flegma.





AQUA'ENICE 2022 – 36° Seminario Internazionale di Tai Chi e Chi Kung
Chin'Na, Fan Chin'Na e punti energetici

Presa:

LI 11 QU CHI o STAGNO DELLA CURVA
GUI CHEN MINISTRO DEI GUI
PUNTO MARE

LOCALIZZAZIONE

A gomito flesso, tra l'estremità della piega del gomito e l'epicondilo omerale.

ANATOMIA

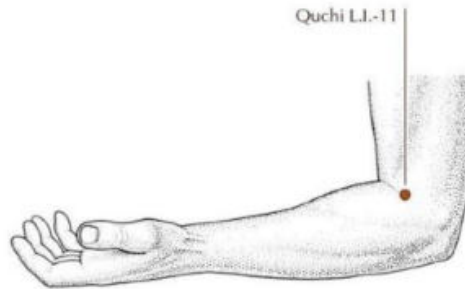
Muscoli estensori del carpo e bracoradiale
Nervi anterobrachiale e radiale
Rami arteria e vena radiale

EFFETTI

Indebolisce l'intero sistema articolare del corpo. Un colpo forte può causare diarrea.
Influenza il rapporto tra Shen e corpo

MEDICINA CINESE

Espelle il vento, purifica il calore, rimuove l'umidità.
Il famoso medico SUN SI MIAO lo indica tra i punti utili a scacciare i demoni che portano alla deviazione dal proprio percorso evolutivo per soddisfare i desideri.
Nominato tra i 12 punti "Stella del Cielo di Ma DanYang" nell'antico testo taoista "Ode del Drago di giada" per la potente azione di purificazione dello spirito.



Punto da colpire:

LU 1 - ZHONGFU o RESIDENZA CENTRALE
PUNTO MU DEL POLMONE
PUNTO DI RIUNIONE CON M. MILZA

LOCALIZZAZIONE

1 cun sotto il margine inferiore della clavicola, all'estremità acromiale, nel secondo spazio intercostale

ANATOMIA

Nervo sovraclavicolare
Rami nervo toracico anteriore e intercostale
Arterie e vene ascellari e toracico-acromiali

EFFETTI

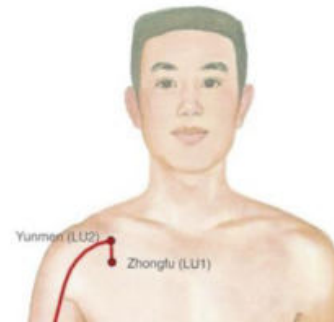
Un colpo in questo punto blocca il flusso del Gu Qi, prodotto dalla trasformazione del cibo, che può protrarsi nel tempo danneggiando l'organismo.
Causa dolore che si irradia al petto e influisce sul riscaldatore mediano: USARE CON PRUDENZA

MEDICINA CINESE

Punto di concentrazione dell'energia Yin
Regola e tonifica il Qi di Polmone e Milza
Stimola la discesa del Qi
Dinamica l'albero respiratorio
Dissolve flegma e umidità

NOTE

Nella tradizione il "Palazzo Centrale" è il luogo dove i ministri del regno, dalle 3 alle 5 del mattino, sono al cospetto dell'imperatore per informare e ricevere informazioni e mandati. L'imperatore li ascolta e poi si accomiata e costoro ritornano in periferia, così come il Polmone distribuisce in basso aria, acqua e sangue.





**AQUA VENICE 2022 – 36° Seminario Internazionale di Tai Chi e Chi Kung
Chin'Na, Fan Chin'Na e punti energetici**

Preso:

LU 10 - YUJI o DORSO DEL PESCE
PUNTO FONTE

LOCALIZZAZIONE

Sull'eminenza tenar della mano, in una depressione tra il punto medio del bordo del 1° metacarpo e i muscoli tenar

ANATOMIA

Rami nervo radiale

Circolazione sanguigna della mano

EFFETTI

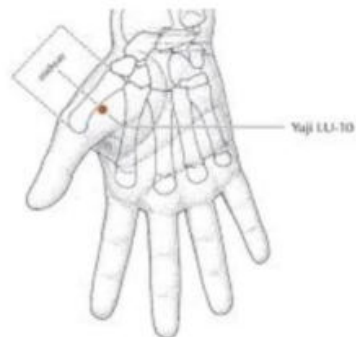
Causa aumento di calore nei polmoni con conseguente attacco di tosse

MEDICINA CINESE

Purifica il calore di Polmone

Elimina flegma e umidità

Giova alla gola



Punto di pressione e fulcro:

TE 3 - ZHONGZHU o ISOLOTTO CENTRALE
PUNTO RUSCELLO

LOCALIZZAZIONE

Sul dorso della mano, tra il IV e V metacarpo, nella fossetta prossimale all'articolazione metacarpo-falangea

ANATOMIA

Ramo nervo ulnare

Rete venosa della mano

Arteria metacarpale dorsale

EFFETTI

Influenza il senso dell'udito

MEDICINA CINESE

Regola il Qi

Apri gli orifizi

Disperde il calore patogeno



Fulcro della leva:

GB 34 - YANGLINGQUAN
SORGENTE DELLA COLLINA YANG
PUNTO MARE
PUNTO HUI DEI TENDINI (particolare influenza)

LOCALIZZAZIONE

Nella depressione situata davanti alla testa del perone

ANATOMIA

Nervo peroniero
Arteria e vena del ginocchio

EFFETTI

Un colpo mette a KO l'intero arto
Colpisce gravemente il Qi di Fegato
Usare con cautela

MEDICINA CINESE

Tonifica il Qi del riscaldatore mediano e inferiore
Regola Milza, Rene, Fegato e Vescica Biliare
Ha azione regolatrice sull'apparato muscolo-tendineo



eventi

Luglio

06-09 Venezia

36° Seminario Internazionale Aquavenice

Ottobre

08 Mestre

21-22 Monteortone (PD)

1° incontro Corso Istruttori Venezia

Seminario Maestri - Insegnanti CRT

Novembre

12 Milano

1° incontro Corso Istruttori Milano

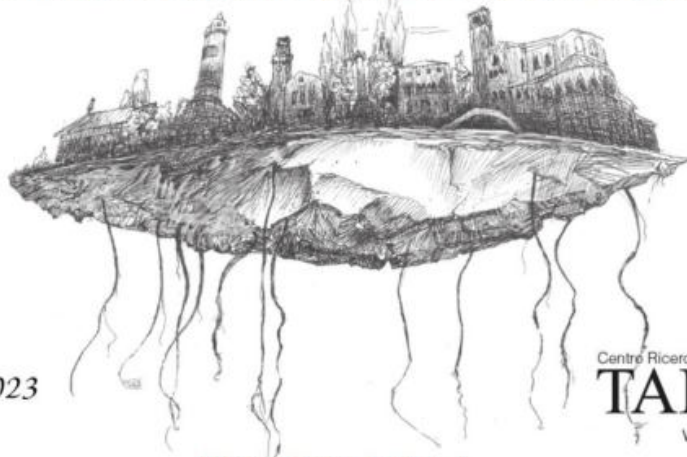
Dicembre

17 Mestre

2° incontro Corso Istruttori Venezia

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

37° Seminario Internazionale di Tai Chi e Chi Kung



6 - 9 luglio 2023
Venezia

Centro Ricerche
TAI CHI
www.taichi.it

PROGRAMMA

Giovedì 6 luglio 2023

- 15.00-15.30 Accoglienza e segreteria
- 15.30-16.30 "Ri-parti nel corpo - viaggio esperienziale all'interno del proprio corpo" - Introduzione
M° Andrea Brighi
- 16.45-18.15 "Ri-parti nel corpo" - Prima parte
Le nostre radici - i piedi come organo di senso
Essere Respirati - il respiro come movimento dell'Universo
I nostri diaframmi
M° Andrea Brighi
- 18.30-19.15 Il sistema fasciale e il Metodo Biospirali
M° Marzia Bianchi

Venerdì 7 luglio 2023

- 7.00-8.00 Chi Kung
M° Clara Fontana
- 9.00-9.30 Segreteria
- 9.30-10.45 "Ri-parti nel corpo" - Seconda parte
La mano del cuore - L'orientamento
Diventare equilibrio
M° Andrea Brighi
- 11.00-12.15 Tai Chi Kun Fa - Bastone lungo
Gruppi suddivisi per livello di pratica
M° Giancarlo Ronchi e M° Antonio Schiavone
- 12.30 Pausa pranzo
- 15.00-15.30 Segreteria
- 15.30-17.00 Chin'Na e Fan Chin'na - Prima parte
Il significato del gesto in MTC
M° Marco Panfilo e Insegnante Violetta Viola
- 17.15-18.45 Chin'Na e Fan Chin'na - Seconda parte
Il significato del gesto in MTC
M° Marco Panfilo e Insegnante Violetta Viola
- 18.45-19.15 Allenamento e pratica libera

Sabato 8 luglio 2023

- 7.00-8.00 Chi Kung Metodo Biospirali e bastone lungo della salute
M° Antonio Schiavone
- 9.00-9.30 Segreteria
- 9.30-11.00 Mantra Naoum
M° Aiko Mescola e Insegnante Chiara Mustillo
- 11.15-12.30 Xuan Chuan - Prima parte
M° Pierluigi Reveanne
- 12.30 Pausa pranzo
- 15.00-15.30 Segreteria
- 15.30-17.00 Xuan Chuan - Seconda parte
M° Pierluigi Reveanne
- 17.15-18.45 Tai Chi Kun Fa - Bastone lungo
Gruppi suddivisi per livello di pratica
M° Giancarlo Ronchi e M° Antonio Schiavone
- 18.45-19.45 37° Edizione Torneo Aquavenice

Domenica 9 luglio 2023

- 9.00-9.30 Tai Chi Chi Kung
Insegnante Luigi Simonetti
- 9.30-10.45 Il Chi che anima il gesto - Prima parte
M° Antonio Pugliese
- 11.00-12.15 Il Chi che anima il gesto - Seconda parte
M° Antonio Pugliese
- 12.15-13.00 Premiazione Torneo Aquavenice
- 13.00 Chiusura seminario

DOVE

PALESTRA MUSHINDO ACADEMY

Sacca San Biagio 2, Sacca Fisola - Venezia

MAESTRO OSPITE

ANDREA BRIGHI

La passione per le arti marziali lo porta a studiare e approfondire il Kung Fu tradizionale cinese, il Tai Chi Chuan ed il Chi Kung, facendo esperienza diretta con diversi maestri tradizionali prima in Italia poi ad Hong Kong e Shanghai. Si forma in integrazione strutturale Rolwing® all'Accademia del Rolwing® e all'European Rolwing® Association. Ha ricoperto la carica di presidente e vicepresidente dell'Associazione Italiana Rolwing®. Insegna Kung Fu e Tai Chi Chuan.

Fonda insieme a Nicola Carofiglio (Rolfer™) e Gianluca Ballarin (Maestro di Tai Chi Chuan) un percorso esperienziale chiamato "Corpo pieno corpo vuoto" presentando il Rolwing® al progetto Heartmindlab insieme al Prof. Carlo Ventura (medico, ricercatore, biologo molecolare, Prof. Ordinario Università di Bologna), con il quale instaura un rapporto di profonda amicizia e collaborazione. Dal 2018 con lui pratica e ricerca in merito allo sviluppo psico-energetico e fisico della persona.

Maestri e Insegnanti Crt

Maestri e Insegnanti del Centro Ricerche Tai Chi e della Scuola di Formazione Metodo Biospirali®

Maestri: Marzia Bianchi, Aiko Mescola, Pierluigi Reveanne, Arcadio Rizzardi, Giancarlo Ronchi, Antonio Schiavone, Clara Fontana, Marco Panfilo, Antonio Pugliese

Insegnanti: Chiara Mustillo, Violetta Viola, Luigi Simonetti.

Comitato Organizzatore

Centro Ricerche Tai Chi A.S.D.

www.taichi.it

comunicazionecrt@gmail.com

Condizioni di prenotazione

L'iscrizione dovrà pervenire alla segreteria organizzativa esclusivamente via email all'indirizzo:

comunicazionecrt@gmail.com

mediante compilazione della scheda di iscrizione unitamente al pagamento dell'acconto.

Vitto e alloggio non verranno gestite dalla segreteria ma sono a discrezione e a carico del partecipante. Per partecipare al seminario è necessario essere iscritti all'Associazione ed essere in regola con il tesseramento.

Il seminario è aperto a tutti i livelli di pratica.

Quote di partecipazione

Entro 30 aprile

SEMINARIO COMPLETO	€ 270,00	€ 250,00
Acconto richiesto	€ 100,00	
2 giorni	€ 190,00	€ 180,00
Acconto richiesto	€ 80,00	
1 giorno	€ 100,00	€ 90,00
Acconto richiesto	€ 50,00	
1/2 giornata	€ 60,00	€ 50,00
Acconto richiesto	€ 30,00	

Il seminario internazionale Aquavenice nasce e si svolge dal 1985 nella laguna veneziana visitandone i luoghi più belli: le sue isole del Lazzaretto Nuovo e a San Servolo e Sant' Erasmo. Dopo alcuni anni passati sull'isola di Pellestrina, nella meravigliosa Riserva Naturale di Ca' Roman, dallo scorso anno il seminario è tornato a Venezia.

Questo evento rinnova la sua magia: una vera alchimia fatta di pratica e incontri tra allievi e Maestri di alto livello.

Il baco da seta costruisce il bozzolo ed espande la sua forza

Del Seminario del Friuli del 21 maggio scorso e dell'importanza di partecipare



Lo scorso maggio la Maestra Clara Roberta Fontana e il Maestro Marco Panfilo hanno condotto il Seminario del Friuli dall'accattivante titolo *Il baco da seta costruisce il bozzolo ed espande la sua forza*.

Premesso che i movimenti del Chan-ssu Chin sono fondamentali per la nostra disciplina, che la ricerca della loro origine è basilare e che ciascuno di noi pratica questi esercizi con la guida del proprio maestro o insegnante/istruttore di riferimento, un seminario dedicato proprio all'argomento specifico rappresenta pur sempre una bella opportunità da cogliere perché consente di approfondire lo studio, pertanto ho deciso di prendervi parte.

Arrivati la domenica mattina a Pordenone, per cominciare la lezione la Maestra Clara Roberta Fontana ha proposto parte di una meditazione Mandala di Osho. Mentre in sottofondo si sentivano suoni di vento e di mare, e noi stavamo seduti a occhi chiusi sulle gradinate della palestra, ci ha chiesto di cominciare a ruotare il corpo all'altezza del bacino. Come fossimo una canna mossa dall'aria, seguendo un movimento circolare a spirale che confluiva dalla periferia al centro del corpo, la Maestra ci ha guidati alla ricerca del nostro Tan Tien, l'origine del movimento, e nella visualizzazione della sfera del Chi, immaginandola via via sempre più grande e luminosa. Terminata la meditazione, a questo momento di raccoglimento individuale ha fatto seguito una fase di condivisione a due, rivelatasi molto coinvolgente per me e, osservando le loro reazioni, direi anche per la maggior parte degli altri partecipanti.



Creatasi dunque la giusta atmosfera e pervasi da una consapevolezza certamente diversa da quella che avevamo all'arrivo, il testimone è passato al Maestro Marco Panfilo che in questa staffetta ha proseguito inizialmente con una "meditazione dinamica" per poi evolvere la lezione in una serie di esercizi singoli e di coppia. Da principio, seguendo l'immagine del Tai Chi

Tu, il Maestro ci ha guidato alla ricerca del movimento spiraliforme delle braccia e delle mani nella “costruzione del bozzolo” dei bachi da seta, invitandoci sempre a individuare nel proprio Tan Tien la vera origine dei nostri gesti. Portando una mano al ventre ci siamo esercitati tracciando con l'altra un cerchio davanti a noi, prima con un braccio in direzione antioraria a piedi paralleli nella posizione del cavaliere, poi cambiando il braccio. Abbiamo approfondito col Maestro quando e in che punto la mano cambia il verso, come invertirne la direzione tracciando una S seguendo le linee del Tai Chi Tu, come modificare il verso di rotazione, cambiando anche la posizione dei piedi in modo tale che l'espressione non sia più frontale ma tridimensionale. E, questo, sperimentando di volta in volta gli esercizi prima singolarmente e poi in coppia, fino ad arrivare per chi voleva provare all'espressione della “forza”.

Per terminare la Maestra Fontana ha introdotto un estratto della meditazione attiva No-



Dimension Meditation, basata su antichi movimenti dei dervisci rotanti Sufi e derivata dal lavoro di Gurdjieff e dalle successive integrazioni di Osho, che ci ha fatti accaldare un poco ma ha creato contemporaneamente un'atmosfera gioiosa e ancor più rilassata prima dei saluti di rito.

In conclusione partecipare a un seminario come questo è un'esperienza positiva e che consiglio vivamente. Si comincia con la decisione di iscriversi, si prosegue con la programmazione del viaggio preferibilmente da condividere con dei compagni e delle compagne. Il seminario ci dà la possibilità di ricevere gli insegnamenti di maestri con i quali magari non pratichiamo abitualmente, ci consente di metterci in relazione con persone di vari livelli cui, sì, ci accomuna la pratica e la scuola ma che spesso non conosciamo o con le quali pratichiamo di rado. Se poi a fine lezione si pranza anche insieme, come è successo a Pordenone, il seminario diventa occasione di convivialità, di scambio di vivande tra commensali ma anche di esperienze e di idee non necessariamente legate al mondo Tai Chi.

Alla fine del pasto poi non si potrà più dire alla veneta “no vemo mai magnà insieme” (ossia non abbiamo nulla da spartire) perché scopriremo di aver condiviso più di quanto ci aspettavamo. Credo che questo sia un bel modo di creare quel gruppo e quella comunità che ci sono mancati in questi ultimi anni, si potrebbe addirittura azzardare quasi che il “baco CRT” costruisca anche con queste occasioni il suo bozzolo per espandere la propria forza.

Un ringraziamento va doverosamente ai Maestri Fontana e Panfilo per la pazienza e l'entusiasmo con cui trasmettono i loro insegnamenti, ai compagni di pratica e di tavolata, ma uno in particolare lo voglio porgere all'Insegnante Luigi Simonetti, perfetto organizzatore e attentissimo padrone di casa.

Francesca Franzin

Andare insieme

Dalla XV edizione della Tai Chi Europa Cup del 4 giugno a Selvazzano Dentro (PD)

L'idea di partecipare all'evento organizzato dall'ASD TKO e dal maestro Maistrello è stata una naturale conseguenza delle bellissime esperienze fatte negli anni al Memorial e alle competizioni interne al CRT.

La mattinata è completamente dedicata ai bambini. È una festa, in cui emerge il loro spirito giocoso e spensierato. Ci ripetiamo spesso che nella nostra pratica l'attitudine al gioco è sempre molto fruttuosa. E nei più piccoli questa si manifesta in modo cristallino.

E dunque il "mettersi in gioco" in quella che può essere una competizione, o anche in un esame, non può fare altro che portare cose buone. Quando nasce un'intenzione inizia a maturare un cambiamento, come l'idea di presentare una forma ad una gara, o partecipare ad un torneo di Tui Shou.

Come un giudice imparziale iniziamo osservare a noi stessi, per vedere le possibilità che abbiamo di migliorare e cosa ci fa star bene. Nell'allenare il Tui Shou entriamo in contatto con l'altro e ci specchiamo con i nostri limiti.

Nel competere, dal lat. competĕre, comp. di con- e petĕre «chiedere, dirigersi», «andare, chiedere insieme», che sia ad un giudice in una gara di forma, o al compagno nella pratica del Tui Shou, non stiamo facendo altro che chiedere ed ottenere indicazioni sulla migliore strada da seguire. Che si esca "vincitori" o "sconfitti", competere è fare esperienza, arricchire il proprio bagaglio, avere a disposizione nuove "competenze" da condividere con chi incontriamo sul nostro cammino.

Bruno Urgo



WU-LI ONLINE

è una rivista auto prodotta e un bollettino dell'associazione

REDAZIONE
Verena Battilana
Luigi Simonetti

hanno collaborato:
Antonio Schiavone
Marco Panfilo
Francesca Franzin
Bruno Urgo



“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)
segreteriaicrtitalia@gmail.com
www.taichi.it