

wu - li online



PERCORSI

n° 27 novembre 2023

articoli

La grazia animale	dagli scritti del M° Franco Mescola	pag. 3
Un viaggio nella condivisione della conoscenza	di Andrea Brighi	pag. 4
10 principi del Tai Chi Chuan applicati all'alpinismo	di Gianni Nieddu	pag. 9
I 10 principi del Tai Chi	di Roberto Spinato	pag. 14
Symposium: un appuntamento Jedi immancabile	di Michele Masiero	pag. 19

rubriche

editoriale	pag. 2
eventi	pag. 22
la posta del CRT	pag. 24



Luigi Simonetti

Pace

In questo editoriale avrei voluto scrivere la parola "Pace" a caratteri cubitali.

Poi il mio pensiero si è spostato sull'importanza della vibrazione che è emessa nel dire una parola, e allora mi sarebbe piaciuto riempire questa pagina con la parola "Pace" ripetuta all'infinito. E infine il pensiero si è rivolto verso dove sento concretizzarsi la parola "Pace".

Quindi questa parola mi risuona nello scritto del Maestro Mescola, quando descrive l'importanza di ritrovare la grazia animale che è in ognuno di noi, grazia che emerge solo se siamo in "Pace" con la nostra natura più profonda.

Ma trovo "Pace" anche nella descrizione del lavoro fatto ad Aquavenice proposta dal Maestro Brighi, nel suo condurci sapiente a conoscere il nostro corpo attraverso un laboratorio dove abbiamo potuto condividere passo a passo le esperienze vissute; si è trattato di un vero e proprio viaggio alla scoperta del nostro corpo, viaggio emozionante e divertente.

Si tratta di "Pace" anche nel rapporto con la montagna che ci descrive Gianni Nieddu nella sua tesi sui dieci principi, rapporto nel quale è fondamentale la "Pace" dentro di noi per apprezzare meglio la "Pace" che la montagna propone.

E poi è in "Pace" anche Roberto Spinato quando riesce ad ottenere musica dagli strumenti che utilizza, strumenti che si muovono secondo i dieci principi.

Ma anche il Symposium, descritto così bene da Michele Masiero, è attraversato dalla parola "Pace", parola che lo caratterizza in maniera chiara nel desiderio di mettere assieme armoniosamente proposte di pratiche diverse in ambito marziale.

E grazie allo scritto di Francesca Franzin ci inoltriamo nella pineta di Sant'Elena a Venezia, dove durante l'estate il Maestro Reveanne ci ha condotto sulle orme del Maestro Mescola nella sua ricerca di sintesi tra stili di tai chi, ricerca che trasmette una grande sensazione di "Pace".

Per concludere con la bellezza che emerge dalle parole in libertà usate dai partecipanti al seminario LonTanamente, parole emozionanti che consentono di sentirsi parte di questo grande tessuto di "Pace" che si è formato a Procida.

Ma finirei comunque con la parola "Pace"
ripetuta all'infinito, perché vorrei che
entrasse sempre di più nelle nostre vite.
Pace pace pace pace pace pace pace pace
pace pace pace pace pace pace pace pace
pace pace pace pace pace pace pace pace...

La grazia animale



Dagli scritti del maestro
Franco Mescola

All'incirca nel 3° secolo D. C. il medico Hua Tor diffuse un metodo praticato da monaci taoisti (Juan Gin).

Il metodo consisteva in una serie di movimenti che imitavano le movenze d'animali per promuovere la circolazione del "Chi" a livello locale. Fu chiamata "Wu Chin Si" o il gioco dei cinque animali.

La pratica codificata e diffusa dal Governo Cinese negli anni settanta è la più conosciuta e consta di forme che si riferiscono alla tigre, al cervo, alla scimmia, all'orso e all'airone. Le sequenze sono proposte con più gradi di difficoltà.

Scuole diverse differiscono per numero e per specie d'animale. Alcune scuole includono animali mitologici e pur appartenendo tutte alla famiglia del Chi Kung hanno finalità diverse. I movimenti degli animali insegnati dal C.R.T. sono contenuti nella Sequenza Primaria e si riferiscono al serpente, all'orso, all'aquila, al leone e all'airone.

Lo scopo primario, come potrete di seguito constatare, non è solo il miglioramento o il raffinamento del gesto, ma la riconquista, attraverso il movimento, dell'intelligenza animale imprigionata nel nostro corpo.

Il dolore e il disagio tendono ad isolare e separare l'essere umano dagli altri, lo stato di buona salute dà invece una sensazione d'appartenenza, di vivacità e di piacere che, a volte, si manifesta come gioia intensa. In questo stato si avverte una corrispondenza con ogni creatura vivente e un legame con il mondo.

Un armonioso fluire dei movimenti corporei, la flessibilità e il calore del corpo sono manifestazioni di un equilibrato stato di salute.

La mancanza di queste qualità è sintomo di morte o di malattia. La duttilità, la flessibilità e il calore sono segni di buona salute. Quando si diventa rigidi, infatti, si è vicini alla morte. Afferma Lao Tze “Quando nasce, l’uomo è tenero e debole; quando muore, è duro e rigido (forte). I diecimila esseri, piante e alberi, durante la vita sono teneri e fragili; quando muoiono sono secchi e appassiti...”

Huxley descrive tre forme di grazia: la grazia animale, la grazia umana e la grazia spirituale. La grazia spirituale comporta la sensazione di un legame con un ordine superiore. La grazia umana si esprime attraverso la simpatia ossia con un comportamento compassionevole verso i propri simili.

La grazia degli animali ci è familiare attraverso l’osservazione delle creature libere e selvatiche. Quale più quale meno tutti gli animali selvatici hanno questa grazia nei movimenti. Noi uomini possiamo giungere alla grazia animale solo quando ci apriamo alle virtù della natura invece di maltrattare il nostro corpo e ostacolare il funzionamento della nostra innata intelligenza animale.

Gli uomini non vivono sullo stesso piano degli animali selvatici ed è solo a questi ultimi che è riservata la pienezza della grazia animale. La natura dell’uomo ci impone di vivere una vita cosciente nel tempo. “Con il sorgere dell’autocoscienza” ci dice ancora Huxley “la grazia animale non è più sufficiente alla condotta della vita e deve avere come supplemento scelte coscienti e deliberare fra il bene e il male”. Huxley è nel vero ma l’osservazione e l’imitazione di movimenti di alcuni animali può in qualche modo o grado risvegliare quella grazia animale che, anche se non è sufficiente per vivere, può esserci utile se non necessaria.

Quando si addotta deliberatamente uno stile grazioso (mani fiorite e calci svolazzanti) senza basarlo su sensazioni corporee di piacere, questa grazia altro non è che una facciata eretta per impressionare o ingannare gli altri: ingannare gli altri è ingannare se stessi.

Secondo la Bibbia prima di mangiare il frutto proibito della conoscenza l’uomo viveva nel paradiso terrestre, in uno stato di non autoconsapevolezza così com’erano e sono privi di consapevolezza tutti gli altri animali. L’uomo era innocente e assaporava la gioia di vivere in stato di grazia. Con l’autocoscienza andò distrutta l’armonia che legava l’uomo alla natura. Invece della beatitudine dell’ignoranza l’uomo, operando scelte ragionate, conobbe e sperimentò il disagio. Quando mente e corpo sono separati la spiritualità diventa un fenomeno intellettuale e una credenza anziché una forza vitale, i movimenti tendono ad essere meccanici perché determinati in larga misura dalla mente o dalla volontà. Quando invece è lo spirito a muoverlo, il corpo si eccita e vibra fremendo come un corso d’acqua che scende impetuoso lungo un pendio montano o come un grande fiume che scorre calmo, possente e profondo nella pianura.

La vera grazia non si apprende: è un dono di natura che l’uomo riceve in quanto creatura appartenente al tutto, al Tao. Per assaporare questo dono abbiamo a disposizione alcune pratiche consegnateci dai maestri del passato. Una di queste pratiche è il “Gioco degli animali”.

L'indagine del corpo naturale, quello in cui movimento, sensibilità e pensiero s'integrano in azioni armonizzate, ci permette di studiare il corpo fisico e capire che si tratta di un sistema energetico controllato e autonomo e che questo sistema dipende, per la propria sopravvivenza, dall'ambiente con cui ha una continua interazione.

Una prospettiva energetica ci darà il modo di comprendere la vera natura della grazia e della spiritualità del corpo e ci porterà ad indagare sul ruolo svolto dalle emozioni e dall'armonia sulla grazia umana, in mancanza delle quali i movimenti diventano meccanici e le idee delle masturbazioni intellettuali.

“Si può predicare l'amore a chi ha lo spirito infranto e l'animo pieno d'odio, ma la predicazione rimarrà senza efficacia perché solo se riusciremo a ristabilire l'integrità del suo spirito, il suo amore riemergerà”. (Lowen).

Nel concetto di grazia spirito e materia é congiunto ma dovremmo fare attenzione al quesito postoci da Lao Tze nel suo Tao Te Ching: “Aggrappandoti all'unità con la tua anima spirituale e la tua anima corporale, puoi impedire che esse si separino?”

Lo spirito è sperimentato come spontaneità e naturalezza del corpo e comportamento compassionevole nei confronti di tutte le creature. La grazia è uno stato di pienezza e di legame con la vita, d'unione con il divino, che è anche uno stato di salute.





Andrea Brighi

Riflessioni sulla mia esperienza come ospite del CRT al 37° AquaVenice il 6 e 7 luglio 2023

Tenere un seminario è un'opportunità straordinaria per un educatore somatico, permette di aprirsi a nuove esperienze formative e di confrontarsi con un pubblico eterogeneo condividendo la propria esperienza. Ho avuto di recente il privilegio e onore di condividere il mio lavoro corporeo alla 37esima edizione di Aqua Venice a Venezia, organizzata dal CRT – Centro Ricerche Tai Chi e l'esperienza è stata a dir poco trasformativa. Con questo articolo intendo fornire un resoconto personale della mia esperienza come insegnante ospite, evidenziando le sfide, le soddisfazioni e l'impatto inestimabile che ha avuto sia sulla mia crescita personale prima e professionale poi che su quella dei partecipanti.

Prima di addentrarci nei dettagli del seminario, è importante introdurre il contesto nel quale si è svolto il tutto fornendo una breve panoramica dell'evento. Il seminario era all'interno di un evento che il CRT organizza da tempo per lo studio e la ricerca del Tai Chi avvalendosi anche di discipline olistiche e corporee che possano arricchire la loro pratica. Lo spirito di condivisione e ricerca permette loro di essere molto aperti disponibili e privi di ogni preconcetto. Un terreno fertile su cui poter spaziare e crescere. Il mio intervento si è incentrato su un lavoro di consapevolezza corporea attraverso i principi e l'ottica dell'Integrazione strutturale Rolfing®, della pratica delle arti millenarie orientali di derivazione tibetana e cinese e ha attirato l'interesse dei partecipanti i quali attraverso la sperimentazione di alcuni esercizi hanno potuto vedere aspetti del corpo umano da prospettive diverse. La mia intenzione come ospite non era solo la trasmissione di informazioni; si trattava di ispirare e accendere la curiosità e la passione per l'apprendimento di concetti nuovi e diversi.

La preparazione di un seminario comporta una pianificazione meticolosa e l'organizzazione dei contenuti per garantire una presentazione coesa, coerente, coinvolgente ed efficace. Nella mia esperienza, questo processo è iniziato con l'identificazione di alcuni concetti fondamentali e spunti chiave quali per esempio la relazione tra il piede e la colonna vertebrale, i piedi come

organi di senso, l'essere respirati, il lavoro sui diaframmi. Sono stati condotti e presentati studi e ricerche perché desideravo garantire che la mia esposizione dell'argomento fosse più completa possibile, trovando il tempo di rispondere alle domande dei partecipanti che spontaneamente condividevano il loro sentire e i loro pensieri.

Uno degli aspetti più gratificanti è stato aver avuto l'opportunità di interagire con quasi 40 praticanti di Tai Chi Chuan. Ho cercato quindi di creare un ambiente nel quale si potesse costruire un dialogo aperto e una partecipazione attiva. Incoraggiando domande, discussioni e attività di gruppo, creando un'esperienza di apprendimento dinamica e collaborativa. Le diverse prospettive dei partecipanti hanno arricchito il seminario, offrendo spunti unici e favorendo un ambiente stimolante.



Nessun viaggio però è privo di sfide, e l'essere 'docente' di un seminario non fa eccezione. Dalla gestione dei vincoli temporali all'adattamento ai diversi stili di apprendimento dei partecipanti, i quali hanno manifestato una flessibilità e capacità di adattamento fondamentale. I partecipanti hanno saputo cogliere fin da subito quanto esprimevo e questo ha richiesto prontezza di riflessi da parte loro e anche alcuni momenti di improvvisazione per garantire che il laboratorio rimanesse coinvolgente ed efficace. Mantenere l'entusiasmo e l'energia per tutta la durata del seminario è stato naturale vista la loro splendida capacità di essere attivamente coinvolti.

L'impatto di un laboratorio corporeo si estende ben oltre l'evento stesso, sia per chi partecipa sia per chi presenta il lavoro da svolgere. Assistere alla crescita, alla comprensione, allo stupore a volte, e allo sviluppo della comprensione dell'esperienza dei partecipanti, sia in termini di acquisizione di conoscenze che di entusiasmo, è stato immensamente gratificante. Ha rafforzato l'importanza della condivisione delle conoscenze e il profondo effetto che può avere sulla vita di tutte le persone coinvolte. E' stato inoltre possibile anche per loro affinare capacità didattiche, consentendo di entrare meglio in contatto con se stessi e con l'altro.

E' stata un'esperienza arricchente e trasformativa, perché mi ha dato l'opportunità di condividere conoscenze, ispirare nuovi punti di vista e (spero) contribuire un po' alla crescita di ognuno. Questo laboratorio è stato una testimonianza della condivisione, dello scambio e del coinvolgimento di menti desiderose aperte e disponibili. Come educatori somatici, il nostro ruolo va oltre l'impartire informazioni; si tratta di creare un ambiente che favorisca

l'apprendimento permanente attraverso un'esperienza corporea che possa essere portata nella vita di tutti i giorni.

Non posso che ringraziare sentitamente il Centro Ricerche Tai Chi per l'invito e la collaborazione dimostrata, ringrazio ogni singolo partecipante con cui ho avuto il piacere di incontrarmi e di conoscere, guardarsi negli occhi dove il solo essersi incontrati ha permesso un'evoluzione di tutti noi stessi.

Mi sono sentito estremamente accolto e ho respirato un'energia magica, quella di un gruppo di appassionati ricercatori pronti ad apprendere e desiderosi di sperimentare. Auspicio di poter progettare ancora un nuovo laboratorio insieme al CRT che ringrazio e a cui va la mia stima e gratitudine.



I 10 principi del Tai Chi Chuan applicati all'alpinismo



Giovanni Nieddu

Tesina di primo livello

Frequento la montagna da quarant'anni, suppergiù, sicuramente qualcosa di più se nel conto considero anche gli anni in cui ho imparato a sciare. E in montagna ho fatto un po' di tutto: escursionismo, alpinismo, arrampicata, dalle nostre Prealpi alle Dolomiti e alle Alpi Occidentali, sui colossi dove regnano le nevi perenni (o regnavano, visto come sta andando il clima di questi tempi). Sono il classico alpinista medio (qualcuno forse direbbe mediocre), che non fa cose estreme, ma si muove a proprio agio su molti terreni diversi: sentieri, neve o roccia.

E andando in montagna mi sono accorto spesso che c'era molto di più del puro gesto fisico. La mia prima maestra di yoga, tanti anni fa, mi disse che andare in montagna poteva essere un'esperienza zen. Non ho titoli per dire se sia vero, ma molte volte nelle mie salite ho pensato che, almeno in certi momenti, l'alpinismo e il tai chi chuan avessero delle similitudini: in entrambi i casi, si può

parlare di meditazione in movimento.

Proverò quindi a raccontare lo svolgimento di una arrampicata tipo, cercando di fare paralleli fra i vari momenti della salita e i dieci principi del tai chi, che riassumo qui di seguito brevemente:

1. Essere vuoti, avere la mente pronta e l'energia alla sommità del capo
2. Tenere rientrato il petto e stirare la schiena
3. Rilassare la vita
4. Distinguere il vuoto dal pieno
5. Abbassare le spalle e far scendere i gomiti
6. Usare il pensiero e non la forza muscolare
7. Accordare la parte superiore con quella inferiore
8. Unire la parte esterna con quella interna
9. Continuità e nessuna interruzione
10. Cercare la calma nel movimento

Ogni arrampicata comincia con una camminata di avvicinamento. Qui subito il corpo ci presenta il conto di una vita spesso sedentaria: lo zaino, riempito da corda e attrezzatura varia,

ci piega la schiena, il respiro si fa affannoso per la fatica. A poco a poco, però, entra quasi inconsciamente in gioco il secondo principio: il respiro da toracico si abbassa verso l'addome, la postura cambia. Come all'inizio della forma richiamiamo il filo ideale che ci tira verso il cielo, così nella camminata la schiena, vincendo il peso dello zaino, si raddrizza e ci permette di alleviare la fatica della progressione.

Vorrei a questo proposito citare Paolo Rumiz, giornalista, esperto di Balcani ma anche grande camminatore, che in una intervista ha detto quanto segue¹:

“Il viaggio a piedi [...] è un andare che ti spinge a fare i conti con te stesso, aiuta a metterti in equilibrio e a ritrovare un ritmo interiore [...] nei primi giorni sconti un senso di straniamento, poi però assisti alla trasformazione che avviene in te, man mano che cammini cambia la tua andatura, diventa più nobile e ti senti una sorta di Mosè che avanza con il popolo eletto”.

Equilibrio, ritmo interiore, postura nobile (che possiamo leggere come marziale): tutti termini che ritroviamo nella nostra pratica, compreso anche il senso di straniamento che magari ci ha preso quando ci siamo avvicinati per la prima volta al tai chi.

E se all'inizio ancora si scambia qualche parola con il compagno di ascensione, dopo poco le chiacchiere lasciano spazio ai suoni del bosco. Soprattutto se si frequenta spesso la montagna, il decimo principio entra quasi automaticamente: il passo si fa regolare, come ritmato da un orologio interno che trova il giusto compromesso fra la necessità di salire e le possibilità del corpo e dei nostri muscoli. Allo stesso tempo, la mente si svuota dei pensieri inutili, e rimane attenta e sensibile agli stimoli che provengono da dentro e da fuori.

Ma ecco che il bosco si fa rado e, man mano che ci si avvicina alla parete, cede il passo alle pietraie e ai ghiaioni. Il sentiero spesso sparisce e rimane una labile traccia che alla bell'e meglio continua a salire fra sassi di tutte le dimensioni. Il passo si fa più lento per cercare i migliori passaggi fra pietre spesso instabili. È il quarto principio in piena azione (un altro caso lo vedremo più avanti durante l'arrampicata vera e propria). Gli alpinisti più spiritosi dicono che il trucco sta tutto nello spostare il piede prima che il sasso su cui è appoggiato voli via; nella realtà ogni passo va sondato prima di trasferire tutto il peso del corpo sul sasso su cui si vuole passare. È una applicazione estrema del “passo vuoto”, che da principianti i nostri maestri ci hanno fatto fare infinite volte (e che, detto per inciso, continuano a farci fare, nonostante siano passati molti anni di pratica!).



Avvicinamento su ghiaione

Qui il principio più difficile da applicare è sicuramente il nono: la continuità nel movimento è a volte una chimera, vuoi a causa del percorso accidentato, vuoi perché ogni tanto devi fermarti per capire da che parte andare. Ebbene sì, qui entra in gioco anche l'ottavo principio: durante il movimento, mentre tutto il corpo esprime la sua forza muscolare, la mente rimane vigile per valutare in anticipo i movimenti del nostro avversario (il sasso infido e traballante); quando invece il corpo si arresta, è la mente che deve entrare in azione per trovare la migliore strategia di salita.

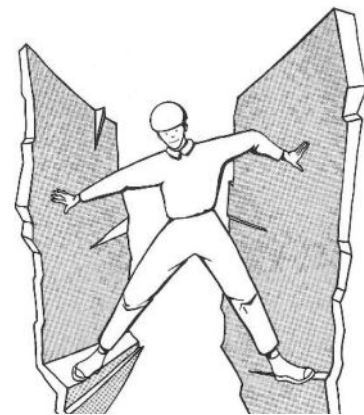
Alla fine, dopo un tempo e una penitenza più o meno lunga, arriviamo al piede della parete e all'attacco della nostra via. Qui, dopo aver tirato il fiato e mangiato qualcosa, inizia un vero e

¹In “Le monografie di Dedic Festival” – Il viaggiatore incantato. Conversazione con Paolo Rumiz – Federica Manzon (pag. 21)

proprio rito, quello della vestizione. Dallo zaino viene estratta tutta l'attrezzatura che verrà usata durante l'ascensione e che deve essere indossata e tenuta a portata di mano.

Non ho parlato di rito a caso o per metafora ad effetto: almeno per me, questo momento ha sempre rivestito un'importanza speciale. Di nuovo il decimo principio si fa spazio, magari inconsciamente: la mente si ritira in sé stessa; tutte le azioni, anche se ormai acquisite da anni di pratica, vengono compiute in silenzio e nella massima concentrazione: tutto dev'essere perfetto e senza errori, visto che poi potrei non essere in grado di fermarmi e mettermi comodo per rimediare a una disattenzione o a una dimenticanza. È una pratica a due, come nel tui shou: io lavoro su di me, ma nel contempo guardo quello che fa il mio compagno di cordata, per essere sicuro che anche lui non faccia errori; e so che anche lui fa lo stesso, e questo mi dà fiducia. Tra poco, in parete, non saremo più "io" e "lui" (o "lei"), ma una entità unica che procede alternandosi nella progressione. Saremo yin e yang che si materializzano su una parete di roccia: quando io salgo, lui mi assicura e mi consiglia dal basso sulla direzione da prendere; poi ci scambieremo i ruoli e sarò io ad aspettare e consigliare mentre lui sale, e così via fino alla fine della salita.

Ma ora si parte, vado io per primo. Il distacco dal suolo è sempre un po' traumatico: per quanto si sia allenati, il doversi alzare contando sui quattro arti fa sì che all'inizio si sia un po' goffi. È come se si perdesse il contatto con la terra e le nostre radici: ci si muove un po' a scatti e rigidamente. Ma in fondo la montagna e le sue pareti non sono altro che un prolungamento della terra e quando il corpo intuisce questo fatto tutto cambia: come durante l'avvicinamento, anche ora la mente si svuota dei pensieri inutili e si concentra sui movimenti, che a poco a poco si fanno più fluidi e sicuri. È il primo principio che si manifesta. Da qui in avanti è il trionfo del quarto e del settimo principio: sono ancorato alla roccia con quattro punti, le due mani e i due piedi, e per andare avanti devo passare da una posizione di equilibrio ad un'altra muovendo un arto alla volta. Come nella forma ogni tecnica richiede l'uso armonioso dei quattro arti: anche qui bisogna che mani e piedi dialoghino in armonia, con la differenza che ora il mio



Tecnica di opposizione: dove l'armonia fra alto e basso è essenziale



Tecnica di opposizione dal vero

peso non è sostenuto solo dalle mie gambe ma, in qualche misura, seppur minima, anche dalle mie mani e dalle braccia.

E c'è anche il concetto del complementare: se ad esempio spostato un piede, per un breve periodo il mio peso, che prima era gestito da quattro punti, si trova ad essere sostenuto solo da tre! Ecco che questi punti, e soprattutto l'altro piede, giocano un ruolo fondamentale nel bloccare il corpo nella sua posizione fino a che il nuovo equilibrio non si sia stabilito.

Inutile dire che c'è un continuo dialogo e un continuo fluire di energia fra braccia e gambe, come suggerito dal settimo principio. Come in un combattimento la forza nasce dalla terra e si propaga per mezzo degli arti inferiori, così nell'arrampicata la stabilità nasce dai piedi (pur se ancorati ad appoggi spesso precari) e la forza che permette di salire nasce dalle gambe. La forza che poi

arriva alle braccia serve per lo più per mantenere il corpo attaccato alla roccia, anche se nei passaggi più difficili tale forza si esprime appieno. Potremmo forse azzardare un parallelo di questo tipo: nella maggior parte dei casi, le braccia agiscono come in “an”, e sono il tramite di una forza che nasce internamente e permette di spingere via il nostro avversario; ma qualche volta è necessario sferrare un pugno, e allora le braccia agiscono più attivamente aggiungendo la loro forza a quella che ricevono da gambe, anche e busto. Certamente, almeno per alpinisti “normali” come me, sarebbe impensabile condurre una salita con la sola forza delle braccia e delle mani: dopo pochi passaggi, i muscoli si irrigidirebbero rendendo difficile qualsiasi movimento.

In tutto questo, il sesto principio continua a muoversi quasi in sordina: bisogna trovare il prossimo appiglio, cercare il prossimo appoggio ed è la mente attraverso gli occhi che guida tutto ciò. La parete è, per certi versi, un canovaccio da interpretare, e sta all'alpinista la scelta di come muoversi. Si può andare dritti senza esitazione, oppure magari fare un piccolo movimento laterale che ci consente di assumere una posizione migliore per poi salire in verticale. Gli occhi sono l'attore principale e spesso vagano fra le pieghe della roccia per trovare il punto più debole da sfruttare per salire con il minor sforzo. Ma nei momenti di grazia, in cui allenamento, pratica e gli dei propizi si mettono assieme, la progressione diventa quasi naturale, come se fossi nato solo per questo.

Per spiegarmi meglio su questo punto, provo a citare a memoria una frase relativa alle arti marziali che ho letto da qualche parte in Internet. Diceva più o meno così: “Per una persona che non pratica arti marziali, un pugno è solo un pugno. Per un adepto, invece, un pugno è una sequenza complessa di movimenti, che parte dalla terra e attraverso arti, anche e busto si propaga verso il bersaglio. Per un maestro di arti marziali, un pugno è solo un pugno”. Ecco, molto spesso per un alpinista arrampicare è un atto complesso e impegnativo, ma nei momenti di grazia a cui accennavo prima, arrampicare ridiventa un atto semplice: la mente si svuota, il corpo si muove da un passaggio all'altro come se l'atto di arrampicare fosse la cosa più naturale del mondo e quella parete fosse conosciuta fin nei minimi dettagli.

A costo di ripetermi, voglio ancora chiedere aiuto a Rumiz, che in gioventù è stato anche egregio alpinista. A proposito dell'arrampicata, nella stessa intervista di cui sopra diceva: “... mi piaceva l'eleganza del movimento e l'aspetto zen della riflessione, un gesto per volta: arrampicare ti spegne la mente, non puoi pensare ad altro che all'appiglio successivo, ed è stupendo.”



La posizione base: spalle e braccia basse, peso opportunamente distribuito fra i piedi

Ma ecco che, a distogliermi da tutti questi bei principi, la via si fa più dura e i punti a cui aggrapparsi si diradano. Però sono alto e viene la voglia e la tentazione di allungarsi il più possibile, le mani distese a cercare dove forse è meglio appigliarsi. Ma come ci insegna il quinto principio, non è questa la via d'uscita: ben presto le braccia si stancano e il rischio di perdere il radicamento sugli appoggi aumenta. Meglio cercare una soluzione diversa, magari provando ad alzare i piedi con piccoli movimenti così da arrivare in alto senza dover alzare troppo le spalle, oppure deviare di lato cercando un percorso più obliquo ma più

favorevole. La parete è troppo yang in questo momento, e il tai chi insegna che contrapporre

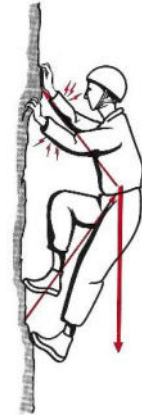
yang a yang non porta da nessuna parte: meglio diventare yin, svuotarsi e cercare di assorbire la forza dell'avversario per farla nostra.

Sono ora arrivato al punto chiave della salita: la parete non è più verticale ma strapiomba, anche se di poco. Per gli alpinisti non fortissimi come me, è il momento più critico. La gravità gioca a sfavore e prova a strappare il corpo dalla parete perché il baricentro esce dall'area dei nostri piedi. In questi casi, è il bacino che prende il comando, come suggerisce il terzo principio. Vincendo la naturale tendenza a spostarsi verso il



vuoto, la vita deve essere riportata verso la roccia così da ristabilire una specie di equilibrio, per quanto precario. E poi ci vuole un grosso dialogo fra gambe, vita e la parte superiore del corpo: la vita che, basculando, si avvicina alla parete trasmette alle braccia la forza di bloccare il corpo e muoversi verso gli appigli che consentiranno di uscire dalle difficoltà. E se il tratto strapiombante è un po' lungo, questo dialogo continua con un

movimento quasi ondulatorio: una volta trovati i prossimi appigli, i piedi salgono e trasmettono un nuovo impulso che, attraverso gambe e vita arriva alle braccia, che trovano nuovi appigli, e così via, fino a ritrovare un tratto di parete più conciliante.



E potremmo anche chiamare in causa il nono e decimo principio, se non fosse che sono al limite delle mie capacità tecniche e il movimento non è poi così calmo e fluido, e la respirazione si è fatta un po' affannosa. Ma quando il peggio è passato, e le difficoltà si attenuano un po', quei principi riesco a riprenderli al volo e a ritrovare l'armonia e la calma momentaneamente perduti. Allora arrampicare ridiventa un piacere, braccia e gambe si muovono armonicamente e il peso si trasferisce naturalmente fra le quattro estremità.



Ora la vetta è vicina, e con poco ulteriore sforzo ci sono sopra. C'è un momento, prima dell'abbraccio con il compagno (o compagna) di ascensione, in cui tutto si calma e si armonizza, come se tutti i principi del tai chi si realizzassero contemporaneamente. Anche il corpo si raddrizza come se effettivamente un filo fosse stato calato dal cielo, che ora è sopra di me senza più alcun ostacolo, e mi tirasse verso l'alto. È

un attimo, come quando, alla fine della nostra forma, sostiamo in concentrazione prima di lasciare la nostra posizione: ma in quell'attimo, assorbiamo e facciamo nostri tutti i benefici che la pratica ci ha regalato.

Tutti i disegni sono tratti da "Tecnica di roccia" - C.A.I. Commissione Nazionale Scuole di Alpinismo (1985)

Introduzione

La mia esperienza con il Tai Chi Chuan nasce grazie alla passione per la musica. Facendo approfondimenti sulla vita di due musicisti a cui sono molto legato, Lou Reed e Iggy Pop, ho scoperto che in seguito ad una gioventù segnata da eccessi e sregolatezza, tipici del Rock'n'Roll, in età matura si sono convertiti ad uno stile di vita più salutare ed hanno iniziato a praticare la disciplina del Tai Chi Chuan. Questa cosa mi ha incuriosito molto, tanto da spingermi, diversi anni più tardi, a voler conoscere questa disciplina misteriosa, iniziando a frequentare i corsi tenuti dal mio insegnante Luigi Simonetti, e a muovere i primi passi nell'arte marziale Cinese.

Con grande piacere ho scoperto di come questa arte sia profonda, ricca di aspetti filosofici, applicabili allo stile di vita e non solo una pratica che riguarda il combattimento e l'esercizio **fisico**.

I 10 principi di Yang Chen Fu

Il Maestro Yang Chen Fu è stato uno dei più noti artisti marziali Cinesi, vissuto tra il 19° e 20° secolo d.c., noto per aver messo insieme i 10 principi fondamentali del Tai Chi Chuan.

In questi principi possiamo trovare indicazioni che riguardano la postura e l'atteggiamento da avere per la pratica del Tai Chi, ma che possono essere riconosciuti e applicati in altri aspetti della vita.

Do la mia interpretazione ai principi facendoli aderire alla mia passione per la musica, e in relazione agli strumenti che mi diletto a suonare (chitarra, basso, voce).

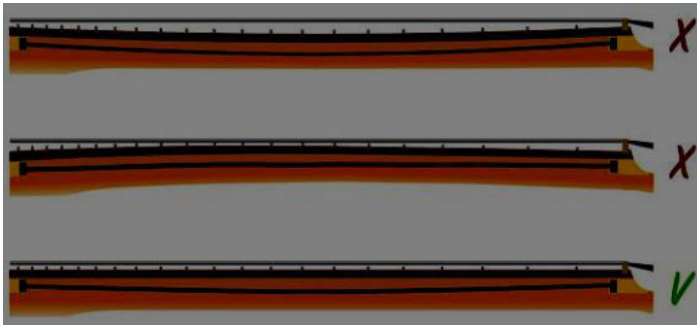
1° Essere vuoti, avere la mente pronta e l'energia alla sommità del capo

Osservando una chitarra si può vedere la rappresentazione del primo principio supponendo che la sommità del capo sia il "capotasto", su cui appoggiano le corde all'inizio della tastiera, e che la pianta dei piedi sia il "ponte", su cui sono fissate le corde all'altra estremità.

Immagino quindi che il nostro corpo sia l'insieme di corde tese tra questi due estremi, vuote quando sono nello stato di quiete e pronte a vibrare se sollecitate, emettendo suono.



2° Tenere rientrato il petto e stirare la schiena



Anche il secondo principio è riconoscibile nell'anatomia della chitarra, in riferimento alla curvatura che tende a subire il manico dello strumento per effetto della tensione esercitata dalle corde fissate alla sua estremità.

Negli strumenti moderni questo fenomeno è gestibile tramite una barra metallica innestata all'interno del manico e al di sotto della tastiera, chiamata "truss-rod" che, a seconda di come viene regolata, permette di avere un manico concavo, dritto o addirittura convesso.

Come nel secondo principio, la situazione ideale prevede che il manico sia leggermente concavo.

In questo modo possiamo trovare un compromesso per tenere le corde abbastanza vicine alla tastiera (l'altezza della corde è regolabile dal ponte), quindi poterle premere sui tasti con minor sforzo, ma evitando che esse urtino in modo indesiderato la parte centrale del manico, dove tendono ad avere una maggior ampiezza in fase di vibrazione.



Questa configurazione è analoga a quella del secondo principio in cui, tenendo rientrato il petto e stirando la schiena, lasciamo lo spazio necessario per gestire al meglio le forze che si sviluppano nell'arco scapolare e tra capo e piedi, come fossero le nostre corde in vibrazione.

3° Rilassare la vita

La vita è il centro del nostro corpo, punto di snodo di diverse forze che si incontrano, dove risiede il nostro tan tien.

Per ottenere che queste forze si accordino e non entrino in conflitto tra loro è necessaria scioltezza ed elasticità che favoriamo con il rilassamento della vita.

Anche nella mia esperienza con gli strumenti musicali e il canto ho riscontrato quanto sia fondamentale questo rilassamento, eliminando tensioni che vanno a frenare la nostra energia nel suonare e nel cantare.

Nel suonare la chitarra la vita non è molto coinvolta, ma questo principio è di esempio per il rilassamento delle mani e dei polsi che, spesso, sono eccessivamente carichi di tensioni che possono generare problemi di nevralgie, crampi e tendiniti, oltre che a sfavorire una buona esecuzione.

Penso inoltre al rilassamento quando in una canzone andiamo ad allentare la tensione generata da un accordo dissonante, suonandone successivamente uno consonante o risolutivo riportando stabilità armonica al giro di accordi in questione.

4° Distinguere il vuoto dal pieno

Nella società odierna occidentale percepisco una forte tendenza a riempire e ad accumulare, atteggiamento che ci fa perdere la considerazione per il suo complementare: il Vuoto.

Il pensiero Taoista e il Tai Chi ci insegnano che il vuoto-yin è importante tanto quanto il pieno-yang e della loro costante alternanza, concetto sviluppato profondamente dell'antico testo "I Ching – Il libro dei mutamenti" che è anche alla base delle Arti Marziali Tradizionali Cinesi.

Anche in musica è evidente l'alternanza tra vuoto e pieno che può generare infinite figure ritmiche se consideriamo il vuoto e il pieno come suono e silenzio.

Considerando che, intuitivamente è più semplice paragonare il suono al pieno e il silenzio al vuoto, per stimolare una visione meno scontata e più vicina alla cultura Orientale possiamo invertirne il significato.

Propongo di osservare, nelle seguenti citazioni filosofiche di Robert Fripp (un altro Musicista che ha influenzato molto la mia passione per la musica), come il silenzio sia considerato un'entità di pienezza, anziché di vuoto, al fine di darne una diversa prospettiva:

*"Calma è l'assenza del suono
Silenziosa è la presenza del Silenzio"*

*"La Musica è il Calice che contiene il Vino del Silenzio
Il Suono è quel Calice, ma Vuoto
Il Rumore è quel Calice, ma Rotto"*

5° Abbassare le spalle e far scendere i gomiti

Questo è un atteggiamento posturale che aiuta a suonare meglio il mio strumento ma che ha anche dei risvolti nel canto.

Abitualmente suono in piedi, reggendo la Chitarra/Basso con una tracolla appoggiata sulla mia spalla sinistra, trovo quindi utile e comodo lasciar abbassare la spalla cedendo al peso dello strumento.

La mano sinistra è quella che abitualmente agisce sul manico dello strumento creando contatto tra le corde e la tastiera.

Per permettere alla mano di lavorare in modo agevole è opportuno che essa non sorregga il manico (come può accadere con strumenti sbilanciati), ma anzi che sia il più possibile appoggiata e rilassata seguendo il peso del gomito che tende verso il basso.

Anche nel braccio destro il rilassamento di spalla e gomito permettono alla mano di agire sulle corde con maggiore scioltezza e coordinazione con il resto del corpo.

Nel canto invece le spalle rilassandosi aiutano la zona cervicale e del collo ad un miglior controllo della voce.



6° Usare il pensiero e non la forza muscolare

Questo principio suggerisce che sia l'intenzione a guidare il movimento in modo più consapevole, distribuendo l'energia in tutto il corpo, usando così il minimo indispensabile la forza muscolare, ma coinvolgendo maggiormente la struttura, il rilassamento, la forza elastica e la gestione del peso.

Più educiamo mente e corpo con la pratica del Tai Chi, più efficaci e meno faticosi saranno i nostri movimenti nel suonare uno strumento.

Usando la mente e l'intenzione agevoliamo i nostri movimenti e la trasmissione del pensiero musicale sullo strumento in modo più autentico, sprecando meno energia muscolare.

7° Accordare la parte superiore con quella inferiore

Nella pratica del Tai Chi è essenziale la sintonia tra la parte alta e quella bassa del nostro corpo. E' notevole nelle tecniche la relazione tra:

Piedi/caviglie - mani/polsi

Ginocchia - gomiti

Anche - spalle

Possiamo affermare quindi che ci muoviamo con una coordinazione ed assonanza simile a quella di un gruppo di note che formano un accordo, oppure di un'orchestra che suona una sinfonia.

Abbiamo un esempio di quest'aspetto nell'accordatura della chitarra:

Partendo da una nota di riferimento, accordo l'intonazione di una corda con quella sottostante (se inizio dalla corda più spessa), e procedo facendo la stessa operazione con le corde seguenti. Un altro esempio nelle mie esperienze con le band:

Lo strumento che suono in quel contesto è il basso, cioè una chitarra con un registro di note più gravi, che ha una forte relazione ritmica con la batteria, ma supporta anche armonicamente strumenti dai registri più alti, come chitarre e voci.

Immagino quindi che la sezione ritmica della band, basso e batteria, siano la parte inferiore, che suona in accordo con la parte superiore costituita da chitarra e voce.

Infine trovo connessione al settimo principio, la coordinazione tra la mano che suona sulla tastiera/manico e l'altra che fa vibrare le corde nella zona del corpo della chitarra.

8° Unire la parte esterna con quella interna

Riconosco un'unione della parte esterna con l'interno, sia nel canto che negli strumenti a fiato. Consideriamo che lo strumento a fiato, la nostra postura, il volto e la sua muscolatura siano la componente esterna.

I polmoni, il diaframma, il cavo orale, le corde vocali, la lingua e le cavità nasali siano la componente interna.

Sia nei fiati che nel canto la spinta dell'aria è gestita in principio dai polmoni e dal muscolo interno, chiamato diaframma.

Nel caso dei fiati l'aria genera il suono facendo vibrare parte dello strumento, e in altri casi facendo vibrare le labbra a contatto con esso; in certi strumenti possono agire inoltre sull'intonazione l'impostazione della bocca e della lingua, come ad esempio accade nell'armonica a bocca.

Nel caso della voce manteniamo esternamente una postura del corpo come quella suggerita dai principi, che è quella più adeguata a favorire la fonazione.

All'interno l'aria emessa dai polmoni entra in relazione con le corde vocali facendole aprire e chiudere velocemente, tramite una pressione sottoglottica (pressione d'aria che va a crearsi sotto la superficie delle corde vocali) e generando un suono che si sviluppa poi nella gola, nella cavità orale e nasale; la voce poi entra in contatto con la parte esterna, dove viene ulteriormente gestita dalla muscolatura del viso e dalle labbra.

9° Continuità e nessuna interruzione

E' possibile trovare continuità nell'esecuzione di tecniche marziali unite in una forma, così come nel suonare un insieme di note e accordi che compongono una canzone.

L'esecuzione di un brano, ne deve rispettare l'armonia, la melodia, il tempo, le pause e l'andamento ritmico, procedendo senza interruzione.

Nella mia esperienza, ho applicato il nono principio in alcuni concerti con la mia Band, legando gruppi di canzoni tra loro e suonandole in sequenza come fossero un unico brano, con lo scopo di frammentare il meno possibile lo spettacolo e mantenere più costante l'attenzione del pubblico.

Nei dischi possiamo notare continuità nei cosiddetti "concept album" in cui le canzoni sono legate tra loro nell'esecuzione e anche nei contenuti, raccontando spesso una storia, come accade nell'Opera Lirica.

10° Cercare la calma nel movimento

La calma è uno stato mentale sereno ed imperturbato, che possiamo trasmettere al nostro corpo dando maggiore equilibrio e consapevolezza del centro al movimento.

In senso inverso se eseguiamo dei gesti rilassati, lenti e centrati, possiamo percepirne un senso di calma.

Anche la musica con determinate caratteristiche può suscitare nell'essere umano emozioni precise, come ansia, frenesia e anche calma.

Se cerchiamo la calma in noi possiamo esprimerla e riceverla tramite il nostro strumento, suonando con lentezza, in modo costante, limitando sbalzi di suoni, velocità o tonalità.

Possiamo quindi paragonare il tipo di rapporto tra calma e musica rilassante a quella che usiamo della pratica del Tai Chi.

Conclusioni

Il mio percorso nato dalla musica, mi ha collegato allo studio del Tai Chi e poi torna di riflesso nel contesto musicale, influenzando e arricchendo l'approccio alla musica e nel rapporto con gli strumenti.

Come un gioco di specchi nella Sfera dell'Arte, in cui diverse discipline si fondono tra loro, alla ricerca di un centro nel moto perpetuo della vita.

Symposium 2023: un appuntamento Jedi immancabile



Michele Masiero

Anche quest'anno, il 7 e 8 Ottobre, si è svolto al Palazzola di Zola Predosa (BO) il 4° appuntamento con il **SYMPOSIUM NEW MARTIAL PROJECT**, evento dedicato alla promozione del Kung Fu Tradizionale e delle Arti Orientali Classiche.

Memore della bellissima esperienza fatta l'anno scorso, ho deciso di parteciparvi anche quest'anno e posso dire che è stato un evento che ha superato di gran lunga ogni aspettativa.

Di fatto è un workshop di diverse scuole di Kung Fu e non solo, dove si ha la possibilità di esercitarsi insieme ai Maestri e ai loro allievi praticanti.

Una grande palestra multicolore dove è possibile: praticare Taiji nei diversi stili, Wing Chun, scherma cinese, Kobudo di Okinawa, combattimento sui pali e svariate altre discipline, partecipare a conferenze, seminari e lezioni, ascoltare, confrontarsi e vedere il lavoro altrui senza competizioni di forma e rivalità. Per un totale di 20 scuole iscritte e 28 Maestri...

Quest'anno, rispetto allo scorso, sono state adibite ad aree di lezione collettiva le due zone "sotto-canestro" del palazzetto, con la possibilità di parteciparvi a seconda di un calendario anticipato giorni prima dell'evento. Nel mezzo, ogni scuola iscritta al Symposium aveva a disposizione uno spazio espositivo con la possibilità anche di fare piccole dimostrazioni o meeting. In un'area convegni annessa, sempre a cadenza oraria, si sono tenute le conferenze dei diversi Maestri o personalità di spicco che desideravano presentare libri o aprire dibattiti. Per tutti, in piena libertà, senza nemmeno doversi prenotare c'era la possibilità di seguire a proprio piacimento quanto proposto.

Il sabato sera alle 21, ha avuto luogo la dimostrazione dei vari Maestri con l'opportunità di ammirare le diverse arti proposte: uno spettacolo molto emozionante!

Ed ecco che per una persona curiosa, che magari vuol capire qualcosa di più sul panorama che circonda la nostra scuola, partecipare al Symposium diventa come un Bazar dei divertimenti, un luna park del Kung Fu o il museo delle meraviglie...

A chi può capitare una No Stop di due giorni, dove sotto lo stesso tetto incontri Maestri e grandi esponenti dei più nobili lignaggi cinesi, a tua completa disposizione, a portata di mano, di sorriso e di parola, in un confronto amico, sereno e senza pregiudizio alcuno? Non voglio fare nomi perchè per correttezza dovrei farli tutti, senza tralasciarne nessuno...ma vi posso assicurare che erano tanti e tutti degni di lode.

Io per affinità col mio personale sentire ho scelto di partecipare a 7 lezioni, su 22 presentate:

- Fondamentali stile dell'acqua (M° W. Lorini)
- Il Phok come strumento per trasferire energia di impulso (M° R. Di Vito)
- L'essenza del Taijiqian della famiglia Chen (M° G. Paterniti)
- Presentazione metodo DECODE (M° M. D'Angelo)
- Il Taijiqian di Chenjiagou scuola Tiancai (M° F. Smolari)
- Le 8 forze e i 5 passi del Taiji Quan (M° F. Russo)
- Il Taijiqian originale di Chenjiagou del GM Wang Xian (M° M. Sidoti)

(nel sito <https://symposium.newmartialhero.it/> troverete la lista completa di quanto è stato proposto)

Particolare come inserimento ma di grande interesse è stata la scuola del Kobudo di Okinawa del M° Peter Fabbroni, il quale ha reso disponibile un intero arsenale tra bastoni, nunchaku, tonfa e altre inusuali armi derivate da attrezzi della vita quotidiana giapponese. Peter è riuscito a "mettere in piedi" decine di lezioni soddisfacendo le curiosità di tutti nel saggiare le differenze peculiari tra modalità giapponese e cinese dell'uso delle armi. Inoltre per quanto mi riguarda ho ricevuto delle utili indicazioni nel combattimento col bastone, che nella tradizione del Kobudo "pesa un botto e mezzo" e tanto per cambiare lui brandeggia come fosse un fucello...

Concludendo posso solo dire che è stata un'esperienza di pratica e di allenamento molto interessante e la disponibilità d'animo dei relatori e degli insegnanti è stata esemplare anche a detta dei Maestri stessi. Difficilmente a livello Nazionale si può trovare un ambiente disponibile come questo, con questa voglia di cooperare e "Cercare l'Uno al di sopra del Bene e del Male" come cantava Battiato, capendo che attraverso i 10 Principi si crea una sorta di fratellanza universale che accomuna tutti i praticanti.

A far da cappello e da trait d'union a tutta la manifestazione è il comitato promotore e organizzatore, l'Associazione No Profit **"Comitato Amici di Jedi"** dove, per chi non lo sapesse, Jedi è il soprannome del Fratello di Pratica Gianluca Ballarin, ispirato ai cavalieri della celebre saga Star Wars.



Gianluca è un carissimo Amico, Maestro e praticante di Tai Chi, con un curriculum impressionante alle spalle, col quale l'esistenza si è accanita senza riguardo alcuno: colpito da un Ictus "devastante" nel 2017 è ora confinato e immobilizzato su una sedia a rotelle, impossibilitato per sempre a svolgere anche le più semplici azioni quotidiane.

Finalità dell'Associazione è quello di aiutarlo nelle varie necessità ordinarie e stra-ordinarie. Vi lascio il link al sito del comitato per avere ulteriori approfondimenti:

<https://comitato-amici-di-jedi.jimdosite.com/>



L'evento Symposium, che nelle prime due edizioni 2015-16 era stato organizzato proprio da Gianluca Ballarin insieme al M° Andrea Brighi, è stato ricostituito in suo onore, proprio per dare seguito alla visione ecumenica della pratica da lui sempre sostenuta e oggi anche per dare un contributo fattivo devolvendo alla sua causa il ricavato della manifestazione.

Infine oltre a ringraziare chi mi ha fatto conoscere questa bellissima manifestazione, invito i lettori a non mancare agli appuntamenti futuri di **Symposium New Martial Project** e, per chi vuole, anche a partecipare in maniera fattiva aiutando l'amico Jedi Gianluca Ballarin, contribuendo economicamente con donazioni o acquistando il suo libro:

Taijiquan - Compendio sugli stili Chen e Yang: Radici comuni e loro trasmissione
(Scritto in collaborazione col M° Andrea Brighi)

eventi

Novembre

12 Milano

1° incontro Corso Istruttori Milano

Dicembre

17 Mestre

2° incontro Corso Istruttori Venezia

Gennaio

14 Milano

2° incontro Corso Istruttori Milano

Febbraio

4 Mestre

3° incontro Corso Istruttori Venezia

Marzo

3 Milano
23-24 Abano Terme

3° incontro Corso Istruttori Milano
Essere Istruttori

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

Corso Istruttori CRT 2023-2024

3 Sedi-12 Incontri+Esami

Centro Riberche
TAI CHI

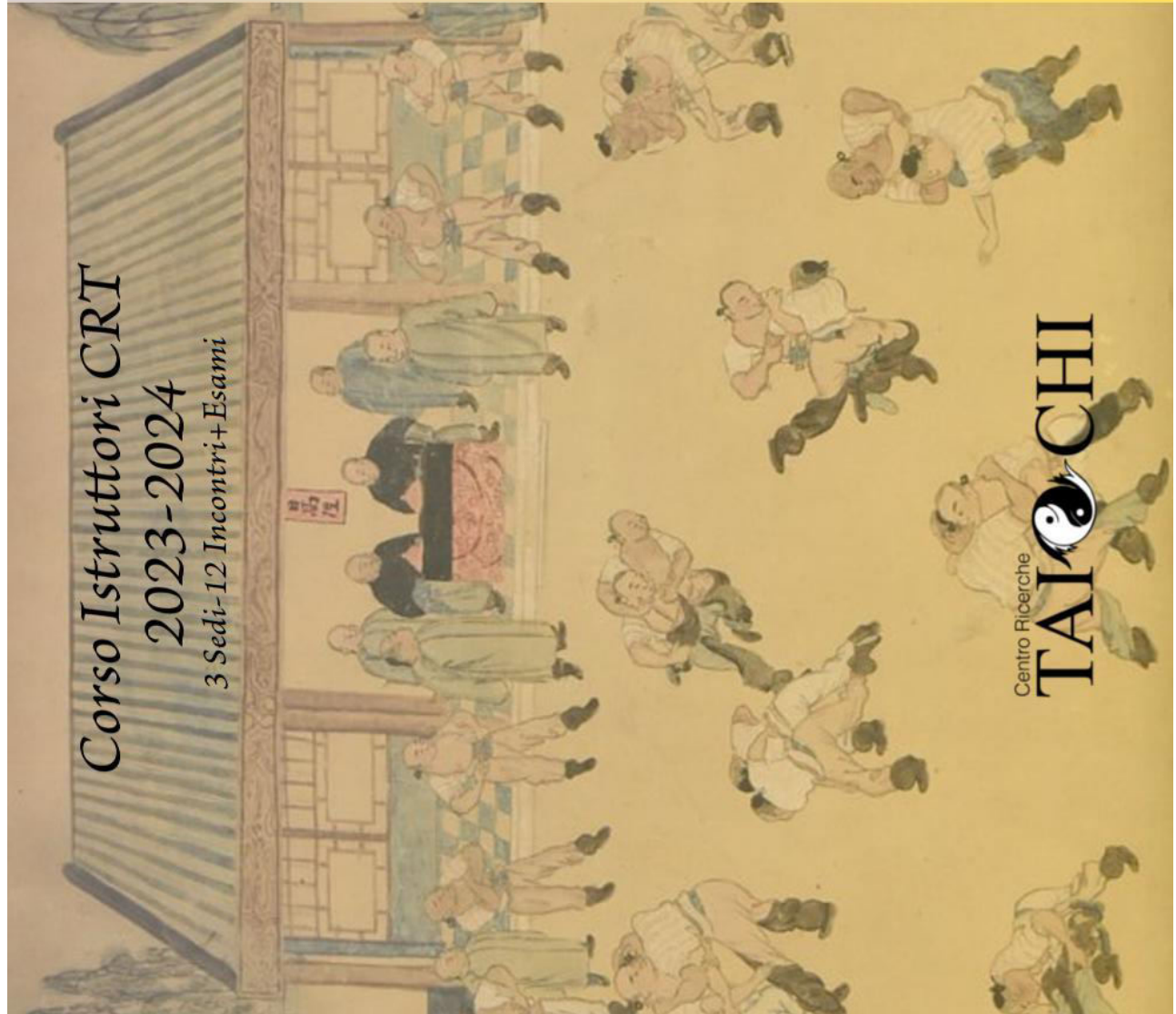
VENEZIA
Palestra Giulio Cesare
Via Cappuccina 63b Mestre-Ve
1 ottobre, 17 dicembre,
4 febbraio, 14 aprile, 9 giugno
Info: M° Giancarlo Ronchi – 347 0804000

MILANO
Palestra Dante Alighieri Via Kennedy
posteggio Via Grandi 4
Cesano Boscone-Mi
12 novembre, 14 gennaio, 3 marzo, 5 maggio
Info: M° Antonio Schiavone – 349 6373621

NAPOLI
TANA asd Via Costantinopoli 101
Date da definire
Info: M° Pierluigi Reveanne – 328 2497763

9,30-12,30
Pratica aperta agli iscritti CRT

14,30-17,30
Riservato agli iscritti al Corso Istruttori
www.taichi.it



La Sintesi a Sant'Elena, l'isola delle sirene.

Da un'idea avuta dalla Maestra Clara Roberta Fontana durante Aquavenice è nato il progetto di una serie di lezioni che il Maestro Pierluigi Reveanne ha tenuto a Venezia quest'estate.

Focus del suo insegnamento è stata la forma Xuan Chuan, detta anche Forma Sintesi, concepita dal Maestro Franco Mescola, che condensò in essa movimenti del Tai Chi Chuan delle famiglie Yang, Chen e Wu, uniti al Chi Kung e al Metodo Biospirali da lui ideato.

Così, sfidando a volte il caldo e a volte il maltempo, un nutrito e variabile gruppo di persone si è ritrovato alcuni sabato mattina a praticare sotto la paziente guida del Maestro Reveanne, che ha approfondito, fin dagli esercizi preparatori, una parte di questa complessa forma attraverso lo studio dell'utilizzo delle spirali che la permeano, spezzettandola per poi a mano a mano riassemblarla.

La scelta del luogo di pratica era caduta inizialmente sul Parco Savorgnan ma, visto l'eccessivo caldo estivo, è stato invece deciso che le lezioni si sarebbero svolte nei giardini di Sant'Elena. Ricordandomi poi un aneddoto narrato da un compagno di pratica che ebbe la fortuna di conoscere il Maestro Mescola, credo che la cornice scelta sia stata certamente tra le più felici. Egli mi raccontò infatti che diversi anni fa, mentre transitava casualmente in vaporetto davanti ai giardini di Sant'Elena, fu letteralmente "catturato" dal Maestro Mescola vedendolo praticare proprio lungo quella riva. Come nell'Odissea le sirene tentavano di attirare Ulisse durante il suo viaggio verso casa con la promessa della conoscenza assoluta, similmente il Maestro attraeva allievi da quelle sponde della laguna. Quale scenario migliore poteva dunque essere scelto per le lezioni del Maestro Reveanne sulla Forma in cui il Maestro Mescola racchiuse l'Essenza, se non quello da cui proprio il Caposcuola del CRT era solito ammalciare.

Francesca Franzin





"dentro la Tana mi sento libera
nella Tana mi sento leggera
dopo la Tana sento la gratitudine"

Marina Zanoni

Lontanamente è un luogo in cui siamo guardati. Siamo guardati dagli alberi, guardati dal
cielo, guardati dal mare e dalla terra.
È un rito collettivo, di anime danzanti in cui il tai chi diviene strumento di iniziazione per
spostarsi in un orizzonte più ampio.
Lontanamente è un modo di esprimere il sentimento oceanico di cui scrive Romain Rolland
agli inizi del XX secolo: l'impressione di essere un'onda in un oceano sconfinato.

Tutte le cose
vicine o lontane
segretamente
sono tra loro legate
da un'immortale potenza
sicché cogliendo un fiore
una stella è turbata.
Thompson, Il mistero della Visione

Carla Marino

Lontanamente è il luogo dove siamo stati accarezzati dal vento baciati dal sole e abbracciati dalla natura e dai compagni che con me hanno condiviso questo momento. I sorrisi trasmessi ci hanno caricati di calma e positività e amore che in pochi giorni ha creato un grande cerchio che si trasforma in un otto che ci trasporta nell'infinito. Grazie ai maestri e a tutti voi.

Carla Zanetti

Fluidi come fiori d'acqua,
radicati come alberi,
lontanamente accade dove c'è Tana,
nido di anime che aspirano all'infinito.

Annapatrizia Settembre

Ho letto questa poesia di Sung Shu Ming che spiega quello che ho sentito.

Senza forma, senza ombra,
il corpo intero trasparente e vuoto,
dimentica ciò che sta intorno, sii naturale
come il rimbombo del gong sulla
montagna dell'ovest,
come tigre ruggente o scimmia urlante,
come fonte limpida o acqua immota,
come fiume vorticoso o mare in tempesta,
con tutto te stesso sviluppa la tua vita.

GRAZIE PER STARE INSIEME IN QUESTO PERCORSO

Nuria Puigdevall

Lontanamente, lontana – mente
uno spazio che parte fisico per diventare sostanza composta di sola energia, guidata da un
respiro che da singolo evolve in collettivo e chissà, forse in universale.
Sono corpi che vibrano, affondano radici e ricercano, animati da una volontà pura, senza
scopi che appesantiscano le intenzioni tendendo ad un'espansione infinita.
Un piccolissimo io che si trasforma in un poderoso noi, noi che cerchiamo, senza giudizio, un
sentire comune, un movimento all'unisono, una comunione di intenti.
Anche io ho ritrovato in questi pensieri da condividere con voi un rimando alla poesia ed in
particolare alle parole di Mariangela Gualtieri:

"Subito si cuce questo niente da dire
ad una voce che batte. Vuole
palpitare ancora, forte, forte forte
dire sono - sono qui - e sentire che c'è
fra stella e ramo e piuma e pelo e mano
un unico danzare approfondito,
e dialogo
di particelle mai assopite, mai morte
mai finite.
Siamo questo traslare
cambiare posto e nome.
Siamo un essere qui, perenne navigare
di sostanze da nome a nome. Siamo."

Ione Torcigliani

Lontanamente. Andare oltre. Lasciare ogni pensiero da parte e mettersi in ascolto dell'altro.
E riconoscere una volta di più che i confini sono dentro di noi e che possono essere eliminati
per scoprire un mondo nuovo, migliore, luminoso.

Roberta Rossi

Quello che ha condensato nella mia esperienza di questo seminario è il cuore, che traduco
con queste parole: se nulla invero c'appartiene niente al donare è impedimento non nel poco
o nel molto ma nel cuore sincero il dono conta.

Grazie al Maestro Piero e Francesca che ci hanno portato ad espanderlo.

Massimo Conte

Lontanamente vicini a Procida, l'isola che non c'è.

Luisa Tucci

Sull'isola antica
il vento sussurra piano.
Con radici profonde abbracciamo la terra.
In questo luogo remoto la natura in silenzio canta.
L'armonia come una scintilla pura.
Pace nei gesti nella mente serena, come il soffio del vento, o la danza del mare.

Diego Palumbo

Vorrei condividere con voi questa poesia, che per puro caso mi è stata letta al ritorno da Procida. Non saprei raccontare meglio l'esperienza vissuta.

Vai al tuo cuore infranto.
Se non ne hai uno, procuratelo.
Per procuratelo, sii sincero.
Impara la sincerità di intenti, lasciando
entrare la vita, perché non puoi, davvero,
fare altrimenti.
Anche mentre cerchi di scappare, lascia che
ti prenda
e ti laceri
come una lettera spedita
come una sentenza all'interno
che hai aspettato per tutta la vita
anche se non hai commesso nulla.
Lascia che ti spedisca.
Lascia che ti infranga, cuore.
L'avere il cuore infranto è l'inizio
di ogni vera accoglienza.
L'orecchio dell'umiltà ascolta oltre i cancelli.
Vedi i cancelli che si aprono.
Senti le tue mani sui tuoi fianchi,
la tua bocca che si apre come un utero
dando alla vita la tua voce per la prima volta.
Vai cantando volteggiando nella gloria
di essere estaticamente semplice.
Scrivi la poesia.
(Jack Hirschman)

Angela Gargano

Da tempo desideravo partecipare a un seminario di Tai Chi, e questo l'avevo adocchiato da subito, quando avevo messo piede in palestra, qualche anno fa. Mi era piaciuto il gioco di parole, "LonTanaMente", un viaggio lontano con la mente e il corpo da fare tutti insieme, trasferendo per qualche giorno la nostra Tana. Già, e dove? In uno dei luoghi più belli e caratteristici del Mediterraneo, Procida, dove il mare azzurro risplende sotto i raggi del sole del Mezzogiorno; l' "Isola di Arturo" narrata da Elsa Morante, da dove il poeta-postino Massimo Troisi spedì al mondo il suo ultimo messaggio. Un'isola che noi napoletani conosciamo bene, mezz'ora di nave e siamo in un altro universo, lontano dal caos cittadino. Stavolta era tutto pronto: venerdì parto presto – pensavo – e domenica torno a Napoli, tardi così prendo un po' di sole sulla spiaggia, e magari faccio un bel bagno fuori stagione. Ma la realtà non sempre si piega ai nostri programmi e un irrinunciabile impegno dell'ultimo momento, alle 12:30 a Napoli (!) ha reso le cose più complicate.

Con due taxi, l'aliscafo e varie corse a perdifiato, riesco ad arrivare finalmente all'Hotel "Savoia" a Procida. Consegno il documento e raggiungo, sudato e in ritardo, il giardino dove si tiene il seminario.

Lo spettacolo che ho davanti mi toglie quel poco fiato che mi era rimasto: "Se questa non è la porta del Paradiso, poco ci manca!" penso mentre lascio i miei sandali fuori dalla pedana: in mezzo al verde degli alberi e sullo sfondo di un mare blu, persone vestite di bianco, col sorriso stampato sul volto, fanno movimenti lenti e sinuosi accompagnati da musiche celestiali! (San) Pie(t)ro, il mio Maestro, mi accoglie con un sorriso, ed eccomi anch'io tra quei beati! Felice, con tanto entusiasmo e poco equilibrio (sarà la tensione del viaggio?), mi unisco al gruppo. Da quel momento non sono in grado di raccontare che cosa mi è successo: la serenità, la gioia della condivisione, l'armonia che si percepiva tra noi partecipanti (che venivamo da Napoli, Venezia, Milano, Roma... ognuna/o con la sua storia - e i suoi problemi), hanno dato vita a incontri meravigliosi ed esperienze che rimarranno per sempre nei nostri cuori. Nei tre giorni a Procida ho imparato tanto: dalla perizia dei Maestri Piero, Francesca, Antonio e Gillian e dalla loro disponibilità a praticare insieme a noi neofiti; dalla gentilezza di Antonio, il mio compagno di stanza, che alle 23:00 trovava le energie per scatenarsi a ballare mentre io mi scatenavo a russare (chi l'ha detto che i napoletani cantano e ballano più dei milanesi?); dall'allegria di tutti i miei compagni e le mie compagne, più giovani e più anziani, più leggeri e più pesanti di me che mi hanno sbatacchiato da tutte le parti durante il Tui-Shou (il mio scarso equilibrio, evidentemente, non era dovuto alla tensione del viaggio...). Grazie di cuore a tutti voi, e grazie soprattutto ai nostri bravissimi Maestri di Tana che hanno organizzato "LonTanaMente": Piero e Francesca, come Osimhen e Kvaratskhelia, ce li abbiamo solo noi a Napoli!

Un abbraccio e arrivederci al prossimo anno!

Livio Miccoli



WU-LI ONLINE

è una rivista auto prodotta e un bollettino dell'associazione

REDAZIONE

Verena Battilana

Luigi Simonetti

hanno collaborato:

Andrea Brighi

Francesca Franzin

Gianni Nieddu

Michele Masiero

Roberto Spinato

e i partecipanti a "Lontanamente"



"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