



Primavera 1998.

Il risveglio e il rinnovamento. Non solo della natura, ma anche della I. T. C. C. A., la nostra associazione che in questi mesi è cresciuta e si è ampliata, raccogliendo nuove energie, idee, persone che nella pratica del Tai Chi trovano il loro punto di incontro.

Durante questa primavera si condenseranno intorno ad alcuni eventi significativi alcuni dei processi avviati da tempo nell'I. T. C. C. A.: gli stages col Maestro Chu, l'incontro con altre realtà del Tai Chi a Belgioioso, l'uscita di Sheng.

E' primavera, il momento in cui è possibile vedere ciò che durante i mesi precedenti era meno evidente, ma esisteva già.

Esisteva da tempo, per esempio, la necessità di garantire agli associati, giovani ed anziani, un contesto meno casuale di confronto ed informazione, in parte rappresentato dal precedente bollettino, poi sospeso.

Queste pagine sono la testimonianza del percorso di confronto avviato tra gli istruttori e gli allievi anziani, sollecitato ed arricchito dal contributo di praticanti più giovani, sulle modalità attraverso le quali sostenere ed articolare la vita dell'Associazione.

Il foglio tenterà di rappresentare e valorizzare informazioni, riflessioni, biografie, sperimentazioni, ecc. che i praticanti dell'I. T. C. C. A. ed i suoi simpatizzanti e curiosi stanno già producendo e scambiando, offrendo un contenitore sufficientemente elastico, ma dotato di una propria identità costituita da

- almeno due articoli tematici (si possono prevedere contributi di tipo medico-scientifico, storico-culturale, filosofico-personale, artistico-sociale, gastronomico-conviviale, ... ed altro ancora)
- una parte informativa relativa alle attività dell'associazione (corsi, centri, recapiti, ...)
- poesie ed immagini (disegni, foto, ...) auto-etero prodotte
- una sezione di pubblicità di

Lo scorso anno, in occasione dell'uscita dei tre fogli della ITCCA, ci eravamo chiesti che titolo avremmo potuto dare al giornale dell'Associazione. Giocando con l'acronimo di International Tai Chi Chuan Association, ITCCA, era venuto fuori ITACA: nome che parla di una ricerca, un ritorno. Come Ulisse, chi pratica il Tai Chi cerca la Via di casa. Al gruppo di persone che si occuperanno del foglio per farne un'impresa più seria di quella dell'anno scorso non suonava bene: serviva qualcosa che fosse più attinente all'argomento del contendere, ovvero il Tai Chi.

Che fare allora?

Perché non consultare l'I Ching, consiglio qualcuno.

E così, seguendo l'esempio di Carl Gustav Jung che lo adoperò per la prefazione al libro di Richard Wilhelm sull'I King stesso, abbiamo chiesto all'Oracolo di consigliarci sia un titolo sia una "Via" per la rivista.

Il responso è stato l'esagramma 46, SHENG: l'ascesa.

Come nel nome Itaca, anche qui è indicato un movimento, ma verso l'alto.

L'ascesa è un segno molto propizio:

è il sorgere del sole ad Est, con l'idea della salita gradino dopo gradino, come il sole che sorto non può che continuare fino allo Zenit.

Il trigramma inferiore è Radice.

Il suo significato è, per noi, molto bello: l'ITCCA in Italia, dopo anni di lavoro nell'ombra (sotto terra), ha messo radici e adesso può ramificare.

Il trigramma inferiore è Spazio, quindi le radici hanno la possibilità di ramificare e soprattutto c'è spazio per farlo.

Gli obiettivi di questo foglio sono principalmente tre.

Uno pubblicitario: l'ITCCA Italia ha bisogno di una certa quota annuale per l'iscrizione all'ITCCA (per la sua sopravvivenza), quota che divisa fra tante persone diventa irrilevante,

per cui il primo obiettivo è far conoscere a tutti l'esistenza e le ragioni della tessera annuale all'ITCCA.

Se dovessimo superare la quota annuale le eventuali eccedenze verranno investite in iniziative di interesse

per tutti i soci (una delle quali potrebbe essere il foglio). Il secondo obiettivo è mantenere un collegamento fra tutti i praticanti di Tai Chi che fanno riferimento all'ITCCA. Cominciano a svilupparsi realtà in altre città, oltre Milano e Bergamo, ed il giornale potrebbe rappresentare il filo rosso fra diverse situazioni, anche distanti fra loro.

Il terzo obiettivo, il più ambizioso, è un obiettivo culturale ed è proprio su questo punto che l'esagramma 46 dà un'indicazione chiara: si va verso la vuota,

deserta città. Il panorama culturale

del Tai Chi arti marziali è

sconsolante: da una parte riviste di

Arti Marziali che di artistico non

hanno più molto, solo gare e gare

sempre più cruento, e dall'altra?

Dall'altra c'è uno spazio vuoto dove

questo foglio potrebbe fiorire anche

al di fuori dei praticanti dell'ITCCA.

Nell'interpretazione degli esagrammi

dell'I King bisogna tener conto delle

linee mobili. Nel nostro caso la

prima e la sesta linea sono fisse,

quindi la radice ha attecchito, il sole non è ancora allo

Zenit, ed il tramonto è lontano.

La seconda linea mobile sta ad indicare l'espressione di solide qualità nonostante le forme esteriori ancora un po' rozze.

Della terza linea che fa riferimento alla città deserta abbiamo già parlato.

La quarta linea mobile è estremamente favorevole: si avvicina la fama.

A questo punto un buon taoista si fermerebbe un attimo a riflettere, ma la quinta linea ci tranquillizza perchè segnala che questa ascesa avviene per gradi e ci esorta a non inebriarci, a non precipitare gli eventi, perchè il progresso costante e tranquillo ci condurrà alla meta.

L'esagramma risultante è il 45 - la raccolta - che indica sia un'aggregazione che forma una salda unità sia un raccogliere i frutti di un'azione.

Rinfrancati dal responso dell'I Ching non ci resta che augurare a tutti noi ed in particolare alla redazione buon lavoro.

CARLO LOPEZ III



enti, negozi, iniziative interessanti per i soci

L'organizzazione ed il coordinamento dei contributi sarà a cura della redazione, un gruppo composto da Roberta Berquier, Patrizia Roberti, Fabio Patruno, Barbara Di Tommaso ed Alberto Quarenghi (grafica ed impaginazione sono invece a cura di Gepa Cumana e Claudio Gavazzi), che vi contatteranno e che potrete contattare per

concordare spazi, tempi e contenuti da pubblicare, nonché per fornire critiche, suggerimenti e collaborazioni, indispensabili in ogni iniziativa di carattere volontario ed autogestito.

E' primavera ed esce il primo numero del nostro rinnovato giornale.

I prossimi sono previsti in coincidenza dei futuri solstizi ed equinozi.

Nel frattempo ci auguriamo che

tutta l'energia che si produce quando facciamo Tai Chi (da soli o in gruppo, nelle palestre bergamasche o in via M. Gioia, in centro o in periferia, a Sesto San Giovanni o ai giardini di via Palestro, a casa o in ufficio, ... dovunque) possa circolare sempre di più tra tutti.

Anche grazie a queste pagine.

LA REDAZIONE

Del Muovere e dell'Inerzia...

di: Fabio Patruno

Spesso, prima della pratica, come una eco mi torna alla mente una frase sibillina, espressa da Master Chu King Hung all'interno di uno stage, Italiano, di un paio d'anni fa: "...il Corpo all'inizio non vuole Muoversi...".

Le tematiche che questa frase esprime, implica e suggerisce sono veramente tante, tanto più che nel campo del Movimento corporeo, così come dell'Inerzia la Soggettività Individuale è primaria; partendo dall'Inerzia, che è una qualità dello Yin, possiamo renderci conto facilmente di quante siano le cause che vanno dallo psicologico all'educativo, dal modo di alimentarsi fino addirittura alla disposizione degli Astri al momento della propria nascita... ma quest'ultimo lasciamolo a chi ha smesso di credere che l'Universo sia del tutto casuale.

Rimanendo su questo piano di osservazione anche il Movimento, che è una qualità dello Yang, ha svariate cause: la prima è legata all'istinto di sopravvivenza, poiché senza Movimento non c'è metabolismo, non c'è Vita... poi quella tendenza propria della Vita, dell'Individuo, a manifestarsi, a riempire lo spazio circostante e Sentire con l'organo di Senso più grande che possediamo che è il Tatto, la Pelle, che grazie alla qualità sensoria delle sue cellule ci fornisce automaticamente, insieme alla funzione Uditiva, l'Equilibrio e le Coordinate al Movimento; può essere utile ricordare che a seguito della perdita totale della funzione Tattile sopraggiunge rapidamente la Morte fisica... a differenza degli altri Sensi.

C'è però qualcosa nei nostri Corpi e pure negli altri Corpi di Natura che tende rapidamente ad appassire, come a cedere il passo all'Inerzia, quello che i nostri Fisici chiamano Entropia, ovvero un Individuo

di Vita qualsiasi ricevuto l'impulso a manifestarsi, a nascere, pian piano perde velocità, Impulso... perchè subiamo l'Attrito esterno, con gli agenti atmosferici, con le forze Telluriche (così determinanti per l'invecchiamento del corpo), ed in ultimo non siamo in Sintonia se non addirittura coscienti della Forza di



Gravità, ed è nell'opporci ad essa, spesso inconsapevoli, che creiamo il primo terreno allo Squilibrio... Complice poi in Un caso è la Mente che diventa il rifugio ideale per chi non vuole Toccare il Mondo o farsi Toccare... tutti conosciamo quella Tensione ora lieve ora violenta che attraversa la maggior parte degli individui quando solo gli si sfiora una spalla in segno di amicizia o contatto; in un

Secondo caso è complice invece il Muscolo, e qui non sono più gli inerti, ma coloro che vogliono fare forza sulle cose, trovano la forza di opporsi alla Gravità e, paradossamente, cercano di superare i limiti dello squilibrio corporeo... mantenendo lo squilibrio; sono quelli che a differenza dei primi quando ti toccano una spalla probabilmente senza volerlo, per paura, come tutte le guerre, decretano un nuovo territorio. . . Abbiamo naturalmente anche i casi misti, ma le cose si complicano...

All'Inizio il Corpo non vuole Muoversi... infatti è troppo pesante per la Mente... così come è troppo leggero per il Muscolo e la sua tensione...

...Non vuole Muoversi perchè Muovere significa Integrare la Mente con il Respiro, la funzione più misteriosa del nostro organismo, il primo diritto alla Vita, Toccare il Mondo, entrare in relazione con l'esterno - respirando inglobiamo il fuori con il dentro - ...non si Muove perchè dobbiamo sciogliere la tensione del Muscolo e spostarci sulle Articolazioni, vere e proprie Ali del Movimento dove si concentrano i maggiori Chakra Secondari... e vincere la Vertigine.

La frase di Master Chu finiva comunque rassicurante:

"ma quando si è mosso non vuole più fermarsi".

LA PERLA PERDUTA

L'Imperatore giallo si spinse a nord del Fiume rosso

fino alla montagna Kwan Lun.

Si guardò attorno oltre il cerchio del mondo.

Ritornando a casa perse la sua perla color della notte.

Inviò la Scienza a cercare la sua perla, ma non trovò nulla.

Inviò l'Analisi a cercare la sua perla, ma non trovò nulla.

Inviò la Logica a cercare la sua perla, ma non trovò nulla.

Allora chiese al Nulla, e il Nulla l'aveva con sé!

L'Imperatore grigio disse:

"È davvero strano: il Nulla, che non è stato inviato,

che non ha faticato per trovarla, aveva con sé la perla color della notte!"

Chuan Tzu (XII,4)

Un "Maestro" a Milano.

Il Maestro Chu King Hung sarà al Centro Sportivo Saini, via Corelli 136, Milano, dal 22 al 26 aprile.

Il Maestro Chu King Hung è nato a Canton nel 1945. A 12 anni inizia a studiare lo stile Yang con un suo vicino; questi oltre che essere un allievo di Chen Wai Ming (discepolo di Yang Chen Fu) era un amico della famiglia Yang.



Dopo qualche tempo il maestro si reca ad Hong Kong per studiare con Yang Sau Chung, figlio maggiore di Yang Chen Fu. L'addestramento è stato abbastanza duro e al Maestro Chu è occorso un certo tempo per essere ammesso tra gli "allievi speciali" che ricevevano un insegnamento più completo e soprattutto più esplicito degli altri. Grazie alla sua formazione iniziale era venuto a conoscenza di principi interni specifici della famiglia Yang. Questi principi non sono dei segreti nel senso stretto del termine, ma non vengono insegnati al di fuori della scuola. Essi permettono una comprensione chiara delle basi dello sviluppo del soffio interno. Il maestro Chu ha continuato a studiare con il maestro Yang fino alla sua morte nel 1985. Maestro Chu è uno dei tre discepoli del

maestro Yang. Il maestro Yang Sau Chung nel 1949 si stabilì ad Hong Kong fino alla sua morte; egli aveva iniziato l'apprendimento del Tai Chi a 9 anni, a 14 già insegnava come assistente di suo padre. Egli ha viaggiato in molte province cinesi per insegnare. Dal 1949 ha sviluppato la sua scuola ad Hong Kong senza più desiderare di spostarsi all'estero. Ha fondato l'ITCCA adottando il termine di "Original Yang Style Tai Chi Chuan. Maestro Chu vive ora a Londra e dirige l'ITCCA in Europa. Insegna in una decina di paesi, è un formidabile combattente, ma soprattutto un insegnante infaticabile e prolifico, nella più pura tradizione della famiglia Yang!



Foglio di pensieri taoisti in libertà - International Tai Chi Chuan Association



N°10 PRIMAVERA 1998

CALENDARIO

1-3 maggio

Tre giorni di dimostrazioni, stages, conferenze di Tai Chi e non solo con la partecipazione della maggior parte delle scuole italiane. L'ITCCA sarà presente con un suo stand, ci serve il vostro aiuto.



14 giugno

L'ITCCA partecipa agli incontri organizzati dal Comitato per il Parco di Monza DOMENICA 14 giugno ore 10.30 manifestazione di Arti Marziali: TAI CHI CHUAN col Maestro C. Lopez, AIKIDO col Maestro M. Sacchi

dal 27 maggio al 19 ottobre

Nei parchi di Bergamo, lezioni gratuite di Tai Chi Chuan con insegnanti dell'ITCCA. Per informazioni: 035.210082

<http://space.tin.it/salute/charles/>



Siamo su Internet!



... e ogni domenica al Parco !!!

Per informazioni sullo Stage telefonate a Carlo Lopez, 02.66982957- 0335.445002, E-mail: itcca@tin/salute/charlesl

Tai Chi Chuan Qi Gong, ginnastica medica.

di Alberto Quarenghi

Cresce l'interesse, da parte del mondo medico, nei confronti delle tecniche che basano la loro esistenza sui Principi e le Leggi della Natura: questa nuova attenzione è sempre più frequente anche in ambiti ufficiali della medicina. Pensiamo, per esempio, che fino a poco tempo fa l'agopuntura non poteva essere prescritta dal medico di base, mentre ora è realtà; infatti il Servizio Sanitario Nazionale la contempla fra le tecniche volte a ridurre il dolore. Ancora, in alcuni presidi ospedalieri, è insegnata ai Terapisti della Riabilitazione la tecnica giapponese dello shiatzu; in altri vengono erogate prestazioni sanitarie di medicina omeopatica. La ben nota rivista di settore "Riabilitazione Oggi", rende nota l'esistenza della istituzione di una Accademia di Fisioterapia Orientale destinata ai Terapisti della Riabilitazione per l'apprendimento di tecniche quali l'auricoloterapia e il micromassaggio estremo-orientale. La Rivista Italiana di Medicina Tradizionale Cinese affronta in modo serio, professionale e scientifico questo antico approccio medico, considerando tutte le tecniche proprie della medicina orientale, inclusa la ginnastica medica.

Non è lontano il giorno in cui potremo tranquillamente ed ufficialmente affrontare una lombalgia idiopatica o un torcicollo cronico con il Qi Gong, oppure proporre ad un paziente cardiopatico il Tai Chi Chuan a completamento del programma riabilitativo. I segreti delle discipline cinesi attraggono non solo per il loro indiscutibile fascino e la loro chiara profondità (si fa riferimento al concetto taoista di Alchimia Interiore o meglio Nei Dan), ma anche per gli evidenti risultati che permettono di raggiungere in campo clinico: il Qi Gong in particolare è una tecnica propria della Medicina Tradizionale Cinese; la diffusione e la regolarità della sua sperimentazione, soprattutto in Cina, lo colloca a tutti gli effetti a livello delle più evolute tecniche fisioterapiche; inoltre insieme al Tai Chi Chuan rappresenta un metodo di ripristino dell'equilibrio mente corpo: l'aspetto psicomotorio ne esalta quindi la completezza. Pensiamo che la maggiore diffusione delle arti motorie cinesi anche all'interno della medicina scientifica sia comunque mediato da due fattori complementari: da un lato una maggiore apertura e sensibilità al concetto di energia vitale

da parte della comunità scientifica, dall'altro lo sviluppo di una nuova consapevolezza dell'individuo. Proprio quest'ultimo aspetto è ben chiarito dall'esempio del paziente con lombalgia. L'abuso del farmaco allopatico che è veloce-comodo-magico (e molto spesso inefficace oltre che con effetti collaterali) ritarda il processo di guarigione: per riconquistare benessere ed equilibrio occorre affrontare l'origine del disturbo. Quindi è proprio la consapevolezza il terreno ideale sul quale nasce la compliance del paziente, facendogli superare i primi intricati e difficili passi. Secondo la più recente bibliografia la ginnastica medica cinese può avere un ruolo decisivo nel trattamento di patologie dell'apparato cardio-respiratorio, dell'apparato locomotore, del sistema nervoso e dell'apparato digerente. Tuttavia l'effetto più sorprendente di queste tecniche, in accordo con lo spirito originario della Medicina Tradizionale Cinese, si colloca nella sfera della prevenzione del disagio psicofisico: un praticante di Tai Chi Chuan può sperimentare un graduale cambiamento nello stile di vita, un travolgente avvicinamento alle leggi della Natura, un aumento delle naturali capacità di difesa dell'organismo e quindi una più stabile salute.

Convenzioni per gli iscritti ITCCA

Erboristeria:

Antichi Profumi

Via Pignolo, 3 Bergamo 035/232825
Sconto ITCCA 10%

Erboristeria:

Le Erbe di Nonno Cecco

Via S. Carlo, 7 San Pellegrino Terme 24016 (BG) 0345/23259
Consulenza Tecnica e scientifica:
Dott. Angelo Traini
Sconto ITCCA 10% su tutti i prodotti

Circolo Socioculturale di Formazione e Terapia:

Essere

Via Corridoni, 144 Sesto San Giovanni (MI) 02/2403960
Sconto ITCCA 10%

Inglese:

Wall Street Institute

contattare Roberta Berquier 039/329575
Sconto ITCCA 10%

Floriterapeuta:

Patrizia Roberti

02/66982957
Sconto ITCCA 50%

Foto Ottica Varesina

Via Sonnino, 1 Milano 02/3926291

Ottica Memeo

V.le Monza ang. Roggia Scagna, 1 Milano 02/27209105

Centro Prana Yoga

Maurizio Mofelli
Via Minturno, 9 (MM Gorla) Milano 02/27007423
Sconti ITCCA



HAPPY CHI

di E.T.

All'alba dei miei 69 anni sono approdata al Tai Chi, ultima mia spiaggia. Ultima, non perché la nave della mia vita sia in avaria e debba sostare forzatamente, ma perché dopo vari scali sui più disparati lidi ho avuto il fiuto di non accontentarmi di quanto mi era stato offerto, che a volte è stato anche molto. Molto non è tutto e io volevo tutto.

La ricerca è iniziata dopo essermi accorta di essere stata trasformata in robot.



Il robot fa tanto comodo, ma non piace a nessuno. Memore di una perdita di personalità, il robot si è interrogato e ha cambiato vela. Chi poteva aiutarlo a riemergere come persona cosciente di esserlo?

Alcune tappe: yoga, biotranse-nergetica, Feldenkreis, un corso selvaggio che è meglio dimenticare e un altro di tutto rispetto invece per terapie psicocorporee della durata di anni 4, che si è rivelato poi determinante per il "passo finale" sull'ultima spiaggia.



Tutto accade sempre per caso. È stato proprio un caso che il terapeuta-conduttore del gruppo

si sia trovato con una mezz'oretta vuota al termine di un seminario e come riempitivo abbia proposto "facciamo qualche esercizio taoista seguitemi prego". Si mette davanti a noi e comincia a gesticolare. Noi copiamo.

Tutte le cose vicine e lontane sono segretamente legate le une alle altre e non si può strappare un fiore senza disturbare una stella.

(VECCHIO SAGGIO CINESE)

Una folgorazione: alle "farfalle che volano in coppia" mi accorgo che la mia farfalla di sinistra non tiene il passo con quella di destra e così via sempre, una parte di me risponde e l'altra se ne va per conto suo.



Mi nasce anche il cupo presentimento che lo squilibrio esteriore così evidente altro non è che il riflesso di uno squilibrio interno.

Eppure gli esercizi di bioenergetica sembravano tanto validi... Alla fine del quarto anno mi ritrovo con un nutrito bagaglio di conoscenze su trance, psicoterapie di vari indirizzi, captazioni, terapie per la trasmissione di energia, ecc. Ma la mia, la mia dov'era? Ed ecco le farfalle, le mie danzando scovanti, di lato, sopra, sotto, non le avevo dimenticate, mi aspettavano al

varco: "tu sei tutta da rifare, guarda come ci tratti" e si, mi parlavano così. Un segno, un piccolo segno, una intuizione, a volte può aprire una strada maestra.

Ci doveva poi essere ben altro dietro: le farfalle mi avevano dato solo il "la". In attesa di trovare "quella" strada, mi venne incontro il Feldenkreis, metodo validissimo di coordinazione che impietosamente mise il dito sulla piaga per farmi capire quanto fossi "sballata". Amara medicina il Feldenkreis, e che noia! Oggi ho 75 anni, da sei esploro gioiosamente la mia ultima spiaggia e mi trastullo tra farfalle e tartarughe, scimmie e gru, aquile e rinoceronti, rondini e fenici, topi e tigris: ce n'è persino una tutta bianca, non striata, e c'è un drago rosa e un imperatore celeste.



Che magia! Gli animali, l'imperatore, un certo immortale, mi accompagnano nei movimenti, col loro aiuto faccio a meno dell'intervento di terzi per ricaricarmi di energia, che su questa spiaggia chiamano CHI, il Chi che mi posso produrre da sola come fossi un genitore, in qualsiasi momento lo voglia o lo ritenga opportuno.

Grazie, danke, thank.