

Inverno 1998

Sheng torna dopo una pausa un poco più lunga del previsto, con la gioia di annunciare la nascita della **NUOVA SEDE DELL'INTERNATIONAL TAI CHI CHUAN ASSOCIATION - ITALIA.**

Il centro si chiama "Il giardino dei Maestri Oziosi": nome insolito, intrigante e che riesce a dare, solo pronunciandolo, un senso di assoluta serenità. In realtà il giardino è dentro chi lo frequenta con piacere e l'ambiente è accogliente, gradevole e di dimensioni tali da far sì che durante i corsi lo spazio non diventi protagonista. Si trova in **Via Gianferrari, 16 - zona Viale Zara/Viale Marche** - in un quartiere di Milano che sembra lontano da eccessive frenesie.

Lan, appellativo dato a molti saggi orientali, significa Ozioso, in un senso del tutto positivo: colui che seguendo il cuore, senza lasciarsi turbare dall'apparente flusso disordinato della vita, fa affidamento sulla spontaneità del Tao, della Via e trova l'azione senza sforzo.



Sarà inaugurato come si deve il **9 gennaio 1999**, con una memorabile festa "a tema": tutti vestiti di rosso e di blu come il simbolo dell'I.T.C.C.A. Italia o comunque con indosso qualcosa che richiami i "personaggi" del Tai Chi (gallo d'oro, serpente, fenice, rinoceonte, imperatore celeste, dama di giada.....) } via libera alla fantasia!



In questo numero troverete l'elenco dei Maestri ITCCA, con le relative zone in cui svolgono la loro attività: contattateli per informazioni sui corsi. E' necessario ricordare il pagamento della tessera annuale, molto importante per gli impegni che l'Itcca Italia deve rispettare.

Lo stage annuale del Maestro Chu King Hung si terrà anche per il 1999 a Milano al Centro Saini di Via Corelli, tra il 22 e il 26 Aprile: segnatevelo in agenda e rendetevi liberi per quelle date!

Tai Chi

Premessa

Cercare di esprimere le esperienze profonde spiegandole a se stessi ed agli altri è una faccenda delicata; questo perché l'espressione frantumata, divide in concetti con il bisturi dell'intelletto, qualcosa che di per se stesso è un tutto unico. Descrivere quindi, trasformandolo in concetti, quello che si percepisce durante un corso con Master Chu, anche se utile è certamente qualcosa di parziale e non solo perché la nostra esperienza è comunque qualcosa di non trasmissibile, ma anche perché è legata strettamente allo stato di coscienza in cui ci si trova durante il corso: la nostra consapevolezza non è quella ordinaria, è molto più raffinata. Fin da quando ho iniziato a praticare il Tai Chi Chuan mi sono reso conto della bellezza e perfezione di questa Via e, per definirla non da Taoista, che questa era una via "con un cuore". La percezione di ciò è ancor più evidente quando la pratica avviene in gruppo. Il Gruppo è l'elemento catalizzatore, che cioè rafforza e rende più evidente l'esperienza. Ma quale esperienza? Cerco di metterne a fuoco tre elementi per me molto significativi:

(1) *La percezione del silenzio profondo durante la pratica.*

(2) *La necessità di metabolizzare l'energia.*

(3) *L'impegno a rispecchiare l'energia dell'altro.*

(1) Percepire il silenzio profondo.

Non cercherò di definire l'indefinibile. Voglio soltanto dire che molti anni di pratica legata al Silenzio Interiore mi hanno reso sensibile all'ascolto, alla percezione del Silenzio. Non mi riferisco certo al silenzio come mancanza di suoni o rumori, ma a qualcosa che si sente anche nel mezzo dell'attività più intensa, a qualcosa di avvolgente e dinamico. La pratica del Tai Chi, in particolare della forma, da soli, o meglio, di gruppo, fa emergere e rende palpabile questo "sentire": pensate, il Silenzio percepito anche durante la più intensa attività.

Per me è questo il cuore unificante del Tai Chi: per questo deve essere insegnato ed applicato nel modo più perfetto ed inappuntabile.

(2) - Metabolizzare l'energia.

Intendo con questo considerare i cambiamenti indotti dalla pratica nei movimenti energetici individuali. Ho notato durante il periodo dei corsi intensivi che a volte il bisogno di riposo è maggiore.



Questo non perché l'intensità del corso svuota, riduce le energie, ma per l'esatto opposto. Penso che ciò sia dovuto alla necessità di rifare ordine nei livelli di energia che compongono il nostro sistema mente-corpo per creare un nuovo e superiore equilibrio. Se, come ci insegna la fisica moderna, consideriamo il Chi energia intelligente e strutturata su diverse frequenze, lavorare con Esso presuppone il lasciarsi andare al cambiamento, rimettere in discussione gli antichi "equilibri" (o meglio, a volte, il ristagno) delle energie dai più grossolani ai più sottili. Per ottenere cambiamento a volte è necessario il fattore tempo e dico a volte perché anche il concetto di Tempo è un gioco illusorio. Per questo parlo di "metabolizzare l'energia": lasciare che il cambiamento avvenga in noi facendoci emergere ad un punto più alto di consapevolezza, renderlo fluido, lasciando scorrere dentro di noi il flusso infinito dell'universo.

Rispecchiare l'energia.

Forse a qualcuno non piacciono i test durante i corsi. Master Chu li utilizza molto, probabilmente non solo a scopo didattico. Ognuno di noi ha blocchi che vengono alla luce nel momento in cui si entra in contatto con l'energia di un altro. Tutti noi ci rendiamo facilmente conto che l'altra persona è molto spesso lo specchio dei nostri blocchi. A volte, è vero, quello specchio amplifica o distorce le nostre rigidità, ma è questo il bello e anche la fregatura: il bello è che ci fa vedere più chiaro quello su cui dobbiamo lavorare;

la fregatura è che questo a volte non ci piace, ci fa arrabbiare e crea ulteriore motivo di durezza. Uno degli impegni che dovremmo prendere con noi stessi quando decidiamo di fare un corso di Tai Chi è proprio questo: cercare di esser specchio dell'energia dell'altro, aiutare, ed accettare di rispecchiarsi in chi fa pratica con noi.

Fabio G.

Ed ora un messaggio a cui teniamo molto: vorremmo proprio che **Sheng** fosse, oltre che un notiziario, uno spazio a cui tutti collaborassero con entusiasmo con scritti, foto, poesie, disegni, resoconti, impressioni per-

sonali - anche una sola frase illuminante letta su un libro e che volete far conoscere ad altri - qualcosa da mettere in comune, senza timore di alcun giudizio. La redazione ha funzione di stimolo, di raccolta, di verifica

che gli argomenti siano attinenti al mondo del Tai Chi, null'altro.

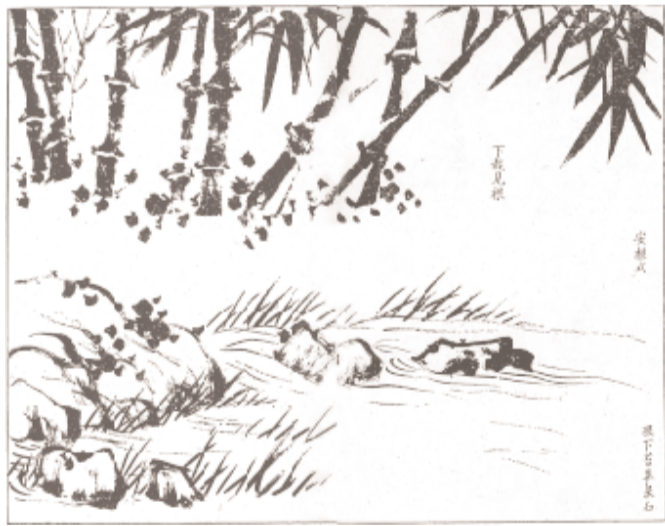
Non siate oziosi! {all'occidentale!}

La redazione

I KUNG,, Del Cielo e della Terra,

di Fabio Patruno

Qualche anno fa un'Équipe di Scienziati Americani si impegnò nella ricerca di quale fosse l'Antenna Ideale. Mise in un grande quanto sofisticato Elaboratore una quantità spaventosa di dati e sul video comparve come risultato... una Figura Umana.



Realtà, questa, in verità già nota a tutte le Tradizioni che ai 4 venti si sono succedute sul Globo in tempi più o meno diversi e che sono state tramandate fino alla soglia dell'attuale Millennio, dove sembra che tutti gli Esoterismi e Gnosticismi più o meno svelati si siano dati uno strano quanto Babelico appuntamento... ma del resto si sa, la Scienza del Collettivo ha i suoi tempi e le sue bizzarre metodiche. L'Organismo Umano in effetti è composto per lo più di Acqua ed è ormai da tempo noto che quest'ultima è l'Elemento Memore e quindi, o fra i più predisposti alla lettura di qualche Testo di Alchimia Ermetica¹ o di Alchimia Cinese².

Voglio solo aggiungere che Ricezione e Trasmissione sono qualità specifiche dell'Antenna come lo sono anche della Vita; pertanto, continuando l' analogia, la Trasmissione corrisponde alla naturale Espressione di sé su tutti i piani

dell'Esistenza. Infatti per quanto l'esperienza ci mostri che le Persone più che Ascoltare, "parlano", insisto nel dire, forte di tutte le tradizioni, che l'Ascolto precede sempre l'Espressione, il Silenzio la Parola, lo Yin lo Yang, l'Inspiro l'Espiro...

Analogamente tutti siamo Antenne Più o meno Riceventi e pochi possono vantare delle "Trasmissioni"... ovvero Trasformazioni del Ricevuto. Prova ne è anche la Pratica del Tai Chi dove è indubbiamente più facile Sentire il Movimento nella fase Yin, cioè durante l'Inspiro, grazie anche alla possibilità di valutare, tramite il Test diaframmatico, la nostra apertura. Nella fase Yang è sicuramente possibile, ma di

gran lunga più difficile... Il Taoismo dice che l'Uomo è Figlio del Cielo e della Terra, quindi sua Sintesi, crogiuolo dello Yin e dello Yang e in

di quei 5 Elementi, o Movimenti, susseguiti e formati dopo che lo Yin e lo Yang si sono manifestati dalla loro Origine: l'Infinito, l'Indifferenziato, il Wu Chi.

Il sistema dei Meridiani poggia su un sistema Dodecanario di 12 Meridiani che speculari e simmetrici, diventano 24. Ogni Meridiano è collegato ad un Organo ed a un Viscere, fra loro associati, di cui porta il nome. Organo e Viscere, a loro volta, sono la specificazione Fisica di uno dei 5 Elementi: per esempio l'Elemento Legno si specifica nell'Organo del Fegato (F.) e nel Viscere ad esso associato che è la Vescica Biliare (V.B.), avremo quindi i 2 rispettivi Meridiani di F. e V.B., che a loro volta sempre per la Legge ovunque vigente della Polarità, saranno il primo, Fegato, di Natura Yin ed il secondo, V.B., di Natura Yang. Avremo quindi un totale di 6 Meridiani Yin e 6 Meridiani Yang che essendo nel corpo speculari (quello che sta a Sinistra sarà anche a Destra), diventano 12 Meridiani Yin e 12 Meridiani Yang. Un inciso per chi riflettesse essere 5 gli Elementi e non 6: l'Elemento Fuoco porta infatti 2 Organi e 2 visceri.

Quando solleviamo la braccia e, forti della nostra pratica del Tai Chi, siamo certi di non produrre contrazioni e dolori inutili in tutta la

zona che va dall'alto Torace alle dita, spalanchiamo ben 12 porte, 6 dalle mani e 6 dal capo, porte di Natura Yang, il cui scorrimento, nel senso corporeo, è verso il basso ad incontrare lo Yin, che a sua volta porterà la sua corte di 12 dai piedi e dal busto verso l'alto ad incontrare lo Yang. Tutto va sempre verso l'Integrazione, anche quando non sembra...

...continua

1 "Aurora Consurgens" di A. Angelini ed. Kemi
2 "Nei Dan"

Parabola contenuta nel poema indiano Mahabharata.

Un giorno un maestro arciere aveva un giorno posto il bersaglio sopra un albero e chiedeva ad ogni allievo cosa vedesse. Uno disse: "Vedo l'albero, il cielo, il sole che sorge".

Un altro aggiunse: "Vedo l'albero, i rami e gli uccelli che ci stanno sopra".

Infine egli si accostò al migliore dei suoi allievi e gli chiese: "Cosa vedi?" "Egli rispose:

"Non riesco a vedere nulla al di fuori del bersaglio". Il maestro allora esclamò:

"Solo tu potrai essere un grande arciere".

Roberta

effetti in Esso ritroviamo tutte le analogie possibili, fra le quali alcune di spicco provenienti da quella Summa di conoscenze che è la Medicina Tradizionale Cinese (espressione del Taoismo). Nella pratica dell'I KUNG operiamo il più semplice e misterioso dei gesti, che è sostanzialmente alzare le braccia al Cielo, come a invocare ed evocare le Energie Celesti, lo Yang, proprio come delle Antenne che trovano nelle nostre dita e nel capo le differenti modulazioni di frequenza, meglio conosciute come Meridiani, che a loro volta sono specificazioni operanti



Percezione e Tai Chi Chuan.

di Alberto Quarenghi

La conoscenza del Tai Chi Chuan stimola la riflessione sulle sensazioni che un gesto può suscitare, sulle percezioni che è lecito aspettarsi da esso.



La percezione, momento conclusivo dei fenomeni della fisiologia delle sensazioni, nasce da una complessa sequenza di operazioni neurologiche: dai recettori degli organi di senso, alla integrazione delle informazioni con il sistema nervoso centrale, dalle impressioni sensoriali (sensazioni) al confronto di queste con le cose apprese, con il bagaglio informativo della memoria.

La percezione è quindi il risultato di un processo neurologico che al suo inizio pare essere oggettivo¹, ma subito diventa soggettivo, in pratica legato in modo peculiare all'individuo, ai suoi vissuti, alle sue esperienze; quindi non solo fenomeni materiali che possono essere indagati dalla chimica e dalla fisica, ma esperienza personale legata alle condizioni qui ed ora². L'elaborazione delle informazioni nel Sistema Nervoso Centrale avviene in prima istanza con la discriminazione dei molteplici segnali: si evidenziano così le capacità senso-percettive, riconducibili alla funzionalità degli organi di senso. Il movimento umano è intimamente connesso con questo sistema informativo: l'analisi della realtà interna ed esterna permette di realizzare condotte motorie appropriate alla situazione.



La funzione motoria è comunemente distinta in due componenti: quella posturale e quella di movimento, strettamente legate l'una all'altra, complementari, in armonia tra loro³. La postura di base, infatti, permette di eseguire movimenti appropriati, e d'altra parte per il mantenimento della postura è indispensabile che ogni variazione di posizione del corpo possa essere compensata mediante opportuni movimenti. Il movimento non può sussistere senza la postura e viceversa. Le strutture nervose che controllano la postura e il movimento si avvalgono del continuo flusso informativo da parte del sistema afferente sensitivo, che gioca quindi un ruolo centrale nella armonizzazione del movimento.



Considerando per esempio il Qi Gong o tutte le posizioni della forma prese singolarmente, ci accorgiamo che sono momenti ideali per l'elaborazione della percezione posturale: esercizi di

estrema intensità, che coinvolgono globalmente l'individuo; con loro sono sollecitate l'area organica (biologica e motoria), l'area intellettuale (funzioni senso-percettive, memoria, pensiero, ...), l'area emotivo-affettiva (motivazione, fiducia-sicurezza, ...). Da ciò deriva la definizione del Tai Chi Chuan come tecnica psicomotoria.



Il flusso informativo dipende nella sua fase iniziale dai recettori, che per il movimento sono principalmente quelli cinestesico, vestibolare, visivo, acustico e tattile. Come abbiamo già visto attraverso l'eccitazione dei centri cerebrali e quindi l'integrazione nel Sistema Nervoso Centrale si arriva alla nascita della sensazione che elaborata con il vissuto personale, diventa percezione. Il massimo della

integrazione percettiva si ottiene attivando la presa di coscienza del proprio corpo. Questo tipo di concentrazione viene comunemente bilanciato da un altro aspetto: lo spostamento dell'attenzione all'esterno, al mondo esterno, secondo i bisogni dell'azione⁴.

Quante volte il nostro M.o Carlo ci ha permesso di sperimentare quella piacevole percezione di apertura che si fenomenizza anche con un migliorato radicamento, un respiro tranquillo e una rinnovata chiarezza della mente. Ciò ci invita a trovare con facilità equilibrio tra sensazioni interne e sensazioni provenienti dall'esterno. Questo aspetto, confermato anche dalla nostra psicocinetica⁵, permette di avere del proprio corpo in movimento una visione globale aiutandoci a sperimentare anche a livello emotivo-affettivo la qualità del movimento. Non dimentichiamo, infatti, che una migliorata sicurezza motoria contribuisce a trovare più facilmente il proprio equilibrio psichico.

Allora, che ruolo attribuire alla percezione nella pratica del Tai Chi? Essa è determinante per l'evoluzione della qualità di esecuzione della forma: il ripetere lentamente la sequenza della forma, mette in gioco molti aspetti; l'accomodamento motorio insieme all'accomodamento posturale sono due degli aspetti più legati al perfezionamento dell'esecuzione, e di conseguenza si ottiene così un miglioramento anche sulla circolazione del Qi.

I famosi 6 principi della forma originale Yang possono essere visti anche come 6 livelli di percezione del proprio corpo inserito armoniosamente nell'ambiente circostante. La continua ed inesorabile progressione nell'apprendimento dei sei principi corrisponde così ad un lungo cammino di raffinazione delle percezioni.

Ecco perché la pratica del Tai Chi difficilmente porta l'individuo ad annoiarsi: le sensazioni sperimentate, le percezioni acquisite sono in continuo mutamento, di fronte alla apparente ripetitività v'è



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



l'inesorabile rinnovamento.

Fra le molteplici caratteristiche di un movimento Tai Chi, la lentezza e il ritmo, sembrano avere un ruolo determinante per permettere la naturale crescita delle capacità senso-percettive.

La lentezza che secondo i classici è una caratteristica da attuare soprattutto in una prima fase dell'apprendimento, predispone all'ascolto interiore, permette al Sistema Nervoso di acquisire molteplici informazioni cinestesiche, provenienti soprattutto dai propriocettori⁶. Dopo ripetute esecuzioni il movimento diventerà fluido, non più ostacolato da resistenze meccaniche o muscolari, la mente e la mente comincerà a dare i suoi primi risultati, il Sistema Nervoso avrà acquisito una nuova intelligenza. Perciò possiamo dedurre che anche le altre capacità coordinative possono essere sviluppate dalla regolare pratica del Tai Chi. Tra le più suscettibili di condizionamento ricordiamo: la destrezza fine, la capacità di equilibrio, la capacità di ritmizzazione, la capacità di orientamento, la capacità di differenziazione spazio-temporale, la capacità di anticipazione motoria.

Praticando il Tai Chi Chuan, sin dalle prime volte, mettiamo in moto la nostra capacità percettiva. Uno degli scopi della pratica è quello di permettere il libero flusso del Qi. Per ottenere ciò è comunemente riconosciuto che sono determinanti almeno due caratteristiche: correggere la postura e raggiungere la quiete del pensiero cosciente. Come diretta conseguenza di questo adattamento, oltre che ad ottenere una buona circolazione dell'energia (Qi), sperimentiamo qualità di percezione più fini e profonde e, come sempre, il cammino diventa personale e corrispondente alla propria crescita interiore.



La ripetizione della forma ci permette di vivere l'attimo, il presente. Nel fluire diventiamo parte della natura: onde del mare, eleganza di un felino. Armonia tra natura e uomo. I movimenti, nella loro continua ripetizione, non si automatizzano, ma sviluppano la qualità del gesto armonico, l'alternanza continua di yin e yang che ci permette di avvicinarci alla filosofia taoista concretizzata nelle piccole cose della vita quotidiana. E' l'inizio di un lungo percorso senza fine, cerchio senza limite, procedere

BIBLIOGRAFIA

- Fisiologia Umana, R.F. Schmidt, Idelson Napoli
- La teoria del movimento, K. Meinel, Soc. Stampa Sportiva
- Educaz. Psicomotoria, Fabbri, Soc. Stampa Sportiva
- Verso una scienza del movimento umano, J.Le Boulch, Armando editore
- La via della forza interiore, C. Moiraghi, MEB
- Metodo pratico di autoelevazione col Qi Gong tradizionale cinese, V. La Bella, Erga edizioni
- Ginnastica medica cinese vol.2, L. Sotte, Quaderni di medicina naturale

ORGANIGRAMMA DELL'ITCCA PER L'ITALIA

CARLO LOPEZ
Responsabile per l'Italia dell'ITCCA
02/66982957 0335/445002
itcca@tin.it
istruttori ITCCA

Giuliana Barbanti
02/2427956
Sesto S.G. e Rho (MI)

Annamaria D'Anna
02/58103741 Milano
P.ta Ticinese

Franco Giannini
02/33602382 - 02/39215155
Milano P.ta Volta

Dario Milana
02/5062583 Milano

Fabio Patruno
0348/6530658 Milano
P.ta Romana Ripamonti

Moreno Pavarin
0362/554676 Varedo (MI)

Patrizia Roberti
02/66982957 Milano Zona 8

Gepa Comana
035-241184 - 035/217022
Bergamo Centro Ananda

Giovanni Marziali
035/691877 Lallio (BG)

Francesco Musitelli
035/639442
Villa D'Almé (BG)

Carolina Pepe
035/320971 Bergamo

Alberto Quarenghi
035/339005
San Pellegrino (BG)

Nadia Togni
035/320971 Bergamo
Zona Boccaleone

Roberta Berquier
035/835830 Monza

Attilio Carotenuto
039/360250
Milano Zara e Monza



assistenti ITCCA

Mimma Pallini
039/320093 Monza NEI

Beatrice Oggioni
039/2459673 - 0584/980045
Toscana

Andrea Capriotti
0338/7670398 - Roma



Siamo ogni domenica ai "Giardini Pubblici" ... e ogni giorno su Internet!!

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

GAIA E PAU GU: due miti in parallelo.

I miti saranno anche favole, ma un collegamento o un'analogia tra loro testimonia dell'esistenza di un archetipo, ovvero di una coscienza unitaria dell'uomo universale. Vediamo come. Occorre fare tanti passi indietro, agli albori del tempo, no anzi prima, prima del tempo... E' Esiodo che ci parla di Gaia, il pianeta Terra. Gaia, materia pri-

mordiale, appare come il caos. Nasce non si sa come da luce e oscurità, mare e terra mescolati in un insieme informe. Nel buio



senza tempo Gaia desidera amare e generare e misteriosamente crea un figlio, Urano. Urano è il cielo ed è così vasto da poterla avvolgere in un abbraccio. Da questa strana unione nascono più figli dei quali uno è Cronos, il Tempo. Gli altri qui non ci interessano. Al padre Urano questi figli non piacciono così la madre è costretta a racchiuderli nel suo capace ventre per proteggerli. Ma Gaia non può reggere tutto il peso per cui, con un'astuzia tutta femminile (che deve aver lasciato in eredità a tutte le donne successive) ne pensa una bella. Si costruisce ancora, non si come, un falchetto dentellato con cui arma il figlio Cronos. Così quando Urano nella notte cosmica

scende di soppiatto dalle nubi per penetrare Gaia, Cronos, in agguato, lo sorprende e zac, gli taglia i genitali. Che shock! Da questo shock, secondo il mito greco, ha inizio la nostra bella umanità perché il sangue di Urano, irrorando Gaia, la feconda. Dobbiamo dedurre che siamo tutti figli di questa buona donna. Esiodo ci sistema così. Se passiamo al lontanissimo oriente l'origine dell'uomo viene

anche qui proposta come unione del Cielo con la Terra.

Secondo il mito taoista la Terra, allora globo informe di acque, si unisce al Cielo essa depone un uovo da cui sarebbe nato non un pulcino, bensì un uomo. Non viene chiamato Adamo, ma Pan Gu. Crescendo a dismisura in mezzo a papà e mamma, Pan Gu finirà per dividerli: spinge il Cielo in alto e la Terra in basso. Ma anche così Pan Gu è scomodo: le sue membra troppo provate infine si rompono e i vari pezzi si sparpagliano sulle acque. Questi pezzi diventeranno le terre e i continenti.

Il mito taoista, oltre che dell'origine dell'uomo ci parla della equidistanza dell'uomo dal cielo e dalla terra. Noi viviamo librandoci in alto, ma tenendo i piedi ben piantati a terra; almeno così dovrebbe essere; inoltre dal cielo e dalla terra riceviamo anche nutrimento. E' noto che l'uomo viene qui raffigurato come tensione, come

Yin e Yang... L'uomo finisce per rappresentare così la sintesi di queste due categorie, e il superamento del dualismo tra materia e spirito. Dalla nascita alla morte la nostra vita si svolge intorno a un asse verticale dove le due polarità interagiscono e scandiscono i tempi della vita stessa. Noi nasciamo orizzontali e lentamente ci solleviamo. Il cielo personale tende verso il cielo che ci sovrasta, da cui proveniamo, e la nostra terra tende alla terra che ci sta sotto, dalla quale anche proveniamo. La vita insomma non

sarebbe altro che questa continua tensione tra l'alto e il basso. Godiamone allora il più a lungo possibile perché la fine di tale tensione, ahimè, non è altro che la morte e cioè il raggiungimento



ininterrotto dell'evoluzione cosciente del proprio essere.

Sciogliendo il corpo da posture errate e da tensioni muscolari si acutizzano i sensi. Le mani vedono, le narici evocano, le orecchie ascoltano il silenzio. Riattivare il linguaggio sensoriale risponde alla necessità di recuperare il corpo come fonte di conoscenza e di piacere. La pratica quotidiana del Tai Chi permette di ottenere i grandi benefici dell'arte del vivere

Nadia Togni

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%
- Fiori di Bach: Patrizia Roberti**
02/66982957 • 0347/442053
Sconto ITCCA 50%
- Foto Ottica Varesina**
Via Sonnino, 1 Milano
02/39262191
- Centro Prana Yoga**
Maurizio Moreschi
Via Minturno, 9 (MM Gorla)
Milano 02/27007423
Sconti ITCCA
- Libreria Palomar**
Leggere per Essere
Via A. Maj, 10h Bergamo
035/271323
Sconto ITCCA 10%



ponte tra due strutture che lo compongono, l'una quadrata e l'altra tonda. Quadrato e Cerchio, Terra e Cielo, Spazio e Tempo, Corpo e Mente, Materia e Spirito,

della stabilità verticale. Il cielo torna su, terra torna giù: fine dell'esistenza, Amen.

E.T.