



Inverno 1999

Nel terzo numero di Sheng alcuni articoli si possono ricondurre al tema che c'interessa sviluppare: il Tai Chi nel rapporto con i giovanissimi e gli "over anta". Per quanto riguarda i primi, riportiamo l'esperienza nata nell'ambito di una scuola media; per i secondi troverete testimonianze di prevenzione, cura ed altro. Argomenti ampi che certamente potrebbero avere più spazio e che riprenderemo. Un suggerimento molto esplicito: non siate troppo severi nel giudicare gli articoli. Sheng non è una palestra per soli scrittori o aspiranti tali, né lo vuole essere: chiediamo che gli articoli siano inediti, personali perché interiorizzati dalla propria esperienza. Non amiamo tanto i riassunti di articoli o libri già pubblicati ma accettiamo brani integrali tratti da articoli o libri, con citata la fonte, se questi possono dare emozioni da mettere in comune. Ed ora qualche commento sugli ultimi avvenimenti.

Lo stage del Maestro Chu, che si è tenuto dal 22 al 26 Aprile scorso al Centro Saini di Milano, è stato, come è più del solito, ricco di elementi su cui meditare e lavorare. In particolare il combattimento con la spada c'è sembrato un invito alla determinazione nell'uso dell'energia e anche all'umiltà necessaria per lavorare su se stessi. Da non dimenticare anche il senso di sacralità percepito durante

gli esercizi di I Kung, per il loro aspetto di forte collegamento con l'energia universale. Abbiamo fatto dimostrazioni di I Kung a Belgioioso, all'aperto, disposti in un grande cerchio che coinvolgeva anche alcuni spettatori ed era tangibile ed emozionante l'aspetto spirituale di questa pratica. La partecipazione al China Trophy, al Palalido di Milano, ha confermato, in noi, la scelta non agonistica

dell'ITCCA che intende sviluppare l'aspetto energetico e marziale del Tai Chi. La fondazione dell'associazione e l'elezione del suo consiglio direttivo sembrano aver un po' placato le turbolenze all'interno del nostro gruppo... che dire se non invitare alla meditazione su questo brano tratto dal Tao Te Ching...:

A tutti voi commenti taoisti in libertà.

dei risultati raramente impara alla svelta". "E va bene" dichiarò il giovane, comprendendo infine che gli si stava rimproverando la sua impazienza. "Accetto".

Matajuro ebbe l'ordine di non parlare mai di scherma e di non toccare mai una spada. Cucinava per il maestro, lavava i piatti, gli rifaceva il letto, puliva il giardino, tutto senza che si parlasse mai di scherma.

Passarono tre anni, Matajuro continuava a lavorare. Pensando al proprio avvenire era triste. Non aveva ancora cominciato ad imparare l'arte alla quale aveva votato la sua vita. Ma un giorno Banzo scivolò alle sue spalle e gli diede un colpo terribile con una spada di legno.

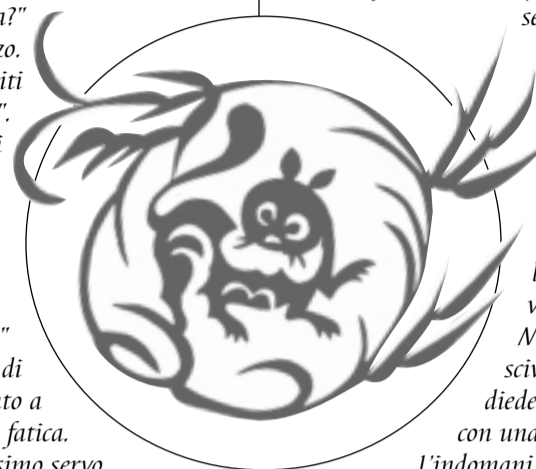
L'indomani, mentre Matajuro stava cucinando del riso,

Banzo tutt'a un tratto gli saltò di nuovo addosso. Da allora, giorno e notte, Matajuro dovette difendersi dagli assalti inaspettati.

Non c'era giorno, non c'era momento che non dovesse pensare al sapore della spada di Banzo. Imparò così in fretta che la faccia del suo maestro era raggianti di sorrisi.

Matajuro divenne il più grande spadaccino del paese.

Racconto tratto da "101 Storie zen" a cura di Nyogen Senzaki e Paul Reys, Adelphi Edizioni



Metajuro Yagyū era il figlio di un famoso spadaccino. Suo padre, convinto che l'attitudine del figlio fosse troppo scarsa per fargli raggiungere la maestria, lo disconobbe.

Così Metajuro andò sul monte Futara e là trovò il famoso spadaccino Banzo. Ma Banzo confermò il giudizio del padre. "Tu vuoi imparare a maneggiare la spada sotto la mia guida?" domandò Banzo.

"Ti mancano i requisiti indispensabili".

"Ma se lavoro sodo, quanti anni mi ci vorranno per diventare un maestro?" insistette il giovane.

"Il resto della tua vita" rispose Banzo.

"Non posso aspettare tanto" disse Matajuro. "Se accetti di darmi lezione, sono pronto a sottopormi a qualunque fatica. Se divento il tuo devotissimo servo,

quanto tempo ci vorrà?".

"Oh, dieci anni, forse" disse Banzo addolcendosi. "Mio padre si sta facendo vecchio e presto dovrò prendermi cura di lui" continuò Matajuro.

"Se lavoro ancora più assiduamente, quanto tempo mi ci vorrà?".

"Oh, forse trent'anni" rispose Banzo.

"Ma come!" disse Matajuro. "Prima hai detto dieci anni e ora trenta! Accetterò qualunque privazione pur d'imparare quest'arte nel tempo più breve!".

"Be'," disse Banzo " allora dovrai restare con me settant'anni. Un uomo che ha tanta fretta di ottenere

Se tu volessi conquistare il mondo
E ti sforzassi di farlo
Credo che non ci riusciresti
Il migliore strumento al mondo
Non può essere forzato
Coloro che lo forzano lo rovinano
Coloro che lo afferrano lo perdono
Le creature talvolta precedono
e talvolta seguono
Talvolta ansimano e talvolta soffiano
Talvolta sono forti e talvolta sono deboli
Talvolta cominciano e talvolta finiscono
Ma i saggi evitano gli estremi
Evitano la stravaganza
Evitano l'arroganza
capitolo XXIX dal Tao Te Ching

Il prossimo stage del Maestro Chu King Hung si svolgerà a Milano da mercoledì 17 a domenica 21 maggio 2000.

Movimento Yin Yang di Tai Chi



E' il primo dei 24 esercizi Taoisti, ed è giusto che lo sia, fa da stacco morbido: bisogna eseguirlo con la sensazione di lasciarsi andare, di cadere, e di sentire che in realtà se ci lasciamo veramente andare sulle gambe non cadiamo ma rimbalziamo...

Posizione di partenza: piedi paralleli, stessa larghezza delle spalle, apro i gomiti di lato.
1 - Fletto una prima volta le ginocchia e le braccia vanno indietro.
2 - Fletto una seconda volta le ginocchia e le braccia vanno in alto.
Le braccia aprono e chiudono, come due ali, con un movimento a spirale.

I KUNG,, Del Cielo e della Terra,

di Fabio Patrino

...segue

Tralasciando per ora i nostri Meridiani, cerchiamo di osservare la Semplice pratica dell'I Kung da un punto di osservazione più immediata. Consideriamo i due Poli principali della Struttura Corporea: il Perineo (fra l'ano e i genitali) e la Sommità del Capo dove risiedono, rispettivamente, secondo il sistema Indù, il 1° e il 7° Chakra che, a differenza degli altri 5, guardano: il 1° verso il basso, come una spirale, un vortice che si propaga fin dentro la



Tai Chi Festival al Castello di Belgioioso, 1/5/1999.

Terra, lo Yin ed il 7° che, sempre a guisa di vortice e spirale, guarda verso l'alto, a cercare il Cielo, lo Yang. Questi 2 centri hanno la particolarità sia di Ricevere che di Trasmettere. Gli altri 5, invece, posti lungo la colonna vertebrale sono speculari: ricevono dalla schiena e trasmettono dalla parte anteriore del Corpo. L'I KUNG se fatto con questa Consapevolezza (unitamente ad un grande impegno pratico nel rendere la posizione continua e non dolorante, evitando quindi, nelle fasi iniziali del nostro studio, l'immobilità, che da sola sviluppa la Volontà ma fomenta l'attrito e la contrattura) porterà questi 2 Centri, o Polarità principali, a richiamare nel Corpo lo Yin della Terra e lo Yang del Cielo sviluppando armonicamente tutti gli altri Centri.

Ma dove si incontreranno per integrarsi lo Yin e lo Yang? Probabilmente nel Cuore, dove risie-

de la Suprema Energia, dove alberga il Nostro Imperatore, là dove è la sede dell'Elemento Fuoco, dove è lo SHEN, lo Spirito.

L'I KUNG va praticato con costanza, preferibilmente al mattino e la sera prima di coricarsi: si inizia con pochi minuti, 2 o 3, fino a raggiungere e superare i 15 minuti. Durante la pratica si muovono le braccia in modo armonico e ritmico e poi si stira prima un arto e poi l'altro, verso il cielo, braccia sempre su, per aprire prima a destra e poi a sinistra la zona laterale del corpo e permettere al sangue di pompare e circolare.

E' da quando eravamo neonati che non alziamo più le braccia verso il Cielo, per ridere, evocare, respirare, esprimerci. Dobbiamo muovere anche i polsi, come a liberarci e tirare, oscillare le dita ed anche i gomiti; così come è di suprema importanza slegare i muscoli del collo. I primi tempi, dopo 3 o 4 minuti, accusiamo spesso una grande pesantezza che, nella mia esperienza, si manifesta con più frequenza al braccio sinistro. In questo caso sarà utile afferrare con la mano destra il polso sinistro e, braccia sempre su, rilasciare questo braccio e permettere al Sangue di rifluire. Bastano 15 secondi e poi mollare la presa e continuare. Questo perché la Forza di Gravità è molto forte ed è inutile opporvisi, dannoso sfidarla: dobbiamo imparare a conoscerla, considerarla e pian piano Integrarla.

Ho parlato poco delle Gambe perché il discorso della Radice è più complesso ed ingloba in sé tutto il problema dell'accettazione del Corpo, della Terra e quindi del Mondo, anche se tecnicamente ciò che è detto per l'alto è valido anche per il basso.

Consideriamo comunque l'importanza della Mobilità armonica e ritmica, l'apertura Inguinale, le ginocchia, le caviglie e le dita dei piedi come dighe da "chiudere". . .

Questa è la foto di **Padmo Chunes**, la bimba del Ladak che il giardino dei Maestri Oziosi ha adottato con l'aiuto di molti, tramite il Centro Mandala di Milano. Abbiamo intenzione di proseguire l'adozione per l'anno prossimo e quindi chi è interessato può contattare Silvia Manteyo, allo 02.66805656.



L'I KUNG ci consente di riprendere il contatto con le Forze Creatrici, con un Fare Semplice e al tempo Profondo. Tramite esso possiamo Sentire nuovamente la Gravità Terrestre e, per i più costanti, anche quella Celeste. . . possiamo riconquistarci, con le braccia al Cielo, il nostro, personale ed unico ZENIT così come in basso, fra le gambe, giù nella e oltre la Terra, il nostro NADIR. . .

Buon Lavoro. . .

Tai Chi Festival al Castello di Belgioioso, 1/5/1999.



La medicina occidentale e quella orientale.

La medicina occidentale e quella orientale hanno in comune la ricerca della salute dell'uomo. Anche se l'approccio e il metodo sono diversi, l'obiettivo è identico. Il Tai Chi Chuan dimostra che si possono conciliare questi diversi approcci.

Il Tai Chi Chuan, arte marziale non violenta di origine cinese, è considerata dagli Orientali come fattore di buona salute e longevità.

La sua pratica è in piena espansione nei paesi occidentali (Europa e Stati Uniti), in particolare come ginnastica dolce per gli anziani.

A questo titolo è stata paragonata ad altri tipi di educazione o rieducazione fisica.

Uno di questi studi pubblicati è stato fatto ad Atlanta (Georgia U.S.A.), e ha valutato in modo scientifico "occidentale" l'effetto del Tai Chi Chuan nelle persone ultrasessantenni.

Si tratta di un test clinico "classico" che ha paragonato tre gruppi: il primo ha seguito lezioni di TCC, il secondo una rieducazione dell'equilibrio con allenamento assistito da computer, ed il terzo ha avuto soltanto un'educazione teorica senza allenamento fisico.

Sono stati misurati diversi parametri (la forza, la resistenza, il benessere psicosociale e funzionale), dopo un intervento di 15 settimane seguito da un controllo di quattro mesi.

I migliori risultati sono stati quelli del gruppo di TCC.

In tutti i gruppi la forza muscolare era diminuita.

Nel gruppo TCC la paura di cadere era diminuita e il rischio di cadute molteplici è stato ridotto del 47,5%, mentre l'allenamento assistito da computer

non aveva diminuito questo rischio.

Inoltre nel gruppo di TCC la pressione arteriosa prima e dopo una camminata di 12 minuti era più bassa.

Nel complesso le persone che avevano seguito lezioni di TCC erano diventate più consapevoli del proprio corpo e del loro ambiente e avevano rallentato la loro velocità di spostamento. Così il TCC, che è un'arte antica, può essere impiegato con successo nella rieducazione moderna.

E' un mezzo per raggiungere l'armonia tra medicina occidentale e orientale.

Fino ad ora è stato praticato soprattutto come prevenzione secondaria per diminuire il rischio di nuove cadute tra gli anziani, ma si potrebbe praticare il TAI CHI a titolo di prevenzione primaria, vale a dire allenare gli adulti più giovani per sviluppare la consapevolezza del proprio corpo e diminuire i rischi di caduta quando diventeranno anziani.

Inoltre sarebbe interessante usarlo come medicina preventiva il più presto possibile.

Attualmente la medicina preventiva per eccellenza è la pediatria.

Preconizzo, proprio per questo, di adattare l'insegnamento del TCC ai più giovani, i bambini, per permettere loro di sviluppare "gioia di vivere" e "buona salute".

Dr.ssa Luce Condamine, specialista in Pediatria e Medicina dello Sport

Referenze bibliografiche: "Reducing Frailty and Falls in Older Persons: An Investigation of Tai Chi and Computerized Balance Training" JAGS (American Geriatrics Society) 44:489-497, 1996.

...e ogni giorno su internet

Tai chi e bombe energetiche.

"Ragazzi, verrà con noi per un incontro di laboratorio il mio maestro di Tai chi" ho detto. "Ah, prof. E come si chiama? (Carlo Lopez) Cosa ci farà fare? (Vedrete!) Possiamo dargli del tu (No, per carità, ragazzi, lui è un Maestro!) Com'è? Ha i baffi come un cinese (Vedrete e saprete) E' cattivo? (Ma no, per carità) Lei da quanto tempo lo conosce? ...??"

lo insegno lettere e la mia classe, sin dalla prima, ha avuto la fortuna di seguire, durante l'orario scolastico, per due ore ogni quindici giorni, un "laboratorio creativo" sotto la guida di Anna Bocchi, una mia amica esperta in danzaterapia ed espressione corporea.

Sin dal primo momento abbiamo lavorato perché i ragazzi e le ragazze facessero un percorso di conoscenza di sé, della propria corporeità, delle proprie sensazioni fisiche, dei propri sentimenti; un percorso in cui giocava un ruolo fondamentale "il rapporto" con se stessi e con gli altri.

Da un certo punto di vista non è facile portare dei ragazzi e delle ragazze fra gli undici e i quattordici anni a "sentire" il proprio corpo e le proprie emozioni in un'età così ingrata come la preadolescenza.

Da un altro punto di vista invece, proprio questo lavoro ha permesso di fare emergere l'intensità delle loro sensazioni e dei loro sentimenti.

I ragazzi e le ragazze di quest'età sono dei veri, imprevedibili vulcani: si presentano come dei "muri di gomma", distaccati e incomprensibili, e contemporaneamente terribilmente "vivi" e desiderosi, nello scontro e nell'incontro, di rapporti con persone da poter stimare e con cui confrontarsi.

E così, durante i tre anni di scuola media, hanno imparato a rilassarsi, a seguire delle visualizzazioni, ad entrare fortemente in contatto con le proprie emozioni e con quelle degli altri, ad esprimerle attraverso la danza, il disegno, il corpo, le parole. A prendere consapevolezza dei propri punti forti e dei propri punti deboli.

Hanno imparato soprattutto a prendere consapevolezza della loro ENERGIA.



Per Anna e per me non è sempre stato facile gestire questo gruppo di "bombe energetiche".

Sì, energia è la parola che ha riempito la vita nostra

e dei ragazzi in prima, in seconda, e oggi in terza. Col passare del tempo però, sembrava che energia fosse sempre più sinonimo di violenza. Basta guardarsi intorno, seguire i programmi televisivi, assistere ad un film e si comprende che il messaggio fondamentale è questo: l'energia è violenza, in particolare per una persona di sesso maschile.

A questo punto abbiamo pensato che fosse il momento di presentare ai ragazzi una persona, in particolare un uomo "diverso". "Grande e grosso", come poi hanno detto loro, ma che fosse portatore di un messaggio completamente "altro". Il gruppo era carico di aspettative.

Milano, 17.12.1998

Gentile Carlo Lopez, sono molto contento che sia venuto, e la volevo anche ringraziare per averci un po' introdotto all'arte del tai chi. Già da come mi immaginavo, i movimenti di quest'arte sono come ho visto nei film, sono abbastanza simili, ed infatti mi è molto piaciuto fare gli esercizi. Durante la lezione la cosa che mi è piaciuta di più, è stato quando abbiamo provato tutti ad inchinarci pensando di prendere qualcosa per terra. Non ci avevo mai pensato a questa cosa, prima di farlo, mi sembrava indifferente che un bambino e un anziano si inclinassero in un modo o in un altro. A proposito dello Yin e dello Yang, io penso di essere uno yin. Infine, la ringrazio ancora per questa cosa e spero che ritorni presto. Saluti

Davide Strigoni

...Ecco ..Carlo è con noi, ci siamo tutti, io, Marina e i ragazzi, e siamo nel "nostro spazio". E' emozionante e nel contempo molto bello condividere con questi ragazzi quest'attimo di esperienza, di conoscenza, di crescita personale in cui ci guida Carlo, il nostro Maestro. I ragazzi e le ragazze l'osservano un po' incuriositi. Dopo una semplice presentazione inizio il lavoro con un breve rilassamento e per l'occasione rileggo una storia Zen che parla dell'energia dell'acqua e del fuoco. Con piacere noto che Carlo partecipa a questo momento di "riposo costruttivo" sdraiandosi a terra con i ragazzi. Come per un tacito accordo, in verità per nulla stabilito in precedenza, Carlo prendendo spunto dal testo letto, inizia a parlare dell'Energia, dello Yin e dello Yang e dei simboli del Tai Chi. I ragazzi gli sono intorno, lo ascoltano con interesse, qualcuno osa fare qualche domanda. "Ma il tai chi è una religione? .. ha a che fare col Buddismo? ... è un'arte marziale come il Karate?" Insomma, c'è un po' di confusione nelle loro teste.

Poi Carlo invita la classe a fare alcuni esercizi



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



N.2 INVERNO 1999

Esercitare la respirazione naturale.

Esercitare la respirazione potrebbe voler dire allenare i muscoli preposti alla funzione respiratoria. In effetti, questa è la conclusione cui si arriva analizzando molti metodi di fisiochinesiterapia respiratoria: qualcuno privilegia posizioni supine o in decubito laterale; qualcuno utilizza ausili che incentivano il meccanismo respiratorio; taluni fanno soffiare contro resistenza, altri assistono manualmente il movimento della cassa toracica; altri ancora ricercano il miglioramento delle escursioni articolari, e così via. Generalmente si tende a considerare il respiro come una funzione da allenare: così come si allena il corpo per il salto in alto o il sollevamento pesi. Dunque si può facilmente cadere nell'errore di voler allenare i muscoli respiratori ad una migliore performance.

Il Tai Chi ha il grande pregio di considerare il respiro come una funzione energetica strettamente connessa all'atteggiamento posturale, al tipo di movimento

e alla condizione della mente: non è possibile ottenere dei risultati soddisfacenti considerando solo l'aspetto biomeccanico della funzione respiratoria, è invece necessario preparare il terreno affinché il respiro arrivi come il frutto di una cultura. Per agevolare la comprensione di questo aspetto è interessante paragonare la cura del respiro a quella richiesta da un orto:

1
vangare, concimare e proteggere la terra
=
aggiustare l'atteggiamento posturale

2
seminare
=
eseguire movimenti lenti e con poco sforzo muscolare

3
curare l'orto
=
portare calma nel pensiero cosciente.

E così il Tai Chi diventa una delle attività proposte ai pazienti presso il centro di riabilitazione cardiologica di San Pellegrino Terme.

Alberto Quarenghi



Cercateci nei parchi il sabato e la domenica



<http://web.tiscalinet.it/itcca/>

CARLO LOPEZ • Responsabile per l'Italia dell'ITCCA
02/66982957 0348/7324633 • itcca@tiscalinet.it



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 • 0348/7735781
Sconto ITCCA 50%

Foto Ottica Varesina
Via Sonmino, 1 Milano
02/39262191

Centro Prana Yoga
Maurizio Morelli
Via Milano, 9 (Moll Gorla)
Milano 02/27007423
Sconti ITCCA

Libreria Palomar
Leggere per Essere
Via A. Maj, 10h Bergamo
035/271323
Sconto ITCCA 10%

NULUSTANO
www.inoxdesign.it