

Rivista I.A.C.M.A.

Istituto Accademico di Arti Marziali Cinesi
Taiji Quan e Choy Lee Fut

Dicembre 2000

Anno 1, Numero 1



IACIMIA

Sommario

- Presentazione	pag. 2
- Il fondatore	pag. 2
- Premessa	pag. 3
- Le arti marziali cinesi	pag. 4
- La medicina cinese	pag. 6
- Altri temi	pag. 8
- Questionario	pag. 9

International Academy of Chinese Martial Arts

Fondata nel 1986

Redazione I.A.C.M.A.

1° Bozza dell'opuscolo

Presentazione

L'associazione I.A.C.M.A. è stata fondata nel 1986 grazie all'iniziativa del maestro Isidoro Li Pira con lo scopo di diffondere la conoscenza, presso il pubblico occidentale, delle arti marziali cinesi e, più in generale, della cultura cinese. Con gli anni l'associazione si è sviluppata in Italia e in Svizzera e anche le finalità perseguite si sono in parte modificate, estendendosi al campo sociale, attraverso progetti che mirano al reinserimento sociale delle persone emarginate, come attraverso progetti di recupero fisico rivolti agli anziani e ai disabili. Allo stesso tempo la I.A.C.M.A. si è collegata ad altre associazioni e federazioni a livello internazionale, come la China Wu Shu Association, la Hong Kong Chinese Martial Arts Association, la Choy Lee Fut World Union Ltd., solo per citare alcuni nomi, con le quali ha sviluppato un'intensa attività di collaborazione. Lo stesso maestro Li Pira ha promosso stages, seminari, viaggi studio e competizioni tenutesi in Europa e in Cina.

Nel 1993 la I.A.C.M.A. si è costituita anche in Svizzera con la denominazione di «Istituto Accademico di Arti Marziali Cinesi – Taiji Quan e Choy Lee Fut» ed ha partecipato pure alla costituzione della «Federation Suisse de Taiji Quan». Attualmente l'Associazione organizza corsi rivolti a tutte le categorie di individui, dai bambini agli anziani, insegnando agli associati numerose discipline, dal *Kung Fu* (stile *Choy Lee Fut*), proseguendo con il *Wu Shu* e il *San Da*, fino al *Taiji Quan* (stile *Chen, Yang e Wu*), al *Qi Gong* (detto anche *Chi Kung*) e al *An Mo Tui Na*. Tutte queste arti sono insegnate nel pieno rispetto della tradizione cinese, sia dal punto di vista tecnico-agonistico che da quello, non meno importante, filosofico– spirituale.

Il fondatore

Il maestro Isidoro Li Pira nasce a Ivrea il 26 Settembre 1960. Il suo primo approccio con le arti marziali cinesi risale al 1975, quando inizia a praticare il *Kung Fu Wu Shu*. Nel 1977 viene accolto come allievo del maestro Fung Yip Ko di Hong Kong, dal quale inizia ad apprendere le basi dello stile *Choy Lee Fut*. Durante quel periodo dedica almeno tre ore al giorno all'apprendimento e, nel 1979, apre a Valenza la prima scuola per conto del maestro

Fung. Nel 1982 consegue il titolo di campione italiano dello stile *Choy Lee Fut*. Nell'Agosto dello stesso anno si reca per la prima volta in Cina, a Hong Kong, ospite della «Hong Kong Chinese Martial Arts Associations». L'anno seguente incontra, sempre a Hong Kong, il maestro Tsang Chiu Yiu, maestro di Fung Yip Ko e caposcuola della scuola «Pak Shing Choy Lee Fut». È proprio il maestro Tsang che introduce Isidoro Li Pira all'apprendimento del *Taiji Quan*, nonché dell'ortopedia preventiva e del micromassaggio cinese.

Nel 1986 fonda in Italia la prima associazione di *Taiji Quan* e *Choy Lee Fut*, che in seguito diventerà I.A.C.M.A.. Nel 1987 riceve il riconoscimento di membro a vita da parte della Hong Kong Chinese Martial Arts Association, la quale gli conferisce anche il titolo di responsabile tecnico per l'Italia. Nello stesso anno viene invitato dalla «Chan Heon Foundation» (l'organizzazione mondiale per la salvaguardia dello stile *Choy Lee Fut*). In quest'occasione conosce il maestro Wong Gong, del quale diventa allievo. Con il maestro Wong approfondisce la conoscenza dello stile *Choy Lee Fut* e apprende anche la tecnica segreta denominata «Sze Pa She Lo Han Qi Gong».

Nel 1988 ha modo di conoscere e diventare allievo del maestro Wu Chan Lin, con il quale approfondisce lo studio del *Taiji Quan* nei diversi stili (*Yang, Chen e Wu*). Il maestro Wu, apprezzando le notevoli capacità del suo allievo, lo introduce anche allo studio di altri due stili interni: il *Pa Qua Chuan* (boxe degli otto trigrammi) e il *Hsing Hi Chuan* (boxe della mente). Nel 1990 viene eletto responsabile ufficiale per l'Italia e la Svizzera dello stile *Choy Lee Fut*. Nel 1991, nel corso di un viaggio nella Repubblica Popolare Cinese, conosce altri importanti maestri, fra i quali Lo Kee (4° generazione della seconda scuola *Hung Shing*) e Hu Yuan Chu (discepolo diretto del maestro *Yang Chen Fu*, che ha reso famoso anche in occidente lo stile *Yang del Taiji Quan*).

Nel 1993 fonda in Svizzera la «Federation Suisse de Taiji Quan» insieme ad altri tre membri. Attualmente è presidente della I.A.C.M.A., responsabile tecnico per l'Europa della *Wong Gong Martial Arts Association* e riconosciuto dalla *Choy Lee Fut World Union Limited* quale depositario dell'omonimo stile della 5° generazione dei maestri.

Premessa

Cari lettori e soci,

sono passati ormai sei lunghi anni da quando il notiziario associativo della I.A.C.M.A. cessò la sua pubblicazione. Il lungo periodo di pausa non ha fatto venir meno i propositi che stavano alla base di quell'iniziativa. Continuo infatti a sentire la necessità di rendere in qualche modo più completo l'apprendimento delle arti marziali e delle varie discipline mediche cinesi attraverso una pubblicazione che possa costituire un valido supporto teorico a quanto molti di voi già apprendono frequentando i corsi pratici organizzati dalla nostra Associazione. Nella speranza che tale esigenza sia sentita, mi sono alla fine deciso a riprendere la pubblicazione in veste nuova del vecchio giornalino, che oggi preferirei chiamare "rivista". Lo scopo didattico rimane invariato, tuttavia la nuova edizione intende rivolgersi ad un pubblico più ampio, coinvolgendo anche estranei all'Associazione, praticanti di altre discipline marziali o semplicemente persone che provano interesse verso la cultura cinese.

La vastità degli argomenti che verranno trattati è tale da richiedere uno sforzo notevole nel tentativo di rendere l'approccio alle diverse tematiche il più possibile comprensibile, organico e completo. Tale sforzo, se vogliamo, è ancora più arduo se si pensa a quanto le materie trattate siano strettamente connesse l'un l'altra, tanto da rendere quasi impossibile parlare di un argomento senza correre il rischio di allargare il discorso a numerose altre scienze. Consapevole di ciò, ho comunque pensato di dividere, per pura facilità di lettura, gli argomenti in modo per così dire scolastico, secondo un ordine forse un po' artificioso, ma che permetta al lettore di avere un primo approccio teorico ed un completamento a quanto magari già appreso in alcuni anni di pratica. Per i neofiti invece può costituire uno stimolo per iniziare a scoprire quel mondo meraviglioso che si trova dentro di noi, imparando a conoscere le potenzialità del nostro corpo e della nostra mente e, non ultimo, il nostro spirito, la nostra vera natura.

Questo primo numero ha come principale scopo quello di presentare le materie che dovrebbero successivamente essere trattate e richiede l'attiva partecipazione di voi lettori. Voi tutti siete infatti chiamati ad esprimere un vostro personale giudizio, allo scopo di comprendere se la pubblicazione di questa

rivista sia realmente sentita e, se necessario, di modificarla, in modo da rispondere meglio alle vostre esigenze.

La rivista sarà composta da diverse rubriche, organizzate per discipline. Un primo gruppo riguarderà le arti marziali, che saranno divise in stili interni e stili esterni; saranno approfonditi gli aspetti storici, filosofici e tecnico-pratici delle varie discipline. Un secondo gruppo di rubriche approfondirà invece l'aspetto medico, cercando di far comprendere al lettore le basi della medicina cinese, la conoscenza dell'organismo umano e del suo funzionamento, la relazione esistente nella cultura cinese tra uomo e ambiente. Saranno anche trattati gli aspetti pratici propri della medicina preventiva e curativa. Un terzo gruppo di rubriche tratterà temi di attualità, per poter meglio inquadrare i temi affrontati nei primi due gruppi di rubriche all'interno del contesto culturale cinese.

Infine, in abbinamento alla rivista, il progetto prevede anche la possibilità di pubblicare una raccolta di videocassette didattiche.

Nel desiderio di essere celere e sospinto dall'ansia di conoscere il vostro parere, non mi sono ritenuto opportuno curare troppo l'immagine di questa pubblicazione, che vuole essere quindi pioniera del mio messaggio.

Credo che la dialettica possa in generale dare notevole impulso alle attività umane, per questo tengo molto a ricevere da tutti voi un contributo attivo, per dare il giusto impulso a questa iniziativa. Per contributo attivo intendo dire che questo progetto potrà vivere e crescere non solo se avrà il consenso e riscuoterà l'interesse dei lettori, ma anche se vi sarà un'attiva partecipazione da parte vostra. Sarete voi a decidere se, in che misura e in quale modo collaborare alla realizzazione della rivista, ognuno secondo le proprie capacità e secondo la propria inclinazione, senza forzature; ma se verrà a mancare questo spirito di coinvolgimento, sarà difficile portare avanti il progetto e infondergli un' "anima".

Vi ringrazio.

Isidoro Li Pira

□ Le arti marziali cinesi

Le arti marziali cinesi sono state suddivise per semplicità in stili interni e stili esterni. Si tratta di una divisione più teorica che pratica, che trova il suo fondamento nel modo con cui ci si accosta ai vari stili. L'insieme degli stili esterni viene chiamato Wai Chia e quello degli stili interni Nei Chia. Negli stili esterni si evidenziano soprattutto le caratteristiche esteriori quali la velocità e il vigore fisico, mentre negli stili interni è data preminenza alle tecniche che permettono di utilizzare l'energia interna, mentre le tecniche dinamiche proprie degli stili esterni sono poste in secondo piano. In ogni caso chiunque intenda approfondire un'arte marziale, esterna o interna che sia, non potrà esimersi, se vorrà ottenere buoni risultati, dall'apprendere quelle tecniche che sono proprie sia degli stili esterni che di quelli interni. Si può dire che cambia solo la metodologia, il modo con cui ci si accosta alla disciplina, tuttavia la sostanza, l'essenza della materia è sempre la stessa. Per poter meglio comprendere questa essenza bisogna sempre tener chiaro nella mente che l'intera cosmogonia cinese si basa sul fondamentale principio della divisione tra Yin e Yang, che sta addirittura all'origine dell'Universo. Tale principio è riconosciuto anche dalle scienze occidentali, prime fra tutte la fisica e l'astrofisica. È lo stesso principio (quello della doppia polarità) che permette alla materia di esistere. La più intima comprensione di tale principio, presente in tutte le cose ed anche in noi stessi e nelle nostre attività, ci permetterà di fare sostanziali passi in avanti nell'apprendimento delle arti marziali.

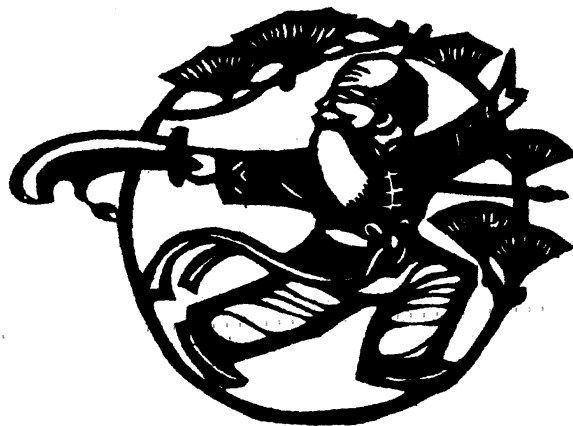
Nella nostra rivista tratteremo principalmente (ma non esclusivamente) uno stile esterno, il Kung Fu "Choy Lee Fut" e uno stile interno, il "Taiji Quan" (anche scritto Tai Chi Chuan). Cercheremo di dare nozioni storiche, tecniche (teoriche e pratiche) nonché filosofiche su tali arti.

Quando si parla di Taiji Quan non si può fare a meno di notare che oltre ad essere considerato un'arte marziale vera e propria, può essere anche inteso come una ginnastica "salutista"; sarebbe meglio dire che il Taiji Quan può essere a sua volta considerato una branca del Qi Gong (o Chi Kung), tuttavia, mentre il Qi Gong è prevalentemente statico, il Taiji è più dinamico, perché abbina il movimento alle basi proprie del Qi Gong. In

ogni caso entrambi cercano, attraverso il controllo della respirazione, di far acquisire al praticante un maggior controllo sul "chi", ovvero (semplificando al massimo) sull'energia vitale propria di ogni entità (organica e non) e anche un maggiore equilibrio tra Yin e Yang all'interno di noi stessi. Il risultato di una corretta pratica deve portare l'individuo a sviluppare equilibrio psico-fisico, salute, leggerezza e lucidità. Per tale motivo è di fondamentale importanza parlare in questa rivista anche del Qi Gong, approfondendo particolarmente l'aspetto teorico, nel tentativo di migliorare anche la comprensione della concezione del mondo propria della civiltà cinese, attraverso la comprensione del principio di polarità sopra menzionato e del concetto di Energia.

Kung Fu Choy Lee Fut: nasce attorno al 1800 e si basa su uno stile tradizionale in voga nel sud della Cina, oltre che sull'rielaborazione delle tecniche sviluppate dai monaci Shao Lin. È un'arte marziale completa che ha sviluppato in maniera eccezionale sia le tecniche di braccia che quelle di gambe, oltre naturalmente all'uso delle armi tradizionali. Chi si appresta allo studio di quest'arte dovrà innanzitutto educarsi ad una rigida disciplina, condizione necessaria, insieme alla perseveranza, per raggiungere un buon livello di apprendimento, senza scordare i notevoli positivi influssi sul grado di elevazione spirituale dell'individuo.

Esporremo ora in maniera quanto più sintetica le caratteristiche peculiari delle principali arti marziali cinesi delle quali parleremo nei prossimi numeri.



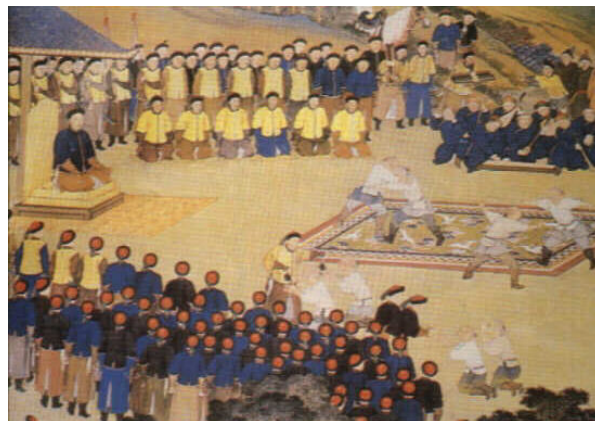
Wu Shu: è la più moderna interpretazione delle arti marziali cinesi, sintesi ideale tra gli stili originari del nord della Cina, caratterizzati da tecniche fluide e movimenti veloci e precisi, e quelli meridionali, che danno massimo impulso alle tecniche di combattimento ravvicinato. Si tratta forse principalmente di una forma d'arte, paragonabile per certi versi alla danza, più che di una disciplina da combattimento. In Cina il Wu Shu è insegnato agli alunni sin dalle prime classi della scuola dell'obbligo e costituisce sicuramente un valido e ottimo strumento educativo, contribuendo a rafforzare il carattere dei bambini e a sviluppare un elevato senso dell'equilibrio, della coordinazione e della disciplina.

Kung Fu Shao Lin: è all'origine delle arti marziali cinesi; lo stile Shao Lin è stato codificato dai monaci dell'omonimo tempio (il tempio della giovane foresta, Shao Lin appunto) nella provincia centrale del Henan, i quali si ritenevano i diretti seguaci dell'insegnamento del Bodhidharma che esportò dall'India alla Cina la corrente buddista detta in sanscrito "Dhyana" e nota in Cina col termine "Ch'an" (in Giapponese "Zen"). Lo stile Shao Lin rappresenta una delle più raffinate espressioni delle arti marziali cinesi proprio perché incarna meglio anche gli aspetti filosofici e spirituali che dovrebbero guidare tutti coloro che si accostano alle arti marziali.

San Da: anche noto con il nome di Kick boxing, è il combattimento libero cinese. Trae anch'esso origine dalle arti marziali cinesi, applicate in maniera flessibile in un confronto con un avversario. La sua origine è piuttosto recente, risalendo agli anni sessanta dello scorso secolo. Questa forma di combattimento si presta particolarmente alla competizione e richiede una notevole prestanza fisica e un ottimo allenamento.

Taiji Quan: è stato anche definito la "ginnastica della longevità", ma letteralmente significa «boxe della suprema polarità» e ciò lascia intendere che il Taiji è principalmente un'arte marziale, forse la più potente fra tutte e che, per poterla imparare, bisogna in primo luogo comprendere profondamente il principio di polarità che regola l'intero universo. In ogni caso il Taiji richiede un periodo di "iniziazione" piuttosto lungo (mediamente cinque anni) prima che si possa passare allo studio delle tecniche di combattimento vere e proprie, Tui

Shou (spinta con le mani), Chin Na (prese, leve, immobilizzazioni), fino ad arrivare all'uso delle armi. Nonostante ciò, chi desidera accostarsi al Taiji senza finalità marziali può anche semplicemente apprendere le tecniche di base che, quando vengono eseguite correttamente, hanno un immediato e benefico influsso sull'intero organismo. Il Taiji contribuisce anche ad aumentare l'equilibrio psico-fisico e a raggiungere una elevata comprensione di se stessi attraverso una costante pratica e l'esercizio all'introspezione. Con il Taiji Quan arriviamo al punto di congiunzione tra arti marziali e medicina cinese e non potrebbe essere altrimenti, derivando i suoi principi dal Qi Gong. ◆



□ La medicina cinese

Un tempo, neanche tanto tempo fa, si credeva che la medicina cinese fosse intrisa di superstizioni, e c'era la tendenza in Occidente a relegarla tra pratiche di stregoneria. In realtà la nostra metodologia, derivante principalmente dai principi aristotelici, ci porta a non considerare come scientifico nulla che non possa essere in qualche modo osservato e misurato dagli strumenti tecnici a disposizione. Oggi si è capito che la medicina cinese si basa su conoscenze e osservazioni molto profonde e molto più avanzate di quelle occidentali. Si può affermare che in nessun'altra cultura la conoscenza dell'organismo umano ha mai raggiunto un simile livello, anche se indubbiamente altre civiltà, compresa quella europea, possono vantare, soprattutto in certi settori, notevoli successi.

In questa rivista cercheremo di dare al lettore un quadro d'insieme dei fondamenti principali della medicina cinese, a partire dal concetto di meridiani (anche detti canali o vasi) e nodi, che si ricollega al "chi", costituendo i meridiani dei veri e propri canali all'interno dei quali scorre l'energia vitale. Cercheremo quindi di parlare di medicina preventiva e curativa.

Per quanto riguarda la medicina preventiva sarà opportuno tenere a mente che il Qi Gong (e lo stesso Taiji che ne deriva i principi di base) sono già delle forme di medicina preventiva, alle quali dovrebbe abbinarsi un adeguato stile di vita e in primo luogo una corretta alimentazione.

Per quanto riguarda la medicina curativa tratteremo principalmente di automassaggio, agopuntura e moxibustione. Anche in questo caso sarà bene tenere a mente che non esiste una chiara e netta divisione tra ciò che è preventivo e ciò che è curativo. Sono ovviamente categorie che scegliamo nel tentativo di semplificare e rendere più agevole la trattazione. Nel corso dell'esposizione il lettore potrà apprendere quali punti del corpo umano possono essere utilizzati per favorire un riequilibrio energetico e un corretto e sano funzionamento degli organi vitali, in tal modo potrà combattere disturbi più o meno ricorrenti, quali emicranie, dolori di stomaco, stress, affaticamento, stadi depressivi. Si dovrà tuttavia tenere presente che non si tratta di una specie di panacea e non si dovrebbe assolutamente considerarla tale, in primo luogo perché per

essere veramente efficace deve abbinarsi ad uno stile di vita adeguato, che cerchi di risolvere all'origine le cause principali di questi disturbi, che spesso sono radicati nell'ambiente esterno o in cattive abitudini. In secondo luogo perché la conoscenza di alcune nozioni di base non ci fa automaticamente medici di noi stessi; per arrivare a simili livelli è necessaria una notevole consapevolezza e padronanza delle nozioni apprese, che può essere raggiunta solo dopo anni di studio. Infine perché la medicina cinese non deve essere intesa come alternativa o, peggio, in opposizione a quella occidentale. Gli stessi cinesi, da popolo pragmatico quale sono, utilizzano con grande flessibilità sia la medicina tradizionale che quella occidentale, a seconda del tipo di male che si cerca di combattere e del tipo di terapia maggiormente indicata per lo specifico paziente (infatti ogni individuo, pur simile agli altri, ha caratteristiche fisiologiche e tipi di reazioni che lo rendono unico e alquanto diverso dagli altri).

Per ciò che riguarda la conoscenza del corpo umano, la mente costituisce una specie di capitolo a se, non tanto perché possa essere considerata separatamente dal resto del corpo, quanto per la sua complessità e difficoltà di comprensione. Una rubrica sarà quindi specificamente dedicata alla mente e alle tecniche sviluppate da secoli in oriente per ottenerne un maggior controllo (tra cui lo stesso Qi Kung). Si parlerà di meditazione e di quel complesso di tecniche noto col nome di training autogeno.

Esporrò ora sinteticamente i principali argomenti ai quali saranno dedicate rubriche specifiche nei prossimi numeri.

Qi Gong: letteralmente significa «esercizio della respirazione», anche se il termine cinese "Qi" ha un significato più ampio, che abbraccia il concetto di energia. L'importanza della respirazione è nota a chiunque pratichi un'attività sportiva, anche se non necessariamente a livello agonistico. Lo stesso principio del Qi Gong è anche alla base delle tecniche Yoga. Infatti sia il Qi Gong che lo Yoga, pur con modalità differenti, utilizzano la respirazione per stimolare l'assorbimento dell'energia "Qi" (in sanscrito "Prana") e per regolarne il flusso all'interno del corpo (equilibrio tra le due polarità Yin e Yang, Ha e

Tha in Sanscrito). Tutto ciò allo scopo di migliorare la salute fisica e prevenire le malattie, ma soprattutto di potenziare la capacità di concentrazione e il controllo della mente, fino ad arrivare alla pratica della meditazione e, nello stadio più elevato, alla "Illuminazione". Le tecniche di Qi Gong sono pure comunemente utilizzate negli ospedali cinesi, nella cura di malattie particolarmente refrattarie ad ogni altro tipo di terapia e ciò ad ulteriore dimostrazione dell'efficacia di tale disciplina.

An Mo Tui Na: vale a dire «premere e massaggiare per riattivare». È l'antenato dello "Shiatzu" giapponese e si basa sugli stessi punti che vengono stimolati nella pratica medica dell'agopuntura. Lo stesso agopuntura trae origine dalle tecniche di massaggio, potenziandone l'efficacia attraverso l'uso degli aghi (la cui tecnologia di fabbricazione si è diffusa solo in seguito).

Do - In: è molto affine alla tecnica dell'automassaggio e consiste nel frizionare, premere e/o percuotere (ritmicamente) alcuni punti vitali, al fine di attivare e potenziare il flusso del "Qi" all'interno dei meridiani e da lì in tutto il corpo.

Riflessologia plantare: anche in questo caso la scienza medica cinese è riuscita ad osservare con estrema precisione quanto le varie parti del corpo umano possano essere strettamente connesse ad organi interni o ad altre parti del corpo. È il caso del piede e in particolare della sua pianta. Conoscere le varie zone di riflesso del piede può portare alla diagnosi di alcune disfunzioni o disturbi.

Scienza dell'alimentazione: l'alimentazione è fondamentale quando si parla di igiene, salute e prevenzione. Assorbiamo energia da ciò che mangiamo e quanto meglio mangeremo, nel senso di cibi sani e naturali, tanto meglio staremo. Anche in questo caso non vi sono regole assolute, variando l'alimentazione a seconda del clima, della stagione, dell'individuo (a seconda del sesso dell'età e della particolare costituzione di ognuno di noi), dell'attività svolta. Nonostante tutte queste differenze, vi sono alcuni principi di base che bisognerebbe iniziare a considerare quando ci si accosta alla tavola. Anche in questo caso vale il principio di polarità più volte citato. Esistono infatti cibi Yin

e Yang e un loro equilibrato abbinamento e assunzione porterà giovamento alla salute. Altre regole basilari e che taluni di noi già adottano, consistono nell'assumere cibi di stagione, provenienti da coltivazioni o allevamenti biologici, che non abbiano subito troppi trattamenti industriali e che siano il più possibile freschi (vale a dire che non abbiano perso le caratteristiche organolettiche specifiche o, per dirla alla cinese, il loro proprio "Qi").

Training autogeno e meditazione: molti avranno sperimentato nella loro vita una strana sensazione, la mancanza di lucidità e la difficoltà a concentrarsi. Il motivo più comune che porta a questo stato quasi confusionale è sicuramente il tipo di vita che si conduce, piena di impegni e di problemi (spesso di poco conto, ma alla lunga non meno logoranti di quelli grandi). Vivere a lungo sotto pressione porta ad effetti nocivi che si manifestano in disturbi della mente (stress, irritabilità, emicranie, fobie) e anche del corpo (soprattutto a livello dell'apparato digerente e cardiovascolare). Le tecniche note sotto il nome di "training autogeno", termine che si potrebbe tradurre con "educazione (o addestramento) che si genera da sé, aiutano l'individuo a prendere coscienza dell'origine più profonda delle ansie e delle paure, portando ad una spontanea liberazione della mente. Quando questo meccanismo si mette in moto (ma richiede un vero e proprio addestramento), automaticamente la mente si libera e si scoprono capacità di concentrazione che non si credeva neanche di possedere. Il beneficio su tutte le nostre attività e sulla salute dell'intero organismo è immediato. Il passo successivo (facoltativo) consiste nell'iniziare a praticare la meditazione, cioè il progressivo svuotamento della mente da ogni pensiero, fino a raggiungere un totale distacco da ogni cosa e, alla fine, anche dal corpo. È uno stato completamente diverso da ogni altra esperienza e difficilmente descrivibile, che pochi riescono a sperimentare anche solo una volta nella propria vita e che viene descritto come una sorta di illuminazione o folgorazione. ♦

□ Altri temi

Oltre a tutto quello menzionato nei paragrafi precedenti, abbiamo in mente di trattare anche argomenti relativamente più “leggeri” e non necessariamente legati alle discipline orientali.

Pensiamo di dedicare uno spazio agli interventi dei lettori attraverso una rubrica tipo “lettere alla redazione”. In questa rubrica i lettori potranno porre quesiti o avviare dibattiti su argomenti di particolare interesse o ancora proporre iniziative di interesse comune.

Un'altra rubrica potrebbe invece essere dedicata all'attività dell'Associazione; organizzazione di stages, seminari, corsi e nuove attività come, eventualmente, vacanze studio.

Un'altra ancora potrebbe essere dedicata all'apprendimento di alcune nozioni di base di cinese (scritto e parlato).

Infine un'altra potrebbe approfondire la conoscenza e la comprensione della cultura cinese nei suoi aspetti quotidiani e meno noti, anche attraverso aneddoti.

Si tratta ovviamente, come per le rubriche esposte nei paragrafi precedenti, di proposte sulle quali siete fin da ora chiamati a intervenire attivamente. Per tale motivo abbiamo pensato di allegare a questo primo numero un questionario molto breve e semplice che vi preghiamo di compilare e consegnare in segreteria. Avrete modo di esprimere la vostra opinione e fare proposte. Qualsiasi contributo sarà preso seriamente in considerazione al fine di migliorare quello che noi intendiamo essere un servizio a tutti gli associati e, più in generale, alla comunità. ◆

AUGURI A TUTTI QUANTI VOI

Un altro anno si appresta a chiudersi alle nostre spalle, lasciando in ognuno di noi la gioia, il dolore, l'indifferenza, comunque la traccia profonda del suo passaggio.

Ripensando al suo percorso, ogni individuo tende ad annotare fra i suoi vissuti, tutti quelli che lo hanno visto partecipe delle sue migliori imprese, riponendo nella dispensa della memoria quanto non è a lui gradito.

Auguro allora a tutti voi, un nuovo anno composto da tanti quotidiani. Pieno di giorni vissuti da voi, con le vostre emozioni più vive. Durante i quali il vostro “io” più passato sposi sempre quello presente.

Durante i quali ogni esperienza venga accolta dal cuore.

Durante i quali ognuno di voi possa dire di esserci stato.

Auguro allora un migliore presente, colmo di voi.

Ricordiamoci in ogni momento di esistere, imponiamoci in ogni istante di essere, proponendoci sempre così come siamo...



QUESTIONARIO

- Avete letto il numero di Dicembre del notiziario I.A.C.M.A.? SI NO

se si:

- Condividete le finalità e l'intento della rivista? SI NO

- Condividete l'impostazione che si vuol dare alla rivista? SI NO

- Quali tra gli argomenti che si prevede vengano trattati vi interessano?

Arti marziali:

stili esterni (Choy Lee Fut, ecc.)
stili interni (Taiji Quan, ecc.)

Medicina cinese:

Qi Gong
nozioni generali di medicina cinese
automassaggio (An Mo Tui Na, ecc.)
meditazione e training autogeno
scienza dell'alimentazione

Altri temi:

lettere alla redazione
attività dell'associazione
lingua cinese
cultura cinese

- Indicate in ordine di preferenza gli argomenti che vi interessano maggiormente: _____

- Indicate gli argomenti che **non** riscuotono il vostro interesse: _____

- Siete disposti a collaborare attivamente alla realizzazione della rivista? SI NO

- In caso affermativo in che modo pensate di poter collaborare?

- Altre proposte ed eventuali osservazioni

