

L'energia secondo la medicina cinese

Giovedì 25 marzo 2004, presso l'auditorium comunale di Cassacco si terrà un incontro sul tema "L'ENERGIA SECONDO LA MEDICINA CINESE".

La serata, aperta a tutti compresi i bambini e completamente gratuita, tratterà argomenti strettamente inerenti l'energia del corpo umano nelle varie correlazioni con le attività quotidiane di ogni persona. In particolare saranno trattati i seguenti argomenti:

- L'energia secondo il Tai Chi Chuan (pratica marziale di medicina cinese ufficiale, fondata sui principi dei meridiani);
- Ascoltare il corpo e consapevolezza corporea. Saranno illustrati i fondamenti strutturale del corpo, i messaggi che esso ci comunica ed i messaggi che comunica agli altri (comunicazione corporea). Come si relaziona il bambino con il proprio corpo e la sua psicomotoria;
- Capire la mente e gli stadi emozionali. Come funziona la nostra mente, come essa reagisce agli stimoli esterni e come immagazzina gli stadi emozionali;
- Il sistema neurovegetativo e la mente - correlazioni;
- Relazioni tra stress ed attacchi da panico. Si discuterà su questi, purtroppo, comuni disturbi e si cercherà di capire da cosa traggono le loro origini.

Durante l'incontro, organizzato dall'Assessore alla Cultura Gianni Truant, che vedrà quale relatore il maestro Giuseppe

Pozzessere, su specifiche richieste degli intervenuti, saranno mostrati esercizi di respirazione e posturali per contrastare i più comuni disturbi collegati alla sfera psico-emotiva (stress, panico, ansia, gastriti nervose, irrequietezza, artrosi cervi-

cale, mal di schiena, problemi epatici ed intestinali, diabete). Tutti gli interessati sono invitati a partecipare a questa serata, che si preannuncia molto interessante e che ha anche il duplice fine di avvicinare e capire la cultura cinese.

IL SUCCESSO DELL'ARTE DELLA MENTE

A Cassacco è molto gettonato un corso di Tai Chi Chuan, giunto alla seconda edizione



Il gruppo dei partecipanti al corso di Tai Chi Chuan.

Visto il notevole successo riscosso nella scorsa primavera, il 16 ottobre è iniziato un nuovo corso di Tai Chi Chuan, stile Yang, metodo 108, del Soke Lao Tse Huzura, di durata annuale. Le lezioni si tengono nella palestra comunale di Cassacco. Come la passata edizione, anche questo corso è nato grazie alla collaborazione del Comune di Cassacco e l'associazione sportiva Arti marziali "Lao-Tse Ryu" del maestro Giuseppe Pozzessere. Le partico-

lari conformazioni di questa antica arte marziale cinese, che consente la pratica a tutte le fasce di età senza alcuna limitazione fisica, ha accolto il favore dei cassaccesi che hanno risposto numerosi.

Il responsabile del corso, l'istruttore Rino Calì, coadiuvato egregiamente dagli istruttori Silvia e Antonio Di Terlizzi, si è detto molto soddisfatto per la serietà e l'impegno dimostrato dai praticanti, i quali, proprio grazie a ciò, stanno raggiungendo un soddisfacente grado di preparazione. Il Tai Chi Chuan, arte della "meditazione in movimento", in oriente è considerata medicina ufficiale e consente al praticante di raggiungere stati di benessere psicofisico grazie alla sua grande azione di rilassamento che esercita sul sistema nervoso.

In una società ormai governata dalla fretta e dallo stress, è confortante sapere che a Cassacco esiste un angolino dove si respira un po' di oriente, perché, come quest'arte insegna, il mondo non è quello in cui noi ci troviamo, ma è quello in cui la nostra mente ci trascina.