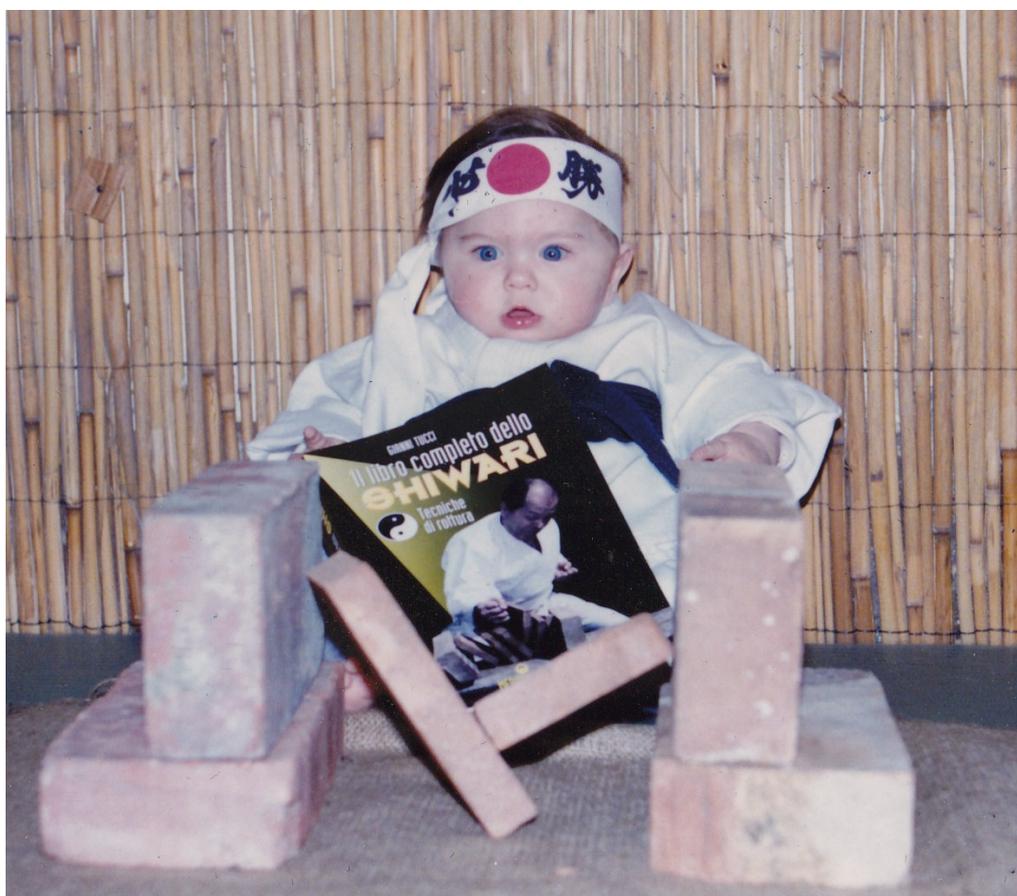


YIN NEWS

mensile di informazione & cultura olistica

SPECIALE KOSMOS CLUB



Febbraio 2014

In copertina: Myriam

Comitato di Redazione:

Roberto Aiello

Daniel Asar

Franca Ballotti

Claudio Bargellini

Elisa Benvenuti

David Berti

Silvia Cozzolino

Jolanda Pietrobelli

Gianni Tucci

YIN NEWS mensile di informazione & cultura olistica. Terzo Anno

<Speciale > Febbraio 2014 è scaricabile in pdf gratuitamente dal sito www.librieriacristinapietrobelli.it

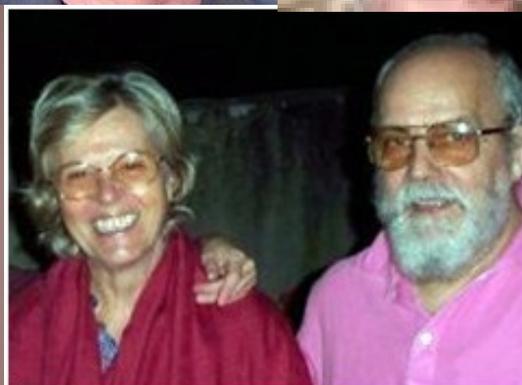
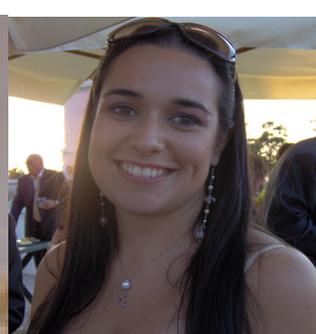
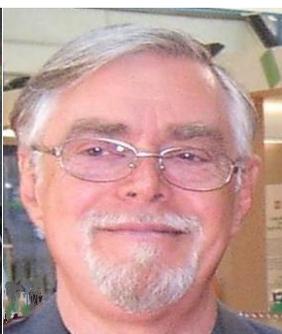
La nostra redazione

Jolanda Pietrobelli

Claudio Bargellini

Silvia Cozzolino

Elisa Benvenuti



Gianni Tucci

Franca Ballotti & Roberto Aiello

David Berti

Una realtà chiamata Kosmo Club
IL MAESTRO GIANNI TUCCI
Un intellettuale a tutto tondo
un personaggio nel mondo del marzialismo



di
Jolanda Pietrobelli

Il primo speciale Yin News dell'anno lo dedichiamo al <Kosmos Club> l'Associazione/Palestra del M° Gianni Tucci, una realtà a cui egli ha dato vita circa 30 anni fa.

Apriamo questa breve introduzione con un ritratto del medesimo: Professore ordinario di matematica applicata, scrittore e traduttore, è quella persona ritenuta <straordinaria> dai suoi allievi di scuola, che tutt'oggi lo ricordano con grande enfasi.

E' un intellettuale a tutto tondo, un curioso della cultura, non trova materia che non valga la pena di essere studiata e indagata. È uno <studioso>...con grande gaudio della famiglia che non riesce ad averlo totalmente per se!

Ha iniziato a praticare Arti Marziali, da molto giovane, diventando una figura di rilievo nel campo agonistico.

Insegna diverse discipline nella sua palestra <Kosmos Club> che è conosciuta ed apprezzata nell'ambiente per le importanti affermazioni che gli allievi del Maestro, hanno riportato negli anni. E continuano!

Scrittore, traduttore, conferenziere attento e preparato, Accademico dello Sport, esperto nelle varie discipline orientali, fondatore e presidente dell'associazione ARTU, il Prof. Tucci è quel personaggio che...se non ci fosse, andrebbe inventato.



LA VITA DEL KOSMOS CLUB



Il Kosmos Club



Il Kosmos Club è un'associazione sportiva dilettantistica con sede a Ghezzano(Pisa), in via Puccini 9/A, la strada che da Via dei Condotti conduce alla Via del Brennero. L'associazione è nata nel 1980 tra le discipline insegnate figurano:

- Karate
- Ju Jitsu
- Judo
- Taekwon do
- Wing Tsun
- Aikido
- Iaido
- Key Stick Combat
- Krav Maga
- Jeet Kune do
- Hwarang do (bambini)
- Muay Thai, M.M.A. (Mixed Martial Art) e K1
- KUROSAKI DOJO
- Kick Boxing
- Tai Chi Chuan

- Chi Kung (Qigong)
- Pa Kua Chang
- Reiki
- Yoga
- Body Building e Functional Training
- Pilates
- Balli Caraibici
- Danza Moderna - C.M.
- Attività Fisica Adattata

Cenni



L'Associazione Sportiva Kosmos Club viene fondata a Pisa il 28 Febbraio 1980, dal M° Gianni Tucci (Maestro Emerito di Karate Shotokan, VI Dan FIJLKAM - Maestro VI Dan CSEN).

Le attività praticate inizialmente (Karate do Shotokan ryu e Yoga) giustificano il nome dato all'associazione, nata con l'intento di raggruppare scuole e discipline appartenenti a settori ben specifici.

Dopo esperienza iniziale con lo Yoga, l'Associazione ha aperto a diverse scuole di arti marziali che hanno trovato spazio accanto Karate tradizionale Shotokan, da sempre insegnato dal M° Tucci. Tra le molte discipline < Judo, Ki Aikido, Kung fu Nan Quan, Nin Jitsu >.

Durante i suoi trenta anni e passa di continua attività, <il Kosmos> si è sempre distinto per aver formato ottimi allievi, molti dei quali oggi ricoprono prestigiose cariche all'interno della FIJLKAM (Federazione Italiana Judo, Lotta, Karate, Arti Marziali).

L'Associazione è affiliata alla FIJLKAM e all'ente di promozione sportiva CSEN (Comitato Sportivo Educativo Nazionale).

Il direttore tecnico

Gianni Tucci è direttore tecnico del Kosmos Club dal 1980

Dopo aver iniziato la sua formazione nelle arti marziali nel 1959 col Judo, nel quale ha conseguito il grado di I Dan, il M° Tucci ha iniziato lo studio del Karate Shotokan sotto la direzione del M° Naotoshi Goto, proseguendo successivamente sotto l'egida dei migliori Maestri in Italia e all'estero; fra di essi possiamo citare Hiroshi Shirai, Tetsuji Murakami, Plée, Masaru Miura e Roland Habersetzer. Oltre al Karate Shotokan, ha praticato altri stili di Karate a contatto pieno e non, oltre a stili meno noti come il Nanbudo Sankukai con il M° Yoshinao Nanbu e il M° Sergio Mor Stabilini; ha poi studiato alcune basi di Karate Shotokai, Ashiara, Shito Ryu e Koshiki Ryu, non disdegnando di interessarsi all'approccio al karate seguito da altre scuole, come lo Uechi Ryu e lo Shidokan, e riuscendo anche a studiare il lavoro di alcune scuole antiche di Okinawa. A parte il suo studio del Karate, ha praticato anche il Kung Fu Nan Quan con il M° Weng Jan, il Tai ji Quan e il

Qi Gong (discipline nelle quali vanta un'esperienza di oltre vent'anni), e il Ju Jitsu, per il quale è Istruttore Tecnico W.J.J.F. - W.J.J.K.O.. È inoltre istruttore di Kali Arnis Escrima (I.S.A.M.),

istruttore di Pesistica e Cultura fisica (F.I.P.C.F.), Warm-up Dance (U.I.S.P.) e ginnastica metodo Pilates. Dirige, oltre al Kosmos Club, anche l'attività dell'Associazione Reikija Toscani metodo

Usui (A.R.T.U.), da lui fondata nel 2000, ed è stato dichiarato ufficialmente Maestro Emerito presso la F.I.J.L.K.A.M.; attualmente ha il grado di VI Dan presso la stessa F.I.J.L.K.A.M. e il C.S.E.N. (Comitato Sportivo Educativo Nazionale). Apprezzato scrittore, ha pubblicato per la Sperling & Kupfer e per le Edizioni Mediterranee i volumi: *Karate Katas Shotokan (1977)*, *Tambo Karate (1982)*, *Tai Chi Chuan (1986)*, *Ninja 1° e Ninja 2° (1990)*, *Shiwari-Tecniche di rottura (1996)*, *Combattimento col coltello (2005)*, *Key Stick Combat (2008)* e, assieme a Luciano Amedei, *Reiki-un percorso tra scienza, realtà e leggenda (2010)*. Ha ricevuto nel 1983, la nomina ad Accademico dello Sport. Lungo il corso della sua carriera marziale, ha avuto modo di tenere numerose conferenze sugli argomenti studiati, spaziando dalle arti marziali alle tecniche di longevità e riequilibrio energetico, dagli anni '70 ai tempi più recenti. Attualmente sta svolgendo ricerche teorico/pratiche sulle cosiddette "energie sottili" o "vibrazionali" e sul campo energetico umano, insieme ai suoi allievi dei corsi di Tai ji Quan e Qi gong.



Arti marziali e Discipline olistiche

Le arti marziali, gli sport di combattimento e le discipline psicofisiche costituiscono da sempre il nucleo fondamentale dell'offerta didattica dell'Associazione.

Attraverso la pratica e l'insegnamento delle arti marziali, gli insegnanti e i tecnici del Kosmos Club si prefiggono il compito di formare praticanti preparati, in maniera organica, completa ed efficace, e nello stesso momento persone mature e responsabili, consapevoli delle proprie capacità psico-fisiche e disponibili a un rapporto franco, leale e aperto con tutti.

Questo atteggiamento ha nel tempo contribuito a creare attorno all'Associazione la fama di essere un ambiente estremamente amichevole, corretto e familiare, pur nella diversità delle discipline e dei praticanti, e in cui ognuno può trovare un "suo posto" in cui riconoscersi e realizzarsi, e compagni con cui collaborare e stringere rapporti di amicizia e fratellanza.

Il portafoglio delle discipline praticate è particolarmente ampio e variegato, dato che il Kosmos Club ha - da sempre - come principale interesse l'apprendimento, l'insegnamento e lo studio delle Arti marziali, siano esse orientali od occidentali, "dure" o "morbide", tradizionali antiche o

evoluzioni moderne.

Lo spirito con cui le scuole presenti al Kosmos Club agiscono è sempre quello di cercare lo sviluppo e l'evoluzione dell'arte, mantenendo il pieno rispetto della tradizione consolidata e della sua tramandazione. Anche per questo motivo, le arti marziali e le discipline praticate al Kosmos Club variano da quelle più immediatamente applicabili al combattimento per la difesa personale a quelle di più profondo impatto nella sfera psicosomatica del praticante, come Aikido, Tai ji Quan, Yoga, Pakua Chang, Reiki.

Tutte le discipline presenti vengono studiate e presentate da insegnanti competenti e ben preparati, con l'approfondimento necessario a comprenderne la vastità e l'adattabilità a ogni situazione.



Il M° Tucci con un gruppo di allievi che ha portato all'ottenimento della <cintura nera>

Fitness e Danza

Fitness è il termine generico che indica le attività allenanti (dall'Inglese fitness = adattabilità), eseguite in palestra o altrove.

Questo termine, usato ormai ovunque si parli di salute, raggruppa ormai un'enorme quantità di discipline diverse, in continua crescita giorno per giorno. Pressappoco ogni sei/sette mesi, gli ambienti sportivi vengono a conoscenza di qualche nuova e "rivoluzionaria" metodica di allenamento, che in molti casi è semplicemente una rivisitazione di pratiche già note ai più.

Poche sono le discipline del vasto mondo del fitness a essersi inserite in maniera pressoché definitiva nelle palestre, ottenendo un posto stabile tra le preferenze dei praticanti, e addirittura entrando nel patrimonio culturale delle "persone comuni". I nomi più famosi sono senza dubbio quelli dell'aerobica e del culturismo, o anche Body Building.

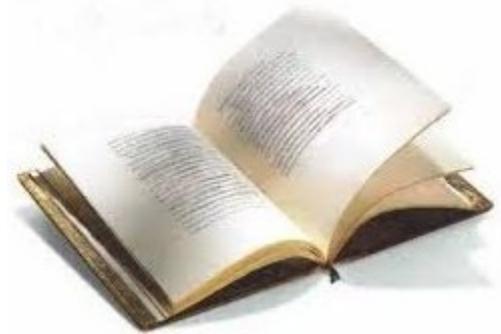
Come per la sezione arti marziali, qui presenteremo una rapida carrellata, accompagnata da alcune immagini, delle discipline di fitness praticate al Kosmos Club, dei metodi e degli insegnanti che se ne occupano quotidianamente.

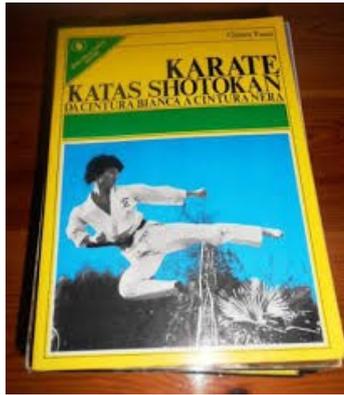
Un altro posto importante è dedicato, meritatamente, alla danza: molte volte le "arti di Tersicore e di Marte" si sono intrecciate positivamente, al Kosmos club, tanto da dar luogo nel 1996 alla prima manifestazione di arti marziali e danza mai tenuta al Teatro Verdi in Pisa.

La danza è pressoché da sempre una benvenuta nell'Associazione, che quest'anno ospita ben quattro scuole diverse.

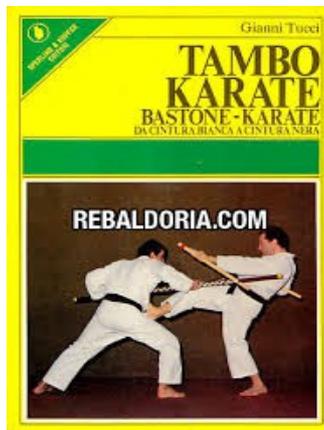
Tutte queste discipline vengono rigorosamente praticate nel rispetto dei partecipanti, in un'atmosfera mai pesante o tesa, con il giusto equilibrio tra rigore della didattica e piacere della compagnia e della pratica comune. Il principale interesse degli insegnanti è, come sempre, il benessere e la salute, fisica e mentale, degli allievi.

I LIBRI DEL MAESTRO

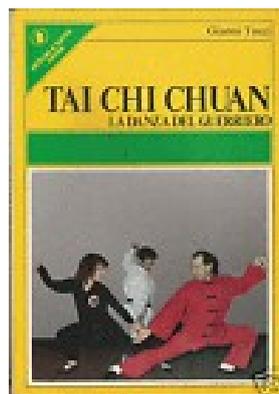




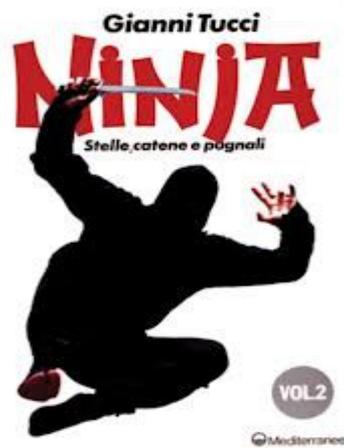
Karate Katas Shotokan (1977)



Tambo Karate (1982)



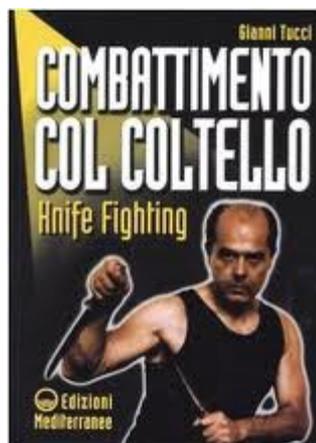
Tai Chi Chuan (1986) La danza del guerriero



Ninja 1° e Ninja 2° (1990)



Shiwari-Tecniche di rottura (1996)



Combattimento col coltello (2005)



Key Stick Combat (2008)



Con Luciano Amedei, *Reiki-un percorso tra scienza, realtà e leggenda (2010)*

ALCUNI CORSI



Antiaggressione: Key Stick Combat

Stiamo vivendo un periodo di grande incertezza, in un contesto socio culturale già fortemente degradato, dove il dilagare di una microcriminalità sempre più violenta, rende rischiose anche le attività più semplici del nostro vivere quotidiano. Il Corso Antiaggressione che si svolge al Kosmos Club di Ghezzano, il venerdì dalle 21 alle 22,30 con cadenza settimanale, diretto dal maestro Gianni Tucci, prevede un adeguato comportamento difensivo attraverso la prevenzione, l'utilizzo della difesa verbale e l'uso corretto del Key Stick/ Kubotan (strumento da difesa). Questo corso integrato senza distinzione di sesso, unico nel suo genere a livello nazionale, in cui vengono insegnate tecniche difensive contro attacchi a mano nuda e con armi, non richiede conoscenze nel campo delle arti marziali, né è necessario possedere un fisico atletico. Difatti il Corso Antiaggressione col Key Stick, in cui è previsto l'utilizzo di un portachiavi, contempla una metodologia di insegnamento basata sull'estrema semplicità applicativa, con l'impiego di tecniche di facile apprendimento e di grande efficacia, soprattutto perché eseguite e supportate da un attrezzo estremamente versatile, in grado di favorirne l'apprendimento anche a persone, che non hanno mai avuto alcuna esperienza di combattimento.



L'istruttore Luciano Amedei con alcune allieve

Meditazione e Corenergetica – Dott.ssa Barbara Bedini



Dott. Barbara Bedini con il prof. Tucci

La meditazione (dal latino *meditatio*, riflessione) è, in generale, la pratica di concentrazione della mente su uno o più oggetti, immagini, pensieri (o talvolta su nessun oggetto) a scopo religioso, spirituale, filosofico o semplicemente di miglioramento delle proprie condizioni psicofisiche.

Tale pratica, in forme differenti, è riconosciuta da molti secoli come parte integrante di tutte le principali tradizioni religiose. Nelle *Upaniṣad*, scritture sacre induiste compilate approssimativamente a partire dal VII secolo, è presente il primo riferimento esplicito alla meditazione che sia giunto fino a noi, indicata con il termine sanscrito *dhyāna*.

Nell'ambito della psicosintesi è definita uno stato della coscienza che può essere ottenuto mediante l'indirizzamento volontario della nostra attenzione verso un determinato oggetto (meditazione riflessiva) o mediante la completa assenza di pensieri (meditazione recettiva).

La meditazione recettiva ha come scopo l'assenza di pensieri e permette alla mente di raggiungere un livello di "consapevolezza senza pensieri". È un tipo di meditazione tipica di numerose filosofie e religioni orientali.

Nella meditazione riflessiva l'oggetto della meditazione può essere qualsiasi cosa. In genere nella pratica vengono utilizzate visualizzazioni di oggetti fisici oppure semplicemente oggetti che riguardano il mondo interiore come emozioni o qualità, oppure immagini o testi sacri. Questo tipo di meditazione è più vicina alla cultura occidentale.

Meditazione Taoista dal testo classico Il segreto del fiore d'oro

Attraverso la dinamica del modo di operare della mente, si può riuscire a riconoscere la distinzione tra un io egocentrico, che si identifica con l'essere io (nome) e l'io (sé) in grado di osservare l'osservatore (oggettivizzare il soggetto). Questo metodo comporta quattro stati di coscienza:

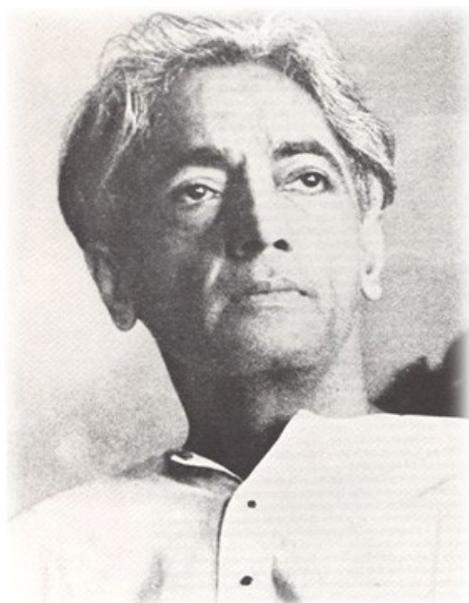
- vedo l'oggetto
- mi accorgo di vedere che vedo l'oggetto
- mi accorgo di vedere il vedere che vedo l'oggetto
- assorbimento in uno stato che supera la dualità soggetto/oggetto al di là dell'espressione e della comunicazione convenzionale.

Anche nello yoga lo stato raggiunto tramite la pratica della *dhyana* favorirebbe l'esperienza della "visione" e, ad un livello superiore, dell'illuminazione, ossia della rivelazione della divinità onnipresente. Nell'ambito dello Yoga, la meditazione è il 7° degli otto stadi indicati da Patanjali e si dice che la mente è nello stato di meditazione, *dhyana*, non sta meditando è la meditazione stessa, e mentre ci sono molte tecniche di concentrazione, *dharana*, non esiste una vera e propria tecnica di

meditazione. Nella pratica di Sahaja Yoga la meditazione è considerato uno stato d'essere che si manifesta come assenza di pensieri, chiamato consapevolezza senza pensieri, dove la mente smette il suo usuale chiacchierio di sottofondo e diventa assolutamente tranquilla.

Questo stato di "pura consapevolezza senza oggetto" può essere raggiunto anche con altri generi di pratiche meditative: ad esempio la Meditazione Trascendentale si basa sulla ripetizione mentale di un mantra. In ogni caso il termine "meditazione", com'è inteso normalmente nella lingua italiana, si rivela inadeguato a dare un'idea efficace di questo tipo di pratiche: un termine meno impreciso potrebbe essere contemplazione.

JEET KUNE DO maestro Marco Piendibene



Krishnamurti



Bruce Lee

Il Jeet Kune Do , abbreviato in JKD, è un'arte marziale intuita e sintetizzata da Bruce Lee negli anni sessanta. In cantonese Jeet significa "intercettare", Kune "pugno" e Do "via"; Jeet Kune Do significa, quindi, la "La via che intercetta il pugno".

Il JKD è un'arte, scienza e filosofia del combattimento ideata da Bruce Lee attraverso un processo di semplificazione, modificazione e aggiornamento di tecniche e principi combattivi appartenenti sia alle arti marziali orientali che agli sport da combattimento occidentali.

Il JKD promuove il concetto di semplicità, efficacia ed economia delle energie ed esclude la distinzione in scuole e stili.

Inoltre, accoglie al suo interno alcuni principi filosofici del Taosimo, Buddismo Zen e del Maestro indiano Krishnamurti.

Corso di accompagnamento alla nascita - Dott. Jessica Buono - Dott. Giulia Giovannelli - Dott. Matilde Romano

Il corso di accompagnamento alla nascita, svolto da ostetriche qualificate, si divide in 9 incontri di 2 ore, con cadenza settimanale, e viene offerto alle donne dalla 26° settimana di gravidanza e ai loro compagni.

Gli incontri hanno l'obiettivo di stimolare la coppia ad attivare le proprie risorse per una gravidanza e genitorialità consapevole; in particolare, il corso si prefigge di far ritrovare la naturalità della maternità e paternità attraverso una continua scoperta del proprio corpo, dei propri bisogni e delle proprie emozioni, al fine di recuperare l'istintività. Saranno trattate numerose tematiche con il



sostegno delle più recenti evidenze scientifiche e alla parte teorico-interattiva saranno abbinare sessioni di rilassamento, visualizzazione, distensione muscolare e ginnastica perineale, allo scopo di migliorare il benessere fisico e corporeo negli ultimi mesi di gravidanza.

Corso di Danza Contemporanea e Movimento Connesso -Insegnante Giovanna Sculli



Danza Contemporanea corso 1°

C.M. Basic Movement

Questo corso è concepito per chi si avvicina allo studio della danza contemporanea per scoprire nuovi modi d'espressione e nuove direzioni d'azione corporea. Dedicheremo parte della lezione allo studio della tecnica di danza prestando attenzione alla ricerca dell'impulso del movimento, all'uso della respirazione durante il movimento, al ritmo musicale e alle più diverse possibilità espressive componendole in semplici legazioni coreografiche.

Approfondiremo il gesto d'azione e l'energia connessa ad esso attraverso l'improvvisazione. Si porranno le basi di studio della tecnica elaborata da Giovanna Sculli : C.M.

TECNICHE : Tecniche Modern (Limon, Cunningham), Tecniche contemporanee: Release, Mind in Motion, Contact Improvisation, Connected Movement.

FINALITA' : Acquisizione delle tecniche di base di movimento nello spazio

RIVOLTO A : adolescenti/adulti

Danza contemporanea corso 2°

C.M. Fragilità e Potenza

Il corso è dedicato alle persone che possiedono già una tecnica di danza ed una consapevolezza del movimento corporeo di base simile a quello già previsto per il primo corso.

Dedicheremo parte della lezione allo studio della tecnica contemporanea con esercizi di riscaldamento e di allungamento (tecnica Release, tecnica Cunningham, Limon) portando maggiore consapevolezza nei due stati di Fragilità e Potenza del corpo, stadi che si integrano in un unico processo dinamico espressivo. La lezione avrà uno sviluppo laboratoriale, porremo l'accento sulla ricerca d'improvvisazione e composizione coreografica ampliando i confini espressivi con l'Altro ed il gruppo, la relazione della danza con la musica, l'idea di Spazio statico/dinamico, di ritmo e di tempo. Si inizierà lo studio della tecnica C.M tecnica elaborata ed ideata dall'insegnante Giovanna Sculli.

TECNICHE : Tecniche Modern (Limon, Cunningham) livello int/avanzato, Tecniche contemporanee (Release) livello intermedio, improvvisazione e Contact Improvisation. Connected Movement.

FINALITA' : Acquisizione d'una maggiore coordinazione corporea per migliorare esecuzione e qualità del movimento della tecnica e dell'interpretazione danzata.

Rivolto ad ADOLESCENTI E ADULTI

GALLERY











UNA REALTA' CHIAMATA A.R.T.U



Una realtà chiamata A.R.T.U



Prof. Gianni Tucci



Una realtà chiamata Associazione Reikisti Toscani Usui, detta A.R.T.U prendeva piede a Pisa agli inizi del nuovo secolo, ad opera del M° Gianni Tucci, Reiki Master e di altre 4 entità. L'intento era, è stato ed è: rafforzare nella cultura olistica il concetto di questa bella disciplina giapponese chiamata <REIKI>.



Brevemente cosa è il Reiki

Il Reiki è sistema di evoluzione spirituale e guarigione con l'imposizione delle mani, sviluppato agli inizi del secolo scorso. Si tratta di una disciplina mente/corpo che definisce un riequilibrio energetico, non perdendo di vista la guarigione fisica/mentale di chi pratica Reiki.

Le origini risalgono agli albori del racconto dell'umanità e le ricerche avviate nel campo trovano

traccia in culture antiche, partendo dall'Egitto fino al mondo Celtico.

In un primo momento si è pensato fosse un'arte passata da bocca a orecchio, da maestro ad allievo, fin quando sono cominciate le tante pubblicazioni sull'argomento.

In questa disciplina:

il cuore è il centro di tutto, sede dell'anima è il luogo delle emozioni, dove si matura l'esperienza spirituale. Ascoltando la voce del cuore si realizza il contatto consapevole col Sé Superiore, ottenendo una spinta evolutiva.

Attraverso il cuore, l'essere umano cresce ed ogni sua scelta diventa manifestazione autonoma del proprio libero arbitrio. "Sentire" vuol dire aprirsi all'ascolto generoso e privo di pregiudizi.

Questo metodo, Reiki, è in totale risonanza con la dimensione del sentire, agevola uno sviluppo individuale e accelera la crescita spirituale.

Praticarlo sviluppa la sensibilità nei confronti di noi stessi e del mondo esterno.

Reiki deriva da **rei** (universale) e descrive l'aspetto illimitato del **ki** (energia). Si descrive così l'energia del sistema di Mikaomi Usui Sensei, il papà del Reiki, del quale in altre pagine si dà notizia. La traduzione che trova concordi le appartenenze al mondo del Reiki, approssimativamente è la seguente:

-energia vitale che tutto abbraccia -

Lo scopo di Reiki è favorire il raggiungimento di più obiettivi della nostra vita che possano configurarsi nei livelli più alti della dimensione spirituale, esempio: attraverso la presa di coscienza del nostro Sé, ottenendo così l'espansione del cuore e arrivare all'armonia.

Reiki porta con se il segreto dell'amore, che dall'Universo scende fino a noi avvolgendoci in un potente abbraccio di energia che favorirà il contatto tra lo spirito e la materia e non trascura di accelerare l'evoluzione di chi lo pratica e di chi lo riceve. Potenzia e regola la circolazione energetica del corpo umano, avvia processi di disintossicazione, favorisce l'eliminazione delle tossine, allevia il dolore fisico e morale; rigenera i tessuti, rilassa, riattiva il sistema endocrino, linfatico, circolatorio, digerente, urinario, rafforza il sistema immunitario, riequilibrando anche il sistema nervoso.

Reiki è un atto importante che permette la connessione con l'energia pura che proviene dal Kosmo. Lì si manifesta la coscienza, la fonte di informazione che consente alla materia di strutturarsi nello spazio/tempo.

La "Pura Dottrina", come è spesso chiamato il Reiki, si è sviluppata in un periodo antico nel quale esisteva un rapporto diverso con l'energia, nel periodo in cui si lavorava con la consapevolezza che la geometria avesse la possibilità di fare da cassa di risonanza alle energie, richiamandole e raccogliendole.

L'essere umano era più equilibrato e in armonia con se stesso e questo suo stato di grazia si rifletteva nei due emisferi del cervello.

In Oriente si è visto uno sviluppo maggiormente incentrato sull'emisfero intuitivo/creativo, sulla parte mistica.

In Occidente è avvenuto l'esatto contrario, lo sviluppo si è maggiormente incentrato sulla parte razionale e logica.

La riscoperta e la risposta di Reiki, ci conduce al recupero dell'equilibrio dentro di noi.

Il padre del Reiki

Mikaomi Usui Sensei nasce nel villaggio di Taniai (Prefettura di Gifu) in Giappone il 15 agosto 1865. All'età di dodici anni inizia l'addestramento alle arti marziali. Agli inizi del '900 sposa Sadako Suzuki e nel 1908 nasce il primogenito Fuji. Cinque anni dopo nasce la secondogenita Toshiko. La possibile data in cui Usui riceve la chiave del Reiki è il 23 agosto 1914. l'anno

successivo una monaca Buddhista Tendai, conosciuta come Suzuki San, diventa allieva di Usui e rimane al suo fianco fino al 1920. La storia narra che durante il suo ritiro durato 21 giorni sul monte Kurama, osservando il digiuno e la preghiera, ad Usui apparve Avalokitesvara, il Bodhisatva dell'amore, della guarigione e della compassione, che lo istruì e lo iniziò al Reiki. Usui era un uomo modesto ma spiritualmente ricco, ad un certo punto della sua vita decise di diventare un monaco buddhista "zaike", ovverosia un monaco che conservava il suo lavoro, la propria casa, la propria famiglia, non viveva nel Tempio, ma tre mesi l'anno praticava una forma di meditazione di 21 giorni. Nel Buddhismo Tibetano questa disciplina spirituale è chiamata "Meditazione del pentimento del loto." Nell'aprile del 1922 aprì il suo primo luogo di insegnamento a Harajuku Tokio.

Il termine Reiki non veniva usato tra i suoi allievi, i quali chiamavano il suo metodo: "Usui Teate" che vuol dire: "Tocco della mano di Usui, guarigione con le mani di Usui.*"

Nota. All'inizio Usui non indicò il suo metodo con un nome preciso. Il termine Usui Teate, fu introdotto da alcuni allievi (Suzuki San). Il termine Reiki esisteva ancor prima di Usui e fu applicato al suo metodo, in seguito da altri allievi.*



Mikao Usui Sensei



Hayashi



Takata

Usui insisteva sul fatto che il Reiki doveva essere insegnato in modo semplice, così che la pratica fosse facile da comprendere e accessibile ad un più vasto pubblico. Definiva la sua disciplina "il segreto della felicità", "il segreto della medicina".

Il legame tra felicità e guarigione è tipico della medicina asiatica, che considera il benessere spirituale, la base della salute. Questa disciplina di Usui, si concentrava sullo sviluppo spirituale, con la guarigione come effetto secondario. Da noi in Occidente, il Reiki tende a concentrarsi sulla guarigione con lo sviluppo spirituale come effetto secondario.

Il Dott. Hayashi. Il dott. Hayashi di cui si parla diffusamente nella storia del Reiki, è stato allievo di Usui ed iniziato alla Pura Dottrina dal medesimo, nove mesi prima della propria scomparsa avvenuta il 9 marzo 1926. Usui aveva sessantuno anni.

Il dott. Hayashi a sua volta iniziò al metodo colei che avrebbe poi diffuso il Reiki in Occidente: HAWAYO TAKATA.

Chujiro Hayashi Ufficiale medico, Giapponese, nel 1918 fu nominato Direttore della Difesa Portuale di Ominato, nel Nord del Giappone. Nel 1925, studiò al dojo (centro addestramento) di Usui, a Nakano, fuori da Tokyo, avanzando rapidamente e con profitto attraverso i livelli, fino al livello Shinpiden.

Nel 1930, così ci si dice, Hayashi aveva cominciato a modificare il suo approccio a Reiki (presumibilmente per portarlo più in linea con la sua opinione riguardante la metodologia/ pratica

clinica) e fu intorno a questo periodo che egli fondò la Hayashi Reiki Ryoho Kenkyukai . Hayashi forse ha introdotto lo schema formale, insegnato nel Reiki Occidentale. Il sistema di Hayashi si incentrava, su Reiki come metodo pratico di trattamento a contatto con le mani, mettendo meno l'accento su alcuni degli elementi più spirituali del sistema Usui. Insegnava i quattro simboli come componente centrale del suo sistema, egli è forse anche, responsabile della creazione del formato dell'armonizzazione denju, insegnato nel Reiki "Occidentale". Originariamente Hayashi insegnava Reiki diviso in quattro livelli: Shoden, Chuden, Okuden e Shinpiden, anche se, all'epoca in cui insegnò a Takata-Sensei, il sistema aveva solo tre livelli. Egli redasse anche un libretto di nove capitoli linee guida al trattamento noto come Hayashi Ryoho Shishin, che veniva dato agli allievi. Dopo che Hayashi commise seppuku (suicidio rituale) nella sua Villa di Atami, vicino al Monte Fuji, nel 1940, sua moglie Chie prese la direzione della sua clinica Reiki. Fu la modifica e lo sviluppo del sistema Usui, operata da Hayashi che Takata avrebbe poi presentato in Occidente come "Usui Shiki Ryoho" (Metodo di Trattamento/Guarigione Usui). Hayashi aveva previsto la seconda guerra mondiale, sapeva che che sarebbe stato richiamato a combattere. Scelse di morire piuttosto che essere responsabile della morte di altri. Hayashi eseguì il suo suicidio rituale, tale atto era considerato nella cultura giapponese un modo onorevole per evitare di andare in guerra.

***Nota.** Risale al 1998 la ricerca condotta dal tedesco Frank Arjava Petter, maestro di Reiki, che vive in Giappone. Le sue scoperte cambiano di molto tutto il notiziario giunto in Occidente, tramite Takata. Esiste la tomba di Usui, le sue spoglie sono raccolte nel cimitero del Tempio di Daihoji a Tokio. La tomba evidenzia una stele ingombrante e sul monumento funebre è incisa la storia di Mikao Kyoho (Gyoho) Usui. Qualora vi fossero stati dubbi sulla sua reale esistenza, la scoperta della tomba è stata efficace per fugarli. Sulla tomba è riportata la visione avuta durante il ritiro di 21 giorni sul monte Kurama e la nascita della Pura Dottrina.*



Per concludere le notizie sulla Pura Dottrina, il Reiki è una corrente universale conosciuta come energia cosmica che attraverso la persona armonizzata, aperta ad essa, le permette di condurre questa energia ovunque.

Il Reiki è benefico, positivo, intelligente, scorre attraverso le mani, portando crescita interiore, guarigione nel Sé superiore, là dove c'è più bisogno. È un'energia purissima che stabilisce il contatto tra spirito e materia, accelera l'evoluzione di chi canalizza e di chi la riceve. Guarisce prima di tutto *mente/spirito* ricongiungendo la trinità *mente / corpo / spirito*.

Reiki è simbolo Kanji giapponese e si divide in due parti:

REI= energia universale

Ki= forza vitale

Migliora la vita di chi è attivato.

Il 1° grado o livello *Shoden* (primo insegnamento) è collegato alla dimensione fisica, apre la via agli altri due livelli. Richiede l'impiego delle mani che vengono attivate attraverso un processo che prevede quattro armonizzazioni che servono ad aprire i chakra (punti energetici del nostro corpo), a rinvigorire l'aura (uovo energetico attorno al nostro corpo) e a rinforzare lo stato fisico/spirituale.

Un appunto sui chakra: il concetto chakra è estraneo alle pratiche giapponesi e Takata, a cui dobbiamo l'introduzione del Reiki in Occidente, ha insinuato questo sistema nella Pura Dottrina, in accondiscendenza alla New-Age verso cui gli Occidentali si sono sentiti attratti, pur non avendo il Reiki niente a che vedere con tale espressione culturale/spirituale.

Le mani del reiker sono entrambi radianti e assorbenti e trasmettono solo energia presa dall'Universo. L'energia trasmessa si dirige in sostanza là dove è necessaria. Il Reiki non è pericoloso, porta sollievo al prossimo e gratifica il donatore.

L'attivazione al primo livello è divisa in quattro bellissimi momenti:

- contatto con noi stessi
- purificazione
- rimozione blocchi per lo scorrimento energetico
- inizio guarigione

È strumento di crescita e agisce sul cuore.

Se l'attivazione al primo livello è divisa in quattro armonizzazioni, quella del secondo livello *Okuden* (secondo insegnamento) è una sola intensa armonizzazione che aumenta di molto la qualità energetica, alza il livello di coscienza e si avvale di tre simboli che rappresentano il linguaggio sottile e mentale dell'energia. I simboli appresi nel secondo livello, sono componenti fondamentali della *Disciplina*, che la rendono diversa da altri metodi. Il Reiki utilizza i simboli in quanto rappresentano un percorso evolutivo, la loro essenza si trova proprio nella natura stessa dei simboli. Se nel primo livello è necessario il contatto fisico delle mani per irradiare energia, nel secondo livello e con l'utilizzo dei simboli, tutto diventa mentale ed il canale irradia al di là dei vincoli materiali spazio/tempo.

Reiki evolve continuamente, le sue regole nel tempo si sono anche modificate, nel rispetto dei cambiamenti e delle esigenze del mondo e dell'essere umano.

Il terzo livello *Shinpiden* (insegnamento misterioso), accelera la crescita spirituale ed è impiegato per l'insegnamento della disciplina. Attraverso questo livello che comprende il master, si apprendono altri due simboli.

In alcune *Scuole* nel livello master si apprende un solo simbolo, il *quarto*, la stessa Takata il *quinto*

non l'ha mai usato e tanto meno insegnato.

Associando ai quattro elementi i quattro simboli originali, si è pensato poi che il concetto di quattro elementi fosse puramente Occidentale e che nel pensiero giapponese gli elementi fossero nella realtà 5. Da qui la ricerca del quinto simbolo Reiki, perduto nel tempo.

Dunque il terzo livello fornisce le indicazioni necessarie rivelate dal maestro:

- per uso proprio, per accelerare una evoluzione e bloccare la ruota delle rinascite
- conoscere il metodo, insegnarlo e passare le attivazioni.

Accedere al master significa entrare in possesso di una eccezionale presa di coscienza, significa approfondire le proprie scelte per iniziare una ricerca personale di evoluzione spirituale ed al livello spirituale di consapevolezza, sono collegati i processi di trasformazione che presuppongono una scelta maturata nel cuore. Diventare insegnante significa assumersi la piena responsabilità dei meccanismi di energia interiore potente, che vibra a livelli altissimi in chi ha assunto con coscienza e amore l'impegno. Si tratta di una scelta di vita con cui si intende completare la nostra guarigione spirituale. Il Reiki diventa parte integrante di noi stessi e della nostra vita.

Le associazioni sono tante in tutto il mondo, ma quella storica a livello mondiale è la *Reiki Alliance*, fondata negli USA dopo la morte di Takata, dalla nipote Phillis Furumoto, a cui aderirono alcuni dei 22 maestri formati dalla nonna. Furumoto assunta la nomina di **grand-master** è ritenuta custode e depositaria del lignaggio spirituale del Reiki Tradizionale.

Il M° Gianni Tucci, Reiki Master da vecchia data con la sua Associazione A.R.T.U. porta avanti le sue convinzioni Reiki e rappresenta una realtà nel vasto campionario delle associazioni, accomunate tutte dallo stesso intento: diffondere sempre di più <La Pura Dottrina>.

NOTIZIE SULLE DISCIPLINE PIU' GETTONATE...



Karate Shotokan



Shotokan è uno degli stili moderni del karate giapponese, oltre a Shito-ryu, e Wado-ryu. Nonostante abbia avuto origine come un'unica scuola di karate, sviluppata all'interno della Japan Karate Association, al giorno d'oggi esistono parecchie organizzazioni indipendenti.

Shoto significa "brezza nella pineta" (o più precisamente "onda di pino") ed era lo pseudonimo che il Maestro Funakoshi utilizzava per firmare le sue poesie ed i suoi scritti. La parola giapponese kan significa invece "sala", ed è riferita al dojo. In onore del loro Maestro, gli allievi di Funakoshi crearono un cartello con la scritta Shoto-kan che posero sopra l'ingresso del dojo in cui egli insegnava. In realtà il Maestro Funakoshi non diede mai un nome al suo stile, definendolo semplicemente "karate".

La pratica dello Shotokan è in genere divisa in tre parti: kihon (i fondamentali), kata (forme o sequenze di movimenti, ovvero un combattimento reale contro uno o più avversari immaginari) e kumite (combattimento). Le tecniche eseguite nel kihon e nei kata sono caratterizzate, in alcuni casi, da posizioni lunghe e profonde, che consentono stabilità, permettono movimenti forti e rinforzano le gambe. Le tecniche del kumite rispecchiano queste posizioni e movimenti al livello base, ma con maggior esperienza diventano più flessibili e fluide.

Filosofia

Il Maestro Gichin Funakoshi espose i Venti Principi del Karate (o Niju kun), che costituirono le basi della disciplina prima che i suoi studenti fondassero la JKA. In questi principi, fortemente basati sul bushidō e sullo zen, è contenuta la filosofia dello stile Shotokan. Essi contengono nozioni di umiltà, rispetto, compassione, pazienza e calma sia interiore che esteriore. Il Maestro Funakoshi riteneva che attraverso la pratica del karate e l'osservazione di questi principi, il karateka era in grado di migliorarsi. Molte scuole Shotokan recitano il Dojo Kun alla fine di ogni allenamento, per trovare e aumentare sia la motivazione che lo spirito.

Lo stesso Maestro Funakoshi scrisse: "Lo scopo ultimo del karate non si trova nella vittoria o nella sconfitta, ma nella perfezione del carattere dei partecipanti".

Lo Stile Shotokan nel mondo

Nella prima metà degli anni sessanta, i responsabili della Japan Karate Association, in primis il maestro Masatoshi Nakayama, decisero che era giunto il momento di portare il "loro" karate nel mondo. A tale scopo inviarono negli Stati Uniti e in Europa alcuni giovani maestri che sarebbero diventati nel tempo pietre miliari del karate internazionale: Hidetaka Nishiyama e Hirokazu Kanazawa negli Usa, Taiji Kase in Francia, Hiroshi Shirai in Italia, Keinosuke Enoeda in Inghilterra, Hideo Ochi in Germania. Da questi paesi la diffusione fu capillare, niente fu lasciato al caso: stages, competizioni, seminari e una organizzazione perfetta, fecero sì che in pochi anni il karate Shotokan ebbe sotto la sua egida milioni di praticanti in tutto il mondo.

柔術

Il jujitsu è un'antica forma di combattimento di origine giapponese di cui si hanno notizie certe solamente a partire dal XVI secolo quando la scuola Takenouchi produsse una codificazione dei propri metodi di combattimento. Ma certo l'origine del jujitsu è molto più antica e la definizione, durante tutto il periodo feudale fino all'editto imperiale del 1876 che proibì il porto delle spade decretando così la scomparsa dei samurai, si attribuiva alle forme di combattimento a mani nude o con armi (armi tradizionali, cioè spada, lancia, bastone, etc.) contro un avversario armato o meno, praticate in una moltitudine di scuole dette Ryū, ognuna con la propria specialità. Bastone, Sai e Nunchaku diventano armi, ma nascendo da semplici attrezzi da lavoro. Il bastone infatti serviva a caricare i secchi, i Sai servivano per la brace, mentre il Nunchaku era un semplice strumento usato per battere il riso. Le armi erano inaccessibili ai civili, e quest'ultimi adattarono nell'uso i pochi strumenti che avevano a disposizione, usandoli appunto per difendersi.

Si distinguevano perciò le scuole dedite all'uso della katana, la spada tradizionale giapponese, quelle maggiormente orientate alla lotta corpo a corpo, fino alle scuole di nuoto con l'armatura, tiro con l'arco ed equitazione. Quest'ultime costituivano la base dell'addestramento del samurai, espressa dal motto Kyuba No Michi, la via (michi) dell'arco (kyu) e del cavallo (ba), che più tardi muterà nome in bushidō. Una caratteristica che accomunava tutte queste scuole era l'assoluta segretezza dei propri metodi e la continua rivalità reciproca, poiché ognuna professava la propria superiorità nei confronti delle altre.

In un paese come il Giappone, la cui storia fu un susseguirsi di continue guerre tra feudatari, il ruolo del guerriero rivestì una particolare importanza nella cultura popolare, e con esso il jūjutsu.

Durante il periodo storico chiamato Restaurazione Meiji, si affermò in Giappone il nuovo jujitsu ideato da Jigoro Kano con il nome di Jūdō kodokan, che si proponeva come metodo educativo, insegnato nelle scuole come educazione fisica ed inserito nei programmi di addestramento della polizia giapponese. Si deve infatti ricordare come durante l'era Meiji, il Giappone formò forze armate statali al servizio dell'Imperatore basate sul modello occidentale, ma con caratteristiche autoctone. Nel secondo dopoguerra però, a causa della proibizione generale del generale MacArthur rispetto alla pratica delle arti marziali tradizionali prima, e poi dell'evoluzione sportiva subita dal Jūdō quando poté essere di nuovo praticato (a partire dal 1950), si riaffermò il Jujitsu come tecnica di difesa personale, accanto all'Aikido di Morihei Ueshiba.

Oggi è praticato in numerosi paesi del mondo, con organizzazioni anche di carattere internazionale. In Italia la FIJLKAM Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali, possiede al suo interno un settore dedicato a questa disciplina.

Aikidō

合 氣 道

L'aikidō (scritto in kanji) è una disciplina psicofisica giapponese praticata sia a mani nude sia con le armi bianche tradizionali del Budo giapponese di cui principalmente: "ken" (spada), "jo" (bastone) e "tanto" (il pugnale).

I praticanti sono chiamati aikidoka

La disciplina dell'aikido fu sviluppata da Morihei Ueshiba anche chiamato dagli aikidōka Ōsensei ("Grande maestro") a cominciare dagli anni trenta (secolo scorso)

L'Aikido deriva principalmente dall'arte marziale del Daitō-Ryū Aikijūjutsu, dalla quale però iniziò a prendere le distanze, sviluppandosi come disciplina autonoma, a cominciare dalla fine degli anni Venti. Questo è anche dovuto al coinvolgimento di Ueshiba con la religione Ōmoto-kyō. Dei documenti dei primi allievi di Ueshiba riportano il nome aiki-jūjutsu

Il nome aikido è formato da tre caratteri sino-giapponesi: ai ki do la cui traslitterazione è la seguente:

- ai -significa "armonia" e nel contempo anche "congiungimento" e "unione"
- ki - è rappresentato dall'ideogramma giapponese che, nei caratteri della scrittura kanji, raffigura il "vapore che sale dal riso in cottura". Significa "spirito" non nel significato che il termine ha nella religione, ma nel significato del vocabolo latino "spiritus", cioè "soffio vitale", "energia vitale". Il riso, nella tradizione giapponese, rappresenta il fondamento della nutrizione e quindi l'elemento del sostentamento in vita ed il vapore rappresenta l'energia sotto forma eterea e quindi quella particolare energia cosmica che spira ed aleggia in natura e che per l'Uomo è vitale. Il "ki" è dunque anche l'energia cosmica che sostiene ogni cosa. L'essere umano è vivo finché è percorso dal "ki" e lo veicola scambiandolo con la natura circostante: privato del "ki" l'essere umano cessa di vivere e fisicamente si dissolve
- do - significa letteralmente "ciò che conduce" nel senso di "disciplina" vista come "percorso", "via", "cammino", in senso non solo fisico ma anche spirituale.

ai-ki-do significa quindi : «Disciplina che conduce all'unione ed all'armonia con l'energia vitale e lo spirito dell'Universo».

Ueshiba Morihei, il fondatore dell'aikido, usava dire che l'aikido anela sinceramente a comprendere la natura, ad esprimere la gratitudine per i suoi doni meravigliosi, ad immedesimare l'individuo con la natura. Quest'aspirazione a comprendere e ad applicare praticamente le leggi della natura, espressa nelle parole "ai" e "ki", forma l'essenza ed il concetto fondamentale dell'arte dell'aikido.

氣功

Il termine Qì Gōng si riferisce a una serie di pratiche e di esercizi collegati alla medicina tradizionale cinese e in parte alle arti marziali che prevedono la meditazione, la concentrazione mentale, il controllo della respirazione e particolari movimenti di esercizio fisico. Il qi gong si pratica generalmente per il mantenimento della buona salute e del benessere sia fisici che psicologici, tramite la cura e l'accrescimento della propria energia interna (il Qi).

Significa <aria/spirito> esprimendo così un concetto di "soffio vitale", con un'accezione simile a quella del greco antico pnéuma e del sanscrito prana. Il termine completo qi gong vuol dire tecnica del respiro o tecnica dello spirito, indicando l'arte di far circolare l'aria nel modo più adatto per raggiungere e mantenere il benessere psicofisico.

Esistono molte tecniche diverse di qi gong. Il qi gong si può praticare in modo statico oppure in movimento e prevedere movimenti prefissati (qi gong energia lavoro). In Cina, molte forme di qi gong tradizionale sono collegate con la medicina, con correnti filosofiche come il taoismo, il buddismo e con le arti marziali.

Anche i principi di riferimento cambiano a seconda della finalità con cui si pratica il qi gong. Per finalità terapeutiche o igieniche il qi gong attinge ai principi della medicina tradizionale cinese. Se praticato con finalità spirituali, si basa su principi collegati all'alchimia cinese] e alle indicazioni del pensiero spirituale o religioso a cui fa capo. Anche nel caso di pratica come arte marziale, molti stili di qi gong fanno riferimento alle corrispondenti correnti di pensiero culturali e spirituali in cui l'uso marziale si è venuto a sviluppare.

La maggior parte dei medici occidentali, una parte dei dottori della medicina tradizionale cinese e il governo cinese considerano il qi gong essenzialmente dal punto di vista dell'esercizio fisico, vedendolo come una pratica congiunta di tecniche di controllo di respirazione e del movimento che può contribuire a mantenere la forma e il benessere fisico. Altri si pongono da un punto di vista più metafisico, arrivando a sostenere che la respirazione e gli esercizi di movimento avrebbero un'importante influenza sulle forze dell'universo; questo risvolto del qi gong tuttavia viene generalmente considerato una credenza.

Tai Chi chuan



La boxe della suprema polarità è anche abbreviato in Taiji o Tai Chi, stile interno delle arti marziali cinesi nato come tecnica di combattimento, è oggi conosciuto in occidente soprattutto come ginnastica e come tecnica di medicina preventiva.

Esistono differenti opinioni sulla nascita di questo stile:

una tradizione ne situa la nascita durante la dinastia Yuan (1279-1368) ad opera del monaco Zhang San Feng. L'attribuzione della fondazione del Taijiquan a Zhang Sanfeng appare per la prima volta nel testo Taijiquan Xiaoxu scritto da Li Yishe nel 1867, che però la colloca nell'epoca della dinastia Song. Wu Bin, Li Xingdong e Yu Gongbao riportano di altre leggende in cui compare che il Taijiquan sarebbe stato creato da Han Gongyue e da Cheng Lingxi durante l'epoca della dinastia Liang (502-577) mentre altri ancora dicono che sarebbe stato fondato nell'epoca della dinastia Tang da Xu Xuanping e Li Daozi.

Altri la fanno coincidere con l'origine dello stile Chen, ad opera di Chen Wang Ting, durante la dinastia dei Ming (1368-1644).

Mentre le prime idee non sono ad oggi supportate da alcuna documentazione storica, quella che fa risalire il Taijiquan allo stile della famiglia Chen, ha trovato riscontri nelle ricerche condotte da Tang Hao, storico delle arti marziali cinesi. Chen Wangting avrebbe creato il suo stile assorbendo caratteristiche di altri stili, in particolare il Changquan descritto da Qi Jiguang, inoltre vi avrebbe mescolato teorie mediche, antichi esercizi di ginnastica e la filosofia dell'Yijing.

Secondo il libro Chen Style Taijiquan, Chen Wangting combinò i movimenti marziali con le tecniche del Daoyin, del Tuna (esercizi respiratori) ed il Wuqinxi. Inserì dei movimenti a spirale in accordo con il fluire dell'energia nei meridiani (Jingluo), creò gli esercizi in coppia detti Tuishou che ebbero il vantaggio di evitare i ferimenti durante gli allenamenti. Creò una sequenza di allenamenti di base del combattimento con la lancia in coppia e sviluppò delle teorie di pugilato. Zheng Qin e Zhao Yonggang riferiscono cinque idee sulla possibile fondazione del Taijiquan: oltre a riportare il già citato Tang Hao con la teoria di Chen Wangting come fondatore, essi riportano Xu Xuanping nell'epoca Tang e Zhang Sanfeng, Chen Pu di Chenjiakou durante la dinastia Ming e Wang Zongyue durante la dinastia Qing.

I 10 principi del TAI-CHI

Essere vuoti, avere la mente pronta e l'energia della sommità del capo

Tenere rientrato il petto e stirare la schiena

Rilassare la vita

Distinguere il vuoto e il pieno

Abbassare le spalle e far scendere i gomiti

Usare il pensiero e non la forza muscolare

Accordare la parte superiore con quella inferiore
Unire la parte esterna con quella interna
Muoversi in modo continuo e senza interruzioni
Cercare la calma nel movimento

Una delle caratteristiche che ha dato grande notorietà al Taijiquan è la sua utilità per la salute. Vera o presunta che sia questa correlazione, sono moltissimi gli studi al proposito.

Una ricerca effettuata nell'ospedale Jiang Jianxin Jinjishan del Fujian riporta che tra i pazienti che avevano praticato Taijiquan si era evidenziato un calo dei livelli di colesterolo nel sangue. A Jinan per ventiquattro mesi un gruppo di studenti dell' Università di Educazione Fisica ha praticato lo Stile Yang per verificarne gli effetti salutari su cuore e polmoni con risultati positivi. Sun Fu e altri hanno studiato 83 persone di età avanzata rilevando che le onde alfa aumentavano significativamente quando praticavano Taijiquan più di trenta minuti. Dopo un lungo periodo di pratica si promuoveva una coordinazione ed un bilanciamento delle funzioni fisiologiche tra il lobo frontale sinistro e quello destro.

I ricercatori hanno rilevato effetti positivi nella promozione dell'equilibrio, della flessibilità e del funzionamento cardiovascolare ed hanno dimostrato che riduce il rischio di ricadute sia nelle persone anziane sia in coloro che soffrono di disturbi cronici :pressione sanguigna alta, attacchi di cuore, sclerosi multipla, Parkinson, Alzheimer e Fibromialgia.

Taekwondo



Il taekwondo è un'arte marziale coreana e uno sport da combattimento a contatto pieno nato fra gli anni '50 e '60 (nonché sport nazionale in Corea del Sud) basato principalmente sull'uso di tecniche di calcio, è l'arte marziale che conta il maggior numero di praticanti in tutto il mondo. Combina tecniche di combattimento volte alla difesa personale, alla pratica agonistica soprattutto come sport olimpico, ma anche come esercizio ed in alcuni casi filosofia e meditazione. Il gyeorugi (kjʌŋugi), un tipo sparring praticato nel taekwondo, è stato un evento olimpico sin dal 2000.

Jaido



Lo Jaido è una delle più conosciute arti da combattimento giapponesi. Molto utilizzato anche dai Samurai, per centinaia di anni è stata una delle armi vincenti di questo popolo. Si pratica individualmente eseguendo le forme (kata) o in coppia nel kumite meglio definito come kumetachi. Anche questa disciplina ha innumerevoli varianti e stili associati.

Jodo



杖道

Il Jodo, la via del bastone corto, è una arte marziale tradizionale giapponese derivata dal Jojutsu . Questo particolare studio dell'utilizzo del Jo nasce all'inizio del Seicento ad opera del samurai Gonnosuke Muso, il quale da giovane aveva studiato con profitto Katori-shinto ryu e Kashima ryu, due scuole di scherma che perdurano ancora oggi.

Gonnosuke fondò il primo stile efficace di combattimento con il bastone corto, che poi diede origine al jodo. La leggenda vuole che Gonnosuke avesse sfidato in duello Musashi Miyamoto, celebre samurai e il più grande maestro di spada del Seicento. Venne sconfitto, intrappolato da Musashi in una posizione di juji-dome, guardia a croce, da cui non poteva liberarsi senza esporsi a un colpo mortale. Musashi, riconoscendo il valore del suo avversario, lo risparmiò.

Judo



Il judo (Via della Cedevolezza) è un'arte marziale, uno sport da combattimento ed un metodo di difesa personale giapponese formalmente nato in Giappone con la fondazione del Kōdōkan da parte del Prof. Jigorō Kanō, nel 1882. I praticanti di tale disciplina sono denominati judoisti o più comunemente judoka , con un certo abuso di linguaggio.

« Il jūdō è la via più efficace per utilizzare la forza fisica e mentale. Allenarsi nella disciplina del jūdō significa raggiungere la perfetta conoscenza dello spirito attraverso l'addestramento attacco-difesa e l'assiduo sforzo per ottenere un miglioramento fisico-spirituale. Il perfezionamento dell'io così ottenuto dovrà essere indirizzato al servizio sociale, che costituisce l'obiettivo ultimo del jūdō.

Jū è un bellissimo concetto riguardante la logica, la virtù e lo splendore; è la realtà di ciò che è sincero, buono e bello. L'espressione del jūdō è attraverso il waza, che si acquisisce con l'allenamento tecnico basato sullo studio scientifico. » (Jigorō Kanō)

Il jūdō è in seguito diventato disciplina olimpica nel 1964 in occasione delle Olimpiadi di Tōkyō, e ha rappresentato alle Olimpiadi di Atene 2004 il terzo sport universale con atleti provenienti da 98 Paesi, mentre alle Olimpiadi di Londra hanno partecipato 387 atleti provenienti da 135 Paesi.

Wing Chun (canto di primavera)

The image shows the Chinese characters for Wing Chun, '咏春' (Yǐng Chūn), written in a bold, black, calligraphic style. The characters are positioned centrally on a light green rectangular background. The character '咏' (Yǐng) is on the left and '春' (Chūn) is on the right. The strokes are thick and expressive, with a slight shadow effect behind the characters.

Il Wing Chun è uno stile di kung-fu derivato dal sistema di Shaolinquan (Siu Lam in una pronuncia cantonese) del sud della Cina e presenta alcuni tratti tipici degli stili di quest'area geografica (Nanquan). Il nome è l'abbreviazione di Wing Chun Quan (Pugilato dell'Eterna Primavera) e viene traslitterato in vari modi dalle diverse federazioni, ma nonostante il nome uguale o simile spesso vi sono sensibili differenze nell'interpretazione di alcuni principi.

Pa Kua Chang



Il Pa Kua Chang (Ba Gua Zhang) è una splendida ed efficace arte marziale. I suoi movimenti circolari e di dondolamento sono stati paragonati ai movimenti del mitico drago. Sviluppata attraverso metodi curativi naturali dai maestri taoisti in ritiro sulle montagne del Wudang in Cina è reputata una delle arti più efficaci di ricerca della salute e di autodifesa mai ideate.

Il Pa Kua Chang (Ba Gua Zhang secondo la traslitterizzazione pinyin) appartiene alla famiglia delle arti o stili dette "interne", nei jia quan. È uno stile originario del Nord della Cina, mitologicamente legato alle montagne del Wudang. Nella famiglia degli stili interni alla quale appartiene il Pa Kua Chang, si trovano anche, per citare quelli più conosciuti, lo Hsing I Ch'uan ed il Taiji Quan.

La ricerca della rilassatezza e fluidità nei movimenti con una manifesta preferenza per l'impiego dell'energia interna e non della forza fisica, combinati con un prevalente utilizzo del palmo della mano (vale a dire il colpo a mano aperta preferito al pugno), agli spostamenti circolari e le rotazioni sono le peculiarità del Pa Kua Chang.

Il Pa Kua Chang è un'arte marziale fondata su una strategia di combattimento originale (una strategia di aggiramento e avvolgimento dell'avversario), una pratica salutare ed una disciplina spirituale.

Come il Taiji Quan o lo Xing I Chuan, il Pa Kua Chang non è un'unica scuola, ma piuttosto una famiglia di scuole che hanno punti in comune e differenze nelle posture così come nel posizionamento delle mani. Citiamo la scuola dello stile Cheng e quella dello stile Yin che sono le due più rappresentative.

Kick boxing



La kick boxing o kickboxing è uno sport da combattimento che combina le tecniche di calcio tipiche delle arti marziali orientali ai colpi di pugno propri del pugilato inglese. La kick boxing ha alcune analogie con la kick jitsu.

La kick boxing è nata in Giappone negli anni sessanta. In quel periodo le uniche forme di combattimento a contatto pieno erano il full contact karate, il muay thai thailandese, il Sambo russo, il taekwondo coreano, il karate contact ed il sanda cinese.

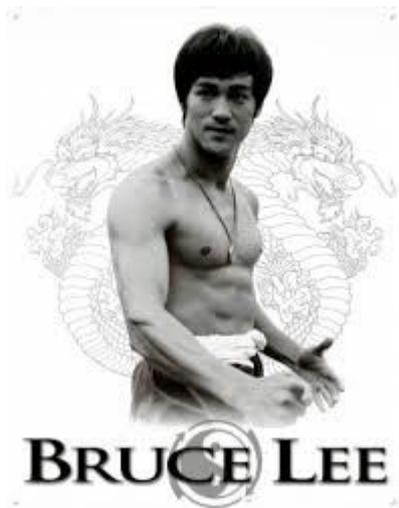
I giapponesi iniziarono a organizzare gare di kung fu e di karate a contatto pieno (full contact). Questo genere di combattimenti stavariscuotendo interesse sempre maggiore, fin quando negli anni '70, alcuni maestri di arti marziali provarono a sperimentare una nuova formula unendo le tecniche di pugno del pugilato alle tecniche di calcio del karate e del taekwondo e nacque così il Full Contact Karate.

Muay thai



La muay thai , nota anche come thai boxe, boxe thailandese o pugilato thailandese, è uno sport da combattimento a contatto pieno che ha le sue origini nella Mae Mai Muay Thai, antica tecnica di lotta thailandese. Essa utilizza una vasta gamma di percussioni in piedi e di tecniche di clinch. La disciplina è nota come "l'arte delle otto armi" o "la scienza degli otto arti" perché consente ai due contendenti che si sfidano di utilizzare combinazioni di pugni, calci, gomitate e ginocchiate, quindi otto parti del corpo utilizzate come punti di contatto, rispetto ai due del pugilato o ai quattro della kickboxing, associate con una intensa preparazione atletica e mentale che fanno la differenza negli scontri a contatto pieno. La muay thai originale divenne popolare nel XVI secolo in patria, ma si diffuse internazionalmente solo nel XX secolo, dopo alcune modifiche regolamentari e quando diversi pugili thailandesi si confrontarono con successo con i rappresentanti di varie arti marziali.

Jeet kune do



**SCOPRI CON NOI
IL JEET-KUNE-DO**

AKEA www.akea.it
Association of
Quality Martial Arts

以無限
法為宗
以無限
法為宗

Corsi presso:
KOSMOS CLUB www.kosmosclub.it
Via Puccini 9/A - Ghezano
Tel. 050877094 - 3471672829

Orario dei corsi:
Mercoledì dalle 19.30 alle 21.00 Venerdì: dalle 20.30 alle 22.00
Inizio corsi: Mercoledì 2 Ottobre 2013

Il Jeet Kune Do , abbreviato in JKD, è un'arte marziale intuita e sintetizzata dal celebre sifu Bruce Lee negli anni sessanta. In cantonese Jeet significa "intercettare", Kune "pugno" e Do "via"; Jeet Kune Do significa, quindi, la "La via che intercetta il pugno".

Le origini di quello che Bruce Lee chiamava Jeet Kune Do, risalgono al 1964, quando aveva una palestra ad Oakland. Il termine ufficiale fu scelto da Lee nel 1968 dopo un'intensa sessione di sparring con Dan Inosanto. Inizialmente chiamò l'arte marziale che stava elaborando, Jun Fan Gung Fu, il kung fu di Jun Fan (il nome cinese di Bruce Lee). Il processo di elaborazione del JKD si sviluppò quando nel 1970, a seguito di un incidente, costretto a letto, Lee iniziò un'intensa attività di trasformazione filosofica e metodologica. A seguito di ciò si completò la sua filosofia/metodo di stile senza stile, nessun metodo come metodo.

Il JKD è un'arte, scienza e filosofia del combattimento ideata da Bruce Lee attraverso un processo di semplificazione, modificazione e aggiornamento di tecniche e principi combattivi appartenenti

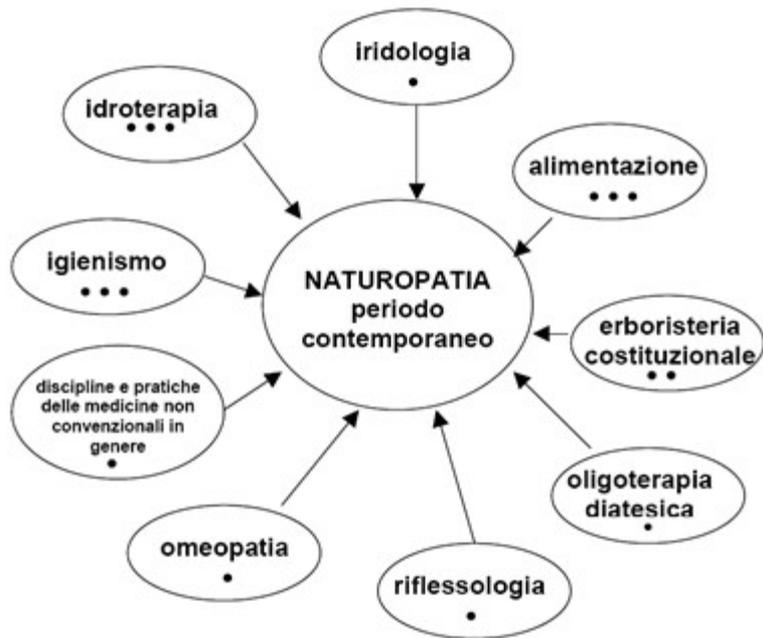
sia alle arti marziali orientali che agli sport da combattimento occidentali.

Il JKD promuove il concetto di semplicità, efficacia ed economia delle energie ed esclude la distinzione in scuole e stili.

Inoltre, accoglie al suo interno alcuni principi filosofici del Taoismo, Buddismo Zen e del Maestro indiano Krishnamurti.

Per quanto riguarda il bagaglio tecnico-tattico, Lee analizzò molti sistemi di combattimento tra i quali il Judo, Ju Jitsu, Karate, Taekwondo, Savate, Kendo, Muay Thai, Aikido, Silat, Tai Chi e svariati stili di kung fu, ma le arti marziali e gli sport da combattimento che ispirarono maggiormente Bruce Lee nel processo di sintesi e intuizione del JKD sono il Pugilato e la Scherma (il riferimento a queste discipline è costante nelle migliaia di pagine di scritti di Bruce Lee, laddove gli altri metodi vengono esauriti in poche righe, in cui si limita ad elencarne punti deboli e punti forti) , e in minor misura il Wing Chun ed alcune tecniche di gamba appartenenti agli stili di Kung Fu della Cina del Nord.

BENESSERE -NATUROPATIA



Benessere-Naturopatia

Kosmos Club recentemente ha introdotto nel suo <portfolio> la <Naturopatia>.

La Naturopatia è un insieme di pratiche di medicina complementare che ha come obiettivo la stimolazione della capacità innata di auto-guarigione o di ritorno all'equilibrio del corpo umano attraverso l'adozione di stili di vita sana e in armonia con i ritmi naturali.

Per stimolare queste capacità del corpo l'essere umano dovrebbe sviluppare un'empatia con la natura, prendendosi cura di sé, con rimedi naturali, terapie dolci, per prevenire l'insorgenza di alterazioni dell'equilibrio bioenergetico/vitale.

Kosmos Club ha disposto all'interno dei suoi confortevoli ambienti, una <location> dedicata esclusivamente al settore <benessere-naturopatia>. All'interno del medesimo opera Marilena G. Bailesteanu, Master e Counsellor in Naturopatia, specialista in Scienze e Tecniche Naturopatiche.



Presso di lei si eseguono:

test per le intolleranze alimentari
test di impedenziometria
test della misurazione vitale dell'organismo
misurazione chakra
rimedi naturali – Fiori di Bach

Ginnastica dei muscoli facciali.

Insegnamenti mirati per chi è interessato alla bellezza del proprio viso. Insegnamenti di esercizi quotidiani da fare, di massaggi e tecniche che tonificano il viso e il collo. Consigli e spiegazioni per

la preparazione di maschere naturali che donano al viso il naturale splendore e la massima freschezza.

Percorsi alimentari



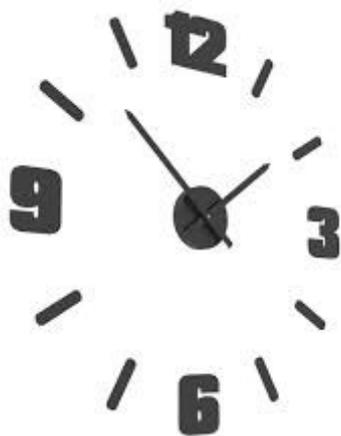
I cibi da prediligere quando si tratta di varie patologie: Colesterolo, valori alti dei Trigliceridi, Pressione arteriosa, Diabete tipo II, Obesità, Stitichezza, Diarrea, ecc. Quando si tratta di attività sportive dove è necessaria un'alimentazione che assicura il bisogno energetico e vitale aumentando di conseguenza le potenzialità. Percorsi sani da seguire quando le persone scelgono particolari tipi di alimentazione: vegetariana, vegana, crudista, ecc., per assicurare all'organismo tutti i principi nutritivi, sali minerali e vitamine indispensabili per la salute.

CALCETTO



Il Kosmos Club è dotato anche di un campo di calcetto per quanti nutrono interesse per questo sport

ORARIO CORSI



PALESTRA KOSMOS CLUB - Orario dei corsi

KARATE (Bambini)	Merc. - Ven.	dalle 17 alle 18	TAI CHI CHUAN - QI GONG	Mercoledì	dalle 21 alle 22,30
KARATE (ragazzi-principianti)	Merc - Ven.	dalle 18 alle 19	HEMA (Scherma Antica)	Lun. - Merc.	dalle 20,30 alle 22
KARATE (adulti)	Lun. Merc. Ven.	dalle 19 alle 20,30	PILATES	Mar. - Giov.	dalle 18 alle 19
MUAY THAI princip.	Lun. Merc. Ven.	dalle 18 alle 19,15	YOGA	Giovedì	dalle 17 alle 18
MUAY THAI avanzati	Lun. Merc. Ven.	dalle 19,15 alle 20,30	DANZE CARAIBICHE Avanzati	Lunedì	dalle 21 alle 23
MUAY THAI agonisti	Lun. Merc. Ven.	dalle 20,30 alle 22	DANZE CARAIBICHE Principianti	Venerdì	dalle 21 alle 23
M.M.A. princip.	Mar - Giov.	dalle 18 alle 19,30	DANZA CONTEMPORANEA	Lunedì	dalle 17 alle 18,30
M.M.A. agonisti	Mar - Giov.	dalle 19,30 alle 20,30	DANZA CONTEMPORANEA	Martedì	dalle 17 alle 18
TAEKWONDO bamb. e rag.	Merc. - Ven.	dalle 17,30 alle 18,30	ACCOMPAGNAMENTO alla NASCITA	Sabato	dalle 10,30 alle 12,30
TAEKWONDO adulti	Mar. - Giov.	da 20,30 alle 22	SCUOLA DI CIRCO	Lunedì	dalle 16,30 alle 18
AIKIDO	Mar. - Giov.	dalle 19,30 alle 21	Attività Fisica Adattata 1° corso	Lun. - Ven.	dalle 11 alle 12
IAIDO	Mar. - Giov.	dalle 21 alle 22,30	Attività Fisica Adattata 2° corso	Mar. - Giov.	dalle 10 alle 11
JU JITSU Adulti	Mar. - Giov.	dalle 20,30 alle 22	SCUOLA DI PUGILATO	Mar. - Giov.	dalle 13,30 alle 15
JU JITSU - Bambini	Mar. - Giov.	dalle 17 alle 18	FUNCTIONAL TRAINING	Mar. - Giov.	dalle 18 alle 21
JUDO Bambini	Lun. - Merc.	dalle 17 alle 18	G.A.G. (Istr. Amerigo)	Mar. - Giov.	dalle 13,15 alle 14,15
KICK BOXING Bambini	Mar. - Giov.	dalle 17 alle 18	CARDIO MATRIX (Istr. Amerigo)	Lun. - Ven.	dalle 19,30 alle 20,30
KRAV MAGA 1° corso	Lun. - Ven.	dalle 20,30 alle 22	GYM Tonic (Istr. Massimo)	Lun. Merc. Ven.	dalle 13,30 alle 14,30
KRAV MAGA 2° corso	Mar. - Giov.	dalle 19 alle 20,30	GYM Tonic (Istr. Massimo)	Lun. Merc. Ven.	dalle 15,15 alle 16,15
WMNG TSUN	Lun. - Merc.	dalle 20,30 alle 22	GYM Tonic (Istr. Massimo)	Lun. Merc. Ven.	dalle 18,30 alle 19,30
JEET KUNE DO	Mercoledì Venerdì	dalle 19,30 alle 21 dalle 20,30 alle 22			
BODY BUILDING:	In orario di apertura palestra		Dal Lunedì al Venerdì 10 ÷ 13 e 16,30 ÷ 23		Sabato dalle 10 alle 13

INFORMAZIONI





Kosmos Club / Reiki Artu
Arti Marziali – Discipline Olistiche- Danza- Body Building- Ginnastica- Calcetto

Gianni Tucci
Maestro di Arti Marziali – Reiki Master

Via Puccini 9/A Ghezzano Pisa
Tel. 050.877094 – mobile 347.1672829

gianni.tucci@kosmosclub.it
www.kosmosclub.it
www.letrefoglie.it
www.reikiartu.it

CONVEGNI OLISTICI



Il Wesak



Il Wesak è l'antica festa orientale di origine Buddista (2500). è una festa mobile come la nostra Pasqua Cristiana. Si celebra la notte del Plenilunio nella Costellazione del Toro.

La storia narra che 500 anni prima della nascita di Cristo, Gautama raggiunse l'Illuminazione diventando il Risvegliato, il Buddha.

Lasciò le spoglie mortali nel 483 prima di Cristo, nel mese di Wesak (Maggio) durante la notte del Plenilunio. Raggiunse subito il Nirvana, ma prima di varcare la *Soglia* attraverso cui avrebbe raggiunto la Beatitudine Eterna, si volse verso il mondo e si rese conto di quanto era tormentato

La compassione che aveva sempre nutrito lo stimolò a formulare la sua Grande Promessa: sarebbe tornato ogni anno sulla Terra per portare aiuto e benedizioni.

Sulla parte tibetana dell'Himalaya, esiste un luogo conosciuto come la *Valle del Wesak* e al tempo del Plenilunio del Toro, gente proveniente da ogni direzione, si incontra per questa *Celebrazione*, che viene ripetuta da 2500 anni.

Durante la cerimonia si materializza la figura del Cristo che assieme al Risvegliato, riversa sull'umanità la **Grande Benedizione**. Si narra che all'apparire di entrambi, nella Valle del Wesak sboccino tanti Iris viola, fiori di pace e di guarigione.

Questo fiore è diventato il simbolo del Wesak.

Oggi questa festa si sta diffondendo in tutto il mondo, viene celebrata la notte del 1° Plenilunio nella Costellazione del Toro (tra il 22 Aprile e il 25 Maggio), è il momento in cui il Capo Divino dell'Oriente ed il Figlio di Dio operano nella più stretta Unione Spirituale.

A Primavera inoltrata, nella notte del Plenilunio, nella Costellazione del Toro, il Pianeta Terra vive il suo grande evento che si verifica sui piani spirituali. Il primo Wesak celebrato in Occidente, è stato organizzato in Europa, a Torino nel 1981 da Giuditta Dembech e Antonio Amerio. Il Wesak è l'unione sacra tra Oriente e Occidente per mezzo dell'Illuminazione di un grande Maestro, il più Grande in assoluto, il Figlio di Dio, in sostegno ad un Maestro vero e puro Gautama, il Buddha..

Diksha



L'illuminazione è la capacità di vedere la realtà così come è, senza il velo dell'interferenza e dell'interpretazione imposto dalla mente. È un semplice evento neurobiologico e può accadere in un istante.

Entrando nell'Età dell'Oro cominciamo ad essere più ricettivi alla luce della grazia divina. Uno dei mezzi per ricevere questa grazia è la trasmissione attraverso le mani di una sorta di energia che si chiama Diksha. In tutto il mondo si stanno sviluppando molte tecniche, nel sud dell'India c'è un Avatar conosciuto come Bhagavan che sta insegnando come dare il “diksha”, un trasferimento di potere simile ad una armonizzazione spirituale.

Consiste in una cerimonia nella quale chi è stato preparato per la trasmissione pone le proprie mani sulla testa dell'iniziato che diventa canale per le energie cosmiche, in modo da riorganizzare il circuito neurologico. Una sfera dorata scende attraverso il chakra della corona e i canali della kundalini si attivano. Alcune zone del cervello vengono sedate, mentre altre vengono energizzate. Inizia così un processo nel quale sia il cervello che il sistema nervoso si riorganizzano.

Essere illuminati significa accedere direttamente alle nostre anime, piuttosto che passare attraverso l'interferenza della mente.

Cosa avviene dopo aver preso Diksha?

Alcuni possono sperimentare subito una beatitudine che può durare nel tempo, oppure svanire poco dopo.

Altri possono non percepire una risposta immediata ed hanno necessità di più tempo per capire il cambiamento.

Il diksha non è più considerato un nuovo fenomeno e da quando è stato introdotto in Italia nel 2003, tante persone lo hanno ricevuto... le esperienze sono state tante. All'inizio si affermava che diksha portasse come risultato - l'illuminazione - poi si è realizzato che non si trattava di un fenomeno istantaneo ed aveva per ogni persona i propri tempi.

Puja



Presso la religione induista, Pūjā (devanagari पूजा) (dal sanscrito reverenza) è un termine che genericamente indica un atto di adorazione verso una particolare forma della Divinità, che può esprimersi in un'offerta, un culto, una cerimonia o un rito. Esistono molti tipi di Puja. Le sacre scritture (tra cui i Veda e le Upanishad) contengono istruzioni molto precise, rigide e dettagliate su come compiere rituali di adorazione rivolti ad ognuno dei deva che compongono l'articolato pantheon induista.

Tradizionalmente, essa si esegue di fronte ad una Murti, ovvero una rappresentazione fisica (ad es. una statua o un'immagine) dell'aspetto di Dio che si intende adorare. La celebrazione di una puja può essere accompagnata dal canto di mantra o inni sacri, e spesso prevede il lavacro e l'unzione dell'idolo e anche l'offerta di veri e propri sacrifici (quali ad esempio frutta, latte, riso, fiori, ecc.) che nel caso di alimenti vengono poi consumati dall'offerente, in quanto dopo il rituale essi divengono prasada, ovvero cibo benedetto e purificato.

Nei Tantra si usano effettuare anche la purificazione del suolo, meditazioni ed invocazioni della dea-Terra, controlli della respirazione da parte del praticante.

L'esecuzione della Puja riveste un ruolo molto importante anche a livello esoterico; ogni gesto, movimento o parola pronunciata ha infatti un ben preciso significato simbolico, e corrisponde all'ottenimento di uno specifico beneficio, sia esso spirituale, intellettuale o fisico.



Il M° Gianni Tucci alla fine di una Cerimonia Puja con Dayananda

Sommario



Gianni e Michela Tucci

Il Maestro Gianni Tucci	3
La vita del Kosmos Club	4
I libri del Maestro	10
Alcuni corsi	14
Gallery	20
Una realtà chiamata ARTU	25
Le discipline più gettonate	32
Benessere – Naturopatia	50
Calcetto	53
Orari Corsi	54
Informazioni	55
Convegni Olistici	58



FINE