

L'INIZIATIVA DELL'ACSI SALERNO



Il Giardino della Minerva

Una full immersion nelle tecniche per migliorare il proprio equilibrio. Lezioni di yoga, Reiki e Taiji Quan



Cinquanta partecipanti selezionati seguiranno teoria e lezioni pratiche. Boom di richieste, già tutto esaurito

La curiosità

A sentire gli organizzatori, lo stage del Taiji Quan ha staccato nettamente le altre discipline nella classifica delle prenotazioni della vigilia. «Il Taiji affascina, mette di buon umore, costituisce uno dei tesori più preziosi della millenaria cultura cinese», dicono dall'Acsi. Cos'è il Taiji Quan? Disciplina orientale come le altre in prova al Giardino della Minerva, è conosciuta come ginnastica per mantenere corpo e mente in buona salute. Le sue origini, però, rivelano la temibile efficacia come strumento di autodifesa. Le scuole più conosciute di Taiji Quan sono la scuola Chen, la più antica, la scuola Yang, la più diffusa e le scuole Wu e Sun che derivano dalle prime due. Molti rimangono affascinati dalle movenze dolci e fluide del Taiji Quan; altri si avvicinano alla filosofia che sta alla sua base; altri ancora ne utilizzano la pratica come strumento propedeutico al benessere psico-fisico. La pratica del Taiji Quan è indirizzata a svariate tipologie di persone e può essere intrapresa a vari livelli, senza limiti di età, senza distinzione di sesso e anche in condizioni di salute non ottimali. Il Taiji è stato introdotto anche in alcuni ospedali. Somministrato a mo' di terapia ai degenti, ha prodotto un miglioramento nella resistenza alle malattie: raccontano di effetti benefici sul sistema cardiovascolare, polmonare, endocrino, sulle malattie alle articolazioni, disturbi alla vista, sistema nervoso, insonnia, disturbi dell'equilibrio e sistema psicomotorio. Oltre ad essere una delle più nobili e raffinate arti marziali, il Taiji Quan è anche una tecnica di combattimento ed autodifesa potente ed efficace che può essere praticata a qualsiasi età e condizione fisica.

L'Oriente nei Giardini della Minerva Sport e cultura tra tisane e maestri

Discipline orientali ed aria salubre s'incontrano ai Giardini della Minerva il prossimo 11 ottobre. Tra le piante medicinali e in una sala da cinquanta posti, visitatori privilegiati in abbigliamento comodo e scarpe da ginnastica si cimenteranno con Taiji Quan e tisane, arte calligrafica e pergamene.

Un viaggio alla riscoperta del migliore equilibrio, con sé stessi e con gli altri. E' questo l'obiettivo di "Salerno e le discipline orientali, la riscoperta del proprio io", manifestazione promossa dal Comitato Provinciale Acsi, con l'assistenza tecnico-organizzativa di Centro Studi Europa Nuova e Asd Discipline Orientali, con il patrocinio del Comune, della Fondazione Scuola Medica Salernitana e del Giardino della Minerva.

Il Giardino sarà punto d'incontro delle culture orientali ed occidentali. La giornata di stage, dibattiti e degustazioni soddisferà la richiesta di alimenti sani e biologici, di ambienti salubri. La richiesta è già pressante, perché gli organizzatori hanno annunciato di aver chiuso le prenotazioni. «Ci sono cinquanta posti nella sala deputata agli stage - dice Alfonso Venosi, presidente Acsi - ed eravamo giunti già ad oltre cento contatti, addirittura da fuori provincia. Il boom ci ha sorpreso ma è anche conseguenza del grande interesse per le discipline orientali. Il contesto salernitano si segnala per le numerose palestre dedicate alle arti mar-

ziali. C'è voglia di aggiornarsi. Al Giardino della Minerva, però, non ci rivolgeremo ai cultori della materia ma alle persone comuni, ai curiosi. Andremo a proporre temi che sono un mix di sport e filosofia di vita. Saremo, dunque, fedeli allo

spartito dell'Acsi. E' l'Associazione Centri Sportivi Italiani ma non si occupa soltanto di sport. Ha all'attivo anche mostre di quadri, sculture e pergamene, senza dimenticare il body painting, il concorso di pittura sul corpo, ospitato in Ci-

lento, ad Orria, due anni fa». «Salerno e le discipline orientali» è il fiore all'occhiello, la finestra cittadina dedicata ad approfondimento e conoscenza delle arti orientali, studiate e praticate. Il simbolico taglio del nastro, dopo i saluti del segreta-

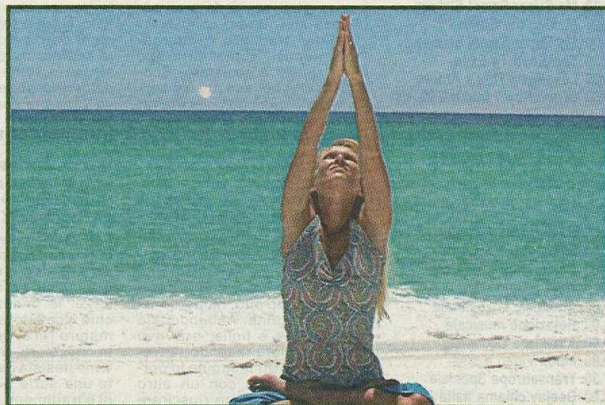
rio Acsi Grandinetti, è affidato al dottore Luciano Mauro. Il conservatore del Giardino della Minerva descriverà l'importanza delle erbe nelle cure naturali, con un interessante confronto delle teorie orientali con quelle non meno note della

Scuola Medica Salernitana. La relazione del Conservatore del Giardino il filo sottile che terrà unite tutte le discipline oggetto della giornata in terrazza. Yoga, Taiji e tanto altro saranno presentate dai maestri con esercizi e lezioni frontali. Dalla cura del corpo con l'uso di erbe e la ginnastica dolce si passerà alle tecniche di bella scrittura su pergamena. Questa tecnica orientale si chiama ShoDo: ghirgiori affidati alla mano esperta del maestro Fernando Lembo, artista di fama internazionale, una valanga di premi ritirati in giro per l'Europa, tra i più prestigiosi il riconoscimento di Londra. Lembo porterà propri lavori nella sala e sul terrazzo del Giardino della Minerva. E' solito operare su supporti artigianali e pergamene e li decora con tecniche di scrittura apprese in decenni di paziente esercizio. Sarà possibile approfondire anche le proprie conoscenze di Yoga, Reiki, Taiji Quan e Respirazione Dinamica. Ventagli ed oli profumati faranno da sfondo alla manifestazione che potrebbe anche non restare isolata. In tanti, soprattutto quelli che hanno inondato di telefonate il centralino della Provincia ma hanno ricevuto un cortese rifiuto per il tutto esaurito, chiederanno di bisare l'esperienza nel secondo week end di ottobre. «Lo scenario è suggestivo - dice Venosi - Non faremo ginnastica all'aperto, ma in terrazza e sala conferenze».

Pasquale Tallarino

Il programma

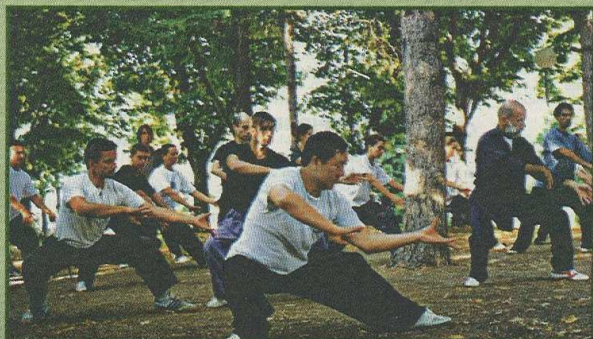
- La kermesse "Salerno e le discipline orientali" avrà luogo l'11 ottobre nella Sala Conferenze "Giovanni Capasso" di via Ferrante Sanseverino. Il saluto ai partecipanti è affidato a Mauro Grandinetti, segretario Acsi Salerno.
- Alle 10, relazione di Luciano Mauro, il Conservatore del Giardino della Minerva. Alle 10.30 Yoga col Maestro Mario Della Corte. Alle 11.30, tocca al Reiki: in cattedra un maestro in gonnella, Giuseppina Scafuri. Sosta alle 12.45 con un pasto leggero e la tisana. Si riprende alle 14 con il Taiji Quan, maestro Elena Russo, responsabile Acsi Discipline Orientali. Il Maestro Cesare Zorzoli sarà impegnato alle 15 con la sezione della meditazione dinamica. Spazio anche alla danza del ventre (insegna Maria Rosaria Russo) e Shodo, arte calligrafica, con Fernando Lembo. L'organizzazione degli stage è stata curata dall'Asd Discipline Orientali di Francesco Lombardi e dal Centro Studi Europa Nuova, presidente Alfonso Luigi Venosi.



Anche lezioni di yoga per i partecipanti all'iniziativa dell'Acsi

Le immagini

Terrazzo e sala conferenze si trasformano in palestre



Alcuni esempi delle discipline orientali che saranno al centro della iniziativa dell'11 ottobre al Giardino della Minerva

