

Domenica 7 giugno 2009 si è svolta a Milano la gara di Tai chi chuan singolo e a squadra Coppa Milano 2009.

Ci siamo trovati nel posteggio di via Cairoli in 14, poi tutti in macchina per raggiungere la nostra meta, il Centro Sportivo Crespi di Via Peroni 48. Dopo un breve tragitto eravamo lì davanti al centro, qualcuno è andato a cercare un bar per la colazione e alle 9,00 siamo entrati con un po di timore pensando quali potevano essere i nostri avversari, per alcuni di noi è stata la prima esperienza di gara, qualche momento di tensione è venuto a tutti.

Sono iniziate le gare suddivise in varie categorie, 11 le squadre partecipanti e in totale 80 atleti in pedana, diversi gli stili praticati, penso che la cosa più difficile da superare sia il fatto di vedere 5 arbitri che ti osservano dalle loro postazioni ai lati del riquadro,

ma nonostante questo i principianti si sono lanciati e devo dire con ottime performance.

Via via in successione prima le squadre e poi i singoli tutti hanno fatto del loro meglio anche se quando si è giudicati è più difficile dare il meglio di sé stessi.

Proprio per la diversità degli stili sono nate un pò di domande e di critiche verso gli arbitri, qualcuno si domandava come potevano gli arbitri giudicare stili così diversi, ho ricercato e trovato il regolamento nel quale si può trovare la risposta sui criteri di valutazione:

innanzitutto le gare devono sempre essere pensate come momento di aggregazione e di conoscenza reciproca e soprattutto devono essere recepiti come crescita interiore degli atleti, il giudizio viene dato in base all'atteggiamento mentale, serenità e presenza dell'atleta, portamento e corretto allineamento posturale, equilibrio, posizioni, rispetto del vuoto e del pieno, coordinamento dei movimenti, armonia interna ed esterna e per la difficoltà degli esercizi presentati.

Direi che questa gara ci ha fatto crescere, è stato bello vedere tanti sorrisi sul volto di tutti noi, quelle foto e quel video, pubblicati a prova delle nostre capacità di raggiungere un obiettivo, un premio per tanto impegno e volontà che richiede questa disciplina che ci accomuna nei momenti di pratica collettiva, che ci rende gruppo, quel gruppo che ha vinto la COPPA MILANO 2009 e per il 2010 si vedrà, iniziate già da ora a prepararvi se vorrete partecipare, auguri a tutti.

Claudio F.

Tai Chi Chuan e Gare

Il Tai Chi Chuan, essendo arte marziale interna, si potrebbe pensare che non abbia nulla a che vedere con gare e competizioni sportive, ma in realtà dobbiamo osservare la competizione sotto un altro aspetto, quello di mettersi a confronto e condividere con persone di altre Scuole ciò che studiamo. Praticare in maniera tranquilla anche durante una gara, dove il fattore emotivo gioca un ruolo importantissimo è una grande prova. Colui che affronta una competizione deve vincere la paura di essere giudicato, la paura di misurarsi con altre persone, la paura del pubblico e deve realizzare una sicurezza di esecuzione e una padronanza della tecnica tale, da comportare un altissimo grado di consapevolezza ed estraniamento dall'ambiente circostante. Attraverso la gara la nostra qualità di pratica non può che migliorare. Eseguire una Forma con calma e quiete è un principio fondamentale, ed esso deve essere realizzato in qualsiasi condizione e luogo ci si trovi. E' facile rimanere concentrati e tranquilli in luoghi familiari, in una bella palestra silenziosa, ma la vera presenza e consapevolezza immutabile dobbiamo realizzarla anche in ambienti sfavorevoli. La Gara ci mette in giuoco, ci impone una presenza, una calma e una consapevolezza veramente pregnante, l'esperienza di una competizione è da considerare una tappa importante nell'evoluzione della pratica di Tai Chi Chuan, sottovalutarla o snobbarla può nascondere in realtà le nostre paure e le nostre insicurezze. Inoltre la competizione del Tai Chi Chuan è anche divertente e aggregante, vi sono categorie di gruppo dove i praticanti imparano ad andare insieme, ad ascoltarsi e creano un legame tra di loro molto intimo e profondo, si posso eseguire forme con le armi e provare l'emozione di un guerriero in battaglia, senza spargimenti di sangue. Certo non è fondamentale partecipare alle competizioni, ma penso sia un'esperienza molto coinvolgente, l'importante è non farsi guidare dal dover raggiungere un risultato, o una medaglia. Praticate per voi stessi, per mettervi alla prova, il resto non conta.

Massimo Frosi



UNA PROPOSTA IMPORTANTE: CREARE UN G.A.S. IN ARETÈ

Su proposta di diversi associati si potrebbe creare un GAS (gruppo di acquisto solidale) presso la nostra Associazione, dove si potranno acquistare prodotti biologici selezionati e di sicura provenienza con maggiore attenzione verso aziende che si impegnano in ambito sociale e ambientale. Già da un paio d'anni organizziamo occasionalmente forniture di olio, miele e marmellate provenienti da Libera Terra, nel progetto di riqualificazione delle terre confiscate alla Mafia. L'intenzione di Aretè è quella di ampliare la gamma di prodotti non deperibili tipo: pasta, riso, cereali, conserve, detersivi ecologici. . . a prezzi concorrenziali acquistando direttamente dal produttore. A settembre verrà organizzata una serata di presentazione spiegando le modalità organizzative che tale iniziativa comporterà.