

Antiche filosofie orientali e psicologia moderna s'incontrano nel Tai Chi

Pubblicato: Lunedì 8 Febbraio 2010

Sulle rive del lago di Comabbio Oriente e Occidente si danno la mano. A **Ternate**, il **maestro di Tai Chi Chuan Francesco Curci ha elaborato**, con l'aiuto di un team di psicologi, un **originale metodo di insegnamento** che va oltre l'ambito sportivo. Nella sua scuola, che fa capo all'associazione "Energia e Forma", Curci insegna ai suoi allievi come **valorizzare la pratica dell'antica arte marziale trasformandola in benessere quotidiano**.

"Il Tai Chi è una sorta di metafora della vita – spiega Curci -. Dietro ogni singolo movimento, c'è un principio che si rifà al taoismo e al buddismo, filosofie di millenaria saggezza che, se applicate alla realtà di tutti i giorni, possono aiutarci a vivere meglio. Dunque, a lezione il mio obiettivo prioritario è di trasmettere il principio filosofico che permea i gesti. **La pratica del movimento consapevole fa il resto, favorendo la trasmissione del messaggio in profondità** ed aiutando gli allievi ad applicare i principi appresi anche nelle relazioni personali e nelle circostanze quotidiane. È dimostrato che l'apprendimento psico-corporeo vale spesso più di mille ragionamenti o studi".

In effetti, **il metodo di "Energia e Forma" è stato elaborato con l'appoggio di alcuni psicologi**, che hanno convalidato, avvalendosi di ricerche svolte da colleghi di fama mondiale, i principi delle antiche filosofie orientali e hanno studiato, insieme a Curci, alcuni esercizi pratici: "Chiarisco con un esempio – traduce il maestro -. Uno dei principi base del Tai Chi insegna che non conviene opporre forza contro forza, ma che è meglio deviare quella dell'avversario per sfruttarla a proprio vantaggio. Così, nella vita, c'è chi impara a reagire ad un attacco semplicemente 'spostandosi', evitando contrapposizioni sterili e dolorose e trovando la via per un confronto più costruttivo".

Il Tai Chi diventa quindi una valida opportunità per **star meglio con se stessi e con gli altri, risolvere alcuni disagi e valorizzare i propri talenti**. Obiettivi che non hanno età, sesso né classe sociale: "Tra i miei allievi ci sono adolescenti, casalinghe, anziani, operai, manager d'azienda. Uno spettro variegato di umanità che ha un unico comune denominatore: il desiderio di guardarsi dentro e di 'centrarsi' su se stessi, come il Tai Chi insegna a fare", dichiara Curci.

Sono circa **una settantina gli allievi iscritti a "Energia e Forma"**, dislocati, oltre che nella sede principale di Ternate, anche nei corsi di **Varese, Bodio Lomnago e Fagnano Olona**. Molti di più, invece, sono quelli che seguono le lezioni di Curci on line: **"Siamo l'unica scuola di Tai Chi, in Italia, ad aver attivato un corso web completamente gratuito**, completo di audio, video e pareri di esperti nel campo medico salutistico – dichiara il maestro -. Di conseguenza il nostro sito viene visitato da **circa 60mila internauti l'anno**, un risultato che ha attirato persino l'attenzione dei cronisti del Corriere della Sera. Inoltre sto progettando un e-book da scaricare dal sito, mentre la nostra pagina Facebook ha raggiunto, in sole due settimane, quota 350 fan", aggiunge il maestro.

Nel frattempo, "Energia e Forma" è sempre pronta ad accogliere nuovi allievi "in carne e ossa": il 22, il 23 e il 24 febbraio l'associazione offre gratuitamente, alle prime venti persone che si prenoteranno, una **lezione di prova e una pizzata in compagnia**. L'iniziativa non ha finalità esclusivamente promozionali: "Per noi **il confronto che segue alle lezioni è molto importante** – spiega Curci -. Lo stare insieme ci offre una preziosa occasione per divertirci, ma soprattutto per mettere alla prova, in un contesto protetto dalla reciproca conoscenza, ciò che si impara in palestra". Perché è proprio dalla continua osmosi tra Tai Chi e vita che, secondo "Energia e Forma", scaturisce una preziosa opportunità di benessere.

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it

