

Il Tai Chi sbarca sulle sponde del lago di Comabbio

Pubblicato: Giovedì 16 Settembre 2010



Domenica **19 settembre, dalle 10 alle 18**, il parco Berrini di Ternate ospiterà la seconda edizione della **“Festa del Tai Chi”**, una giornata di lezioni gratuite aperte a tutti e dunque un’opportunità per chi ama questa disciplina marziale e per tutti coloro che la avvicinano per la prima volta.

Lo spiega **Francesco Curci**, insegnante e fondatore della **scuola “Energia e Forma”** che ha sede proprio a Ternate dove promotore un’iniziativa, patrocinata dal Comune.

«Abbiamo riunito una ventina di scuole, principalmente della provincia di Varese, per praticare insieme sulle rive del lago, scambiarsi esperienze e offrire agli allievi, effettivi o potenziali, l’opportunità di conoscere le diverse realtà sportive presenti sul territorio, così da potersi orientare nella scelta del percorso più adatto alle proprie esigenze».

L’evento organizzato da Energia e Forma non vuol fare semplicemente da vetrina. Piuttosto si tratta di un confronto tra diversi praticanti con spirito di collaborazione tra le varie scuole attive sul territorio circostante. «Uno dei principi basilari del Tai Chi – spiega infatti Curci – insegna a evitare le contrapposizioni dirette e a riconoscere che, negli altri, c’è sempre una parte di noi stessi e viceversa. Da ciò deriva un insegnamento fondamentale: se stiamo bene, facciamo felici anche chi ci sta vicino, così come il prenderci cura dell’altro ci rende sereni. Dunque fare Tai Chi equivale a prodigarci per il nostro benessere, ma è anche una forma di altruismo».

La giornata prevede un fitto programma di esibizioni da parte delle varie scuole e di stage gratuiti offerti dagli insegnanti a chiunque vorrà partecipare. A Ternate saranno presenti anche associazioni di Reiki, massaggi shiatsu e ayurvedici, che verranno dispensati gratuitamente a chiunque voglia approfittarne. Alle 15,30 si potrà assistere allo spettacolo di danza del ventre di Gazelle. E per chi trascorrerà l’intera giornata al parco, a pranzo sarà in funzione uno stand gastronomico.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it