



La leggenda del TAI CHI

|| || || ■ Gianni Nicola Caracoglia

«**I**l Tai Chi Chuan, come molte delle cose cinesi, ha origine da una leggenda». Per la **francese Anya Meot** l'arte orientale del Tai Chi, disciplina che pratica e insegna dal 1975, non è semplicemente un'arte marziale ma è soprattutto una filosofia che aiuta a vivere meglio. La leggenda: «Un'eremita assiste un giorno al combattimento fra un serpente e un uccello - spiega -; questa scena lo ispira e realizza un'arte marziale, sintesi dell'intenzione chiara e diretta dei colpi di becco dell'uccello e della flessibilità a spirale del serpente». Anya Meot, oggi è **una delle massime personalità europee del Tai Chi**, arte nata in Cina più di 3000 anni fa, sarà a Catania dal 4 al 6 maggio per un seminario di formazione (info in www.myspace.com/toum_sicilia), momento conclusivo della **Giornata mondiale del Tai Chi** che a Catania avrà il suo momento pubblico sabato 28 alle 10 del mattino alla Villa Bellini, collinetta nord, dove si terrà una lezione gratuita aperta a tutti e la pratica della "forma" dell'antica arte marziale cinese.

«**Il Tai Chi non è uno sport di combattimento** - ci tiene a precisare la Meot - ma è un'arte marziale adatta a tutti. Misteriosamente ognuno trova ciò che cerca, e in più scopre anche ciò che non si aspettava di trovare! C'è solo bisogno di pazienza, tempo; ognuno, senza distinzione di età o di condizione fisica, vi trova qualche piccola perla preziosa». A dimostrazione di quanto detto, registriamo l'adesione convinta della **rockstar Lou Reed**, oggi 70enne, che ha abbandonato i vizi della gioventù per uno stile di vita salutista a base di Tai Chi.

Le antiche radici cinesi spiegate da **Anya Meot**, oggi tra le massime personalità europee dell'arte orientale, che sarà a Catania a chiusura della **Giornata mondiale**

Anya Meot ha iniziato a praticare Tai Chi nello stile Tung nel 1975 e tutt'ora continua a praticare e insegnare. Ogni anno invita in Francia, il suo Paese, Kai-Ying, maestro Tung, e tiene regolarmente corsi e seminari in vari Paesi europei. In Sicilia collabora da anni con l'**associazione Toum Sicilia**, diretta da Paolo Consoli, la stessa che organizza la giornata di sabato e le giornate di seminario della Meot che è membro fondatore della Taijiquan & Qi Gong Federation for Europe e della Fédération Française de Wushu, arts énergétiques et martiaux chinois, la federazione francese ufficiale che riunisce 40000 praticanti di tai chi chuan, qigong, kung fu e altre arti marziali cinesi.

«**Si deve praticare il Tai Chi Chuan prima di tutto perché piace** - conclude Anya Meot -, con uno spirito quasi giocoso, senza prendersi troppo sul serio con pretese filosofiche; poi bisogna essere pazienti e fiduciosi osservando il progresso che si può fare a piccoli passi e anche attraverso la regressione che precede ad una migliore evoluzione».

gcaracoglia@blumedia.info