

LA VETRINA DEL COMITATO PROVINCIALE CSEN DI MILANO

sportMILANO

MAGAZINE

ANNO III NUMERO 02 SETTEMBRE-NOVEMBRE 2018



ENTE DI
PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

Comitato Provinciale di Milano

TOP NEWS

Nico Colaianne
Montenero Boxing Club

AIKIDO

Questo sconosciuto

TAI CHI QUAN

La magia e il fascino
di un'antichissima
Arte Marziale

FUNCTIONAL TRAINING

Riscoprire il proprio corpo
con l'Allenamento Funzionale
Intervista al Coach WTA
Gianluca Ronchi



CSENMILANO
Comitato Provinciale di Milano

CENTRO TECNICO NAZIONALE DI FORMAZIONE

TI OFFRIAMO **I MIGLIORI CORSI**

per la formazione
di tecnici
nel settore Fitness,
Sportivo,
Olistico e Bionaturale



CONSULTA IL
CALENDARIO CORSI
SEMPRE AGGIORNATO
SUL NOSTRO SITO:
www.csenmilano.it

CONTATTACI

Responsabile Corsi di formazione
M° Massimo Marciano
cellulare 348.8613482
e-mail: corsi@csenmilano.it

Segreteria aperta dal lunedì al venerdì
dalle 9,00 alle 13,00
tel. 02 39561256

CONVERSIONE DIPLOMI

SEI UN TECNICO CON ESPERIENZA E LAVORI DA TEMPO NEL SETTORE?

POSSIEDI UN DIPLOMA O UN ATTESTATO EMESSO DA UN ENTE NON RICONOSCIUTO DAL CONI?

NOI TI OFFRIAMO LA POSSIBILITÀ DI EFFETTUARE LA CONVERSIONE DI DIPLOMI/CERTIFICAZIONI IN AMBITO SPORTIVO ED OLISTICO EMESSI DA ENTI NON RICONOSCIUTI DAL CONI.

Potete far richiesta di conversione dei vostri titoli, diplomi o certificazioni che attestino una vostra competenza tecnica sportiva, oppure olistica, che non siano stati rilasciati da Organismi Nazionali riconosciuti dal Coni al nostro Centro Tecnico Nazionale di Formazione Csen Milano, il quale dopo aver valutato il percorso formativo ed il monte ore minimo richiesto dagli standard medi stabiliti dagli Organismi Nazionali riconosciuti dal Coni, potrà emettere a vostro favore un diploma con relativo tesserino tecnico, in linea con le nuove direttive del CONI riguardo al nuovo elenco delle discipline sportive riconosciute.

Contattaci per informazioni, abbiamo una risposta per ogni tua domanda.

INDICE



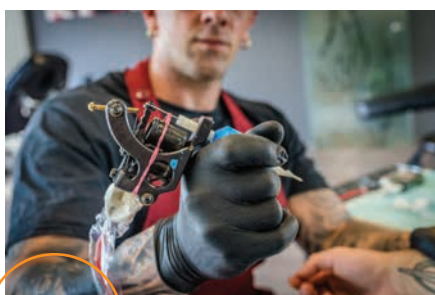
Tutti i corsi del 2018
Settore sportivo e
Master monotematici

4

2
EDITORIALI

6
RIVER SIDE KLAN
TATTOO CENTER

10
KARATE
LA VIA DELLA MANO VUOTA



6 **Tattoo center**
Intervista a
Carlo Iacopozzi

14
TAI CHI QUAN
AL PARCO SEMPIONE

18
TFT
TOTAL FUNCTIONAL
TRAINING

21
TRAVAGLIATO CAVALLI

24
NICO COLAIANNI
MONTENERO BOXING CLUB

18
TFT
Total
Functional
Training

28
THE
NEW AWALIM

4
CALENDARIO
DEI CORSI

8
TATUAGGI
UN'ANTICA TRADIZIONE

12
ELITROPIA
IL MASSAGGIO
RILASSANTE

16
MILANO
CON IL NASO ALL'INSÙ

20
WTA FUNCTIONAL
TRAINING ACADEMY

22
PAOLO VALENTINI

26
AIKIDO
QUESTO SCONOSCIUTO

30
JUDO
CSEN MILANO

32
LA PAROLA ALL'ESPERTO



Andrea Marco Bruto
Aikido, questo sconosciuto

26



24 **Nico Colaiani**
Montenero Boxing Club

In copertina: Paolo Valentini, salto ad ostacoli
Foto: Ivan Scotti

Direttore Editoriale:
 Paolo Zerbino

Direttore Responsabile:
 Ivan Scotti

Direzione e redazione:
 Formalabor Srl
 Via Giacosa, 3 – 20127 MILANO

Orario apertura al pubblico:
 dal Lunedì al Venerdì,
 ore 9.30 – 13.00
 Ufficio e Fax +39 02 84502022
 redazione@sportmilanomagazine.it
 www.sportmilanomagazine.it

Impaginazione e realizzazione grafica:
 Area63 Comunicazione Visiva
 www.area63.it

Hanno collaborato a questo numero:
 Faustino Omassi
 Luca Bertoli
 Andrea Marco Bruto
 ASD Iridea
 Francesco Ravasio

Fotografie e illustrazioni:
 Ivan Scotti

Spedizione in abbonamento:
 ARRETRATI: +39 02 84502022
 redazione@sportmilanomagazine.it
 www.sportmilanomagazine.it

Pubblicazione registrata:
 presso il tribunale di Milano il 13 Luglio
 2016 nr. 181

Testi, fotografie e disegni:
 riproduzione anche parziale vietata

In collaborazione con
 Centro Sportivo Educativo Nazionale
 Ente di promozione sportiva riconosciuto
 dal C.O.N.I.

D. Lgs n. 242 del 23-7-1999
 (Delibera C.N. CONI n.1224 del 15 – 5
 – 2002)

Ente Nazionale con finalità assistenziali
 riconosciuto dal Ministero dell'Interno
 D.M. 559/C 3206.12000.A [101]
 del 29 Febbraio 92

Associazione di Promozione Sociale
 iscriz. n. 77 Reg. Naz. Min. Lav. e Politiche
 Soc. (1. 7-12 -2000 n.383)
 C.F. 97127000152

NUOVO ANNO SPORTIVO

LA PAROLA AL PRESIDENTE



Cari amici, care Affiliate, le vacanze estive tanto attese e desiderate (per chi abbia avuto la possibilità di farle), sono oramai divenute un ricordo. Ora l'attenzione di ciascuno di noi deve essere volta al nuovo anno sportivo, cercando di realizzare gli obiettivi che ci siamo posti in termini di promozione sul territorio delle nostre attività istituzionali e, a questo scopo, la vostra creatività sarà determinante.

La vita economica delle nostre associazioni dipende soprattutto dalle scelte corrette e mirate che i responsabili delle stesse prenderanno sin dall'inizio dell'anno sportivo: partire con il piede giusto permetterà di prendere il ritmo necessario al raggiungimento dei traguardi desiderati. Questo è stato un anno di grandi cambiamenti dal punto di vista normativo: l'istituzione della nuova piattaforma del Coni 2.0 ha creato disorientamenti e disagi a noi come Ente e alle nostre affiliate, richiedendo informazioni, dati e documenti aggiuntivi rispetto al passato, codificando le discipline sportive riconosciute, escludendone alcune come lo Yoga, il Pilates ed altre, costringendo così molte associazioni in molti casi ad adeguare i loro statuti. Sono stati diversi i cambiamenti contemplati, dall'adozione dei defibrillatori, all'esenzione dai certificati medici per i minori al di sotto dei sei anni, all'aumento del tetto dei compensi esenti da imposte che dai 7.500 euro è passato a 10.000, all'adozione del documento della nuova privacy, eccetera.

A seguito delle suddette novità, i nostri uffici sono stati presi letteralmente d'assalto con migliaia di email e telefonate da parte delle nostre affiliate: solo grazie alla nostra organizzazione, all'impegno e professionalità dei nostri collaboratori è stato possibile gestire tali situazioni, dando a tutti le dovute informazioni e consulenze necessarie all'espletamento degli adempimenti richiesti per essere in regola. Molti di voi già conoscono i servizi che quotidianamente eroghiamo gratuitamente, in quanto se ne sono avvalsi e continuano a farlo, pertanto un ringraziamento a nome mio e dei miei collaboratori è rivolto a voi che ci avete scelto dandoci la vostra fiducia. Nel rispetto di tale fiducia cercheremo di fare sempre del nostro meglio e il possibile per essere al passo coi tempi, soprattutto riguardo eventuali ulteriori cambiamenti nel mondo sportivo, sia dal punto di vista fiscale che amministrativo, e non solo in questo, ma in tanto altro ancora.

Il Presidente Paolo Zerbino



Nuovo Direttore Responsabile



Si apre con settembre il corso dell'anno sportivo, e con esso si inaugura la mia nuova carica di Direttore Responsabile della Rivista.

Voglio ringraziare il nostro Editore e Direttore Editoriale, Paolo Zerbino, per avermi conferito l'incarico, con la promessa di fare sempre del mio meglio per offrire un prodotto di qualità, frutto della passione e della professionalità di chi ci lavora.

Come giornalista, voglio ricordare a tutti voi, cari lettori, che la mia missione come Direttore Responsabile sarà quella di portare nelle vostre case, attraverso i testi e le immagini, la voce dei piccoli e grandi protagonisti dello sport e della cultura milanese, raccontando storie di tutti i giorni che, citando il titolo di uno degli articoli che si trovano all'interno della rivista, altro non sono che le vere Olimpiadi della vita quotidiana.

Un saluto e un ringraziamento va anche ai colleghi che mi hanno preceduto, e mi hanno dato la possibilità di affinare e accrescere le mie capacità professionali e umane.

In questo numero troverete informazioni riguardo alle attività istituzionali svolte dai nostri vari settori sportivi, dal karatè all'equitazione, un breve sguardo sul mondo e sulla cultura dei tatuaggi, per arrivare poi alle arti marziali con il Taichi Quan, il Judo e l'Aikido, e ai massaggi rilassanti del Centro Elitropia.

Una bella intervista con il Coach Gianluca Ronchi della TFT FUNCTIONAL Training ci permetterà di capire molto di più su questo incredibile metodo di allenamento che è il Functional Training.

Per concludere, un'intervista con Nico Colaïanni, appassionato e competentissimo allenatore e proprietario della Montenero Boxing Club.

Senza la pretesa di porsi come una guida alla città, o tantomeno un invito al turismo culturale, troverete, come consuetudine della nostra rivista, un articolo che ci parla di una città lombarda. In questo numero posiamo lo sguardo proprio sulla città di Milano e le sue bellezze nascoste, ponendoci l'obiettivo di stuzzicare la curiosità dei milanesi nei confronti della grande città che li ospita. Un città che, nonostante il rumore a volte quasi insopportabile che la contraddistingue, non ama gridare quando parla di se stessa, ma preferisce sussurrare all'orecchio delle persone più attente e sensibili.

Vi auguro una buona lettura e un sereno anno sportivo.

Ivan Scotti
Direttore Responsabile Sport Milano Magazine



calendario attività formative 2018/2019

Ogni tipologia di corso viene riproposta più volte nell'arco dell'anno, in sessioni differenti

>> SETTORE SPORTIVO

CORSO ISTRUTTORI DI B.B. E FITNESS **1° LIVELLO**

SESSIONI ANNO 2018

- 5° sessione: 15/16 – 22/23 Settembre
- 6° sessione: 10/11 – 17/18 Novembre

SESSIONI ANNO 2019

- 1° sessione: 12/13 – 19/20 Gennaio
- 2° sessione: 23/24 Febbraio
02/03 Marzo
- 3° sessione: 06/07 – 13/14 Aprile
- 4° sessione: 18/19 – 25/26 Maggio
- 5° sessione: 29/30 Giugno – 06/07 Luglio
- 6° sessione: 14/15 – 21/22 Settembre
- 7° sessione: 09/10 – 16/17 Novembre

CORSO ISTRUTTORI DI B.B. E FITNESS **2° LIVELLO**

SESSIONI ANNO 2018

- 4° sessione: 06/07 – 13/14 Ottobre

SESSIONI ANNO 2019

- 1° sessione: 02/03 – 09/10 Febbraio
- 2° sessione: 23/24 – 30/31 Marzo
- 3° sessione: 04/05 – 11/12 Maggio
- 4° sessione: 22/23 – 29/30 Giugno
- 5° sessione: 05/06 – 12/13 Ottobre

CORSO PER ISTRUTTORE **GINNASTICA POSTURALE** **1° LIVELLO**

SESSIONI ANNO 2018

- 5° sessione: 13/14 – 20/21 Ottobre

SESSIONI ANNO 2019

- 1° sessione: 19/20 – 26/27 Gennaio
- 2° sessione: 09/10 – 16/17 Marzo
- 3° sessione: 11/12 – 18/19 Maggio
- 4° sessione: 06/07 – 13/14 Luglio
- 5° sessione: 19/20 – 26/27 Ottobre

CORSO PER ISTRUTTORE **GINNASTICA POSTURALE** **2° LIVELLO**

SESSIONI ANNO 2018

- 3° sessione: 06/07 – 13/14 Ottobre



SESSIONI ANNO 2019

- 1° sessione: 16/17 Febbraio
02/03 Marzo
- 2° sessione: 06/07 – 13/14 Aprile
- 3° sessione: 08/09 – 15/16 Giugno
- 4° sessione: 28/29 Settembre
5/06 Ottobre

CORSO DI PERSONAL TRAINER **BODY BUILDING E FITNESS**

SESSIONI ANNO 2018

- 3° sessione: 13/14 – 20/21
27/28 Ottobre

SESSIONI ANNO 2019

- 1° sessione: 09/10 – 16/17
23/24 Febbraio
- 2° sessione: 08/09 – 15/16
2/23 Giugno
- 3° sessione: 05/16 – 12/13
19/20 Ottobre

CORSO DI ISTRUTTORE **DI GINNASTICA PILATES MATWORK** **1° LIVELLO**

SESSIONI ANNO 2018

- 3° sessione: 20/21 – 27/28 Ottobre

SESSIONI ANNO 2019

- 1° sessione: 26/27 Gennaio
02/03 Febbraio
- 2° sessione: 06/07 – 13/14 Aprile
- 3° sessione: 08/09 – 15/16 Giugno
- 3° sessione: 05/06 – 12/13 Ottobre

CORSO DI ISTRUTTORE **DI GINNASTICA PILATES MATWORK** **2° LIVELLO**

SESSIONI ANNO 2018

- 3° sessione: 10/11 – 17/18 Novembre

SESSIONI ANNO 2019

- 1° sessione: 09/10 – 16/17 Marzo
- 2° sessione: 11/12 – 18/19 Maggio
- 3° sessione: 06/07 – 13/14 Luglio
- 4° sessione: 19/20 – 26/27 Ottobre

CORSO DI ISTRUTTORE **DI GINNASTICA PILATES MATWORK** **3° LIVELLO**

SESSIONI ANNO 2018

- 2° sessione: 01/02 – 15/16
22/23 Dicembre

SESSIONI ANNO 2019

- 1° sessione: 16/17 – 23/24 Febbraio
02/03 Marzo
- 2° sessione: 08/09 – 15/16
22/23 Giugno
- 3° sessione: 09/10 – 16/17
23/24 Novembre

CORSO DI ISTRUTTORE **JU JITSU SELF DEFENCE**

SESSIONI ANNO 2018

- 1° sessione: 17/18 – 24/25 Novembre

SESSIONI ANNO 2019

- 1° sessione: 16/17 – 23/24 Marzo
- 2° sessione: 15/16 – 22/23 Giugno

CORSO ISTRUTTORE **GINNASTICA PER DISABILI**

SESSIONI ANNO 2018

- 1° sessione: 10/11 – 17/18 Novembre

SESSIONI ANNO 2019

- 1° sessione: 30/31 Marzo – 06/07 Aprile

CORSO OPERATORE MASSAGGIO **SPORTIVO BASE** **1° LIVELLO**

SESSIONI ANNO 2018

- 4° sessione: 13/14 – 20/21
27/28 Ottobre

SESSIONI ANNO 2019

- 1° sessione: 19/20 – 26/27 Gennaio
02/03 Febbraio
- 2° sessione: 30/31 Marzo – 06/07
13/14 Aprile
- 3° sessione: 01/02 – 08/09
15/16 Giugno
- 4° sessione: 19/20 – 26/27 Ottobre
09/10 Novembre

CORSO OPERATORE MASSAGGIO SPORTIVO INTERMEDIO - 2° LIVELLO

SESSIONI ANNO 2018

4° sessione: 03/04 – 10/11 – 17/18
24/25 Novembre

SESSIONI ANNO 2019

1° sessione: 16/17 – 23/24 Febbraio
02/03 – 09/10 Marzo
2° sessione: 04/05 – 11/12 – 18/19
25/26 Maggio
3° sessione: 14/15 – 21/22
28/29 Settembre
05/06 Ottobre

CORSO OPERATORE MASSAGGIO SPORTIVO AVANZATO - 3° LIVELLO

SESSIONI ANNO 2018

2° sessione: 15/16 – 22/23
29/30 Settembre
06/07 Ottobre

SESSIONI ANNO 2019

1° sessione: 18/19 – 25/26 Maggio
01/02 – 08/09 Giugno
2° sessione: 05/06 – 12/13 – 19/20
26/27 Ottobre



MASTER IN TECNICHE MANUALI DI DRENAGGIO LINFATICO

SESSIONI ANNO 2018

2° sessione: 20/21 Ottobre
17/18 Novembre

SESSIONI ANNO 2019

1° sessione: 06/07 – 13/14 Aprile
2° sessione: 05/06 – 12/13 Ottobre

CORSO DI PREPARATORE ATLETICO SETTORE GINNASTICA

SESSIONI ANNO 2018

2° sessione: 06/07 – 13/14 – 20/21
27/28 Ottobre

SESSIONI ANNO 2019

1° sessione: 02/03 – 09/10 – 16/17
23/24 Marzo

2° sessione: 05/06 – 12/13 – 19/20
26/27 Ottobre

CORSO ISTRUTTORE PSICOMOTRICITA'

SESSIONI ANNO 2018

1° sessione: 17/18 – 24/25 Novembre

SESSIONI ANNO 2019

1° sessione: 16/17 – 23/24 Febbraio
2° sessione: 06/07 – 13/14 Aprile
3° sessione: 08/09 – 15/16 Giugno

CORSO ISTRUTTORE SPIN GYM

SESSIONI ANNO 2018

1° sessione: 20/21 – 27/28 Ottobre

SESSIONI ANNO 2019

1° sessione: 23/24
30/31 Marzo
2° sessione: 21/22
28/29 Settembre

CORSO INSEGNANTE TECNICO MODERNO 1° LIVELLO

SESSIONI ANNO 2018

1° sessione: 10/11 – 17/18 Novembre

SESSIONI ANNO 2019

1° sessione: 04/05 – 11/12 Maggio
2° sessione: 19/20 – 26/27 Ottobre

n.b. i calendari possono subire variazioni nelle date e nei luoghi, si consiglia pertanto di riferirsi sempre al sito e contattare telefonicamente per informazioni:
www.csenmilano.it – email: corsi@csenmilano.it – M°. PAOLO ZERBINO CELL. 339 / 5789408 – M°. MARCIANO MASSIMO CELL. 393 / 4254268

>> MASTER MONOTEMATICI 2019

ALIMENTAZIONE E SUPPLEMENTAZIONE DELLO SPORTIVO

1° sessione: 15 FEBBRAIO
2° sessione: 13 APRILE

PARAMORFISMI E DISMORFISMI

1° sessione 09 MARZO
2° sessione: 18 MAGGIO

LA COMUNICAZIONE POSITIVA

1° sessione: 23 MARZO
2° sessione: 25 MAGGIO

I PRINCIPI CHE REGOLANO UNA CORRETTA POSTURA

1° sessione: 30 MARZO
2° sessione: 06 LUGLIO

GINNASTICA ANTALGICA E CORRETTIVA DELLA COLONNA VERTEBRALE

1° sessione: 12 MARZO
2° sessione: 13 LUGLIO

CASI CLINICI IN PALESTRA 1

1° sessione: 06 APRILE
2° sessione: 21 SETTEMBRE

CASI CLINICI IN PALESTRA 2

1° sessione: 30 MARZO
2° sessione: 16 NOVEMBRE

STRETCHING E TECNICHE DI RILASSAMENTO

1° sessione: 11 MAGGIO
2° sessione: 22 GIUGNO



TATTOO CENTER

Testo di Paolo Zerbino, fotografie di Ivan Scotti

Intervista a Carlo Iacopozzi titolare del River Side Klan Tattoo Center

A Milano, al numero 177 di Viale Monza, sulle rive del Naviglio Martesana, a due passi dall'antico e affascinante Parco di Villa Finzi, si affacciano le vetrine del River Side Klan Tattoo Center.

Entriamo nel Centro Tattoo e veniamo piacevolmente accolti da un ambiente luminoso, pulitissimo e arredato con gusto e fantasia. Ci accomodiamo e iniziamo così una bella chiacchierata con il titolare Carlo Iacopozzi, per capire qualcosa di più sul mondo dei tatuaggi e su tutto quello che gli gira intorno, sia per quanto riguarda l'aspetto sociale e culturale che per l'indotto economico che il movimento è in grado di generare.

Il River Side Klan Tattoo è aperto da pochi mesi, precisamente dall'inizio primavera del 2018, ma l'attività di Carlo Iacopozzi dura già da sei anni.

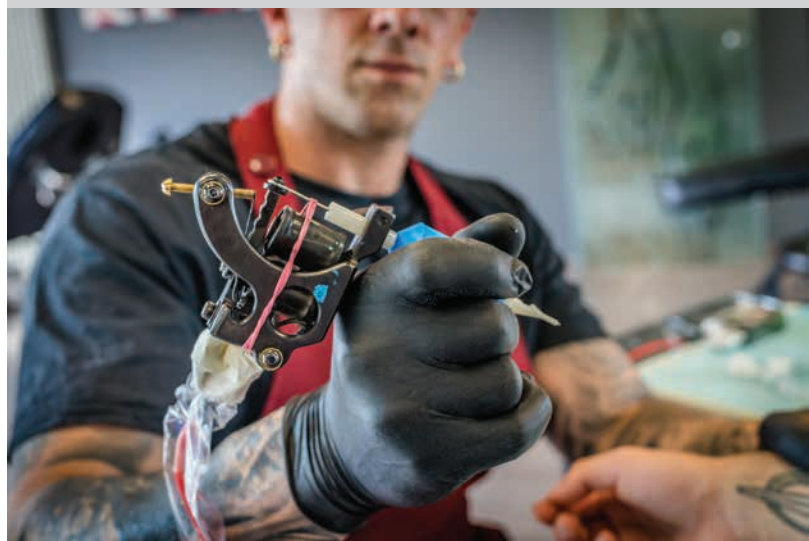
La prima cosa che domando a Carlo Iacopozzi è: "Se una persona decidesse di farsi fare un tatuaggio, come potrebbe scegliere fra le varie offerte,

optando per un centro qualificato in grado di offrirgli maggiore qualità, sicurezza e garanzia di un lavoro ben fatto?"

"Innanzitutto bisogna evitare di affidarsi a chi lavora in casa o in posti improvvisati, che sfuggono a quelli che sono i normali controlli di legge e, come seconda cosa, sarebbe opportuno visionare i lavori fatti dal tatuatore che si è scelto di interpellare, verificando attraverso la visione del portfolio (stampato, digitale, pubblicato sui Social, eccetera) se i lavori fatti e lo stile utilizzato soddisfano le nostre esigenze e aspettative."

Per quanto riguarda invece la normativa che regola gli aspetti sanitari di questa pratica, Carlo Iacopozzi mi spiega che esiste un regime molto rigido che riguarda non solo l'operatore stesso e i requisiti che deve avere, in primis la certificazione che lo autorizza ad esercitare, rilasciata da un Ente accreditato dalla Regione, che attesta un percorso didattico con numero minimo di ore e il superamento di un esame teorico pratico, ma anche per gli ambienti, le procedure, gli attrezzi e i prodotti impiegati, che devono





www.facebook.com/riversideklantattoo/

essere tutti assolutamente certificati, con la dichiarazione CE di conformità.

“Una volta si usava sterilizzare gli aghi, che venivano saldati dal tatuatore stesso ad una micro barra, ed era un lavoro che portava via un’intera giornata, mentre adesso si utilizzano materiali mono uso, che oltre a garantire un maggiore livello di igiene, danno l’opportunità di utilizzare materiale sempre nuovo, senza i segni dell’usura propri di uno strumento che viene riutilizzato più e più volte.”

“esiste un regime molto rigido che riguarda l’operatore stesso, gli ambienti, le procedure, gli attrezzi e i prodotti impiegati.”

Carlo poi mi spiega che esistono diversi aghi, per tracciare linee sottili o eseguire campiture più grandi, con differenti tipologie, a seconda del lavoro da realizzare (disegnare, sfumare, riempire, colorare, eccetera).

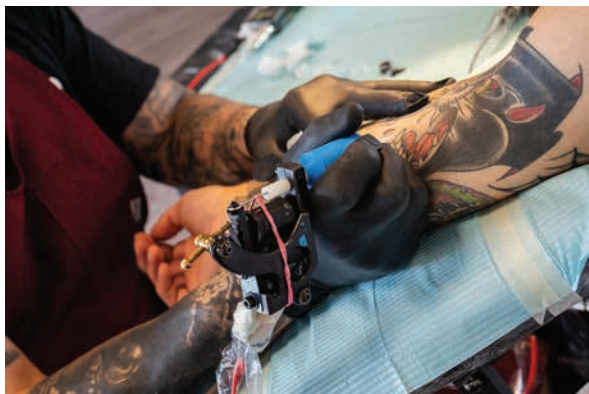
Un’altra informazione importante che il tatuatore deve dare al cliente è quella che riguarda la cura del tatuaggio che, soprattutto nei primi giorni subito dopo la realizzazione, necessita di particolari attenzioni, per evitare danneggiamenti o problemi di vario tipo.

Appena realizzato, il tatuaggio va tenuto coperto con una pellicola, per evitare una possibile contaminazione da agenti esterni che potrebbero provocare un’infezione. Molto importante, sempre nel primo periodo, è tenerlo idratato per evitare che si secchi, utilizzando prodotti specifici che devono essere consigliati o forniti dal tatuatore.

Altra cosa importantissima è schermare il tatuaggio con creme solari protettive se ci si espone molto al sole, per evitare che si scolori o diventi opaco, e questo vale anche se il lavoro non è recente.

Esistono diversi tipi di tatuaggio, dal tattoo flash, di piccole dimensioni e che viene realizzato in breve tempo, fino a quelli più grandi, che necessitano di un vero e proprio progetto e molte ore di lavoro, da suddividere su più sedute.

Nell’affrontare un nuovo lavoro, il tatuatore deve anche tenere presente le variabili che rendono ogni tatuaggio differente dall’altro e sono costituite dall’età dell’individuo, il fototipo, il sesso, il peso, la tipologia di pelle più o meno elastica e così via, andando poi a consigliare correttamente il cliente e adottando specifici accorgimenti, per realizzare un lavoro ad opera d’arte.



Che consiglio daresti a chi vuole farsi fare il primo tatuaggio:

“Il primo consiglio è quello di farsi fare quello che vuole lui, dove lo desidera, senza ascoltare il parere di nessuno, perché il tatuaggio è una cosa estremamente personale e come te lo vedi tu in realtà non lo vede nessuno, perché gli altri non possono capirlo del tutto.

Seconda cosa è quella di scegliere un

genere nel quale riconoscersi, perché in questo caso bisogna cercare di essere lungimiranti per evitare di fare delle cose che in futuro siano troppo differenti fra loro.”



Testo di Paolo Zerbino

TATUAGGI UN'ANTICA TRADIZIONE TRA ARTE E TENDENZA

Il tatuaggio come espressione artistica e tendenza di moda.

Le origini del tatuaggio risalgono agli albori della storia dell'uomo, questa pratica ha sempre rappresentato molteplici significati che cambiavano a seconda del contesto sociale, culturale e ambientale. Prendiamo ad esempio le tribù primitive dei Vichinghi, degli Indiani d'America o altre: per loro il tatuaggio assumeva molteplici significati, a partire dall'identità di appartenenza a una determinata tribù invece che ad un'altra; permettevano di riconoscersi e riconoscere, come una sorta di carta di identità, dicevano non solo a quale tribù si apparteneva, ma anche a quale famiglia e che ruolo si aveva all'interno di essa, quale era il proprio status sociale e familiare, in alcuni casi raccontavano le gesta eroiche svolte in battaglia.

Gli Indiani d'America tatuavano anche i loro cavalli, in alcuni casi il tatuaggio doveva incutere anche paura ai nemici, il tatuaggio raccontava chi si era stati e chi si era attualmente (infatti i tatuaggi nel corso della vita aumentavano di numero o si modificavano a seconda dei cambiamenti sopraggiunti nella vita della singola persona). I tatuaggi sul corpo erano anche come una sorta di diario della vita e potevano riferirsi anche alla perdita di persone care.

Nel corso del tempo e delle epoche storiche, il tatuaggio ha assunto significati molto diversi tra loro: pensiamo alla mafia russa, a quella Giapponese, La Yakuza, dove gli affiliati in molti casi erano tatuati su tutto il corpo con immagini che ne descrivevano il clan di appartenenza e rievocazioni storiche che richiamavano il coraggio e il valore dei Samurai.

Molti di questi tatuaggi erano delle vere e proprie opere d'arte, con raffigurazioni subliminali ed evocative della forza e del coraggio in cui i colori vivi e forti rendevano le immagini di draghi o samurai intenti nel combattimento a tagliare teste e arti degli avversari un vero e proprio monito della pericolosità che gli appartenenti a questi clan rappresentavano per i loro nemici.

Non di meno i clan mafiosi europei, ma soprattutto quelli Italiani, non si sono fatti mancare i tatuaggi, i quali però risultavano molto più

semplici rispetto a quelli della Yakuza, sia nella loro articolazione strutturale artistica che nel significato veicolato attraverso essi, infatti per lo più venivano fatti quando le persone erano in stato di detenzione nelle prigioni e gli strumenti utilizzati erano perciò rozzi e semplici, come ad esempio un bastoncino di legno o di plastica, tipo una penna Bic senza il refill cui attaccavano uno spillo che veniva imbevuto nell'inchiostro (il più delle volte lo stesso della Bic, ovviamente non adatto allo scopo per via della sua tossicità).

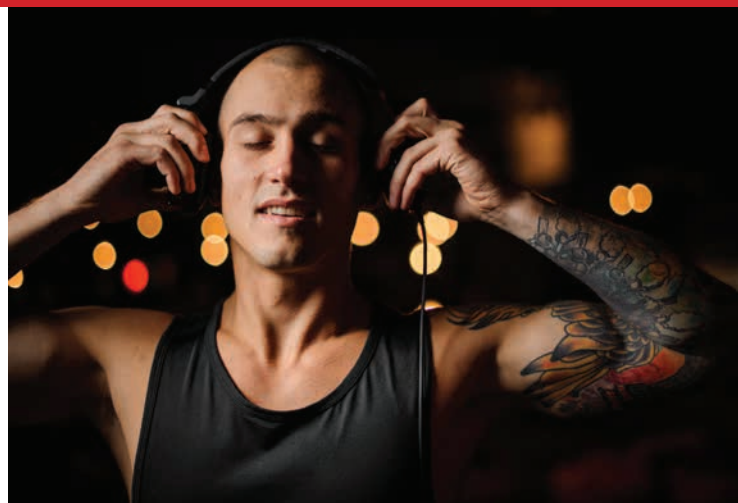
Per secoli i tatuaggi hanno rappresentato in modo prevalente l'appartenenza a un gruppo, a un ceto sociale, a un clan o a una famiglia mafiosa; quindi si può notare come il tatuaggio abbia mantenuto una costante nel tempo; cioè quella di simbolo di identificazione ad un gruppo, una

sorta di dichiarazione di appartenenza "io sono!, appartengo!..."; molto simile al sentimento di appartenenza posseduto da coloro che hanno fatto parte di gruppi militari, soprattutto i corpi speciali come i Marines, con il loro motto "Semper Fidelis", i Paracadutisti della Folgore con il loro... "Come Folgore dal Cielo... Come Nembo di Tempesta..." che si traduce spesso nel fissare questi motti sul proprio corpo in modo indelebile attraverso un tatuaggio.

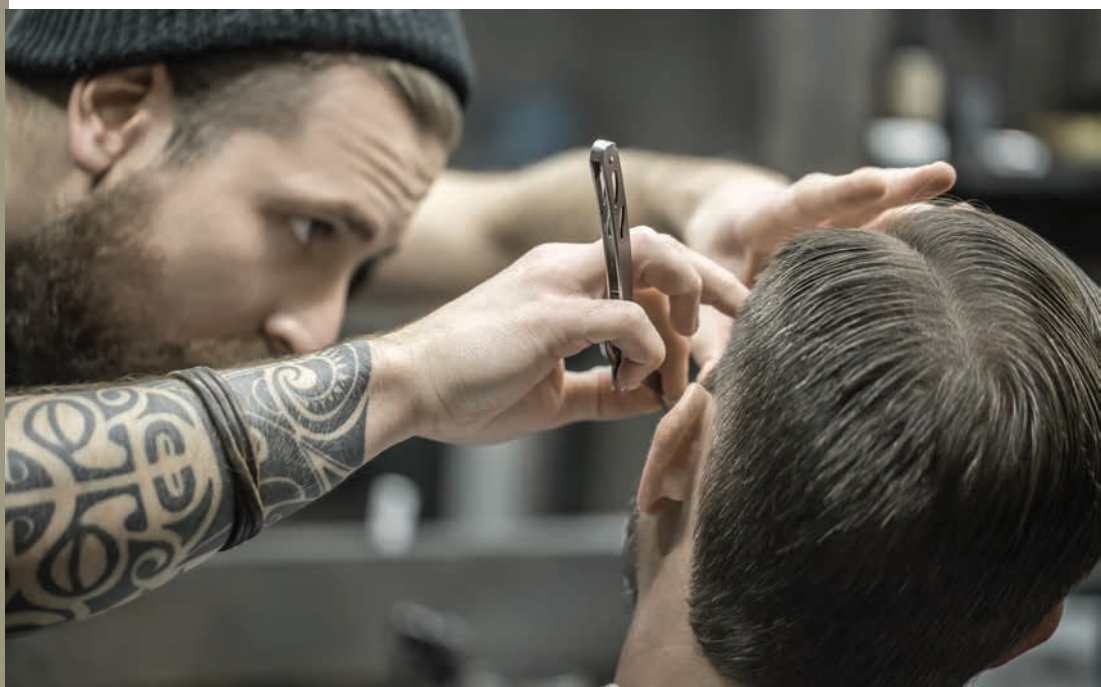
Per molto tempo però le persone comuni (nel senso di coloro che non abbiano avuto l'esperienza della detenzione), hanno evitato di tatuarsi per non correre il rischio di essere individuati a torto come ex galeotti.

Solo negli ultimi due o tre decenni il tatuaggio ha perso pian piano il suo significato di "marchio", come se fosse una bollatura che identificava chi





*si può notare come il
tatuaggio abbia mantenuto
una costante nel tempo;
cioè quella di simbolo di
identificazione ad un gruppo,
una sorta di dichiarazione di
appartenenza.*



avesse avuto esperienze malavitose; nel corso del tempo fino ai giorni nostri l'uso del tatuaggio è diventato una moda, una tendenza sempre più diffusa, un fenomeno sociale che attrae solo nel nostro paese diversi milioni di persone, tra cui moltissime donne e sempre di più sono i ragazzi che ancora non maggiorenni se li fanno fare.

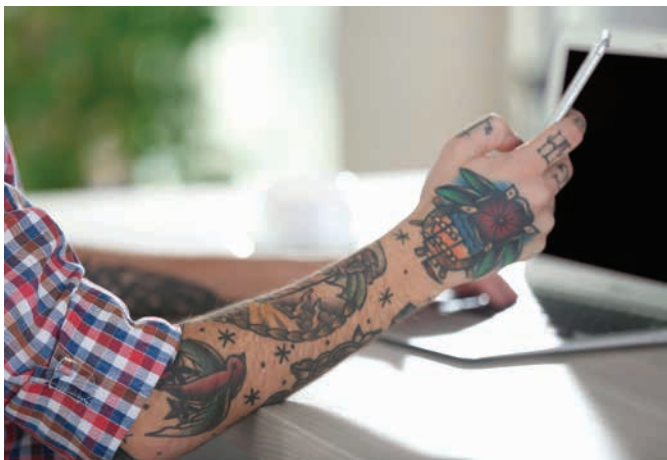
Il tatuaggio, diventando una moda molto diffusa, ha modificato, ampliato il suo significato storico: oggi i significati che gli si attribuiscono hanno assunto sempre più un carattere di tipo personale, come ad esempio fissare uno stato d'animo esistenziale con citazioni filo-

sofiche, un amore in corso o finito e così via.

Oggi le tecniche e gli strumenti utilizzati per tatuare si sono evoluti molto rispetto alle pratiche tradizionali, permettendo di poter far svolgere con più facilità il lavoro all'operatore; ma al di là di questo, quello che più conta e che fa la differenza è la creatività, il senso artistico e l'esperienza dell'operatore, che in molti casi realizza delle vere e proprie opere d'arte sui corpi delle persone che per tutta la vita ci conviveranno. Pertanto mi sento di dire, per i motivi sopra esposti, di non andare nel primo centro che trovate ma di informarvi, guardare le recensioni, i lavori svolti, capire chi sono gli operatori, se sono qualificati o meno, se adottano le misure igieniche previste per legge.

Sulla base di queste valutazioni, scegliete il meglio che potete, in quanto il tatuaggio se è bello perché è stato fatto bene vi piacerà per sempre: in caso contrario... potreste pentirvi di averlo fatto.

Paolo Zerbino



LA VIA DELLA MANO VUOTA

Testo di Paolo Zerbino

Intervista a M° Vladimiro Mezzetti

Nostro referente del settore Karate tradizionale



"Il Karate tradizionale è uno dei pilastri fondamentali delle arti marziali classiche e va quindi interpretato con l'intento di insegnare in maniera globale tutte le sue sfaccettature"



Cos'è che avvicina oggi un bambino al mondo delle arti marziali?

L'approccio dei più giovani (parliamo di bambini in età scolare) verso il mondo delle arti marziali è motivato dalla curiosità e in larga misura da un approccio ludico, ispirato anche all'iconografia dei cartoni animati e dei fumetti giapponesi, che narrano le avventure di giovani eroi e guerrieri, abilissimi nella pratica marziale. Ed è così che, in molti casi, la fantasia dei più piccoli e la voglia di emulare i loro eroi si trasformano nel desiderio di praticare il Karate.

L'altro aspetto riguarda la parte genitoriale, che propende fortemente verso i corsi di Karate per le caratteristiche fondamentali espresse dalla nostra Arte, ossia formazione, disciplina, spirito di aggregazione e sviluppo della personalità. Ultimo ma non ultimo, per i genitori è molto importante l'approccio alla pratica sportiva, inteso come un percorso del figlio verso il benessere fisico e mentale.

Qual è l'approccio con i giovani allievi che cominciano a praticare?

L'approccio iniziale è quello che richiede maggior impegno, in quanto l'ordine e la disciplina imposti dal Karate non sono allineati ai canoni della natura piuttosto vivace della maggior parte dei piccoli praticanti. Tuttavia, grazie all'esperienza, alla pazienza e alla professionalità, l'insegnante riesce in tempi brevi a inquadrare il gruppo, che comprende le richieste e si adegua di conseguenza. A fronte di tanto impegno, per gli allievi più volenterosi arrivano già le prime soddisfazioni dopo solo pochi mesi, quando la pratica comincia a mettere in risalto le loro qualità.

Nel giro di pochi anni lo sviluppo fisico e tecnico degli allievi accresce notevolmente, fino ad arrivare alla pratica pre-agonistica, che darà loro gli stimoli per praticare il Karate con sempre maggior passione ed interesse.

Sulla base della tua lunga esperienza, puoi dirci come è cambiato il Karate nel corso degli anni?

Profondi cambiamenti hanno rivoluzionato il mondo del Karate dal suo inizio ad oggi. Per prima cosa bisogna dire che negli anni iniziali dello sviluppo di quest'arte, la pratica era riservata esclusivamente agli adulti i quali avevano riempito le palestre anche grazie alla diffusione cinematografica di questa arte marziale. Allora le lezioni di Karate erano molto impegnative ed estenuanti dal punto di vista fisico, poiché la pratica del Karate era intesa nel modo più arcaico e con canoni tipicamente orientali. Non tutti però erano predisposti ad affrontare i rudi allenamenti giapponesi ed infatti il tasso di abbandono era molto elevato. Con l'andare del tempo e in seguito alla grande diffusione del Karate e delle arti marziali in generale, l'approccio a quest'arte è cambiata molto soprattutto riguardo l'utenza, che col tempo ha accolto sempre di più i piccoli praticanti, abbassando tantissimo la fascia d'età di primo ingresso.

Oggi l'utenza dei bambini in età scolare rappresenta la percentuale maggiore dei praticanti, mentre è sempre meno numerosa quella degli adulti, che in parte sono stati attratti dalle nuove proposte nel mondo degli sport da combattimento, o più semplicemente preferisce rivolgersi ad attività fisiche meno impegnative.

Questa evoluzione, nel corso degli anni ha portato il Karate ad essere inserito tra gli sport maggiormente praticati e l'inserimento dello stesso nelle prossime Olimpiadi ne è la dimostrazione pratica. I piccoli allievi sono cresciuti tanto da formare oggi l'ossatura tecnica delle varie nazionali nelle sue categorie.

Personalmente il mio punto di vista è leggermente diverso rispetto a quella che è l'interpretazione più diffusa del Karate oggi, che vede l'indirizzo agonistico talmente importante da indirizzare i corsi solo in questa direzione. La mia idea, da Maestro tradizionalista, non mi porta a dissociarmi totalmente da questa visione, ma aggiunge altri importanti valori, facendo sì che la pratica agonistica non sia materia unica e monotematica dell'insegnamento.

Il Karate è uno dei pilastri fondamentali delle arti marziali tradizionali e va quindi interpretato con l'intento di insegnare in maniera globale tutte le sue sfaccettature, come quella della difesa personale, della crescita personale, della capacità di mantenere un sano equilibrio fisico e mentale, non dimenticando i tanti praticanti che non sono predisposti all'agonismo ma sono appassionati e affascinati dalla magia che questa grande Arte sa regalare.



foto Ivan Scotti

OTT	• Corso Formazione Tecnici • Stage Tecnico
NOV	• Simposio Arbitrale con Raduno Atleti 9th WUKO World Cup – Lignano Sabbiadoro • Corso Formazione Tecnici
DIC	• Stage Tecnico con sessione esami Dan
GEN	• Corso Formazione Tecnici (due appuntamenti nel mese) • Simposio Arbitrale con Raduno Atleti
FEB	7° Trofeo CSEN Milano • Corso Formazione Tecnici
MAR	• Stage Tecnico con sessione esami Dan • Corso Formazione Tecnici • Simposio Arbitrale con Raduno Atleti
APR	9° Trofeo CSEN Mulazzano • Corso Formazione Tecnici
MAG	7° Trofeo CSEN "G. Dossena" • Esami Corso Formazione Tecnici
GIU	• STAGE VACANZA STUDIO ESTIVA con sessione esami di Dan - SIRMIONE DEL GARDA

Programmazione
anno accademico
2018/2019

Settore Karate
Tradizionale
CSEN Milano

Testo di Luca Bertoli
Fotografie di Ivan Scotti



IL POTERE DEL MASSAGGIO RILASSANTE

Con il Massaggio Rilassante Antistress l'operatore esperto riesce a far percepire le tensioni del corpo al soggetto e, grazie a ciò, il paziente riesce a scaricarle completamente. Per capirne il funzionamento, cerchiamo di comprendere meglio come funzionano le attività del cervello.

Onde Gamma (frequenza dai 30 fino 40 hertz). Questa onda cerebrale rappresenta uno stato di forte agitazione e di elevato stress. Una situazione di pericolo imminente, ad esempio quando ci si sente fortemente minacciati.

E' anche lo stato di forte panico che, se prolungato a lungo, può arrivare

E' il ritmo dello stress giornaliero. Gli ormoni dello stress portano il cervello alla massima attività e, a lungo andare, al massimo logoramento da eccesso di superlavoro. Gli iperattivi passano gran parte del loro tempo in questo ritmo.

Onde Alfa (frequenza ca. 8 -13.9 hertz). E' il ritmo del distacco dalla



Nel cervello vi è un'intensa attività elettrica riscontrabile scientificamente attraverso un elettroencefalogramma.

Il dottor Hans Berger fu il primo, nel 1929, che ne descrisse i tipi di ritmi o onde, dette elettroencefalografiche, caratterizzate da diverse frequenze o cicli al secondo. Le onde sono classificate in questo modo:

a deteriorare irrimediabilmente il corpo.

Onde Beta (frequenza dai 14 ai 30 hertz). E' lo stato di veglia attiva: nel corpo si esprime sotto forma di tensione mentale e muscolare. Prevala quando siamo impegnati, concentrati, vigili, con l'attenzione tutta rivolta all'esterno di noi stessi. E' il ritmo del massimo dispendio di energie nervose e fisiche.

realtà esterna. Coincide col rilassamento e il calo dell'attività cerebrale, conosciuta anche come fase REM.

Nelle persone sane, non sotto stress, questo stato si genera automaticamente chiudendo semplicemente gli occhi. E' quello stato di rilassamento che molto probabilmente hai provato camminando in riva al mare senza pensieri negativi. Onde Teta (frequenza ca. 4-7.9 hertz).

Coincide con lo stato di dormiveglia. E' la fase in cui è favorito il pensiero associativo e creativo. E' il ritmo dei lampi di genio, delle illuminazioni improvvise. In questa fase si è aperti all'ascolto interiore, all'introspezione. Ma è anche il ritmo della rigenerazione psicofisica.

Onde Delta (frequenza inferiore a ca. 3 hertz). Coincide col sonno profondo senza sogni e col rilassamento muscolare intenso. In questa fase si ha la massima produzione dell'ormone della crescita e la massima attività del sistema immunitario. E' il momento tipico per tutti i nostri processi rigenerativi e per la produzione di "endofarmaci". Questo è il così detto "sonno rigeneratore".

Perché abbiamo parlato delle attività del cervello?

Perché il cervello e la pelle hanno un fortissimo legame. Noi attraverso il massaggio interagiamo con la cute condizionando, tramite il trattamento, il cervello.

Infatti, all'interno della cute si trova una fittissima ramificazione di recettori nervosi che ripetutamente mandano informazioni al nostro cervello, come la percezione del freddo o del caldo, della pressione, del dolore, della pro-

priocezione, eccetera.

Noi tramite il massaggio condizioniamo tutte queste informazioni.

Cosa avviene nella pratica?

In pratica il corpo, grazie al trattamento, comincia a rilassarsi e le tensioni muscolari vengono "riconosciute" dalla persona trattata, grazie al tocco dell'operatore.

Sembra che in questo stato di quiete il soggetto rilassato sia in condizioni ottimali per rielaborare i contenuti fisici ed emotivi delle proprie rigidità e riesca a scaricare tutte le tensioni accumulate.

In questo modo le mani dell'operatore funzionano da specchio per il soggetto che, attraverso la chimica interna prima menzionata, può lasciare andare e finalmente abbattere quelle corazze che lo portavano allo stato di stress.

Appurato quindi che la cute e il sistema nervoso sono strettamente legati, comprendiamo anche come questo stretto grado di parentela spieghi le correlazioni tra patologie cutanee e nervose: lo stress emotivo peggiora sensibilmente le patologie cutanee e allo stesso modo le malattie della pelle possono rappresentare una notevole fonte di stress per l'individuo.

Attraverso la pelle proviamo sensazioni che arrivano a dare un'immagine alla nostra mente. Vi sarà senz'altro capitato di provare sensazioni piacevoli attraverso una carezza, oppure di visualizzare immagini spiacevoli toccando qualcosa che non piace, fino al disgusto.

La pelle ha milioni di recettori che sono in collegamento con il nostro cervello. È qui che attraverso il massaggio olistico antistress andiamo ad informare direttamente i recettori della cute, direttamente collegati alle aree del cervello.

Applicando il massaggio olistico antistress, la persona trattata si potrà "sentire" nella sua totalità ed il suo sistema corpo troverà la soluzione migliore per rilassarsi e lasciare andare le tensioni da stress che sta inconsapevolmente mantenendo.

La validità di questa tecnica è confermata, oltre dal consistente numero di persone che ne hanno tratto giovamento, da esperimenti effettuati tramite elettroencefalogramma, che hanno dimostrato la notevole riduzione e il riequilibrio dell'attività elettrica dei due emisferi del cervello, portando a fine massaggio le onde a ritmo alfa o theta.



>> www.elitropia.com

"il cervello e la pelle hanno un fortissimo legame. Noi attraverso il massaggio interagiamo con la cute condizionando, tramite il trattamento, il cervello."



TAI CHI QUAN

Testo e fotografie di Ivan Scotti

LA MAGIA E IL FASCINO DI UN'ANTICHISSIMA ARTE MARZIALE NEL PARCO SEMPIONE DI MILANO

Il mio incontro con il Maestro Xu Zaiguang è avvenuto durante la sua conferenza di presentazione dei corsi di Taichi della nostra Associata **Shimendian ASD**, presso la biblioteca del Parco Sempione a Milano, durante la quale ha cercato di trasmettere ad un pubblico eterogeneo, costituito da semplici curiosi, amatori e praticanti esperti, la sua profonda visione del Taichi.

Il **Maestro Xu Zaiguang**, è VI Duan Taiji Quan Chen Shi, titolo ottenuto direttamente in Cina ed è anche membro dall'Associazione Internazionale delle Arti Marziali (Chinese Folk Wushu Exchange Association). Egli pratica arti marziali da più di 35 anni, in Cina, dove ha cominciato con lo studio di Kung Fu e Tang Lang, che sono una tradizione nella sua famiglia e, dopo anni di formazione, si è interessato al Taichi Quan, seguendo la scuola di tradizione più antica del Taichi stile Chen, dei maestri Chen Fake e Tian Xiu Chen, che costituisce il suo lignaggio diretto. Durante la sua presentazione il Maestro ha

parlato di diversi concetti riguardo all'essenza stessa del Taichi, alle sue origini, al suo sviluppo attuale e all'applicazione della pratica ad ogni momento della nostra vita quotidiana.

Volendo tentare una sorta di sintesi estrema di quanto esposto durante la presentazione, posso senz'altro affermare che, secondo la visione del Maestro Xu Zaiguang, **il Taichi è un modo per approcciare la vita di ogni giorno, cercando costantemente l'equilibrio tra lo Yin e lo Yang.**

Ma cosa significa e come nasce il concetto di Yin e Yang?

Contrariamente alle idee occidentali tradizionali, i taoisti osservano che tutte le cose esistono in uno stato di equilibrio tra Yin e Yang, in armonia l'una con l'altra, esistenti allo stesso tempo in uno stato di flusso e interconnessione.

Nel pensiero taoista, nulla è tutto e tutto è niente. Questo primo momento esistenziale di osservazione è riferito al simbolo di un cerchio perfetto, chiamato Wuji, che indica il vuoto completo, senza essere vuoto ma pieno di energia in



"Il vuoto infinito produce Taichi; il movimento del Taichi genera Yang; quando il movimento diventa estremo, viene trasformato in tranquillità e pace interna e la pace della mente genera Yin; quando la pace della mente diventa estrema, viene trasformata di nuovo in movimento.

Il movimento e la pace della mente interagiscono; lo Yin e lo Yang.

Questo è il modo in cui il Taichi genera Yin e Yang e quando i due interagiscono tra di loro, una moltitudine di cose succedono. In questo modo, una cosa ne produce un'altra e le modifiche e i cambiamenti diventano infiniti."

Zhou Dunyi Filosofo cinese (Yingdao 1017 - Lushan 1073)



WWW.SHIMENDIAN.COM



stato di tranquillità.

Quando appare il movimento, si creano le due forze dello Yin e dello Yang, e da lì prende forma il simbolo conosciuto del Tao. La teoria dello Yin e Yang indica quindi che tutte le cose in natura hanno due lati opposti ma complementari, ed **ogni aspetto della vita quotidiana è regolato da questa natura bipolare: due forze apparentemente opposte.**

Secondo questa idea, ogni essere, oggetto o pensiero ha un complemento dal quale dipende per la sua esistenza e che a sua volta porta dentro di sé. Di conseguenza, niente esiste in uno stato puro né in uno stato di immobilità assoluta, bensì in una continua trasformazione. Il Taichi è dunque una rappresentazione della polarità di Yin e Yang.

Per praticare Taichi la prima condizione è quella di essere **rilassati, calmi e naturali**, per riuscire a trovare l'equilibrio. Il rilassamento richiede tranquillità della mente cosciente nel corpo, che all'inizio è immobile. Una volta riusciti a trovare il rilassamento cerchiamo di unificare la volontà e il Chi.

Il Chi è un'energia propria ed intrinseca che tutti possediamo fin dalla nascita. Se riusciamo ad alimentare il nostro Chi, avremo maggiori possibilità di vivere una vita lunga e in buona salute.

Al termine della conferenza, il Maestro Xu Ziguang invita tutti i presenti a seguirlo all'esterno, e improvvisa una lezione pratica sul prato antistante alla biblioteca.

Nel giro di pochi minuti, un grande cerchio di persone racchiude la piccola figura del Maestro che, con gentilezza e determinazione, spiega a tutti i presenti i primi rudimenti della pratica, mostrando come correggere la postura ed eseguire le



prime sequenze.

E un momento speciale, un momento nel quale tutte le difficoltà imposte dall'incontro fra culture e lingue molto diverse, improvvisamente si annullano. Le persone guardano il Maestro muoversi lentamente, e imitano le traiettorie circolari seguendo non tanto le parole, quanto **il flusso di energia che si è creato.**

Ancora una volta mi trovo testimone di un momento unico e irripetibile, dove tante persone diverse tra loro riescono a trovare un punto d'incontro e a comprendersi reciprocamente. Non con le parole, ma con le emozioni.

Testo e fotografie di Ivan Scotti

MILANO CON IL NASO ALL'INSÙ

I Milanesi conoscono Milano?

Un punto di vista insolito per riscoprire la bellezza di una città che non si concede facilmente



Una città complessa, affollata, straripante di umanità eppure così poco a misura d'uomo, con le sue regole e le sue contraddizioni, le sue mostruosità urbanistiche e i suoi preziosi tesori nascosti.

Milano, una città che si nasconde ai suoi stessi abitanti e rivela di sé, e della sua intima bellezza, solo piccoli frammenti. Minuscoli riflessi di stelle lontane, che brillano nelle acque scure di una metropoli affogata nel suo stesso liquido vitale.

Per riuscire a guardare Milano con occhi diversi, i milanesi devono fare forza su loro stessi e liberarsi delle loro abitudini, superando quegli automatismi percettivi che impediscono di vedere realmente ciò che si sta guardando, e provando ad inquadrare la città da un altro punto

di vista. Accostandosi alle piazze, agli edifici, ai monumenti, come se non li avessero mai visti prima, i milanesi possono scoprire il vero carattere di questi luoghi, il loro fascino e la storia che raccontano. E quale migliore atteggiamento si adatta a questi scopi, se non quello di osservare i luoghi che attraversiamo, con lo sguardo rivolto verso l'alto, con il naso all'insù?

Chi l'avrebbe mai detto che il portone di un edificio che si affaccia su corso Buenos Aires è una vera opera d'arte, intarsiata a mano nel legno vivo? E cosa dire dell'edificio neogotico che ospita il Museo di Scienze Naturali, all'interno dei Giardini di Porta Venezia? Si tratta di un edificio realizzato alla fine del secolo XIX, e della prima architettura museale in Italia. Un progetto dell'arch. Giovanni Ceruti, già responsabile della

risistemazione dei Giardini Pubblici, in seguito alla grande Esposizione Nazionale di Milano del 1881, che ammicca al favoloso British Museum Natural History di Londra. A guardarlo da vicino, con le sue decorazioni in cotto e i colori accesi, sembra **un castello incantato, che racchiude antichi segreti e tesori inestimabili.**

Passeggiando per Corso Vittorio Emanuele scorgo la grande ombra del Duomo, che disegna la propria sagoma sulla facciata austera del palazzo della Rinascente, come a significare che il simbolo è più forte dell'elemento stesso, e che è sufficiente un'ombra proiettata sul muro per capire immediatamente dove ti trovi.

E poi ovviamente lui, il Duomo.

Quasi stucchevole con quel fastidioso e accanito accostamento al Panettone e alla canzone

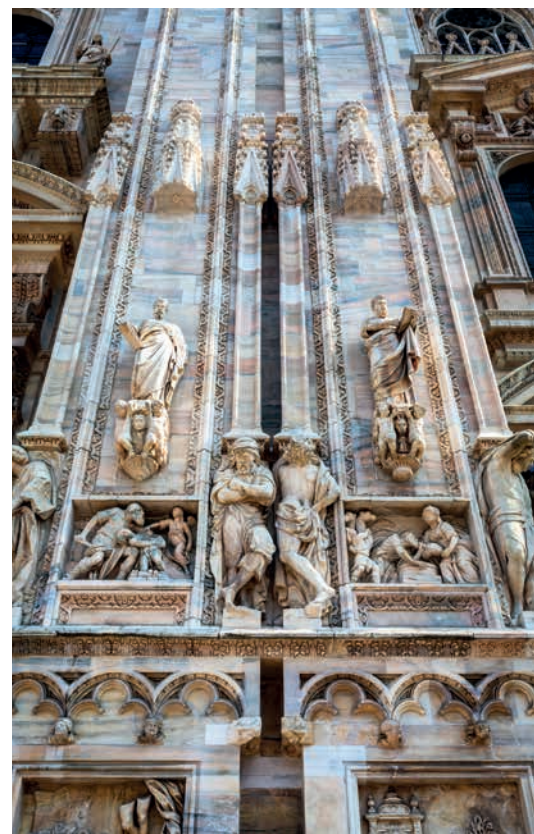
"O mia bèla Madunina". Simbolo inconfondibile di Milano e al tempo stesso incredibile groviglio stilistico, frutto di lavori secolari e del conseguente avvicinarsi di progettisti, responsabili e magnati, che ne hanno seguito e determinato lo sviluppo, in un percorso ultracentenario.

Ma il Duomo, vera e propria montagna di marmo che sovrasta la città, non va guardato nel suo insieme, bensì un pezzo per volta, guglia per guglia, facendo correre lo sguardo sui contrafforti e sulle statue, i doccioni e gli archetti con figure antropomorfe e zoomorfe. Un pezzo per volta, come si gusta un dolce raffinato e molto sapo-rito, allo stesso tempo.

Che dire poi delle volte in acciaio realizzate dell'ingegnere Arturo Fava, a copertura dell'ingresso dei treni nella Stazione Centrale? Quelle vetrate, che lasciano trasparire la luce, colorandola della loro tenue tonalità verdognola, e quei piloni di ferro pieni di bulloni, sono **l'abbraccio materno che accoglie il viaggiatore, al suo arrivo nella città di Milano.**

Se parliamo di vetrate e di ferro, come non pensare poi alla Galleria Vittorio Emanuele dell'architetto Giuseppe Mengoni? Realizzata nella seconda metà dell'ottocento, è uno dei più illustri esempi di architettura del ferro in Europa e, al tempo stesso, vero archetipo di tutti i centri commerciali, in ogni parte del mondo.

E quanti milanesi conoscono gli Omenoni? Nella piccola via che parte da Piazza Belgioioso e arriva in Largo Mattioli, vicino alla chiesa di San Fedele, si trova la casa degli Omenoni (omaccioni, in milanese) realizzata nel XVI secolo dallo scultore aretino Leone Leoni, artista preferito di Carlo V e Filippo II. Sulla facciata del palazzo troviamo otto telamoni, veri e propri colossi, che sostengono i balconi del primo piano. Furono realizzati dallo scultore Antonio Abondio, su disegno dello stesso Leoni, la bellezza di cinque secoli or sono, e ancora oggi sono lì a sostenere sulle possenti spalle il peso dell'intero edificio. Questi e molti altri sono gli angoli preziosi più o meno conosciuti di Milano; una città che va compresa e corteggiata con pazienza, per coglierne i silenziosi, sommessi messaggi, e poterne carpire il fascino e il carattere austero.



"Minuscoli riflessi di stelle lontane, che brillano nelle acque scure di una metropoli affogata nel suo stesso liquido vitale."



TFT TOTAL FUNCTIONAL TRIANING

Riscoprire il proprio corpo con l'Allenamento Funzionale Intervista al Coach WTA Gianluca Ronchi

Testo e fotografie di Ivan Scotti

Sono le cinque di un caldo pomeriggio di fine giugno quando arrivo a Busnago, davanti all'ingresso del Centro TFT - Total Functional Training. Immerso nella sconfinata prateria industriale di quel tratto di Brianza ancora pianeggiante, che si sviluppa correndo parallelo al fiume Adda, il capannone della TFT Functional Training spicca in mezzo a tutti gli altri per una singolarità: è bianco e rosso. La presenza del colore e la cura con cui sono trattati i dettagli (i serramenti, la targa esterna, la pulizia del cortile) mi indicano che si tratta di un posto in cui è presente una certa attenzione. Attenzione per i dettagli, che dettagli non sono.

Mentre sono assorto in queste speculazioni concentriche, sullo stile di Thomas Bernhard, ecco arrivare a velocità sostenuta un'automobile minuscola, che si ferma a pochi centimetri da me e dalla quale esce un individuo che pare grande il doppio dell'auto stessa, al punto che mi domando come abbia fatto ad entrarci.

È il Coach **Gianluca Ronchi**, il titolare del Centro TFT e Coach di riferimento non solo della palestra in questione ma del circuito WTA. Gianluca è uno dei Coach più titolati della WTA e, grazie a lui, alla TFT si riesce a coprire quasi tutto il repertorio tecnico della **WTA Functional Training Academy**, in quanto ha completato quasi tutto il percorso formativo.



"TFT FUNCTIONAL TRAINING è un centro di Allenamento Funzionale associato a CSEN, e soprattutto è un Centro Ufficiale della WTA Functional Training Academy" esordisce Gianluca Ronchi. La WTA Functional Training Academy è stata fondata nel 2009 dal Master Emilio Troiano, ed è la prima Accademia nata in Europa specializzata nella diffusione e formazione dell'Allenamento Funzionale. Gianluca mi spiega che l'Accademia WTA ha formato nel

corso degli anni oltre **10.000 Trainer** specializzati nei vari settori e che i protocolli del Metodo WTA vengono utilizzati quasi in ogni settore sportivo, dalla preparazione per atleti professionisti di alto livello, con metodi e protocolli specifici, alla semplice ri-educazione fisica per giovani, meno giovani e anziani, fino alla riabilitazione posturale e post traumatica, eseguita attraverso il **Sistema RCF** (Riprogrammazione Corporea Funzionale® WTA), uno dei vari protocolli che compongono il Metodo WTA.



Sulla base di questo aspetto molto importante del Metodo WTA, è stato approvato anche un progetto in collaborazione con la **ATS Brianza** (Agenzia di Tutela della Salute) denominato "**Palestre che promuovono la salute**", che prevede la prescrizione, da parte dei Medici curanti, di un certo tipo di attività motoria da svolgere all'interno delle palestre selezionate che aderiscono al progetto, e la **TFT Functional Training di**

Busnago è parte integrante di questo progetto.

Ma cos'è esattamente l'Allenamento funzionale? Per spiegare una cosa, il più delle volte si ricorre alla figura retorica del paragone, ed è quello che farò in questo caso.

Se pensiamo ad uno sport tradizionale, uno qualsiasi, ciò che notiamo facilmente è che la disciplina in questione viene caratterizzata da una certa tipologia di attività fisica e di conseguenza di movimenti, più o meno tecnici. Pensiamo ad esempio alla corsa, al ciclismo, al calcio, alla pesistica, eccetera. Tutte queste discipline sono basate, alcune di più, altre di meno, su un concetto di allenamento circoscritto a quelli che sono i requisiti che la disciplina stessa impone. Tutte prevedono un protocollo di allenamenti che mettono al centro dell'attività una preparazione specifica, al fine di progredire nella disciplina in questione.

L'allenamento Funzionale non crea protocolli di allenamento basati su una particolare tecnica o disciplina, ma si pone nell'ottica di mettere l'individuo al centro del Metodo, con l'obiettivo di restituire al corpo umano tutte le capacità che gli sono proprie. Si potrebbe dire che **il Metodo WTA è pensato per allenare le persone a svolgere al meglio le funzioni di tutti i giorni;** allo stesso modo, attraverso protocolli mirati, può essere un metodo insostituibile per la preparazione di atleti di ogni livello, dal dilettante al professionista di altissimo profilo. I metodi di allenamento messi a punto dalla WTA Functional Training Academy si basano essenzialmente sul **movimento a corpo libero**, utilizzando il corpo umano come strumento di lavoro, libero da vincoli e dall'uso di macchine di qualsiasi tipo, utilizzando attrezzi semplici e carico naturale (NdR - vedi articolo nella pagina successiva).

Lo staff della TFT Functional Training non è composto solo dal Coach Gianluca Ronchi e dai suoi collaboratori Rosy Biffi e Robi Manenti, ma si avvale anche di figure professionali diverse, come l'Ortopedico, l'Osteopata, il Fisioterapista, il Dietista Nutrizionista e



La WTA Functional Training Academy è stata fondata nel 2009 dal Master Emilio Troiano, ed è la prima Accademia nata in Europa specializzata nella diffusione e formazione dell'Allenamento Funzionale

la Biologa Nutrizionista, per offrire ai propri iscritti la possibilità di curare in maniera professionale anche l'aspetto dell'alimentazione, nonché della prevenzione e della cura di molte patologie.

Quando la chiacchierata è piacevole il tempo vola, e mentre Gianluca mi racconta dei vari casi umani che sono passati dal suo centro funzionale e che

ha risolto con successo, mi sorprende a pensare che fra tutti i suoi efficientissimi muscoli, il cuore è sicuramente il più forte, perché **la sua passione e il suo impegno sono il motore potente e inarrestabile** che spinge l'Associazione, e trascina con sé tutte le persone sensibili e curiose che si fermano ad ascoltarlo, quando ti dice che WTA Functional Training non è solo uno sport, ma un vero stile di vita.



WTA FUNCTIONAL TRAINING ACADEMY

Il metodo WTA mette al centro l'individuo, e non lo fa solo a parole.

Testo di Ivan Scotti

L'obiettivo principale del Metodo WTA è quello di restituire al corpo umano tutte le sue potenzialità neuromotorie fondamentali, da utilizzare nella vita quotidiana o in una particolare disciplina sportiva, basandosi principalmente sul **movimento**.

Il nostro corpo infatti è stato creato per muoversi, per appropriarsi dello spazio in cui vive, utilizzando tutti i piani di spostamento, nella tridimensionalità del mondo reale.

Sembra banale a dirsi ma, se ci riflettiamo sopra, ci accorgiamo che certi movimenti non li compiamo quasi mai (non più perlomeno, dal raggiungimento dell'età adulta) e che il nostro corpo, appesantito dalla sedentarietà o educato da attività sportive troppo settoriali, ha perso gran parte delle capacità conquistate in millenni di evoluzione.

Il Metodo WTA si basa sul concetto di globalità e sull'utilizzo dei fulcri motori fondamentali del corpo umano, ovvero il complesso anca-bacino e il complesso scapolo-omero-toracico e della loro unione tramite la colonna vertebrale e il Core (il nucleo centrale del corpo).

Tutto questo viene correlato al movimento, che viene sviluppato nella **multipianarità**, ovvero sul piano frontale, sagittale e trasverso, attraverso tutte le **catene cinematiche** (catene che collegano tutti i muscoli tra di loro seguendo delle linee di forza ed efficienza ben precise).

A un non addetto ai lavori, quelli elencati qui sopra possono sembrare concetti difficili, ma voglio semplificarli così: il Metodo WTA è in grado di restituire a chiunque le capacità naturali di saltare, correre, arrampicarsi, strisciare, rotolare, piegarsi, distendersi... Il tutto con una ritrovata e inimmaginabile potenza esplosiva, forza, resistenza e soprattutto con una **postura corretta**.

Il concetto di postura infatti è alla base del Metodo WTA, in quanto il movimento corretto non può prescindere da una giusta postura se si vuole tenere sempre un occhio ben attento sulla prevenzione e la salute fisica.

Ed è proprio per questo che il primo e fondamentale sistema del Metodo WTA è quello denominato **Primitive Functional Movement**®, ideato dal Master Emilio Troiano.

Il Primitive è il Metodo che si pone l'obiettivo, **lavorando a corpo libero**, di correggere eventuali problemi posturali, di ampliare la funzionalità generale agendo sulla mobilità articolare, sulla stabilizzazione, sulla coordinazione neuromuscolare, sulla gestione delle catene muscolari e sull'utilizzo di tutti i movimenti possibili del corpo.

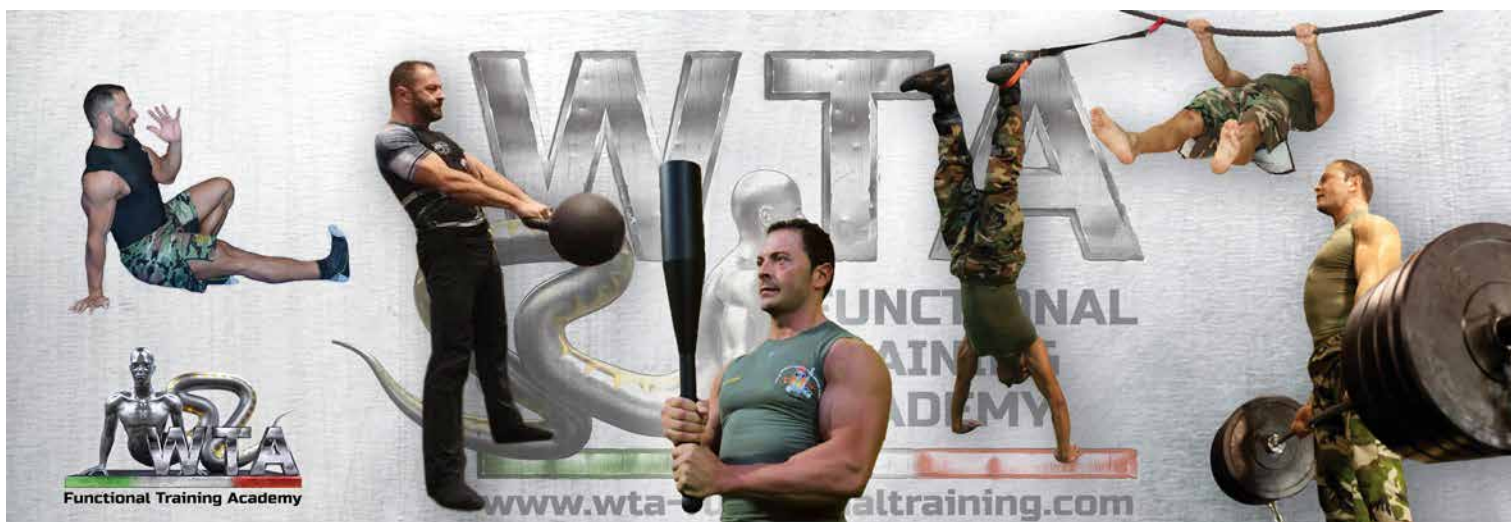
Il Primitive utilizza il contatto costante con il suolo (si lavora principalmente a terra) per avere continui riferimenti propriocettivi ed aiutare a non creare scompensi, **ed è adattabile a tutti**, dai bambini agli anziani, agli atleti di alto livello e per ogni tipo di problematica e di obiettivo personale.

Ma l'articolato Metodo WTA Functional Training si avvale anche di altri sistemi ed è suddiviso in vari settori, partendo dai più classici percorsi dedicati all'Istruttore di Fitness, al Personal Trainer, all'Health Personal Trainer, al Flying Suspension, fino al Kettlebell, alla

Flowbag, Barbell e Bodyweight Training e molti altri ancora.

All'interno della WTA convivono dei veri e propri settori specifici oltre al Primitive, tutti originali e brevettati dal marchio dell'Accademia di Emilio Troiano, ovvero il **Combat Sports Functional Training**®, dedicato ai praticanti di arti marziali e agli sport da combattimento, il **Tactical Functional Training**®, un percorso formativo per Istruttori Militari riconosciuto dal Ministero della Difesa, il **Woman Functional Training**®, pensato appositamente per le donne, tenendo conto delle caratteristiche e dei bisogni specifici dell'utenza femminile, il **Calisthenics Functional Training**®, il **Body Building Functional Training**®, l'**Athletic Functional Training**® e il **Soccer Functional Training**®, realizzato in collaborazione con AIPAC (Associazione Italiana Preparatori Atletici Calcio), che consente di allenare calciatori di ogni livello, dilettanti e professionisti.

WTA Functional Training è senza dubbio un metodo di allenamento completo, che abbraccia tutte le possibilità e si rivolge a diverse tipologie di utenti, fornendo una risposta specifica per ogni tipo di necessità. Un vero e proprio percorso di crescita personale, da intraprendere sia dal punto di vista fisico che mentale. Non solo uno sport quindi, ma un nuovo modo di affrontare la vita di tutti i giorni.



TRAVAGLIATO CAVALLI

Testo di Paolo Zerbino
Fotografie di Ivan Scotti

La tradizionale fiera equestre che vede **CSEN EQUITAZIONE** protagonista

Ogni anno il paese di Travagliato, in provincia di Brescia, ospita la Fiera Travagliato Cavalli, una delle più importanti manifestazioni nazionali dedicate al settore equestre.

Giunta quest'anno alla sua 39a edizione, Travagliato Cavalli ha presentato al suo eterogeneo pubblico, costituito da grandi e piccoli, appassionati, praticanti e operatori del settore, uno spettacolo di prim'ordine, supportato dal gran numero di espositori e dalla ricchezza delle proposte che sono state messe in campo.

La presenza di Csen Equitazione alla fiera di travagliato Cavalli, anche quest'anno è stata determinante. Grazie infatti alla perfetta organizzazione del Cavalier Paolo Valentini e dei suoi preziosi collaboratori, il settore equestre CSEN ha dato grande prova di sé, offrendo un panorama dettagliato delle Discipline Equestri proposte all'interno del nostro Ente.

Abbiamo potuto assistere allo splendido spettacolo dei cavalli di **Alta Scuola Spagnola**, che si muovono con fare maestoso e regale, alla disciplina degli **Attacchi**, al **Dressage** e al **Polocrosse**, una vera e propria competizione a squadre, dove cavalli e cavalieri si affrontano a viso aperto, con l'obiettivo di segnare più punti possibili, lanciando una piccola palla nel target preposto.

Un altro punto di forza della fiera è dato dalla presenza di numerosissimi espositori, che presentano i loro prodotti, a prezzi il più delle volte inferiori rispetto alla normale distribuzione. Possiamo trovare artigiani che lavorano il cuoio e realizzano selle, briglie, cinture e calzature di primissima qualità, così come abbigliamento tecnico e attrezzature specifiche, tutti articoli difficili da trovare al di fuori della manifestazione.

Ma la fiera di Travagliato ha un occhio per tutti, e anche i più giovani hanno



potuto emozionarsi e divertirsi con la bellissima iniziativa denominata simpaticamente "cocolasino", durante la quale i bimbi, anche i più piccoli, potevano entrare a contatto con dei bellissimi asinelli, che si facevano docilmente accarezzare e - per l'appunto - coccolare, da tutti i bimbi presenti. Non mancava poi l'opportunità del battesimo della sella, così come quella di sbizzarrirsi e di fare del sano movimento, lanciandosi sulla pista del Palacountry, dove per tutta la giornata è possibile ballare al suono della musica country e della Line Dance, la più ballata dai veri Cow Boy.

Un appuntamento immancabile per tutti gli appassionati e gli operatori del settore, nel quale **Csen Equitazione costituisce da anni una presenza importante**, sia dal punto di vista dell'offerta formativa che per quanto riguarda gli aspetti sportivi e soprattutto educativi della grande disciplina equestre.





PAOLO VALENTINI

Testo di Paolo Zerbino, fotografie di Ivan Scotti

Le Olimpiadi quotidiane

Intervista al **Cav. Paolo Valentini** alla luce dei recenti risultati e della sua lunga esperienza agonistica ad alti livelli

Piazza di Siena è il Concorso più importante d'Italia, si svolge nella favolosa cornice del percorso in cui si sono tenute le Olimpiadi del 1960, nel parco di Villa Borghese, di fianco a Via Veneto, ed è il concorso italiano più conosciuto al mondo, al quale tutti i Cavalieri vorrebbero partecipare almeno una volta nella loro carriera.

Quest'anno, per la prima volta, la Federazione ha dato l'opportunità a una sessantina di Cavalieri di poter partecipare a delle gare nazionali, organizzate durante il concorso internazionale.

Paolo Valentini ha deciso di cogliere l'occasione e ha partecipato al concorso, insieme ad altre due atlete tesserate sia allo CSEN che alla Federazione Italiana. E questa partecipazione ha dato continuità alla visione di Paolo Valentini riguardo a quello che va fatto come Ente nei confronti della Federazione, ovvero dimostrare che le capacità degli atleti che crescono all'interno di un Ente sono paritetiche a quelle che si ritrovano in altre situazioni.

È stata un'esperienza molto positiva per Paolo Valentini e le sue allieve Silvia Randi di 19 anni e Zoe Bergami di 17, perché oltre agli ottimi risultati personali - **gli atleti CSEN sono andati a premiazione quattro volte su otto percorsi, realizzando quindi un'ottima percentuale** - hanno vissuto l'emozione di vedere in diretta la Squadra Italiana che ha vinto la Coppa e Vincenzo De Luca vincere il Premio Rolex, cose che non capitavano da circa quarant'anni.

Per gli atleti è stata un'esperienza unica al mondo, perché i campi gara erano due e l'élite degli atleti internazionali ha gareggiato anche nei campi dove si sono svolte le gare nazionali. Questo ha permesso di creare un vero e proprio confronto diretto tra atleti di vario livello, offrendo agli alunni più giovani (e anche ai loro genitori) la possibilità di toccare con mano e comprendere esattamente cosa vuol dire partecipare a un concorso equestre di questa portata, trovando risposta anche a tante domande che loro stessi si pongono.



*Nelle due pagine:
il Cavalier Paolo Valentini durante un
allenamento prima della partecipazione a
un Concorso Equestre di Salto Ostacoli*



I risultati ottenuti al Concorso di Piazza di Siena sono stati importanti, ma **la vittoria più grande** per Valentini è stata proprio la sensazione positiva data dall'energia e dalla carica delle ragazze, durante questa sfida che ha visto gli atleti CSEN confrontarsi tecnicamente su campi di altissima qualità, gestendo le emozioni e la platea circostante, costituita da un pubblico preparato ed esigente.

Sono stati dei risultati che - sottolinea Paolo Valentini - non sono arrivati per caso, bensì **a seguito di un metodo di lavoro consolidato**. Un metodo che Valentini adotta da anni alla Scuderia San Gallo per formare i suoi allievi, che anche in questa occasione hanno mostrato di possedere fondamentali tecnici e qualità di prim'ordine, unitamente ad una preparazione personale che gli ha consentito di gestire un'esperienza così importante.

Ed è proprio questa la considerazione più importante di Paolo Valentini, che ribadisce l'importanza del lavoro quotidiano, di un metodo, e soprattutto di una filosofia dell'insegnamento che porti i ragazzi ad una crescita costante, realizzando quelli che sono i **valori più alti dello sport in generale, ovvero quelli che riguardano la crescita dell'individuo**.

I veri campioni nella vita, continua Valentini, sono le persone che quotidianamente vanno in ufficio, preparano il pranzo per se stessi e i familiari, svolgono il loro compito con passione e onestà, senza ricevere per questo nessun premio.

Proprio per questo motivo, i risultati ottenuti da Valentini anche in questa occasione sono importanti perché non sono occasionali, ma riguardano il lavoro che viene fatto tutti i giorni.



Bisogna che gli Enti e le Federazioni investano realmente sui giovani, ci ricorda Valentini, indipendentemente dai risultati, perché quello che conta è il metodo di lavoro, ed è dalla "scuola dell'obbligo" che si crea il movimento. Perché il risultato è anche la conseguenza di una filosofia dell'insegnamento e non solo delle capacità personali.

"La medaglia d'oro ai campionati del mondo quotidiani, questo è il più alto riconoscimento al quale un insegnante dovrebbe ambire".

Per Valentini, essere riuscito nella Scuderia San Gallo a far crescere delle persone con dei valori concreti in tutte le discipline, vedere questi ragazzi che crescono e continuano a perseguire questa filosofia, è la medaglia più importante che si possa ricevere, perché è quotidiana.

Continuare a crescere e confrontarsi, anche con atleti di altre discipline, perché la crescita e la formazione devono essere costanti. Quello che Paolo Valentini cerca di insegnare ai propri allievi è che più ti impegni nel lavoro e ti confronti con gli altri, più hai occasione di conoscere e di crescere. Una bella filosofia, che andrebbe riportata anche in molti altri ambiti, e non solo nel mondo sportivo.

www.monteneroboxingclub.it

NICO COLAIANNI

Testo e fotografie di Ivan Scotti

Montenero Boxing Club

Il Pugilato combinato
all'allenamento funzionale

Nel cuore della vecchia Milano, in zona Porta Romana, la palestra Montenero Boxing Club riceve i suoi ospiti in un ambiente accogliente e ben attrezzato, con le pareti decorate da tante foto che ritraggono grandi pugili del passato e momenti importanti dell'attività di **Nico Colaiani**, il titolare della Montenero Boxing Club. La palestra è stata fondata da Nico nel maggio 2016, a seguito della sua grande passione e di un desiderio di crescita personale, trasformando quello che era un grande

amore per il Pugilato in una vera e propria professione.

"Ringrazio ancora mio papà per avermi trasmesso questa grandissima passione, perché **lo sport ti aiuta a mettere ordine nei tuoi schemi mentali** con la disciplina, la dedizione e il lavoro da organizzare. Sono tutti valori che vengono messi insieme nel pugilato, così come il rispetto e il confronto con se stessi, superando i tuoi limiti e le tue paure e confrontandoti con te stesso, prima ancora che con l'avversario".

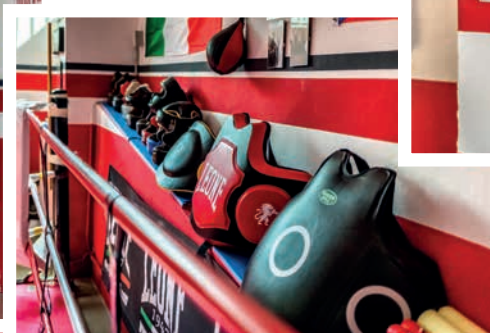
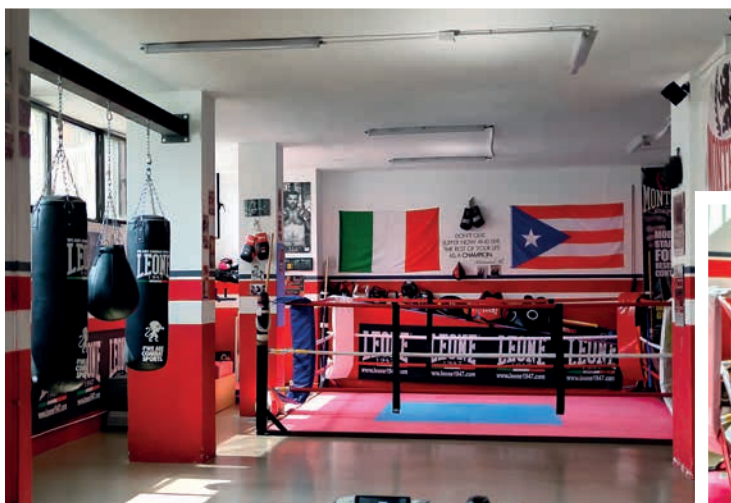
L'impegno per portare avanti un'at-

tività come questa è molto grande e, a conti fatti, le ore che Nico trascorre in palestra sono davvero tante. Dalla mattina presto alla sera lui è sempre presente, per occuparsi, oltre che degli allenamenti, anche di tutte le cose che riguardano la gestione e la promozione dell'attività, e quello che alla fine della giornata lo ripaga di più è proprio l'energia che gli restituiscono le persone.

Per questo motivo i costi degli abbonamenti della palestra vengono tenuti bassi perché, secondo Nico Colaiani, **allenarsi deve essere un diritto di tutti**. Per lo stesso motivo, i corsi sono organizzati per partire dalla mattina molto presto fino alla sera tardi, per

permettere a tutti di trovare una collocazione in base ai propri impegni, lavorativi o di studio, per tutte le fasce di età.

Alla Montenero Boxing Club i corsi si rivolgono a utenti di tutte le età,



a partire anche dai bambini. È attivo infatti anche un corso bisettimanale di **pugilato educativo, con bambini dagli otto anni in su**. Questa tipologia di corso ovviamente non prevede nessun tipo di contatto ma, attraverso esercizi propedeutici e ludici, si imparano i primi rudimenti del pugilato, e soprattutto i principi fondamentali, quali la disciplina e il rispetto per se stessi e i compagni.

Quello che mi racconta Nico è illuminante, perché **il suo è un approccio che conferisce tantissima positività all'attività sportiva**, che coinvolge non solo l'allenamento ma il modo di relazionarsi con gli altri, di affrontare la giornata, di alimentarsi, in poche parole **un nuovo punto di vista sulla vita quotidiana e sui propri obiettivi**.

Nico Colaiani è aperto al cambiamento e continua a studiare e a prepararsi, sia dal punto di vista tecnico che dal lato della preparazione atletica.

Ad esempio, i vecchi Maestri dicevano che "i pesi legano", per cui non facevano utilizzare i pesi ai loro atleti, ma ora sappiamo che se i pesi vengono utilizzati nella giusta maniera, si possono ottenere dei risultati incredibili in termini di aumento della forza e della potenza, senza rinunciare all'elasticità e alla mobilità in generale.

Se pensiamo infatti a come è cambiato lo sport nel suo complesso, ci accorgiamo che le prestazioni degli atleti moderni superano di gran lunga quelli del passato, e questo è dovuto soprattutto ad un miglioramento esponenziale dei metodi di allenamento e dell'alimentazione. Per questo motivo Nico ritiene che

l'aggiornamento e la formazione continua siano essenziali per chi ricopre il ruolo di insegnante.

Molto importante è anche l'ambiente che si crea all'interno della palestra, e qui **Nico si impegna per sfatare un altro mito**, che ci arriva dai vecchi film d'oltreoceano, ovvero quello che la palestra di pugilato debba essere un luogo buio, sporco e pieno di brutti soggetti, che nel



la campionessa mondiale di K1 **Silvia La Notte**.

Mentre proseguiamo nella nostra intervista, fa il suo ingresso nella scena proprio Silvia La Notte, che è arrivata per il suo quotidiano ciclo di allenamento, che viene seguito direttamente

da Nico. I due si salutano calorosamente dopodiché io mi faccio da parte per lasciarli lavorare e proseguo il mio lavoro scattando alcune fotografie delle fasi di allenamento. Come si può notare dalle foto, **l'intensità dell'allenamento di Silvia è davvero ai massimi livelli**, così come l'attenzione di Nico Colaiani, che la segue e la guida durante tutto il ciclo di allenamento, senza mai perdere il contatto visivo ed emotivo con la sua assistita.

Se ce ne fosse stato bisogno, assistere a questo allenamento è stata la prova

di quanto mi ha raccontato fino ad ora il grande Nico Colaiani: da una parte la passione, l'impegno, il sacrificio dell'atleta e dall'altra la generosità, la disponibilità e la grandissima competenza di Nico, fusi insieme a formare un preziosissimo distillato umano di energia positiva e di grandissima carica umana ed emotiva.

"Lo sport deve essere motivo di gioia" mi dice Nico, mentre mi stringe la mano per salutarmi e mi regala uno dei suoi bellissimi sorrisi. Non ho mai avuto dubbi su questo, ma una conferma così apre veramente il cuore.



AIKIDO

Questo sconosciuto

Testo di Andrea Marco Bruto
Fotografie di Ivan Scotti

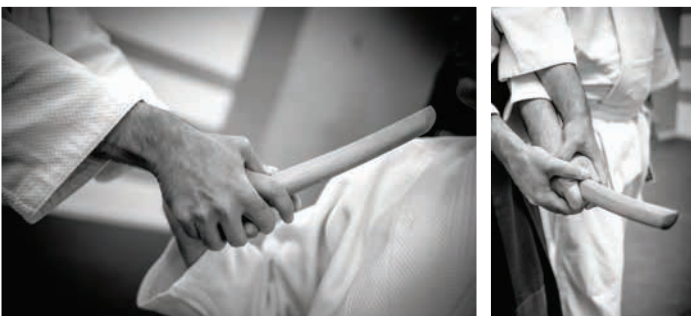


L'Aikido è una giovane Arte Marziale giapponese non agonistica e non competitiva, così pensata e sviluppata nel secolo scorso per espresso volere del suo fondatore Morihei Ueshiba. Pur avendo origini dal più marziale Aiki Jujutsu, essa fu concepita come uno strumento di sviluppo e crescita personale dell'individuo. Una crescita tanto fisica quanto spirituale.

In un mondo in continua competizione, dedicare del tempo ad una pratica sportiva e marziale in assoluta controtendenza può essere una scelta vincente. Al contempo efficace, proprio per il fatto che pre-

serva inalterate le sue radici marziali, ma olistica in quanto lavora sullo sviluppo dell'equilibrio psico-fisico personale del praticante. Molte delle tecniche utilizzate da altre discipline marziali miste, in particolar modo orientate alla difesa personale, prendono spunto proprio dall'Aikido. E spesso l'Aikido è conosciuto solo in parte, proprio tramite l'osservazione e la pratica di tali frammenti o tramite il suo ricorrente e scenografico utilizzo nella recente filmografia americana del genere action, di cui uno dei più conosciuti rappresentanti è l'attore Steven Seagal.

In Italia la diffusione dell'Aikido è iniziata solo negli anni 60 e si è diffusa in maniera relativamente contenuta rispetto a più cono-



Il nome aikido è formato da tre caratteri sino-giapponesi: (ai), (ki), (dō) la cui traslitterazione è la seguente:

(ai) significa "armonia" e nel contempo anche "congiungimento" e "unione";

(ki) è rappresentato dall'ideogramma giapponese che, nei caratteri della scrittura kanji, raffigura il "vapore che sale dal riso in cottura". Significa "spirito" non nel significato che il termine ha nella religione, ma nel significato del vocabolo latino "spiritus", cioè "soffio vitale", "energia vitale". Il riso, nella tradizione giapponese, rappresenta il fondamento della nutrizione e quindi l'elemento del sostentamento in vita ed il vapore rappresenta l'energia sotto forma eterea e quindi quella particolare energia cosmica che spira ed aleggia in natura e che per l'Uomo è vitale. Il "ki" è dunque anche l'energia cosmica che sostiene ogni cosa. L'essere umano è vivo finché è percorso dal "ki" e lo veicola scambiandolo con la natura circostante: privato del "ki" l'essere umano cessa di vivere e fisicamente si dissolve;

(dō) significa letteralmente "ciò che conduce" nel senso di "disciplina" vista come "percorso", "via", "cammino", in senso non solo fisico ma anche spirituale.

Fonte: Wikipedia

www.aikikaicarpiano.it

sciute e blasonate discipline marziali, probabilmente proprio per la sua non competitività.

Da qui nasce il progetto nazionale Csen Aikido, a cui AIKIKAI CARPIANO - AGATSU ASD ha aderito con entusiasmo nella persona del suo presidente ed insegnante ANDREA MARCO BRUTO. Un progetto volto ad unificare sotto l'egida del più grande Ente di Promozione Sportivo Nazionale italiano, lo Csen appunto, diverse associazioni sportive afferenti a diverse scuole e linee didattiche, con l'obiettivo di dare la più ampia diffusione alla disciplina e di creare eventi sportivi di rilievo locale, regionale e nazionale secondo i dettami normativi del Coni.

Per decisione del Presidente Csen Milano M° Paolo Zerbino e del Responsabile Nazionale del progetto Aikido Csen, M° Bruno Maule B° Dan Shihaan, Andrea Marco Bruto è stato nominato referente tecnico della sezione Aikido Csen per Milano e provincia.

Volontà esplicita del progetto per Milano e provincia sarà appunto

far meglio comprendere ai possibili utenti e fruitori tale disciplina, proprio sul territorio presieduto.

Di concerto con CSEN MILANO VERRANNO PROMOSSE DELLE INIZIATIVE specifiche per divulgare questa pratica che, data la sua natura non agonistica, consente a tutti, dai bambini ai ragazzi ed agli adulti, di poterla intraprendere e praticare.

Il nostro referente tecnico Andrea Marco Bruto porrà come obiettivo primario quello di divulgare una pratica tradizionale ma efficace, caratteristica distintiva rispetto ad altre linee didattiche.

Le tecniche utilizzano quattro qualità che riflettono la natura del nostro mondo. Secondo la circostanza, dovrete essere: duri come un diamante, flessibili come un salice, fluidi come l'acqua, o vuoti come lo spazio.

Morihei Ueshiba



THE NEW AWALIM

Testo di Paolo Zerbino e fotografie di ASD Iridea

Un nuovo punto di vista sulla danza mediorientale

Questo mese ospitiamo sulle pagine di Sport Milano Magazine uno spazio dedicato all'arte della danza mediorientale, tradizione che vede le sue origini perdersi nella notte dei tempi, e che rappresenta non solo la bravura e l'espressione artistica delle protagoniste, bensì la **cultura e la tradizione di un intero popolo**.

Lasciamo la parola al Comunicato Stampa della nostra associata **ASD Iridea**, che ci presenta lo spettacolo **"The New Awalim"**.

irideadanza.wordpress.com



La danza mediorientale è vista da sempre come il territorio di sensualità e incanto, rivolta per lo più al compiacimento maschile. Ma cosa accadrebbe se fossero le stesse danzatrici a rievocare un'altra visione della danza? Siamo lieti di presentarvi lo spettacolo "The New Awalim", in scena sabato 29 Settembre alle 20.30 presso il Centro Asteria di Milano. Esso è frutto di due anni di lavoro, basato sul programma di formazione per danzatrici mediorientali "Training the New Awalim" di Perla Elias Nemer. L'incontro di due compagnie, Almas Al Qamar di Milano e Amirat di Roma, dà vita ad un lavoro coreutico originale, composto da danza, canto e musica dal vivo; un viatico per ricercare la tradizione classica araba e al contempo, innovarla attraverso la contemporaneità.

L'idea si sviluppa a partire dallo studio delle figure delle Awalim, le danzatrici istruite che si esibivano nelle corti del periodo ottomano. Esse erano capaci di danzare, cantare e suonare, proponendo una visione colta dell'intrattenimento.

Lo spettacolo si ispira anche all'eredità e alle caratteristiche culturali canore e musicali dell'Italia, per dare il suo contributo squisitamente "italiano" allo sviluppo della danza mediorientale.

Con questi punti di riferimento importanti, la danza araba può tornare alle sue origini: il corpo femminile, allora, non racconta più solo la seduzione, ma diviene il mezzo con cui celebrare l'arte in più sfaccettature.

Imparare a camminare ti rende libero. Imparare a danzare ti dà la libertà più grande di tutte: esprimere con tutto il tuo essere la persona che sei.



Lo spettacolo è ideato e prodotto da **Perla Elias Nemer** e Iridea, associazione affiliata CSEN - CONI che a Milano favorisce lo sviluppo delle attività coreutiche e culturali nel settore della Danza Mediorientale, con la collaborazione di Almas al Qamar.

Musica dal vivo di Claudio Merico (oud e violino) Simone Pulvano (percussioni) e Riccardo García Rubi (chitarra). Da queste sinergie scaturisce "The New Awalim", **uno spettacolo collettivo, dove movimento, musica e ritmo diventano il mezzo che permette allo spettatore di**

guardare alla danza mediorientale da una nuova prospettiva.

l'ideatrice, coreografa e direttrice artistica del progetto è Perla Elias Nemer, che è anche collaboratrice sportiva della associazione IRIDEA.

Questo è infatti il terzo anno accademico che Perla si trasferisce a Milano da Roma, dove vive, per occuparsi di gestire un percorso didattico incentrato sulla danza mediorientale, prima annuale, ora biennale, assolutamente innovativo, da cui trae le origini e prende vita lo spettacolo "The New Awalim".



M° Gregorio Imperatore
Responsabile Tecnico CSEN
Settore Judo Regione Lombardia

JUDO CSEN MILANO

5° TORNEO GIOVANILE C.S.E.N.
2018/2019
KODOKAN JUDO e BUTOKUKAI
DELLE PROVINCE ITALIANE



Nuovo calendario gare Regione Lombardia 2018/2019

Anche quest'anno il Maestro Gregorio Imperatore ci presenta un calendario sportivo ricco di appuntamenti interessanti e dall'alto valore educativo.



Un momento speciale tra insegnante e allievo

- 11 NOV** **1ª GARA: DOMENICA 11 NOVEMBRE 2018**
PALAZZETTO DELLO SPORT CAPRIATE S. GERVASIO, (BG) via Bustigatti
ASD JUDO CORAL CAPRIATE SAN GERVASIO
Email: judocoral.capriate@gmail.com cell.: 3497817651
- 9 DIC** **2ª GARA: DOMENICA 9 DICEMBRE 2018**
PALAZZETTO DELLO SPORT PONTIROLO NUOVO, Via G.Verdi
ASD JI TA KYO EI PONTIROLO NUOVO (BG)
Email: scardo83@libero.it cell.: 3332908412
- 3 FEB** **3ª GARA: DOMENICA 3 FEBBRAIO 2019**
28° MEETING GIOVANILE CSEN JUDO CORAL dalle 8.30 alle 12.30
28° TROFEO JUDO CORAL CITTA' DI CAPRIATE-S.G. dalle 14.00 alle 20.00
PALAZZETTO DELLO SPORT CAPRIATE S. GERVASIO, (BG) via Bustigatti
ASD JUDO CORAL CAPRIATE SAN GERVASIO
Email: judocoral.capriate@gmail.com cell.: 3497817651
- 10 MAR** **4ª GARA: DOMENICA 10 MARZO 2019**
4° TROFEO JUDO CORAL CITTA' DI TRESORE BALNEARIO
PALAZZETTO DELLO SPORT DI TRESORE BALNEARIO (BG) VIA SUARDI
ASD CENTRO SPORTIVO CORAL TRESORE BALNEARIO
Email: andreapirisi@gmail.com tel. 3883653740
- 31 MAR** **5ª GARA: DOMENICA 31 MARZO 2019**
PALAZZETTO DELLO SPORT DI BASIGLIO (MI)
A.S.D. LU.RE CERANOVE PAVIA
Email: associazione.lure@gmail.com
A.S.D. JUDO CLUB TADASHI KOIKE ZEN'O (MI)
Email: judotkzeno@gmail.com
- 5 MAG** **PREMIAZIONI 2019 RIVOLTA D'ADDA (CR)**

A Novegro fiera legata al mondo militare e del Soft Air

Collezionisti, appassionati, qualche nostalgico dei tempi passati, semplici curiosi.

Il pubblico che affolla la fiera Militalia, che si svolge due volte all'anno presso il Parco Esposizioni di Novegro, è vasto e di diversa natura. Gli espositori propongono oggetti di vario genere, che vanno dai reperti storici fino ai soldatini di piombo colorati a mano, **vere e proprie opere d'arte in miniatura**.

Ed ecco che non bisogna sorprendersi se, girando fra le bancarelle, ci si imbatte in stranezze di ogni genere, come il casco da palombaro originale, che sembra uscito dal set del film Ventimila leghe sotto i mari prodotto da Walt Disney nel 1954, o la divisa indossata nella prima guerra mondiale da un ignoto milite, che diede la propria vita nella prima battaglia del Piave.

Tutto questo ovviamente intramezzato da una serie infinita di banconi letteralmente ricoperti di armi bianche, più o meno lunghe e minacciose e più o meno realistiche. Anche qui andiamo dal coltellino a scatto lungo pochi centimetri prodotto a Taiwan, fino alla Katana realizzata in Giappone più di un secolo fa, che costa quanto una buona vettura di media cilindrata.

C'è anche spazio per l'abbigliamento e gli accessori, sempre in stile militaresco ovviamente. Possiamo sbiz-

zarrirci cercando fra montagne di anfibi, giacche e pantaloni mimetici, giubbotti tattici, cappellini e giberne di ogni genere e dimensione, fino poi ad arrivare ad apprezzare la praticità e la robustezza di un bello zaino in cordura che, anche se non si è appassionati di militaria, è sempre un bell'oggetto, utile e comodissimo anche nel caso di passeggiate pacifiste.

Per finire, nell'area esterna troviamo una vasta esposizione di mezzi militari e tante associazioni che propongono attività di vario genere, dal tiro alle compagnie che si occupano di ricostruzioni storiche, con costumi e arredi dell'epoca, fino alla falconeria.

Ma la presenza di CSEN è rappresentata come sempre dal padiglione del Softair, che vede i nostri associati in prima fila per quanto concerne questa divertente disciplina, che annovera fra le sue fila un numero molto elevato di praticanti.

Un settore, quello del Softair, che da qualche anno è in continua crescita e non mostra alcun segno di flessione, impegnando interi battaglioni (scusate il gioco di parole) di appassionati in vere e proprie battaglie virtuali a suon di pallini di plastica, sparati con precisione da sofisticate armi ad aria compressa.



ASSOCIAZIONI E SOCIETÀ SPORTIVE DILETTANTISTICHE NON LUCRATIVE

CIRCOLARE AGENZIA ENTRATE N. 18/E2018

Testo del Rag. Francesco Ravasio

L'Agenzia delle entrate ha pubblicato il 1° agosto 2018, la circolare 18/E con la quale ha fornito alcuni chiarimenti a seguito dei lavori "Nell'ambito del tavolo tecnico tra l'Agenzia delle entrate ed il Comitato Olimpico Nazionale Italiano (CONI)".

Il documento, dopo la necessaria e notevole premessa sull'attuale disciplina fiscale delle associazioni e società sportive dilettantistiche, risponde ad una serie di quesiti portati all'attenzione della Amministrazione Finanziaria da parte della commissione Coni.

L'Agenzia fornisce una serie di importanti precisazioni che porteranno a definire molti dei contenziosi attualmente in essere nelle varie commissioni tributarie e a crearne sicuramente altri.

Viene ricordato in premessa che a partire dal 2019 l'inserimento da parte degli organismi affiliati nel registro Coni delle attività sportive poste in essere dalle associazioni e società sportive iscritte consentirà "una importante funzione ricognitiva degli enti sportivi dilettantistici ed è quindi particolarmente utile anche ai fini della selezione delle attività di controllo in merito alla spettanza dei benefici fiscali per essi previsti".

La circolare fornisce un importante chiarimento in merito alla riforma del terzo settore ed il modo sportivo dove dichiara che "le associazioni e società sportive dilettantistiche senza fini di lucro potranno scegliere se conservare le agevolazioni ad esse specificamente riservate dalla vigente disciplina oppure, in alternativa, qualora intendano entrare a far parte degli enti del terzo settore e fruire dei benefici fiscali previsti per tali enti in luogo del regime fiscale specifico riservato alle associazioni e società sportive dilettantistiche non lucrative".

Dopo l'approfondimento di carattere generale la circolare risponde ad alcuni quesiti, abbiamo ritenuto opportuno soffermarci su alcuni di essi.

La circolare conferma che per l'opzione per l'applicazione della Legge 398/1991 è ritenuto sufficiente il comportamento concludente, anche in mancanza della comunicazione preventiva alla SIAE (salva l'applicazione della sanzione di cui all'articolo 11 comma 1 del D.Lgs. 471/1997 pari ad un minimo di € 250).

La stessa circolare entra nel merito di quali sono i proventi commerciali per i quali si può applicare il regime forfetario previsto dalla Legge 398/1991. Viene precisato che l'applicazione del regime agevolativo di cui alla Legge 398/1991 è previsto solo per le attività connesse alle attività istituzionali. Pertanto, ad esempio, l'Agenzia precisa che "non sono ricompresi tra le attività connesse agli scopi istituzionali i corsi per attività sportive che non rientrano nell'ambito delle discipline riconosciute dal Coni" o "quelle svolte con l'impiego di strutture e mezzi organizzati per fini concorrenziali sul mercato." In sostanza ribadisce la circolare "non potranno essere considerate attività commerciali connesse con gli scopi istituzionali quelle dirette alla vendita di beni o alla prestazione di servizi per le quali l'ente si avvalga di strumenti pubblicitari o comunque di diffusione di informazioni a soggetti terzi, diversi dagli associati, ovvero utilizzi altri strumenti propri degli operatori di mercato come, ad esempio, insegne, marchi distintivi, o locali attrezzati secondo gli standard concorrenziali di mercato, al fine di acquisire una clientela estranea all'ambito associativo".

Questa nuova situazione, legata all'ambito di applicazione della Legge 398/1991, produrrà ulteriori difficoltà applicative. Ci troveremo di fatto a dover gestire tre modalità separate di determinazione del risultato d'esercizio: quella istituzionale, quella commerciale in regime Legge 398/1991 e quella in regime ordinario per le attività non connesse.

In risposta al quesito relativo alla tracciabilità dei pagamenti e dei versamenti, la circolare in primo luogo ribadisce che "L'articolo 25, comma 5, della legge n. 133 del 1999, stabilisce che tutti i versamenti e i pagamenti di importo pari o superiore al limite di 1.000 euro, riguardanti le associazioni e le società sportive dilettantistiche senza fini di lucro che si avvalgono del regime di favore di cui alla legge n. 398 del 1991, devono essere disposti attraverso conti correnti bancari o postali intestati all'ente sportivo, ovvero effettuati mediante carte di credito o bancomat o altri sistemi di pagamento, che consentano concretamente lo svolgimento di efficaci e adeguati controlli quali, ad esempio, assegni non trasferibili intestati all'associazione o società sportiva dilettantistica senza fini di lucro destinataria dei versamenti", in secondo luogo per poter consentire il versamento cumulativo delle quote incassate la cui somma sia superiore a mille euro viene previsto che "... si ritiene che l'associazione o società sportiva dilettantistica non lucrative, al fine di rispettare l'obbligo di tracciabilità in argomento, debba adottare le seguenti modalità di documentazione e contabilizzazione. Per ogni singola quota di iscrizione ai corsi o di affiliazione l'ente deve rilasciare un'apposita quietanza copia della quale dovrà essere conservata dall'ente stesso. Inoltre l'associazione o società sportiva dilettantistica senza fini di lucro dovrà dotarsi di un registro dove annotare analiticamente le entrate e le uscite, indicando i nominativi dei soggetti, la causale e l'importo incassato o pagato".

Un chiarimento importante riguarda i casi in cui, a seguito di accertamento, sia stata contestata la decadenza dal regime agevolato della Legge 398/1991. La circolare conferma che, in tale ipotesi, è possibile "procedere al riconoscimento della deducibilità dei costi sostenuti" ai fini della ricostruzione della base imponibile IRES. Relativamente all'IVA "si ritiene ... si possa riconoscere il diritto alla detrazione dell'Iva pagata sugli acquisti anche nell'ipotesi di mancata registrazione della relativa fattura di acquisto sempreché l'associazione o società sportiva dilettantistica senza fini di lucro sia comunque in grado di dimostrare all'Amministrazione finanziaria la presenza dei requisiti sostanziali.

Essendo questi solo alcuni dei chiarimenti contenuti nella circolare ci riproponiamo di approfondire la stessa attraverso ulteriori pubblicazioni.



NESSUN ALTRO È IN GRADO DI OFFRIRTI UNA SERIE DI SERVIZI DI QUESTO TIPO

Abbiamo una risposta per qualsiasi esigenza, il nostro comitato è composto da un team di professionisti in grado di risolvere qualsiasi problema, dall'accesso a bandi e contributi della regione lombardia, fino a consulenza legale e fiscale.

UFFICIO SERVIZI

Si tratta di un servizio unico nel suo genere, attraverso il quale le nostre Associate possono usufruire di consulenze personalizzate su argomenti di vitale importanza per la gestione dell'Associazione. L'ufficio servizi è attivo presso la nostra sede dal lunedì al venerdì dalle 9,00 alle 13,00, previo appuntamento.

ASSICURAZIONI

Anche riguardo alla fornitura di coperture assicurative siamo al primo posto:

Forniamo coperture assicurative di responsabilità Civile per Società, Associazioni, Tesserati e Tecnici Sportivi, coperture sportive per gli infortuni e per l'assistenza legale.

CONSULENZA

Quante volte ti sei trovato nella situazione di non sapere come muoverti, per risolvere un problema organizzativo o adempire ad un obbligo nel rispetto delle normative?

Il nostro servizio di consulenza è quello che fa per te: creiamo soluzioni vincenti.

ASSISTENZA PER COSTITUZIONE SOCIETÀ SPORTIVE E ASSOCIAZIONI

Se vuoi costituire una nuova Associazione o Società Sportiva, il nostro Ufficio Servizi è a tua disposizione per affiancarti nel percorso, facendoti risparmiare del tempo prezioso.

CONSULENZA FISCALE E TENUTA DELLE SCRITTURE CONTABILI

Un vero e proprio commercialista personale, che ti guiderà nell'operare le scelte giuste e, se necessario, provvederà alla tenuta delle tue scritture contabili.

5 PER MILLE (COMPILAZIONE ED INVIO DELLA PRATICA COMPLETA)

Se vuoi iscrivere all'Agenzia delle Entrate la tua Associazione o Società Sportiva noi ci possiamo occupare di seguire tutta la tua pratica, dall'inizio alla fine.

SPORTELLO DI CONSULENZA PER ACCESSO A BANDI DI CONTRIBUTO

Finanziamenti agevolati, fondi e contributi a fondo perduto: Ti forniamo assistenza e informazioni utili per accedere a bandi, fondi e contributi, che molte volte rimangono inutilizzati, per incapacità ad accedervi.

Per informazioni: 02/39561256



CSEN MILANO
Comitato Provinciale di Milano





**MILANO
BENESSERE
e SPORT**

27/28 OTTOBRE
PARCO
ESPOSIZIONI
NOVEGRO

SALONE INTERNAZIONALE DEL BENESSERE E DELLO SPORT

Benessere e Sport finalmente uniti insieme in una grande manifestazione che è già un appuntamento importante nel panorama milanese, nazionale e internazionale, grazie all'incontro tra CSEN Milano, Royal Park International e la Fiera di Novogro.

Grazie alla presenza di competenti relatori che terranno conferenze e seminari e di numerosi espositori qualificati e selezionati, la manifestazione offrirà un'ampia panoramica del mondo del benessere olistico e dello sport.

27/28 OTTOBRE 2018
PARCO ESPOSIZIONI DI NOVEGRO

ORARI:

SABATO 11.00-22.00
DOMENICA 10.00-19.00



PARCO ESPOSIZIONI NOVEGRO



per informazioni:
royalparkside@gmail.com
tel. +39 391 1827072
www.milanobenesseresport.com
www.facebook.com/milanobenessereesport/

