

## Calcio a 5. I numeri 1, Giuseppe e Giovanni, raccontano...

Torna in campo la squadra di calcio a 5 maschile del mister **Aldo Apicella** con nuove vittorie e tante soddisfazioni. La compagine cusina milita in categoria C1. "Quest'anno c'è impegno da parte di tutti. Creare un bel clima nel gruppo è fondamentale perché solo così si dà tutto in campo", racconta **Giuseppe Scognamiglio**, studente di **Economia e Commercio** all'Università Parthenope, portiere del team. Lo sport nella sua vita è una costante sin da bambino, quando giocava a calcio a 11 con gli amici. Crescendo entra a far parte della squadra di calcio

a 5 del suo Paese, Pozzuoli, e, una volta all'università, allo studio concilia l'impegno dello sport presso il CUS: "Con la squadra abbiamo vinto il secondo posto al Campionato nazionale nel 2017 e il terzo nel 2018. Anche quest'anno stiamo lavorando bene". Poi racconta: "Il calcio a 5 è molto diverso da quello a 11, l'impegno è maggiore perché si è più attivi in campo, si deve essere sempre pronti, costanti e pazienti. Occorre saper gestire sia i momenti di stanchezza personali che quelli dei compagni. Qualità imprescindibili per questo sport sono la voglia di impegnarsi e l'umiltà di ascoltare sempre i consigli del mister". Compagno di squadra, e uguale ruolo, è **Giovanni Paladino**, 22 anni, studente fuorisede, è di Polla, in provincia di Salerno. Laureando in **Ingegneria Meccanica** alla Federico II, anche lui, da ormai quattro anni, fa parte della squadra del CUS: "l'impegno dello sport si concilia con lo studio senza problemi. C'è bisogno di rilassarsi e scaricare lo stress, e il calcio, in questo, aiuta molto. Mi trovo bene al CUS perché c'è un gruppo consolidato, ci conosciamo da molto tempo e, a parte lo sport, è ormai un luogo di ritrovo in cui incontrare

degli amici". Anche Giovanni gioca a calcio sin da piccolo, da quando faceva parte della squadra di Sala Consilina. "Non so se ci sono caratteristiche indispensabili, ognuno ha il suo stile di gioco, ma sicuramente è fondamentale rimanere concentrati e trasmettere fiducia alla squadra", conclude.

**Agnese Salemi**



Il 2 novembre ha avuto avvio anche quest'anno il corso d'armi di **Taijiquan** (o, in forma abbreviata, Tai Chi), con incontri ogni martedì alle 10.00. "Si tratta di un'antica arte marziale usata nei combattimenti. Nel corso dei secoli si sono sviluppate eccellenti tecniche che hanno aiutato a migliorare tanto la salute dei guerrieri quanto la loro preparazione fisica. Il Tai Chi è una disciplina cinese le cui origini risalgono a 1200 anni prima di Cristo, sviluppata velocemente tra i monaci che, chiusi nei loro monasteri a tremila metri di altitudine sulle cime del Tibet e della Cina, sperimentavano nuove tecniche mediche per la cura della persona", spiega **Aurora Grignani**, istruttrice di questa disciplina presso il CUS Napoli. "Il Tai Chi è caratterizzato da una serie di movimenti più o meno lenti, piuttosto forti, in cui sono impegnate le braccia e le gambe. È una discipli-

## Una disciplina sportiva che coinvolge attivamente la mente: il Tai Chi

na più che un semplice sport perché coinvolge attivamente la mente, rendendola un tutt'uno con il corpo. In Occidente siamo abituati a separare queste due cose, ci alleniamo solo a livello muscolare, dimenticando di dedicare la dovuta attenzione allo stato psicologico". La platea che prende parte al corso è la più varia, donne e uomini, adulti e ragazzi. Questo è possibile perché la disciplina non richiede tecniche particolari di apprendimento per una categoria o l'altra. "Già nel 2019 avevamo dedicato l'intero anno del corso alla **pratica della spada**, anche quest'anno, su richiesta degli iscritti, ripartiamo da quest'arma.

Successivamente aggiungeremo anche la **tecnica del ventaglio**, che nella tradizione della lotta era in ferro e veniva lanciato con le sue lame taglienti".

Il primo ottobre è partito anche il corso di **Tai Chi classico**. Le lezioni, dirette a principianti o ai più esperti, si articolano in tre fasi: "iniziano tutte con il **Chi Kung**, che è statico e in cui si applica un automassaggio; poi si passa alla tecnica di base **Tai Chi** e, infine, si fa la forma, così come per le armi, che consiste in una sequenza di movimenti che mettono in moto l'energia presente nel nostro corpo. Questa è la particolarità di questa disciplina".

## Yoga al suono delle campane tibetane

"**Yoga e Aromaterapia al suono curativo delle campane tibetane**", l'evento che si è tenuto al Cus Napoli il 29 ottobre. "Secondo gli esperimenti di Masaru Emoto - racconta **Laura Giustino**, psicoterapeuta, insegnante di yoga e specialista di terapie bioenergetiche, a cui si deve l'iniziativa che ha visto la partecipazione di **Francesco Mosca**, operatore di campane tibetane e insegnante di yoga - mettendo una bottiglia d'acqua vicino ad una cassa acustica da cui proviene della musica classica, quest'acqua, una volta cristallizzata, forma dei cristalli simmetrici ed esteticamente molto belli. Al contrario, se dalla cassa proviene della musica heavy metal o dei suoni poco armoniosi, l'acqua cristallizzata non produce altro che frammenti di cristalli, molto caotici. E così è per noi, per la nostra energia e per le nostre frequenze emotive.

Durante l'evento si realizzano posizioni dello yoga passive, meditative, semplici da eseguire associate all'aromaterapia. Sono i partecipanti a scegliere le fragranze degli oli essenziali da utilizzare, a seconda delle proprie necessità. Queste miscele lavorano sui sistemi emotivi e armonizzano gli stati d'animo. Poi Francesco, con delle campane che producono frequenze tutte diverse tra loro, esegue un rito antichissimo che ri-armonizza le frequenze di ogni nostra cellula. La fine, il cosiddetto bagno armonico, non è più caratterizzato da singoli dong, ma da una sequenza di note suonate mentre i partecipanti sono in una posizione di massimo rilassamento". Una pratica molto particolare a cui può prendere parte chiunque e che può rappresentare un toccasana anche per gli studenti universitari, che vanno incontro al giudizio degli esami e la cui



vita si organizza intorno a tante emozioni turbolente, intense, e che più di altri necessitano di recuperare una propria serenità mentale.