

momu (movimento-mutamento) è il progetto della nostra associazione non profit I CHING. **movimento** e **mutamento** sono due facce della stessa medaglia, fondamentali nello sviluppo delle capacità fisiche e spirituali dell'individuo: **movimento** come sviluppo fisico, **mutamento** come crescita e trasformazione psicologica.

Riepilogando, non c'è mutamento senza movimento.

movimento: momu promuove la pratica sportiva all'aperto e utilizza a tale scopo anche il **parkour freerunning**. Tra le discipline contemporanee, il **parkour freerunning** è la più spontanea per il corpo umano. Il concetto è semplice: spostarsi da un punto A ad un punto B, rapidamente, superando ogni ostacolo incontrato nello spazio percorso (urbano e non), con movimenti atletici naturali: corsa, quadrupedia, salto, arrampicata. Il **parkour freerunning** è strumento di trasformazione individuale continua e aiuta a superare barriere fisiche e mentali.

mutamento: con il **movimento** **mutiamo** noi stessi e la realtà che ci circonda. L'aspirazione è di cambiare il territorio della nostra periferia con la pratica dello sport all'aperto. Precisamente con il **movimento** del nostro corpo vorremmo riqualificare la nostra periferia, desiderio che diventa realtà ogni volta che una manifestazione o un evento urbano prende vita.

Tor bella Monaca, per esempio, esteso agglomerato di cemento della periferia romana, caratterizzato da un gigantesco puzzle di culture diverse, ha attualmente, rispetto agli anni 80 e 90, un'accezione diversa nella mentalità collettiva giovanile, grazie anche al lavoro di promozione del **parkour freerunning** realizzato dalla nostra associazione. Dal 2005 in avanti infatti sono stati diffusi da web e carta stampata molti video e articoli su **momu** e **parkour freerunning** a Tor bella monaca. E' un fatto: il **parkour freerunning** ha contribuito a trasformare la nostra periferia in un sito ambito per la pratica della disciplina.

Dal 2004 ad oggi nelle aree dell'VIII Municipio di Tor Bella Monaca e Tor Vergata abbiamo organizzato varie manifestazioni di Parkour, due incontri Nazionali ed uno Internazionale in cui sono intervenuti il gruppo *Yamakasi* (Gruppo fondatore del Parkour-ADD), *Sebastien Foucan* (ambasciatore mondiale del freerunning, famoso per la partecipazione al Confession Tour di Madonna e al film 007 Casino Royal), *Daniel Illabaca* (protagonista di molti video musicali), *Oleg Vorslav* (controfigura di Gattuso nello spot Powerade) e i *ParkourGeneration* (il gruppo che sta facendo conoscere questa arte in tutto il mondo).

Per finire...il sogno di **momu**

Il sogno è di poter realizzare un parco a tema sportivo: **momu**. Un parco dedicato al **parkour freerunning** e ad altri sport di strada, un'area verde e di cemento di cui il quartiere possa trarre giovamento, che risponda ad un'esigenza di riqualificazione territoriale e di aggregazione sociale, senza fini di lucro, gestito da specialisti del settore.