

Questa rivista non è una testata giornalistica



La rivista

DINAMICA[®] A.S.D.

TAI CHI CHUAN E ARTI ASSOCIATE

N.22 Gennaio 2024



PICCIOLI & TOMAS 2023



EDITORIALE

pag. 3

IL TAI CHI CHUAN DAL PUNTO DI VISTA DI...

pag. 4

Tai Chi Chuan, attenzione alle imitazioni

di Anna Siniscalco



RADICI

pag. 6

Potente come l'acqua

di Roberto Seghetti

DE RERUM NATURAE

pag. 8

Le radici della vita

di Alberta Tomassini



Il Tai Chi Chuan in classe

pag. 12

di Corinna Cattuto

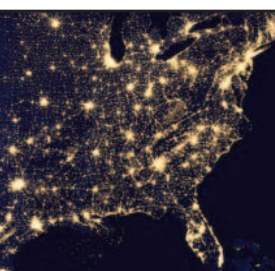
EVENTI E RECENSIONI

In punta di pennello

pag. 14

Picasso alla Gnam

pag. 16



LETTURE

pag. 17

Gli dei insoddisfatti. Perché mangiamo?

di Fausta Romano

L'associazione Dinamica© - Tai Chi Chuan e Arti associate A.S.D. nasce dall'unione di persone che desiderano attivare e condividere le proprie potenzialità attraverso le Arti e le discipline psicofisiche, nello specifico il Tai Chi Chuan.

Accanto al Tai Chi Chuan, propone altre Arti e attività: tecniche di meditazione, respirazione e Qi Gong, Yoga Taoista (Tao Yin).

L'associazione è affiliata alla International Yang Family Tai Chi Chuan Association (IYFTCCA©). Con lo scopo di promuovere il Tai Chi Chuan offre l'opportunità di conoscere e praticare il Tai Chi Chuan Yang tradizionale seguendo il metodo e gli insegnamenti dell'attuale 5° caposcuola della famiglia Yang, fondatrice dello stile omonimo, il Gran Maestro Yang Jun.



Il nuovo numero di Dinamica arriva con ritardo. Invece di essere l'ultimo del 2023 è il primo del 2024. Ma lo slittamento dell'uscita, se è consentito un piccolo autocommento positivo, è compensato dalla qualità dei contenuti. Dalla prima puntata sul convegno organizzato dall'Università dello sport di Roma Foro Italico con Dinamica, al quale ha partecipato il Gran Maestro Yan Jun, alle consuete rubriche sulle radici filosofiche, sulla natura, sull'arte, fino agli articoli che riguardano la psiche e l'esperimento del Tai Chi Chuan nelle scuole secondarie. Non resta dunque che augurare buona lettura.

Roberto Seghetti

Tai Chi Chuan, attenzione alle imitazioni

La scienza riconosce il valore della tradizione

Anna Siniscalco

Direttrice tecnica Dinamica Tai Chi Chuan e Arti associate asd.

Istruttrice di Accademia di 6 grado della IYFTCCA Discepola del G. Maestro Yang Jun



Praticare il Tai Chi Chuan non consiste nel fare movimenti lenti, assumere posizioni che mimano azioni marziali di combattimento o posizioni di animali, più o meno plastiche o coreografiche.

No, non basta ripetere le parole dei testi classici, tra l'altro tradotte, pertanto inevitabilmente soggette al rischio di non trasmettere il vero significato di chi le ha scritte.

Di questo se ne è accorta la scienza: per ottenere gli effetti benefici derivanti da questa disciplina occorre una corretta pratica, ovvero essere guidati da un istruttore capace, qualificato, che conosce il vero significato degli insegnamenti teorici.

Da diversi anni l'impegno di Dinamica Tai Chi Chuan e Arti associate asd si è concretizzato in molteplici iniziative, collaborando con Enti e Istituzioni, impegnandosi anche nella formazione di Allenatori e Istruttori qualificati e certificati rappresentanti dello stile Yang Tradizionale della famiglia Yang.

Un lungo percorso che ci ha portati nel maggio 2023 al **Workshop "Cultura, movimento e salute"** svolto a Roma in collaborazione con l'**Università di Roma "Foro Italico"**. Un'impresa non facile e resa possibile grazie all'entusiasmo, la serietà e l'impegno volontario di molti sia dell'associazione Dinamica TCC e Arti associate asd che dell'Università di Roma "Foro Italico". Tutti gli interventi sono visibili sul canale YouTube di dinamicataichi.it Rappresentando il Tai Chi Chuan Yang tradizionale della famiglia Yang, abbiamo ospitato tra i relatori il Gran Maestro Yang Jun, 5 caposcuola mondiale discendente del fondatore dello stile Yang del Tai Chi Chuan.

Nel suo intervento il Gran Maestro ha affrontato i temi essenziali della teoria e filosofia del Tai Chi Chuan. Il suo contributo è di estrema importanza per una corretta comprensione dei contenuti dei testi classici e per un diverso approccio alla pratica. Crediamo che la lettura, e rilettura, aiuterà molti praticanti.

Ringrazio le tante persone che hanno reso possibile questo incontro, il Magnifico Rettore, il Prof. V.R. Spica, l'On. Molea, M. Zibellini del comitato provinciale AICS di Roma, i soci di Dinamica Tai Chi Chuan e Arti associate asd, gli studenti del corso di laurea in Scienze Motorie, le interpreti e traduttrici, D. Famulari e D. Alliata.

Ora tocca a voi, buona lettura, anzi buono studio e buona pratica.

Intervento del Grand Master Yang Jun, nel WORKSHOP "TAI CHI CHUAN: CULTURA, MOVIMENTO E SALUTE" all'Università degli studi di Roma 'Foro Italico' maggio 2023

1[^] Parte

Gran Maestro Yang Jun

"Innanzitutto vorrei ringraziare tutti i membri dell'università, dei comitati, delle associazioni e anche i rappresentanti della parte politica, che hanno speso delle ottime parole sul Tai Chi Chuan.

Spero di poter continuare ad avere il supporto di università e comitati; penso che possiamo fare di più all'interno dell'università, non solo dal punto di vista didattico, ma anche dal punto di vista scientifico, con ricerche che provino i benefici dal punto di vista della salute del Tai Chi Chuan.

Nel 2019 abbiamo organizzato un symposium internazionale a Sebino, in Italia. Lo scopo di questo simposio era discutere i benefici del Tai Chi Chuan sulla salute delle persone. Abbiamo coinvolto molti scienziati, medici e professionisti. Insieme, basandoci sulla loro conoscenza, abbiamo fatto una discussione sui benefici del Tai Chi Chuan. Penso e spero che nel futuro l'università potrà organizzare eventi simili al symposium.

Oggi vorrei usare il tempo per condividere un po' della cultura del Tai Chi Chuan, così da poter capire meglio questa disciplina. Mi pare di capire che non tutti qui praticano o sono coinvolti nel Tai Chi Chuan, quindi cercherò di non entrare in particolari tecnici, ma mi concentrerò sulla cultura, sulla filosofia e sui benefici.

Molte persone parlano oggi del Tai Chi Chuan e dei suoi effetti benefici, ma non sono sicuro quante persone lo pratichino, penso che siano centinaia di migliaia. Sappiamo che il Tai Chi Chuan può migliorare la salute e sappiamo anche che è basato sulla filosofia, chiamata la teoria dello yin yang. E penso che comunque, anche vivendo in Occidente, abbiate sentito parlare della teoria dello yin yang, e magari alcuni di voi hanno approfondito questa filosofia. E forse qualcuno è ancora confuso al riguardo.

Che cos'è il Tai Chi Chuan? In effetti noi usiamo spesso questa parola ma non abbiamo una vera traduzione.

Del Tai Chi non abbiamo una traduzione, usiamo la parola che si riferisce alla filosofia, e Chuan in cinese è tradotto come pugno, che però in realtà significa arte marziale. Quindi c'è da distinguere: il Tai Chi è la teoria, il Tai Chi Chuan è l'arte marziale, ed ha la base, le sue radici in quella teoria. Oggi si pratica in modo che ci siano più benefici per la salute, e questo è il motivo per cui il Tai Chi Chuan è diventato più diffuso e conosciuto, e molte persone fanno questo tipo di esercizio, non tanto per il suo aspetto marziale, quanto per la cultura e per la salute. Ma molte delle tecniche e delle idee vengono dall'arte marziale, dove ha le sue radici. Qui non mi addenterò molto nella tecnica, ma parlerò più della parte filosofica.

Quando parliamo di Tai Chi o di Yin Yang, sono la stessa cosa o sono differenti?

Sono la stessa cosa. Ma qual è la differenza?

La definizione di Tai Chi deriva da una cultura millenaria, ed è legata al modo in cui vedevano il mondo nel passato, e come spiegavano il mondo, i suoi cambiamenti e le sue relazioni con noi.

Il Tai Chi viene dal Wu Chi. Il Tai Chi è il tutto e Wu Chi è il nulla. Wu Chi è la quiete e ha in sé il potenziale del movimento, il Tai Chi è avere il cambiamento dentro la quiete, parliamo di cambiare senza cambiare, ed è la madre dello Yin Yang.

Ma ancora non capiamo bene, cosa vuol dire. Yin Yang figlio dei Tai Chi, cosa vuol dire? Qui abbiamo l'idea che all'interno del Tai Chi, che è il tutto, abbiamo sempre Yin Yang. Tai Chi è l'unità e all'interno di questo ci sono sempre due parti. Tai Chi è la visione generale, yin e yang sono i dettagli. Forse una spiegazione che aiuta a capire è dire che l'Uno è diviso in due. L'uno è il Tai Chi, e il due lo yin e lo yang. Quindi i due combinati insieme fa l'uno, l'unità. Lo Yin Yang insieme fanno il Tai Chi. Ecco perché diciamo che il Tai Chi è Yin Yang, e lo Yin Yang è il Tai chi.

Quando parliamo di Yin Yang, non sono specifici argomenti, sono termini generici che si riferiscono ad una relazione, e quando parliamo di qualcosa dobbiamo specificare il soggetto, e allora possiamo capire come l'uno è il due che combinato diventa uno.

Ecco un esempio: se parliamo di grandezza, nella visione del Tai Chi, cos'è Yin Yang? Quali sono le due parti delle grandezze? Grande e piccolo; questi sono i Yin e Yang dell'argomento 'grandezza' (nel senso di misurazione). Mettendoli in relazione, la grandezza è come il Tai Chi, uno, l'intero, e Yin Yang sono il piccolo e il grande. Se parliamo di grande, stiamo ancora parlando di grandezza; e se parliamo di piccolo stiamo ancora parlando di grandezza. Se combiniamo piccolo e grande, torniamo al concetto di misurazione/grandezza.

Quindi l'importante è capire qual è il soggetto della discussione. Ci si può confondere. Quando si dice che freddo e caldo sono Yin e Yang, ma qual è il loro 'uno'? È la temperatura. Non si può paragonare il caldo con il piccolo. Ma il caldo si paragona con il freddo. Ognuno ha la propria madre, non bisogna mischiarli. Altrimenti non si è in grado di trovare la relazione, e il Tai Chi è proprio un modo di trovare una relazione, un equilibrio tra gli opposti. Questa è la prima parte relativa alla filosofia, o teoria Yin Yang, da comprendere: cos'è il Tai Chi, cos'è lo Yin Yang e qual è la loro relazione."

Potente come l'acqua

Roberto Seghetti

Giornalista e Direttore della rivista



La cosa più molle al mondo si precipita contro la cosa più dura al mondo. Niente al mondo è più molle e debole dell'acqua; ma nell'avventarsi contro ciò che è duro e forte niente può superarla..”¹

Secondo la tradizione cinese, a scrivere il Tao-tê-ching è stato il leggendario filosofo Lao Tzu, la cui vita viene collocata tra il VI e il III secolo avanti Cristo. Questo prezioso libro contiene le basi fondamentali del taoismo, corrente di pensiero che ha permeato tutto l'universo mentale cinese insieme al confucianesimo e al buddismo e che è stata la fonte filosofica di diverse arti marziali orientali. Nel brano citato all'inizio, famosissimo, si cita l'acqua come un esempio di morbidezza che riesce a vincere anche la resistenza più dura.

È un concetto ripreso più volte dai classici e dai maestri sia del nostro Tai Chi Chuan, sia di altre arti marziali. Non a caso nel *Canto delle Otto Vie*, testo importante del Tai Chi Chuan, a proposito dell'energia della spinta viene utilizzata l'acqua come elemento di spiegazione: “Come possiamo definire l'energia dello spingere An Jin? Quando è applicata è come l'acqua in movimento, ma all'interno della sua morbidezza c'è una grande forza (fluisce dolcemente ma come è grande la sua forza all'interno). Quando il flusso è intenso e veloce la sua forza non può essere sopportata (se scorre impetuosa nulla le resiste/ *la corrente furiosa è difficile da fermare*). Nell'incontrare parti elevate l'onda vi si infrange sopra e incontrando le parti basse vi si immerge nel profondo (avvolge le rocce più alte con un'onda ed entra per riempire le caverne più profonde/*copre gli scogli, sommerge gli anfratti*). Le onde si elevano verso l'alto e affondano verso il basso e nello scorgere un vuoto o un'apertura immediatamente si riversano all'interno colmandolo (l'acqua supera ogni cosa)”.²

Altrettanto esplicito è il richiamo all'acqua nel Judo. Gli allievi diretti del maestro Jigoro Kano, fondatore dello Judo, spiegano che l'Itsutsu no kata (per coloro che volessero vederlo <https://www.youtube.com/watch?v=Kni91-FC2io>), la forma più filosofica e di alta formazione del Judo, mostra in atto le diverse forme di energia che l'acqua può realizzare nella sua morbidezza: "Il maestro Kano – ricorda Maestro Sumiyuki Kotani - ha rappresentato la teoria strategica del judo paragonandola a cinque forme assunte dall'acqua. Ora darò l'interpretazione che mi è stata insegnata dal mio Maestro Shuichi Nagaoka 10° dan allievo diretto del Professor Kano.

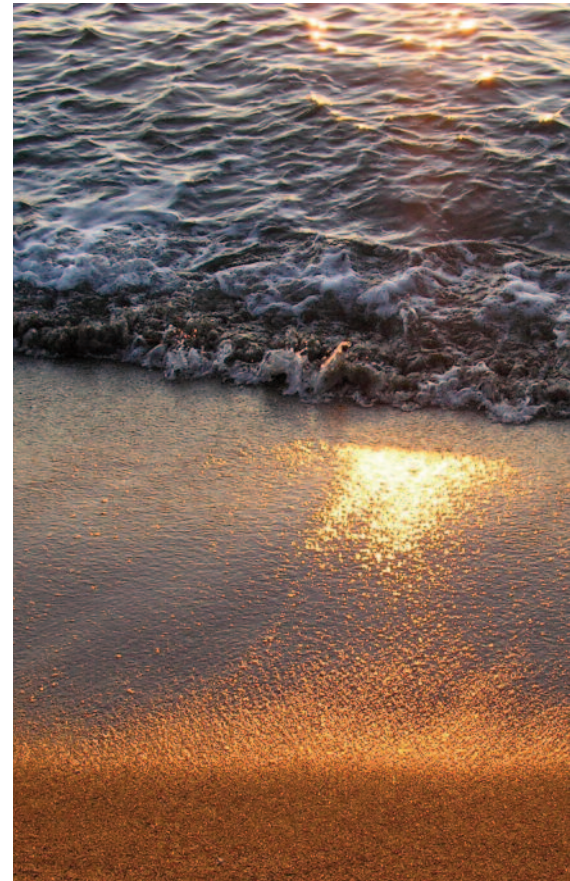
- La prima forma rappresenta il movimento dell'acqua corrente. La caratteristica dell'acqua è la sua apparente fragilità ma il flusso costante dell'acqua riesce dopo tanto tempo a scavare anche la roccia più consistente. Analogamente questa forma dimostra la teoria secondo cui, pur essendo l'avversario più grande e forte, se gli si oppone un'energia in maniera giusta e logica, e se lo si attacca costantemente, alla fine si riesce a vincerlo.

- La seconda forma consiste nella raffigurazione dell'onda tempestosa. All'attacco violento di un'onda se uno risponde in maniera diretta non riuscirà a resistere. Ma anche un debole se riesce a evitarla nella giusta direzione riuscirà a non soccombere e nel caso del Judo potrà utilizzare la grande forza dell'avversario per contrattaccare e vincere.

- La terza forma rappresenta il mulinello. Due enormi forze si dirigono uno contro l'altra, naturalmente giungono a scontrarsi e immediatamente si distruggono. Ma se una delle due evita lo scontro e sfruttando il movimento circolare si proietta opportunamente con il proprio corpo può facilmente rovesciare a suo vantaggio lo scontro anche con una forza molto superiore alla sua.

- La quarta forma dimostra il modo di utilizzare la forza paragonandola alla risacca dell'onda. Come la risacca che retrocede sulla spiaggia e raccoglie tutte le cose, così quando un combattente attacca l'avversario con tutte le sue energie e senza indugiare, né agitarsi, riesce a distruggere la rigida difesa del contendente.

- La quinta forma è paragonata alle grandi onde che lambiscono la riva. Per affrontare un'onda gigante, di solito ci si butta sotto con tutto il corpo per evitarla. Come ci si sottrae alla forza di tale onda, così si può neutralizzare una grande forza che ci attacca frontalmente, gettandosi all'ultimo momento sotto di essa e trovando, in tal modo, l'unica strada per vincere. Questa è la spiegazione che ho avuto dal mio Maestro Nagaoka e di cui ne sono convinto. Il Professor Kano Jigoro ha scelto il kata delle forme antiche della Scuola di Kito Ryu per mantenere il legame con il passato e, al Kodokan ne siamo convinti, abbia trattenuto dalla Tenshin Shin'yo Ryu queste cinque forme che ora vengono studiate".³



¹ Lao Tzu *Tao-tê-ching*, Edizioni Adelphi a cura di J.J.L. DuYvendak, pag 109.

² Canto delle otto vie attribuito a t'An Meng-Hisieng.

³ Fonte: Interpretazione del Maestro Sumiyuki Kotani riportata dal centro studi nazionale Judo kodokan in Italia.

Le radici della vita

Alberta Tomassini

Ricercatrice, Dipartimento di Biologia Ambientale, Università di Roma, La Sapienza



Photo by adia-linkous

Scusate, è permesso radicare?

Ma a chi sta parlando? Semplicemente sto chiedendo permesso alla maggiore biomassa della Terra a livello globale rappresentata dai microorganismi del suolo. Tanto per farsi un'idea più di 0.5 mg di soli microbi (parecchi miliardi) con più di 50.000 specie diverse per grammo di terra, senza parlar dei funghi e dei virus (10^7 - 10^9 per grammo!).

È stato stimato che più di 4,5 milioni di specie vivano nei suoli terrestri con una piccola aggiunta di 1,5 milioni di specie di invertebrati che ci passano la loro vita nelle diverse fasi di crescita.

Non c'è da stupirsi allora se una tale incredibile diversa comunità abbia un'influenza diretta o indiretta sul suolo stesso, sulle piante, sugli animali e, infine, sull'uomo e sulla sua salute.

Il suolo, che calpestiamo continuamente senza rivolgergli un pensiero, è un sistema complesso fatto di aria, acqua, minerali, materia organica e microorganismi che ricopre la Terra in strati e strati, le cui molteplici interazioni gli conferiscono caratteristiche dinamiche in continua trasformazione. È il risultato di interazioni biologiche e climatiche (vento, pioggia, gelo e calore) con la roccia sottostante che viene lentamente ridotta in costituenti organici ed inorganici sempre più piccoli indispensabili per la crescita delle piante.

Basti pensare che una caratteristica climatica del nostro emisfero è il trasporto di grandi quantità di polveri dalle aree desertiche dell'Asia centrale ad est e ad ovest in Europa, dal Sahara all'Europa e attraverso l'Atlantico fino ai Caraibi e al sud America. Con interrelazioni ambientali ed ecologiche impressionanti; recenti studi hanno dimostrato, ad esempio, come lo stato di salute della foresta

amazonica sia legato non tanto al suo stesso suolo, ma alla continua deposizione della polvere africana proveniente dal Sahara. Il concetto di una "salute unica" (One Health, ne abbiamo già parlato in articoli precedenti) sottolinea come la salute ed il benessere dell'uomo sia legato indissolubilmente alla salute di altri ecosistemi come animali, piante e e...suolo.

Un suolo in salute quindi, legato alla sua capacità di funzionare come un sistema vivente, non solo inorganico, che sostiene la produttività vegetale ed animale, che mantiene la qualità di aria ed acqua, che fornisce servizi diversi ospitando un'impensabile biodiversità di organismi capaci di migliorare le funzioni naturali, di agire come biopesticidi, di facilitare la degradazione degli inquinanti, di produrre enzimi e composti biochimici di interesse medico ed industriale. Il contributo dei microorganismi del suolo per la salute delle piante è indiscutibile. Di circa 29 elementi indispensabili per le piante ben 18 provengono dal suolo. I microbi associati alle radici fortificano il metabolismo vegetale e regolano processi come la germinazione dei semi, la nutrizione, l'assunzione di acqua, lo sviluppo, la difesa dai patogeni, la tolleranza agli stress e la regolazione ormonale. I microorganismi del suolo procurano il 90% dell'azoto e l'80% del fosforo necessario alle piante.



Photo by jacob-buchhave

D'altra parte, l'idea che esistano legami tra il suolo e la salute umana è parecchio antica. Già nel 1400 B.C., nella Bibbia, Mosè dice chiaramente che un suolo fertile è indispensabile per il benessere del suo popolo: "Guardate come appare la terra e se la gente che ci vive è forte o debole, tanta o poca. In quale tipo di terreno vivono? È buono o cattivo? Com'è il suolo? Fertile o povero? Vi sono alberi o no?" (Numeri 13:18-20). Nel 400 B.C. Ippocrate nella sua lista per un'appropriata valutazione medica include il suolo: "...se è nudo e povero d'acqua, o alberato e ben irrigato, e se è confinato in una fossa o elevato o freddo...".

Non è un caso che il nome biblico Adamo derivi dalla parola ebraica adama, la terra e che i 5 elementi della filosofia cinese wuyung nell'I Ching facciano riferimento alla terra (tu³), associata al bilanciamento e all'armonia. Sempre in Cina, la frase xiangtu combina le parole per campagna e terra come metafora per le radici rurali ed agrarie cinesi, da noi "terra natia".

E cosa dire di "madre terra" altra metafora che segna un legame forte tra la donna e la terra forse derivata dalle antiche pratiche di suddivisione del lavoro e della cura dei campi affidati proprio alle donne.

Per arrivare poi a deità come Gaia e Demetra nella Grecia antica o al dio celtico Danu o al Maori Papa-tu-a-nuku tutte legate alla fertilità ed alle produttività del suolo. Templi shintoisti in Giappone e l'Altare della Terra e dei Cieli a Pechino sono dedicati al suolo ed alla Terra. Anche nella Bibbia sono numerosi i riferimenti al suolo o alla polvere, materiali di cui è fatto l'uomo.

Che il legame col suolo sia antico è evidente se solo pensiamo all'arte pittorica che utilizzava terre e carboni e pigmenti come l'ocra rossa e gialla da ossidi di ferro, mentre l'argilla veniva usata per ceramiche.

Il libro e i film di Frank Herbert "Dune" sono basati su un progetto di conservazione del suolo del 1950 in Oregon, mentre il racconto di John Steinbeck "The Grapes of Wrath" (1939 Furore) parla della migrazione di massa legata alla maggiore catastrofe naturale degli Stati Uniti, "The Dust Bowl". Il 14

aprile 1935 si scatenò la più grande tempesta di polvere mai apparsa sulle Grandi pianure statunitensi dall'inizio della siccità, cinque anni prima. Il vento trasportò un volume di terra pari al doppio di quella scavata per creare il canale di Panama. Più di 300mila tonnellate del manto erboso che copriva i vasti altipiani furono scagliate in aria. In una sola notte le enormi masse di polvere sommersero grandi aree dell'Oklahoma, del New Mexico, di Kansas, Texas e Colorado. «Sono un rifugiato del Dust Bowl, / solo un rifugiato del Dust Bowl». Così inizia *Dust Bowl Refugee*, una delle canzoni più conosciute di Woody Guthrie, che fu costretto a lasciare il suo stato natale, l'Oklahoma, in cerca di un lavoro all'età di diciannove anni. È ormai scientificamente accertato che il contatto con il suolo arricchisce il microbioma umano, migliora la protezione contro le allergie, promuove lo stato di benessere emozionale. L'uso di minerali del suolo per scopi medici e cosmetici ha una lunga tradizione. L'argilla, ad esempio, è stata usata per applicazioni terapeutiche fin dalla preistoria e continua tuttora ad essere utilizzata. Risale ai Romani la testimonianza dell'azione farmacologica della terra di Samian dell'isola di Samo nella Grecia antica. Cleopatra usava il fango del Mar Morto per la sua bellezza. Torba e fango trattengono il calore e vengono utilizzati in malattie croniche, neurologiche, reumatiche, ginecologiche e via dicendo. Lo stile di vita occidentale con famiglie piccole. Igiene esagerato, massiccio uso di antibiotici ed urbanizzazione intensa è stato associato a risposte allergiche indesiderate, asma, dermatiti atopiche e febbre da fieno.

Nel mondo sviluppato c'è una grande preoccupazione sul contatto col suolo che ha portato ad evitare il più possibile l'esposizione ad ambienti esterni e al mantenimento di ambienti interni iperigienizzati nel tentativo di limitare la potenziale esposizione ad agenti patogeni. Al contrario è dimostrato che comportamenti "non igienici" durante lo sviluppo nei bambini può conferire in una protezione verso le allergie da adulti e che bambini cresciuti in campagna sono meno sensibili alle allergie in età adulta.

Un consumo volontario di suolo o argilla è comune tra gli animali. Pecore, gorilla e i primati in genere, pipistrelli e pappagalli sono solo alcuni degli animali che praticano la geofagia. L'*Homo erectus* e gli altri ominidi includevano la geofagia nella loro routine dietetica.

Gli animali domestici poi consumano involontariamente quantità significative di suolo che aderisce alle piante di cui si nutrono. Ad esempio, una pecora può assumere fino a 400 grammi di suolo per chilo di peso, una mucca 350 Kg di suolo in un anno.

La geofagia resta tuttora una pratica comune in regioni dell'Africa, dell'Asia, dell'America Latina, delle Isole del Pacifico. In molte di queste aree la geofagia è praticata soprattutto da donne in gravidanza come fonte di minerali che scarseggiano nella dieta. Nel primo trimestre le argille vengono consumate per le loro proprietà antinausea, nel secondo e terzo trimestre per l'assunzione di minerali e di calcio indispensabile per lo sviluppo dell'apparato scheletrico del feto.

I suoli di solito usati per il consumo sono in genere argille, che hanno proprietà assorbenti che aiutano a rimuovere tossine dai derivati vegetali ed hanno concentrazioni maggiori di minerali. L'esempio classico? La domesticazione della patata! Le varietà arcaiche di patata sono note per avere alte concentrazioni di glicoalcaloidi tossici, perfino fatali per l'uomo. La pratica della geofagia suggerì, secondo alcuni, la loro coltivazione in terreni argillosi, metodo che oggi si è dimostrato efficace nel ridurre le sostanze tossiche.

Ed infine, nel 1940, un gruppo di ricerca alla Rutgers University guidato da Selman Waksman isolò dei composti ad attività antibiotica da microorganismi del suolo.



Photo by jeshoots-com

Waksman vinse il premio Nobel in fisiologia e medicina nel 1952 per questa scoperta.

Nel 1959 André Voisin pubblicò "Soil, Grass, and Cancer" iniziando il suo libro con l'annotazione che le cellule umane contengono minerali che provengono dal suolo e che gli uomini sono una "fotografia biochimica" dei suoli degli ambienti nei quali coltivano il loro cibo.

Oggi molti sono gli argomenti sotto studio nel rapporto tra suolo e salute umana. Uno dei più importanti è il trasferimento dei nutrienti dal suolo alle piante all'uomo, dal suolo alle piante agli animali all'uomo o direttamente dal suolo all'uomo. In tutti i casi l'idea fondamentale è che molti nutrienti essenziali hanno origine nel suolo e vengono trasmessi all'uomo attraverso la catena alimentare.

E la mente? Gli effetti benefici dell'immersione in natura, dagli spazi verdi urbani al "forest bathing" è ormai scientificamente accertato (ne abbiamo già parlato sulla rivista), basti pensare agli effetti del giardinaggio sullo stress, un primo tentativo di connessione con la terra.

Ma il suolo rimane per lo più sullo sfondo, trattato solo come un mero substrato.

Naturalmente il suolo con i suoi minerali, materiali organici e microorganismi può essere anche dannoso o tossico in relazione a diverse concentrazioni ed esposizioni. E, soprattutto, può contenere inquinanti più o meno volontariamente sversati dalle attività agricole (pesticidi, erbicidi, ormoni,...) e industriali umane.

Molte persone (e sono convinta tutte quelle iscritte alla nostra associazione) sono sensibili su argomenti come un'attività fisica salutare, sagge scelte alimentari, una costante attenzione sanitaria, rispetto della natura, ma poche ancora riflettono sul suolo al di là della consapevolezza dell'erosione, del disastro idro-geologico, del cambiamento climatico, dell'inquinamento e dell'irrefrenabile edificazione, dei quali siamo corresponsabili.

Eppure, da dopo la pandemia, molti di noi hanno scelto di praticare all'aperto e quindi molti stanno giornalmente facendo i conti con l'erba, le foglie, le radici, i sassi, le buche, il suolo bagnato o gelato o secco. Non a caso, la maestra stessa ci sta insegnando modi diversi per praticare la forma su terreni sconnessi o accidentati a salvaguardia di ginocchia ed equilibrio.

Sono piccoli passi per connettersi al mondo di sotto che, di suo, è già connesso con noi.

Da parte mia vi devo confessare che sta svanendo il confine invalicabile che ci hanno insegnato da sempre, quello tra mondo organico ed inorganico.

È permesso?



Photo by cdc

Libro consigliato : George Monbiot "Il futuro è sottoterra" Strade Blu Mondadori

Bibliografia

Soil microbiomes and one health - Samiran Banerjee and Marcel G. A. van der Heijden – Nature Reviews - volume 21 | January 2023 | 7

Impact of Direct Soil Exposures from Airborne Dust and Geophagy on Human Health - David Sing and Charles F. Sing - Int. J. Environ. Res. Public Health **2010**, 7, 1205-1223; doi:10.3390/ijerph7031205

The role of soils in learning and inspiration, physical and psychological experiences, and in supporting identities - Pamela McElwee - Phil. Trans. R. Soc. B 376: 20200184.

The role of soils in provision of genetic, medicinal and biochemical resources - Sören Thiele-Bruhn - Phil. Trans. R. Soc. B 376: 20200183.

The past, present, and future of soils and human health studies - E. C. Brevik and T. J. Sauer - SOIL, 1, 35–46, 2015

Il Tai Chi Chuan in classe

Corinna Cattuto



Cosa fanno dei ragazzi di scuola, all'intero della loro aula, intenti a praticare Tai Chi Chuan? Una sfida, ecco cosa fanno.

La sfida era quella di proporre a dei giovani alunni di una scuola, la pratica di una disciplina tanto lontana da loro e altrettanto sconosciuta per degli studenti di una scuola dei mestieri.

Già, perché la scuola dove insegno (Ecipa Umbria - Scuola dei mestieri) è un ente che accoglie quegli studenti che, per svariati motivi, hanno lasciato la "scuola tradizionale" e che, di contro, in questa struttura, frequentano dei corsi che permettono loro di ottenere un diploma e al contempo di imparare un mestiere.

Sono ragazzi tendenzialmente molto vivaci e che talvolta, come tanti giovani oggi, vivono situazioni personali e sociali difficili. Quando ho avuto modo di entrare in contatto con questi studenti ho subito pensato che l'approccio al Tai Chi Chuan avrebbe potuto avere degli effetti assolutamente positivi su di loro e che come il Tai Chi aveva aiutato me, sotto tanti punti di vista, così avrebbe potuto fare anche con loro.

E così è nato il progetto "Tai Chi Chuan in classe" che prevede l'utilizzo di alcune ore di lezione, dedicate proprio alle "competenze personali, sociali e di apprendimento", per proporre la disciplina del Tai Chi Chuan stile Yang, ai giovani studenti della scuola. E nello specifico l'introduzione/pratica della Forma 16 (pensata proprio per la divulgazione negli istituti didattici) con l'intento anche di accrescere nello studente la consapevolezza di se stesso e di se stesso in relazione agli altri.

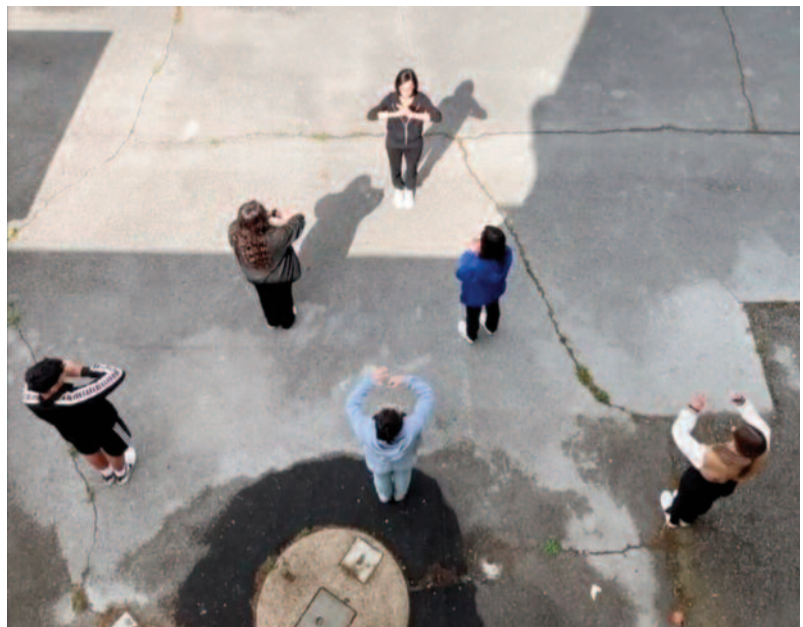
Il progetto, che ha avuto la gentile ed esperta supervisione teorica e tecnica, di Anna Siniscalco (Direttrice tecnica di Dinamica Tai Chi Chuan e Arti associate ASD - Istruttrice di Accademia della International Traditional Yang Family Tai Chi Chuan Association), è stato ben accolto dalla direzione didattica della scuola, che è molto aperta alle novità e a tutto ciò che può essere di stimolo e supporto alla formazione personale dei suoi alunni.

E così, appena è stato possibile e grazie alla qualifica da Allenatore (ottenuta attraverso il corso di formazione per allenatori di Tai Chi Chuan tradizionale organizzato da Dinamica Tai Chi Chuan e Arti associate e dalla AICS) eccomi in classe con i miei studenti pronti per la prima lezione di Tai Chi Chuan.

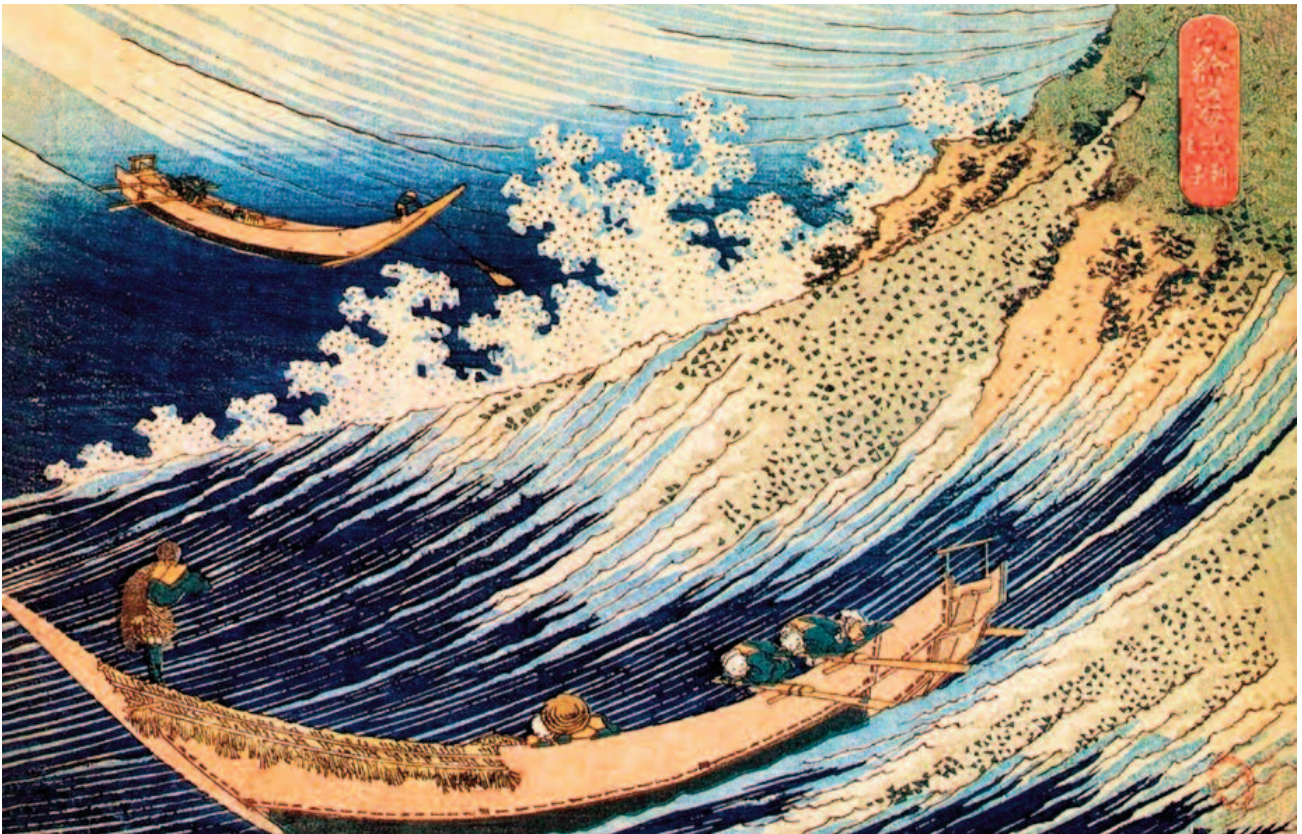
I ragazzi a cui insegno sono giovanissimi (hanno 14/16 anni circa) e come tutti gli adolescenti sono a tratti "turbolenti", o "svuotati", a volte scarichi... perciò, inizialmente, il loro approccio a questa meravigliosa disciplina è stato di diffidenza... Poi, in poco tempo, è stato commovente vedere come, attraverso la pratica, l'energia in classe era cambiata.

E così, pian piano, con pazienza e "perseveranza" (come vuole il Tai Chi) i ragazzi hanno iniziato, durante gli incontri, ad affidarsi sempre di più a un movimento lento e costante, tanto lontano dalle loro corde, ma proprio per questo nuovo e in grado di incuriosire e stupire.

E così nel tempo è stato bello per me e per loro vederli stupiti appunto della sicurezza che acquisivano nel movimento, nonché nella loro stabilità... anche a livello emotivo. E' infatti svanita nel tempo l'impazienza o la frustrazione data dalla difficoltà e si è sviluppata invece la tenacia, la pazienza e il guardare se stessi e soprattutto gli altri attraverso lenti nuove, quelle del volersi bene, del perdonarsi l'errore e di fare lo stesso con l'altro. La cosa bella è vedere come dei ragazzi, che troppo spesso si giudicano, ora non lo fanno più, ma accettano le proprie difficoltà, quelle dei loro compagni e soprattutto, finalmente, hanno imparato a sorridere, vincendo, attraverso il Tai Chi, la sfida più importante... quella con loro stessi.



In punta di pennello



“Se si studia attentamente l’arte giapponese, allora si vede un uomo, incontestabilmente saggio ed intelligente, impegnato a dedicare il suo tempo, ma a che cosa? A studiare la distanza della Terra dalla Luna? No. A riflettere sulla politica del cancelliere Bismarck? No. Quest’ artista dedica il suo tempo a studiare un filo d’erba. Questo filo d’erba, però, lo porta a disegnare le piante e poi le stagioni, i grandi paesaggi, gli animali e, infine, la figura umana. È così che trascorre la sua esistenza e la vita è troppo corta per permettergli di fare tutto. Non è, dunque, quasi una religione quella che c’insegnano questi giapponesi così semplici, che vivono a diretto contatto con la natura come fossero loro stessi dei fiori?”. Così scrisse il grande pittore Vincent Van Gogh al fratello, raccontandogli l’emozione provata di fronte alle opere di un altro genio, che veniva da un paese lontano e misterioso. Il genio era Katsushika Hokusai, il pittore folle, uno dei più noti artisti giapponesi. Ma Van Gogh non fu l’unico a emozionarsi. Come lui rimasero folgorati quasi tutti i maggiori esponenti dell’Impressionismo e del Post-Impressionismo, da Edgard Degas a Henri de Toulouse Lautrec, da Claude Monet a Paul Gauguin. Tanto che il loro entusiasmo si trasformò in una febbre collettiva, chiamata in francese “japonisme” (giapponismo), che s’impadronì di Parigi negli ultimi due decenni del XIX secolo, contagiando tutta la vita artistica della capitale francese.

“In punta di pennello. Natura e cultura nell’arte giapponese” è un godibilissimo excursus sulle tecniche di calligrafia e di pittura giapponesi che si può visitare presso l’**Istituto di cultura giapponese a Roma**.

Il primo approccio è proprio con Hokusai: di fronte a una gigantografia della famosissima onda

(che in realtà trae in inganno, perché il centro dell'opera è in realtà il monte Fuji ritratto in lontananza) c'è una scopa in un secchio di inchiostro a ricordare l'opera di circa cento metri organizzata dal genio giapponese con i suoi allievi e accanto, su un piccolo piedistallo, un chicco di riso come quello che lo stesso pittore usò per un'opera in miniatura. Senza contare la striscia azzurra dipinta a terra sulla quale il pittore fece camminare una gallina con le zampe impregnate di colore rosso (performer ante litteram) per un'opera che dedicò all'autunno e alle foglie dell'acero.

La mostra, che presenta anche una collezione di strumenti originali per la calligrafia e la pittura, oltre a diverse opere originali di diversi maestri delle diverse epoche, è suddivisa in dieci sezioni presentate virtualmente da video animati con alcuni dei **più famosi personaggi della storia della cultura giapponese.**

L'arte della calligrafia è introdotta da un'opera attribuita a Yishan Yining – Issan Ichinei (1247-1317), il monaco cinese che nel XIII secolo diffuse lo Zen tra i samurai e i feudatari nipponici. Matsuo Bashō (1644-1694) uno dei più illustri poeti giapponesi, spiega perché una sua lettera in mostra è trattata come un'opera.

Maruyama Ōkyo (1733-1795), il pittore più influente del Settecento giapponese, partendo da una sua pittura raffigurante un gallo e una gallina spiega i caratteri della sua scuola di pittura accademica basata sull'osservazione dal vero.

Sesson Shūkei (1852-1918), il più grande pittore del Cinquecento giapponese illustra, a partire da un'opera a lui attribuita, la tradizione dei paesaggi realizzati con le macchie di inchiostro.

La pittura zen è rappresentata, tra l'altro, da un Enso o cerchio dell'illuminazione, dipinto da Kobori Enshū nel Seicento. Enshū è stato un talentuoso ed eclettico feudatario che durante la vita ha rinnovato l'arte dei giardini, la cerimonia del tè e l'ikebana, cioè l'arte della disposizione dei fiori.

Watanabe Seitei, il pittore che sbalordì nel 1878 gli impressionisti con le sue capacità tecniche, è presente in mostra con un dittico e con un taccuino di disegni.



Katsushika Hokusai



Kakinomoto no Hitomaro



Kobori Enshu

Picasso alla GNAM di Roma



A 50 anni dalla morte la Galleria Nazionale di Arte Moderna, a Roma, celebra Pablo Picasso con un a mostra straordinaria curata da Fernando Castro Flórez.

Sono ben 300 le opere che si possono ammirare, tra incisioni e disegni, provenienti dal Museo Casa Natal Picasso di Malaga; opere che vanno 1905 al 1972.

Una mostra assolutamente da visitare. Scorrere via via le opere dei diversi momenti della vita di Picasso è come vivere, in salsa picassiana - e cioè al massimo livello - tutte le avanguardie, le sperimentazioni, le innovazioni artistiche del secolo scorso. Fino al provare invidia per la semplicità e la facilità con la quale il genio riesce a plasmare la realtà, con un tratto, una linea, una striscia di colore: godimento, piacere e invenzione nel gesto artistico senza sforzo evidente.

Dalla serie delle *Suite Vollard* alle incisioni realizzate alla fine della sua vita, la mostra rivisita l'intero immaginario picassiano, dal tema centrale del "pittore e della modella" alla riconsiderazione della storia dell'arte (in una riproposizione, dalla personale prospettiva, delle influenze di Raffaello, Rembrandt, Velázquez, Degas o Manet), introducendo elementi umoristici che scivolano talvolta nel grottesco.

Da passarci un pomeriggio intero.

Gli dèi insoddisfatti

Perchè mangiamo?

Fausta Romano

Psicologa, Psicoterapeuta, Presidente dell'Istituto Psicoanalitico di Formazione e Ricerca "A.B. Ferrari".



Anni fa, la mia casa e lo studio dove lavoro sono rimasti senza corrente elettrica per due giorni a causa di un guasto. È stata per me un'esperienza. Era mattina, quando il guasto è cominciato. Ho pensato: "Va bene, intanto avviso i pazienti che non potrò rispondere al citofono, mi dovranno telefonare sul cellulare quando arrivano". Poi ho pensato che il cellulare si sarebbe scaricato irrimediabilmente in breve tempo e quindi ho cominciato a interrompere ogni seduta per tempo in modo da potere aspettare il paziente successivo sulla soglia della porta. E' sopraggiunta la notte... "Pazienza", mi sono detta: ho acceso le candele, parecchie candele, per illuminare la stanza dove lavoro. Alla fine della giornata, la luce elettrica ancora non tornava.

In casa, tutto quello che avevo in freezer si sarebbe rovinato e così ho fatto il giro dei vicini, pregandoli di ospitare le mie provviste nel loro freezer. Era novembre. Faceva buio presto e faceva freddo. Ho acceso il camino e il lampione della strada illuminava due stanze. Per il resto, candele.

La cucina si accendeva elettronicamente e quindi niente cena! Ho cercato dei fiammiferi. E per lavarmi, ho riscaldato dell'acqua sui fornelli... a letto, per diminuire il freddo, ho abbracciato la boule di acqua calda. E così via, per due interi giorni.

E quando il guasto è stato riparato mi sono resa conto: basta un click sull'interruttore e tutto sembra andare a posto!

Ma ci rendiamo conto della nostra fragilità? ... Viviamo stupidamente, senza la coscienza della maggior parte dei nostri limiti e così la nostra mente può gonfiarsi nella sua onnipotenza, illudendosi di potere ogni cosa: governare la notte e il giorno, il freddo e il caldo, la fame e la sazietà, e tutto il resto che riguarda la nostra corporeità.

È interessante osservare che il nostro corpo è ancora regolato sui ritmi circadiani (si regola con il giorno e con la notte), ma grazie all'uso che facciamo della luce elettrica, possiamo fargli credere che sia giorno per molte ore dopo il tramonto.

Gli uccelli a piazza Esedra, a Roma, sono diventati un problema per gli abitanti della zona, perché cantano ininterrottamente di giorno e di notte, a causa dei lampioni sempre accesi...

Purtroppo, mi sembra che la divaricazione tra il corpo e la mente si faccia sempre più grande: sempre più la mente presume di potere governare il corpo, e si serve delle grandi conquiste della scienza e della tecnica nell'illusione di poterlo piegare ai propri voleri e comandamenti.

Ma il nostro corpo ha una saggezza antica. Per esempio, per millenni è stato in grado di selezionare enzimi atti alla digestione di alimenti presenti nei territori di origine: in Italia, per esempio, sembra che il farro sia stato il grano più antico e che quindi possiamo digerirlo più facilmente di altri tipi di frumento e sembra che orientali che vengono in Italia per ragioni di lavoro, cominciando a nutrirsi di pasta e pizza invece che di riso, finiscano con l'aver seri problemi allo stomaco.

La dimensione corporea è un organismo complesso, orientato alla vita. Potrei dire che esso stesso è mente: ognuno dei suoi sistemi funziona come la mente. Il sistema respiratorio assorbe ossigeno che ne nutre tutti gli organi attraverso il sangue e lo trasforma in gas da espellere, il sistema dell'epidermide, seleziona e scambia elementi tra l'interno e l'esterno del corpo, il sistema immunitario è capace di distinguere il sé dal non sé, espellendo ciò che non riconosce come proprio, il sistema digerente, che assorbe e trasforma metabolizzando sostanze utili e elimina le scorie non utilizzabili. E parallelamente la nostra mente funziona allo stesso modo: differenzia, seleziona, accoglie, assimila, espelle.

Fin dal primo istante di vita le funzioni mentali di percezione e registrazione del dato sensoriale emergono dalla dimensione corporea, svolgendo la funzione di riconoscimento e selezione delle sensazioni e emozioni, per potere esprimere bisogni e necessità primarie per la vita.

È dal corpo quindi che ad ogni istante si forma la mente, che dovrebbe prima di tutto svolgere una funzione protettiva verso il corpo che la genera.

Già Freud, il padre della psicoanalisi, cercò per tutta la sua vita di mettere a fuoco in che modo mente e corpo si relazionano reciprocamente e sosteneva che l'lo è prima di tutto un lo corporeo.

Ma in condizioni di "normalità" e specialmente con gli stili di vita prevalenti nella cultura occidentale, il corpo viene preso in considerazione per il suo aspetto estetico e non in quanto



origine di vita e di morte. E quella che chiamiamo mente se ne dissocia sempre più, e pericolosamente.

Spesso domando alle persone in analisi come mangiano e perché mangiano... ottengo stupore, occhi sgranati, inizialmente non comprendono la domanda: "Un'analista che si interessa di come mangio e del perché mangio?!". E poi, piano piano si fa luce: "se me ne ricordo, di mangiare ... si quello che capita... sa non ho tempo... a volte salto il pranzo, poi la sera mangio bene però ... sì, mangio quel che capita. No, non faccio colazione. Non ho tempo. Sì a colazione cappuccino, biscotti, marmellata... poi se ne parla a cena...".

Perché mangiamo?

Chi è in grado di rispondere a questa semplice domanda?

Indubbiamente potremmo dire che mangiamo per vivere; qualcuno dirà che mangiamo per piacere. Ma arriviamo a dire che mangiamo per pensare? Che siamo ciò che mangiamo?

Eppure, grandi pensatori della psicoanalisi, come W. R. Bion, hanno assimilato la mente all'apparato digerente: egli attribuisce al corpo una funzione di modello biologico su cui si costruiscono nel tempo i connotati della funzione mentale.



Oggi, anche in ambito medico si dice che l'intestino è il nostro secondo cervello.

Il nostro intestino è colonizzato da batteri che costituiscono un insieme chiamato microbioma, i quali svolgono la funzione di neutralizzare batteri "cattivi": essi costituiscono quindi una barriera selettiva, permettono l'assorbimento dei nutrienti, favorendo la funzione digestiva, regolano la motilità intestinale.

E tutto questo all'insaputa di noi stessi.

Come è possibile tutto ciò? Noi, esseri umani, alla sommità della catena animale, noi, dipendiamo per la nostra vita, per la nostra identità, per il funzionamento della nostra mente, da ciò che mangiamo, dal nostro modo di alimentarci, dal buon funzionamento del nostro intestino!

Dal nostro corpo.

E tralascio qui il grande capitolo, che viene classificato dalla psichiatria "disturbi del comportamento alimentare (DCA)" e che in realtà è soltanto l'ultima manifestazione comportamentale di una situazione disarmonica di una mente che non accetta il suo corpo e ne è angosciata, iniziata molto tempo prima: questo meriterebbe uno spazio specifico.

Quasi sempre rilevo un capovolgimento della relazione tra corpo e mente, anche attraverso le abitudini alimentari: non c'è una domanda su "cosa mi serve per vivere?", a cominciare dal cibo.

"Eppure, domando, se lei deve partire per un viaggio la mette la benzina nel serbatoio? E perché allora quando comincia la sua giornata non dà al corpo il carburante di cui ha bisogno? Perché tratta in modo così sciatto, disordinato e noncurante quello che è il suo migliore e forse unico amico? Colui che sa segnalare di cosa necessita per vivere, colui che sa segnalargli se qualcosa non va, colui che le permette di vivere, e che vuole vivere e che da sempre sa come vivere? Colui

da cui può ricavare molto piacere e che la serve silenziosamente fin dalla sua nascita.”

Senza considerare poi che il cibo, il modo in cui mangiamo, è anche cultura, è anche tradizione, ci riconnette con le nostre radici più antiche.

Una sera, mentre cucinavo un piatto della mia tradizione di famiglia mi sono sorpresa a compiere gesti che per anni, da quando ero bambina, avevo visto compiere da mia nonna e poi da mia zia e da mia madre. E un'ondata di calore fatto di affetto e tenerezza è salita dal mio cuore.



Photo by vicky-hladynets

Ricordo una giovane paziente, di origine latino-americana, una bella ragazza, un po' rotondetta, che più volte, nel corso della sua esperienza analitica è tornata sulla questione del cibo e dell'alimentazione. Prima, per parlare del suo scoraggiamento per non riuscire a dimagrire, nonostante le numerose diete alimentari iniziate fin dalla prima adolescenza: sua madre le imponeva rigide diete dimagranti, ma inutilmente, perché poi riprendeva peso. Crescendo ci riprovava da sola, ma niente: appena smetteva ricominciava a ingrassare. Poi mi raccontò che le sue cugine, al suo paese, tutte su di peso, in occasione di matrimoni o importanti festeggiamenti, assumevano farmaci per potere dimagrire rapidamente e entrare in eleganti abiti "da modelle."

Un giorno, dopo una lunga malattia, mi raccontò che quando si ammalava desiderava mangiare un cibo speciale a base di latte di cocco e manioca, che mangiava quando era bambina.

Infine, un giorno mi disse: "Dottoressa, ho capito: io non devo dimagrire, la devo smettere di tormentarmi, perché questo è il mio corpo. Il mio corpo è fatto così: più largo dalla vita in giù, fianchi e cosce e più sottile dalla vita in su, seno e spalle: è la conformazione di tutte le donne della mia terra. IO SONO QUESTA".

Questa sua affermazione segnò l'inizio della conclusione del suo percorso analitico.

Concludo con Yuval Harari: "...nonostante le cose sorprendenti che gli umani sono capaci di fare, restiamo incerti sui nostri obiettivi e sembriamo scontenti come sempre. (...) Siamo più potenti di quanto siamo mai stati, ma non sappiamo che cosa fare con tutto questo potere. Peggio di tutto, gli umani sembrano più irresponsabili che mai. (...) Può esserci qualcosa di più pericoloso di una massa di dèi insoddisfatti e irresponsabili che non sanno neppure ciò che vogliono?"

(Yuval Noah Harari, *Sapiens. Da animali a dèi*, Pag. 515-516, Bompiani, Milano, 2019)

INFO ATTIVITA' E CORSI: www.dinamicataichi.it

Direttore: Roberto Seghetti

Comitato di redazione: Anna Siniscalco, Teresa Zuniga

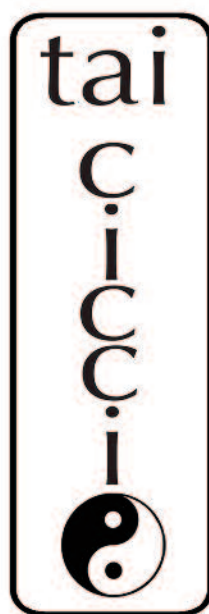
Redazione: Alberta Tomassini, Anna Siniscalco, Costanza Longo, Roberto Seghetti, Teresa Zuniga

Grafica e impaginazione: Donata Piccioli

Illustrazioni: Donata Piccioli, Lamberto Tomassini

Traduzioni: Diana Alliata, Patrizia Ponti

Supporto tecnico web: Stefano Longo, Maria Michela Pani



TOMAS-23

NEL CASO DEL CENONE,
LA CHIUSURA È SEMPRE APPARENTE !

