



La rivista

DINAMICA[®] A.S.D.

TAI CHI CHUAN E ARTI ASSOCIATE

N.23 Aprile 2024

**EDITORIALE**

di Corinna Cattuto

pag. 3

DALL'ORIENTE**Cosa è la Giornata mondiale del Tàijíquán e Qì Gōng?**

di Anna Siniscalco

pag. 4

A PROPOSITO DI**"Tutto passa e tutto resta, ma il nostro destino è passare..."**

di Elena Longo

Sognando il biondo Tevere

di Diana Alliata

pag. 6

pag. 8

TRA ARTE E CULTURA**Percepire le architetture**

di Maria Michela Pani

L'essenza

di Sabrina della Peruta

pag. 10

pag. 14

BEN ESSERE**Una bella cura da mettere "in pratica"**

di Corinna Cattuto

Se gli adulti sapessero. La goccia e il fiume

di Fausta Romano

pag. 17

pag. 20

ENGLISH CORNER

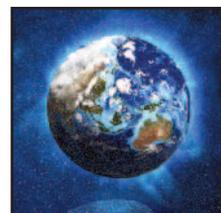
di Diana Alliata

pag. 24

LO SPECIALE**Pratico ergo sum**

di Corinna Cattuto

pag. 25



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.



Cari Lettori,

con emozione e in punta di piedi, mi appresto a scrivere il mio primo editoriale di questa rivista. Le pagine che seguiranno sono il frutto dell'impegno e della passione di tante persone speciali che ringrazio fin da ora.

La linea editoriale scelta è quella di seguire l'impronta dell'associazione da cui deriva, ovvero "**Dinamica Tai Chi Chuan e Arti associate A.S.D.**" e di farlo a partire... dal suo stesso nome!

È una rivista **Dinamica**, perché ricca di energia e realizzata con entusiasmo.

Si parlerà di **Tai Chi Chuan** ovviamente, perché questa meravigliosa disciplina è la radice forte e solida che soggiace a questo prodotto. Poi, da questa stessa radice, si svilupperanno degli articoli che porteranno il lettore a fare un viaggio emozionale in altre **arti associate** e tematiche cosicché, chi vorrà sfogliare le pagine di questo periodico, potrà trovare in esse sempre qualcosa di interessante da leggere o su cui riflettere. Perché a volte, più che avere le risposte, è importante perfezionare le domande.

Nello specifico, questo numero primaverile, esce a fine aprile, per rendere omaggio alla **Giornata Mondiale del Tai Chi Chuan**.

Il primo articolo (scritto da Anna Siniscalco, *Istruttrice Certificata di Accademia Yang family Tai Chi Chuan Association e direttrice tecnica asd Dinamica Tai Chi Chuan e Arti associate*) è dedicato proprio a questa giornata. Non mancheranno poi riferimenti ad altre arti, al benessere e al colore, come vuole... questa nuova stagione!

Buona lettura!

Corinna Cattuto

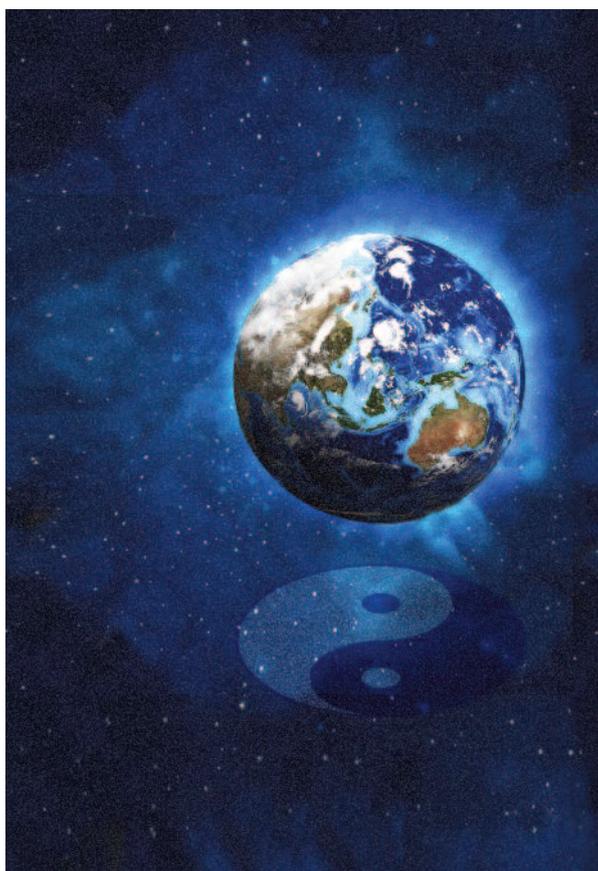
Cosa è la Giornata mondiale del Tàijíquán e Qì Gōng?

La risposta attraverso la filosofia di queste discipline

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

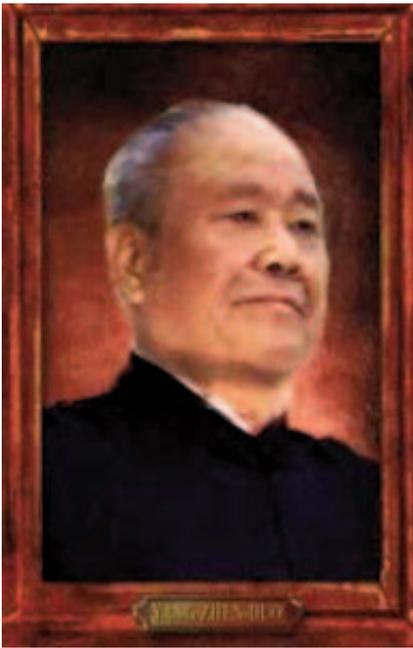


Su Wikipedia troviamo questa risposta: “un evento annuale che dal 1999 ricorre ogni ultimo sabato di aprile in più di 60 nazioni con lo scopo di promuovere le discipline del Tai Chi Chuan (Tàijíquán) e Qì Gōng.”

Cosa sono il Tàijíquán e Qì Gōng?

Sempre su Wikipedia troviamo queste definizioni: “il Tàijíquán è uno stile interno delle arti marziali cinesi”, il Qì Gōng invece è un “sistema coordinato di postura e movimento del corpo, respirazione e meditazione che si ritiene sia utile per scopi di salute, spiritualità, ...”

Fatta la domanda, trovata la risposta, certo molto riduttiva, tanto da poter dedurre che sono due discipline diverse, anche negli scopi. Ma allora perché si celebrano lo stesso giorno? Come già proposto in altri contesti anche per questo argomento è dirimente avere come insegnante un/una Maestro/a con un lignaggio o un/una sua discepola/a, un istruttore o istruttrice qualificato/a che abbia studiato con un rappresentante di un lignaggio. Per questo voglio condividere con voi un



Gran Maestro Yang Zhenduo

ricordo di qualche anno fa; durante un seminario di Tai Chi Chuan condotto dal Gran Maestro Yang Zhen Duo, uno studente gli chiese: "Lei insegna anche il Qì Gōng?"

Il Gran Maestro Yang Zhen Duo sorridendo rispose **"Il Tàijíquán è Qì Gōng"**.

Ma allora, sono o non sono la stessa cosa?

Perché il Gran Maestro ha risposto così? Considerando che le due discipline hanno due nomi diversi si potrebbe dedurre che sono diverse. Non aprirò in questo breve spazio una analisi filologica per rispondere a questa domanda.

Piuttosto voglio portare l'attenzione sulla filosofia da cui scaturiscono queste discipline.

Dal punto di vista filosofico il Tàijíquán e il Qì Gōng hanno una radice comune, la teoria Yin Yang. È per questo motivo che il Gran Maestro Yang Zhenduo, con la sua profonda conoscenza dei testi Classici che raccolgono il pensiero filosofico cinese, afferma che il Tàijíquán, rimanendo un'arte marziale, è una delle espressioni del vastissimo mondo delle pratiche di Qì Gōng.

Trovata una ragionevole e fondata risposta alla domanda iniziale, sicuramente non esaustiva, (rimando in un altro momento un approfondimento sui classici), rimane una riflessione. Per progredire nella conoscenza e comprensione di queste discipline è indispensabile lo studio della filosofia da cui derivano, avere dei maestri /maestre capaci di aiutarci e ai quali possiamo porre domande apparentemente semplici. Così, piano piano, di fronte a qualcosa che si svela sempre più complesso, si è inevitabilmente e continuamente sollecitati a cambiare il modo di vedere le cose e di pensare. Lo studio della filosofia insieme alla pratica di queste discipline, sono una opportunità di imparare a dirigere lo sguardo su ciò che unisce e non su ciò che divide, questa è la sostanza alla base del Tàijíquán e del Qì Gōng: il movimento di una parte è collegato a tutto il corpo, ogni inspirazione è inseparabile dall'espiazione, tutto è Yin Yang e ci riporta all'uno, tutto è energia. Queste pratiche, fisiche e mentali, insegnano a unificare e armonizzare, infine a liberarci dalla visione e dalle azioni che separano e polarizzano. Yin Yang sono parti di una unità, la divisione è apparente, transitoria.

Auguro a tutti i praticanti una buona giornata mondiale del Tàijíquán e Qì Gōng, oltre ogni apparente divisione, di metodo, stile o scuola.

Se volete celebrare questa giornata con Dinamica Tai Chi Chuan e Arti associate asd seguite la nostra pagina Facebook per sapere dove e quando trovarci a Roma.



Gran Maestro Yang Jun

■ PRIMAVERA

"Tutto passa e tutto resta, ma il nostro destino è passare..."

Il cambio di stagione come metafora di una dimensione della nostra esistenza

Elena Longo

Dottoressa in filosofia



I versi del poeta spagnolo Antonio Machado sono emersi dentro di me al momento di iniziare a riflettere su questa primavera e quindi a come passano le stagioni.

Il cambio di stagione è una metafora - forse una delle più esemplificative - di una dimensione della nostra esistenza: quella del cambiamento costante che convive con una identità di fondo che, dandoci autoconsapevolezza, ci rende "noi stessi". Una metafora efficace del movimento elicoidale - non rettilineo, ma che torna su se stesso - della nostra crescita ed evoluzione.

Spesso questo cambiamento può provocare qualche più o meno piccolo disagio: momenti di leggera depressione, sbalzi d'umore, perdita provvisoria dei propri ritmi circadiani, perdita o aumento dell'appetito... in questi momenti è bene ricordarci che la sofferenza, col superamento di noi stessi che richiede per risolverla, ci permette di scoprire risorse che ancora non sappiamo di possedere, un momento di crescita e di arricchimento che non sempre i momenti positivi, pur necessari, sono in grado di fornirci. Una fonte di ricchezza, insomma.

Ma dato che l'epoca che stiamo vivendo è un'epoca di radicale cambiamento, anche quello del cambio di stagione sta diventando un passaggio che ci sconcerta e ci disorienta, e che forse

invece di restituirci il piacere del nuovo e del cambio rispetto alla stagione che ci lasciamo alle spalle unito alla gioia di ritrovare un'altra stagione già conosciuta e attesa, ci provoca invece inquietudine, preoccupazione, disagio.

Non riconosciamo più le stagioni dei primi anni della nostra vita: erano stagioni più quiete, prevedibili, riconoscibili. Sapevamo cosa ci potevamo aspettare e come affrontarlo. E anche se a volte si era meno attrezzati per affrontare eventi drammatici, tali eventi erano molto più rari. In questi ultimi anni non sappiamo più quando, e se, inizierà la nuova stagione che il calendario ci segnala, né se e quando terminerà, né come evolverà. Vediamo troppo spesso franarci accanto le infrastrutture civili che ci dovrebbero permettere di vivere, lavorare, prenderci cura in sicurezza di noi stessi, dei nostri figli, dei nostri anziani. E poco lontano da noi e dai nostri agglomerati urbani, cambiano le coltivazioni, e le specie animali soffrono e mal si adattano anche loro a questi strani cambiamenti. Forse a questo punto sarebbe più corretto parlare di "cambio delle stagioni" che di cambio di stagione.

L'incertezza e il disorientamento al di fuori di noi possono essere affrontati dalla ricerca di una maggiore presenza e consapevolezza del nostro mondo interno, non tanto per astrarci e per sfuggire alla realtà, ma proprio per viverla fino in fondo senza automatismi e nella ricerca dei comportamenti più corretti e rispettosi.

Ma oltre alle stagioni meteorologiche esistono altre stagioni, per esempio le stagioni della nostra vita. In questo caso è più difficile sapere cosa aspettarsi: non solo non sappiamo bene cosa aspettarci dal prossimo futuro, ma il rischio può essere anche quello di non fare sufficientemente tesoro delle esperienze passate. Perdiamo da dentro di noi il bambino, o l'adolescente, che siamo stati e diventiamo incapaci così di comprendere e accompagnare i nostri figli e le generazioni che ci stanno seguendo. O non abbiamo vissuto abbastanza vicino ad un anziano da arrivare a intuire le sue fragilità. Anche a questi "cambi di stagione" sarebbe bene prepararsi, non vivendo nel passato e nel futuro, ma fondando il nostro vissuto presente su una consapevolezza che si porta dentro il bambino che siamo stati e tenendo d'occhio la persona che vorremmo diventare quando il ciclo si sarà compiuto.



■ ECOLOGIA

Sognando il biondo Tevere

Riscoprire la bellezza attraverso iniziative di vivibilità e rigenerazione urbana

Diana Alliaia

English teacher



È arrivata la primavera!

E con essa sono tornati gli eventi Retake Roma, con cui si promuove la bellezza, la rigenerazione urbana e la vivibilità. Dinamica Tai Chi Chuan e arti associate A.S.D., nel tempo ha partecipato attivamente a iniziative di questo tipo. In particolare, ricordo quella dell'anno scorso, quando per la prima volta, l'associazione di cui sopra, insieme ad altre, ha partecipato alla pulizia e sistemazione di un lato abbandonato del nostro biondo Tevere.

È un fiume bellissimo, imponente, ma che troppo spesso la gente, presa dalla frenesia della quotidianità, non si ferma ad ammirare. Lo si dà quasi per scontato, mentre scorre lento e costante ed attraversa Roma. E infatti succede spesso che lo vedi così, di corsa, mentre cerchi di raggiungere un posto, un ristorante, un negozio. Sai che ha una sorgente dove un tempo era, e forse ancora è, chiaro, cristallino. Lo conosci anche come il "biondo Tevere", perché le sue acque, per lo meno in antichità, dovevano apparire giallastre a causa della sabbia e del limo che trasportavano e che permettevano alle terre che toccavano di essere molto fertili. Poi un re

latino, Tiberino Silvio, decide di annegare nelle acque di questo fiume, dandogli il nome di Tevere. E come Tiberino, con questo nome, entra di diritto nel Pantheon delle divinità romane, celebrato per la precisione l'8 dicembre, giorno della fondazione di un tempio a suo nome sull'isola Tiberina appunto, proprio al centro della città. Quella stessa isola che vedi dall'alto delle sue sponde, mentre magari sei in fila in auto e cerchi di raggiungere Trastevere.

Sono poche le volte in cui hai l'occasione di godere della sua bellezza, lontano dal traffico e dai fumi di questa città indaffarata. E sicuramente pochi i momenti in cui scopri il suo ricco patrimonio di piante ed erbe. Così sono rimasta piacevolmente sorpresa quando sulla chat di Dinamica è apparso l'appello a partecipare alla iniziativa per ripulire una parte di sentiero lungo il fiume. Sentiero che neanche sapevo esistesse, pur avendo vissuto a Roma tutta la mia vita.

Sono arrivata a Ponte Milvio, lato via Flaminia, e mi sono trovata di fronte a un'infinità di canne, erbacce, bottiglie di vetro e plastica, cartacce, foglie e rami secchi e tanto altro ancora. Alcune persone erano lì già da un po' di tempo e si stavano già dando da fare con rastrelli, pale e cesoie per liberare il sentiero. Così anche io mi sono attrezzata; ho preso guanti, pinza per raccogliere i rifiuti e sacchetto e mi sono messa al lavoro. Qualcuno tagliava le canne, altri toglievano le erbacce, altri ancora liberavano il sentiero, rendendolo più ampio e facendo un tappeto di foglie secche, canne e rami. Ed abbiamo raccolto di tutto: dalla plastica alla carta, dalle scarpe alle coperte. Con enorme soddisfazione siamo riusciti a liberare un albero da una rete che lo soffocava e ad ampliare il sentiero, chiamato poi 'Sentiero della Musica' che porta fin sotto il Ponte Duca D'Aosta.

Questo ci ha permesso di vedere il Tevere da un altro punto di vista, passeggiandoci vicino, osservando i vari alberi che si appoggiano sulla riva, stancati dal tempo, o che spiccano in alto verso il cielo, in mezzo alla camomilla, alla cicuta, al finocchio selvatico e a molte altre erbe di cui al momento non ricordo il nome, ma che mi hanno stupito per la loro bellezza. E adesso il mio biondo Tevere ha un altro pezzettino di sé da regalare ai coraggiosi che lo vogliono scoprire.

Quest'anno la manifestazione ha coinvolto anche le zone verso l'Aniene, avvicinandosi al Parco delle Valli, luogo a noi caro, dove a volte andiamo a praticare, ed ha organizzato per la Giornata Mondiale della Terra (il 22 aprile) una serie di iniziative lungo la valle del fiume Aniene.

Anche noi praticanti di Tai Chi Chuan amiamo il Parco delle Valli e di tanto in tanto questo diventa un piacevole luogo in cui ci riuniamo per praticare insieme, soprattutto d'estate.

È un posto pieno di vita proprio perché è immerso nella natura e di sera una dolce brezza allietta la nostra pratica e tutti coloro che sono lì ad allenarsi in sport vari o semplicemente per diletto, come fanno i tanti bimbi che giocano e corrono sui prati.

Grazie a iniziative ecologiche come quella sopra descritta, e nell'intento di restituire a certi luoghi l'antica e genuina bellezza che gli appartiene, di certo alcune aree verdi stanno diventando sempre più accoglienti e piene di vita.

E così in qualche modo anche io e noi, nel nostro piccolo, ci sentiamo di aver fatto qualcosa di grande per la nostra città e... per la Natura.



■ ARCHITETTURA

Percepire le architetture

Esercizi pratici

Maria Michela Pani

Architetta



Fig. 2 Elbphilharmonie. Ph Sophie Wolter

Nelle frenetiche giornate primaverili, tra piogge torrenziali, caldi improvvisi, risvegli della natura e voglia di aria aperta, siamo portati a guardare cosa ci accade intorno, a rivolgere lo sguardo verso l'esterno. Muovendoci per la città interagiamo con tante forme, che presentano qualità diverse e ci influenzano più o meno consapevolmente. Secondo il Feng Shui (1), gli ambienti costruiti e naturali producono degli effetti psicofisici sull'essere umano, influenzando sulle condizioni fisiche, sul comportamento e sullo stato d'animo. Per sostenere al meglio l'attività che si svolge in un dato spazio occorre quindi studiare gli elementi presenti nell'ambiente, per comprendere gli stimoli che esso invia alla nostra parte più ricettiva, istintuale (2).

Infatti, l'ambiente dialoga con noi, più che con il nostro cervello-mente, con la nostra "pancia". Il nostro cervello enterico è un sistema automatico di gestione degli stimoli costituito da un complesso sistema neuromuscolare e organico (che coinvolge il tessuto nervoso intestinale e il muscolo psoas). Al cervello enterico spetta il compito di gestire le funzioni vitali, l'insorgere di emozioni, la gestione dell'energia e lo stress, le reazioni istintive, senza che il cervello-mente ne sia informato, fungendo da anello di giuntura tra la psiche e i sistemi neurofisiologici del corpo (3). Mente e corpo hanno due modalità diverse di conoscenza, la prima razionale e mediata (anche tra i due emisferi), la seconda più intuitiva e immediata.

Trovandosi tra la dimensione fisica e psichica, applicandosi nel mondo fisico, il Feng Shui richiede un lavorando integrato, il primo passo da compiere è ampliare la capacità di percezione chiara e pulita delle sensazioni.

Mentendo l'attenzione su cosa sperimentiamo osservando le architetture attorno a noi, mantenendo un approccio rilassato, con una respirazione naturale e continua, focalizzandoci sulle sensazioni e imparando sempre più a distinguere minuziosamente i cambiamenti nelle nostre percezioni, possiamo iniziare a vedere facciate stupite o sospettose, finestre sgranate, porte fameliche...allenandoci a sentire con la pancia le sensazioni che ci suscitano e fidandoci del sentire.

Invito i lettori, prima di procedere con il testo, a osservare le immagini dedicando qualche istante ad ognuna, lasciando affiorare le sensazioni corporee, se arrivano, cercando associazioni con figure, movimenti, sensazioni conosciute. Successivamente, riprendendo la lettura, potrete confrontare le vostre percezioni con la descrizione sintetica fornita, per trovare similitudini e differenze.

Prima di cominciare, è il caso di ricordare che spesso al cambiare della prospettiva cambiano le sensazioni, per questo la descrizione è strettamente collegata alla foto, si tratta di una descrizione sintetica e non esaustiva, per un primo approccio allo sviluppo della percezione. L'esercizio può essere svolto con qualsiasi edificio o oggetto, in questo caso sono proposti alcuni edifici famosi per la loro... eloquenza!

In ultimo, ogni sentire è sempre valido, perciò se le sensazioni che provate sono diverse da quelle proposte va bene! Ogni punto di vista è un arricchimento. Buon divertimento!



Fig. 1 Tanzendes Haus. Ph Danny Alexander Lettkemann

La Casa danzante a Praga, di Gehry e Milunić, è ispirata ai balli di Fred Astaire e Ginger Rogers: la torre in pietra (Fred) sostiene la torre in vetro (Ginger), che sembra arrivarci accanto dopo una piroetta, con le caviglie scoperte e la gonna svolazzante. Il contrasto tra i materiali (trasparente/massivo) contribuisce a conferire una dinamica di movimento. La terrazza che fuoriesce dalla torre di vetro sembra l'aggraziato braccio della posa finale. (Fig.1)

Anche nella filarmonica di Amburgo, di Herzog & De Meuron, il dialogo tra le masse è dinamico: la base, rivestita in laterizio, colore della terra, con ritmo e bucatore regolari, è il supporto per il volume

in vetro, che si eleva terminando con un movimento simile a quello prodotto dalle braccia del direttore d'orchestra. Il blocco superiore, visivamente più leggero anche se più grande, sembra sospeso grazie ad un piccolo salto, un piano rientrato, ed è costellato di tante finestre "sorridenti". (Fig.2)

Nella città della scienza di Valencia di Calatrava, L'Hemispheric è l'edificio del planetario e del cinema IMAX, soprannominato "l'occhio della città". L'emisfero, che contiene la sala, è opaco, come un nucleo, contenuto all'interno di una struttura prevalentemente trasparente, sembrare una preziosa perla nell'



Fig. 3 Immagini dell'Hemispheric. Fonte: designarch.com e instagram



Fig.4 Centro Pecci. Fonte: Comune di Prato

futuristica, il Centro Pecci per l'arte contemporanea di Prato, opera del recentemente scomparso Nio, richiama l'idea dell'astronave in fase di atterraggio, sospesa su un piano terra vetrato. La superficie riflettente e dorata evoca il lusso, seppur smorzato dalla presenza delle finestre-occhi e di un pronunciato ingresso, che sembra una bocca pronta ad aspirarci al suo interno. L'antenna, o la coda, ricorda la coda mossa di un gatto innervosito. Un po' robot intelligente e un un po' Pikachu, sembra assicurarci un'esperienza fuori da questo mondo. (Fig.4)

Tra le creature aliene, occorre citare la Kunsthau di Graz, di Cook e Fournier, un blob dalla superficie mutante (opaca e luminosa). Assomiglia ad un rospo nascosto tra le pietre (gli edifici circostanti), intento a far crescere le uova sulla sua schiena (le bucatore in copertura per l'illuminazione). Il colore blu in natura è piuttosto raro, mentre lo associamo facilmente a creature aliene. (Fig.5)

Questi due edifici sembrano essere in ginocchio, ma mostrano qualità molto diverse. Il primo, edificio residenziale Pontsteiger ad Amsterdam di Arons en Gelauff, assume una postura statica, evidenziata dagli angoli retti e dalla regolarità delle facciate. Solo in un punto presenta un diverso trattamento nella parte sospesa, prevalentemente trasparente, che rende questa parte estranea, dando l'impressione di essere un inserto nuovo su una vecchia struttura, per la posizione che assume l'edificio ricorda una protesi. In contrapposizione, la CCTV Headquarter di Pechino, OMA studio, pur presentando lo stesso principio di edificio "con il baricentro abbassato" mostra altro carattere. Le linee verticali sono leggermente convergenti verso l'alto, presenta un angolo sulla parte alta sospesa che indica una direzione ben precisa di avanzamento, la finitura compatta e omogenea ricorda quella di una armatura splendente. Ricorda l'immagine di un combattente di alto rango che abbassa la posizione per sferrare il suo preciso e risolutivo affondo. (Fig.6)

A proposito di avanzamento e aggressività, la VM House, opera di Bjark Ingels Group, non lascia scampo. Il complesso è costituito da due blocchi, che sembrano essere tenuti in tensione da destra guardando la foto, come un arco. Sul lato sinistro, la corda tesa, i balconi triangolari estremamente aggettanti ricordano aculei, o ancora meglio, schegge di vetro. Il colore predominante grigio rimanda al metallo, alle armi affilate. Il complesso sembra una macchina bellica carica e pronta a sganciare il suo attacco. (Fig.7)

Ultimo esempio le case Bolwoningen a 's-Hertogenbosch, Paesi Bassi, ideate



Fig.5 Kunsthau vom Schlossberg. Fonte: Wikipedia

ostrica. Lo specchio d'acqua antistante completa l'effetto grazie alla riflessione, dando un senso di sospensione all'immagine della sfera che si forma, che la rende anche simile ad un pianeta sospeso. Un po' occhio, un po' casco intergalattico, un po' fauci di balena, un po' coleottero, a seconda della visuale, l'edificio richiama diverse funzioni presenti nell'area. (Fig.3)

Restando nell'atmosfera



Fig.6 Immagini dell'edificio residenziale Pontsteiger, Ph Dura Vermeer, e del CCTV headquarters, Ph Gil Merin

dall'artista Kreijkamp. La sfera si poggia su un cilindro, suggerendo una certa instabilità. Ricordano le palline da golf pronte ad essere colpite e mandate lontano. Ricordano anche delle capsule da spedire nello spazio, per via dei grandi oblo, che, a seconda della visuale, le fanno sembrare molto stupite! (Fig.8)



Fig.7 Immagini dell'edificio VM House. Ph Jimmy Cohrssen e Maria Gonzalez



Fig.8 Bolwoningen. Ph Gil Merin

(1) Per un approfondimento sulle radici della disciplina, rimando all'articolo "L'influenza culturale del Feng-shui in Cina nel contesto ambientale e architettonico", in Dinamica La Rivista, n.5, marzo 2017.

(2) A metà del secolo scorso, ponendosi le stesse domande e giungendo alle stesse conclusioni, per valutare l'impatto emotivo dell'ambiente in occidente si fa spazio la neuroarchitettura, che si basa su dati misurabili e analizzabili scientificamente. Utilizzata per lo più in ambito sanitario e aziendale negli anni '80 è stata poi tralasciata per ritornare in primo piano dopo la pandemia, con l'integrazione di più metodi transdisciplinare di indagine.

(3) Diversi studi scientifici indagano le funzioni, caratteristiche e relazioni del cervello enterico, riconoscendola bidirezionalità delle comunicazioni cervello-intestino e l'importanza del microbiota.

■ CINEMA

L'essenza

Essere nel qui e ora

Sabrina Della Peruta

Legale d'impresa



Perfect Days è un film di Wim Wenders del 2023. La trama è molto semplice: la vita quotidiana di un uomo di 60 anni, Hirayama, che pulisce i bagni pubblici di Tokyo. Ogni giorno appare uguale al precedente ed a quello successivo.

Si alza molto presto la mattina, sistema il proprio futon, si lava, si veste, annaffia, con uno spruzzino, le talee di un albero che raccoglie in un parco, esce di casa alzando sempre gli occhi per guardare il cielo (che ci sia o meno il sole). Prende un caffè in lattina da un distributore fuori casa, entra nel suo furgoncino, inserisce una musicassetta nell'autoradio (predilige musica degli anni 60 e 70) e si dirige verso il primo bagno da pulire. Ha un collega, Takashi, che è un giovane piuttosto distratto che vorrebbe fare altro nella vita.

Hirayama svolge il suo lavoro con una cura meticolosa che può sembrare anche eccessiva, considerato il lavoro che fa, ma che lo appaga e che alla fine, appaga anche chi guarda. In pausa pranzo va a mangiare un panino in un parco dove siede su una panchina da dove osserva gli alberi e la luce che filtra tra le foglie e li fotografa, con una fotocamera analogica dotata di rullino in bianco e nero. Coglie piccole piantine, che poi rinvasa quando rientra a casa con grandissima e amorevole cura.

Quando stacca da lavoro torna a casa e prende la bicicletta. Va a giorni alterni ai bagni pubblici per farsi un bagno, fa passeggiate in bici, cena sempre in un posto nella metropolitana. Torna a casa e legge fino ad addormentarsi.

La domenica indossa l'orologio, quasi a significare il riappropriarsi del proprio tempo (qui mi sono commossa), va alla lavanderia a gettoni, compra un nuovo libro, compra un nuovo rullino e ritira le foto della settimana precedente (che poi sistema all'interno di scatole). Si concede una cena in un ristorantino gestito da una donna con cui scambia qualche battuta.

Questa routine viene interrotta da piccoli eventi come un bambino smarrito nel parco, l'accompagnare a lavoro la ragazza del suo collega (che rimane invaghita dalle musicassette), la visita della nipote scappata di casa (che lo porterà a rivedere la propria sorella quando viene a riprenderla), l'incontro con l'ex marito della proprietaria del ristorante.

Il film è piuttosto lento e potrebbe risultare noioso non essendoci molta azione né dialoghi.

Eppure nella sua semplicità, nella semplicità della vita di questo uomo, c'è tantissimo.

Prima fra tutti la libertà. Lui ha scelto di vivere così con solo quello di cui ha bisogno. Lui conduce una vita all'apparenza fatta di nulla, essenziale e monotona.

Questa riduzione è la sua grande forza ed è quello che spiazzò lo spettatore e che ha spiazzato me.

In effetti guardando il film ci si chiede come si possa, ai giorni nostri, vivere con così poco (non una televisione, non un cellulare, non una vita sociale) e ad un ritmo così lento, considerato che noi viviamo in una società fatta di tanto, di ritmi incessanti, di rumore.

Lui ha scelto e riesce, invece, a vivere in modo essenziale e trasmette la sua pienezza nel fare questo. A lui non serve altro. Si gode ogni giorno e di ogni giorno, apparentemente uguale al precedente, gode davvero delle piccole cose perché in ogni momento è presente in quello che sta facendo e lo fa con attenzione e cura. Lui è libero da tutti i condizionamenti sociali e, forse, anche da quelli familiari.

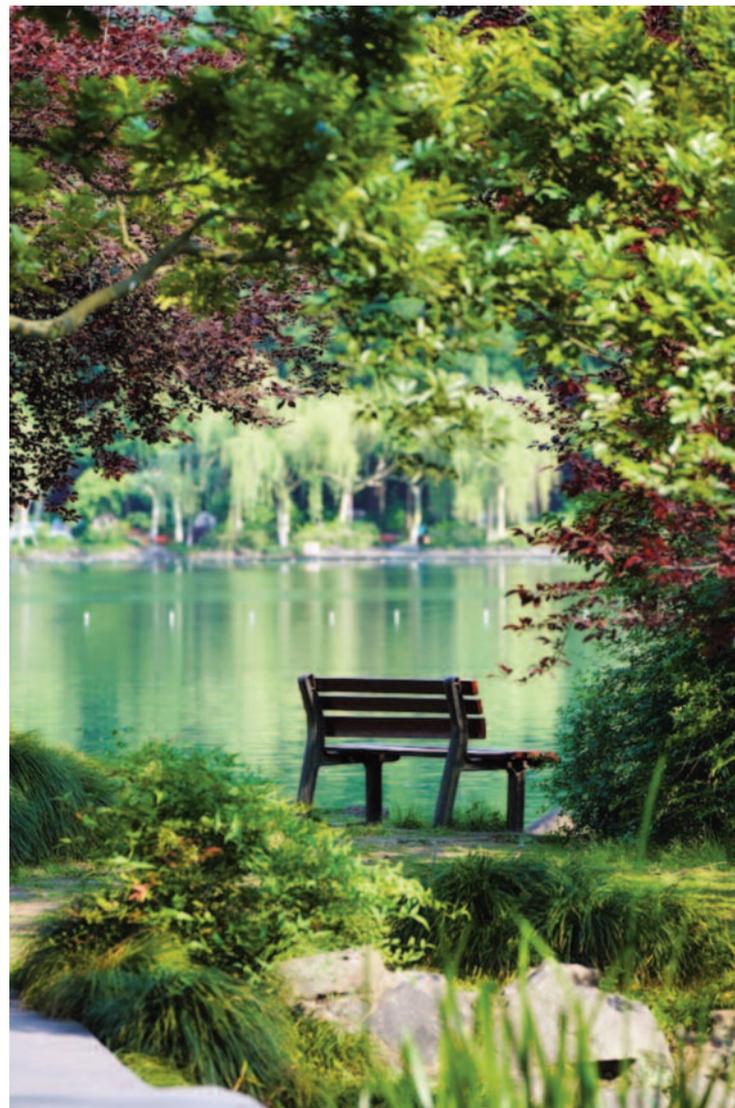
In questo suo vivere pienamente ogni momento della sua giornata, occupandosi pienamente delle cose che fa, c'è l'essenza del vivere: essere nel **qui ed ora**.

Questo è quello che mi ha "folgorato" e che mi è piaciuto. E pensandoci, è anche quello che è richiesto nella pratica del Tai Chi Chuan.

Il primo dei dieci principi essenziali, stilati dal fondatore Yang Chengfu, (3a generazione della famiglia Yang di Tai Chi Chuan, ha codificato l'attuale forma 103) recita **"Vuoto, presenza mentale, allineare la testa verso l'alto portando l'energia alla sommità"** e ci indica l'approccio mentale, e fisico, cui dobbiamo aspirare nella pratica. Vuoto sta a significare non assenza totale di pensiero ma attenzione a quello che si sta facendo, da questo deriva la presenza mentale: **penso a ciò che sto facendo**. Non è un caso che sia la prima indicazione del primo principio. Bisogna anzitutto avere questo tipo di attenzione e poi curare la struttura del corpo per la coordinazione della parte alta con la parte bassa e l'armonizzazione di quella interna con quella esterna.

Nel mondo attuale siamo portati a fare qualcosa pensando anche a qualcos'altro. L'essere, come si dice, multitasking, può essere considerata una evoluzione ma anche un'involuzione.

In fondo è semplice capire che se facessimo ogni cosa pensando solo e soltanto a quello che stiamo facendo, quella cosa verrebbe fatta e verrebbe vissuta, da noi che la facciamo, come qualcosa di unico e di pieno. Ma questo non lo capiamo finché non proviamo e l'idea, anche solo di provarlo, non ci sfiora quasi mai perché è forte il condizionamento dell'ottimizzare il tempo,



dell'essere iperattivi, dell'essere multitasking. Da qui la mia difficoltà. Quando ho cominciato il Tai Chi Chuan ed entravo in aula per la lezione mi sentivo come se avessi inchiodato tirando il freno a mano e mi fossi schiantata contro un muro! Sentivo molto forte il distacco dall'essere fuori all'essere dentro. Piano piano, con la pratica, questa sensazione si è smorzata. Ho imparato ad avvicinarmi al momento di pratica rallentando, già prima, la velocità, anche solo quella mentale, frenando piano, di tanto in tanto, per mitigare l'effetto "crash". Ho ancora molto lavoro da fare, ma almeno mi pongo ogni volta la domanda "sei qui?" e se la risposta è "non ancora", cerco di seguire il ritmo del mio respiro per stare lì. Anche la ripetitività nel film è folgorante. Hirayama celebra ogni mattina dei rituali veri e propri in tutto quello che fa a partire da quando si alza fino a quando si rimette a dormire. Nel nostro mondo si rifiuta la ripetizione che è appunto considerata noiosa e, diciamo, un pò da "sfigati" e siamo preda anche di questo condizionamento. La ripetizione invece, insieme alla presenza mentale di cui si è detto, aiuta a rendere migliore ed unico quello che si sta facendo. Dalla cosa più semplice a quella più complessa. La ripetizione è una forma di meditazione. La ritroviamo anche nella filosofia taoista. Ripetere può portare alla perfezione, se viene fatto con attenzione e cura, con consapevolezza. Il Tai Chi Chuan è anche definito come meditazione in movimento: stai in quello che fai, segui il ritmo del tuo respiro e, grazie anche alla lentezza dei movimenti ed alla ripetizione, crei una connessione tra mente e corpo e consenti all'energia di fluire. In un mondo frenetico come quello in cui viviamo che tende ad ingurgitare tutto e tutti, praticare il Tai Chi Chuan è come una boa: se hai fatto il nodo con attenzione, resti a galla e respiri. Ed è una boa che porti sempre con te perché la bellezza del Tai Chi Chuan è che è tuo e puoi praticarlo sempre e dovunque. Tutto sta a fermarsi un attimo per potersi muovere respirando.



■ SALUTE

Una bella cura da mettere “in pratica”

Il Tai Chi Chuan stile Yang tradizionale approda all’Ospedale San Giovanni Addolorata di Roma. Nell’intervista a Sabrina Della Peruta (Allenatore nazionale AICS - stile Yang tradizionale), il racconto di questa bellissima esperienza.

Corinna Cattuto

Dottoressa in Lettere e Docente



Ormai sono noti gli effetti benefici del Tai Chi Chuan sulla salute delle persone e sono molti gli studi scientifici a riguardo che supportano l’idea appunto che questa antica arte marziale abbia un impatto positivo a livello di benessere psicofisico.

Una voce per tutte in proposito, è quella di alcuni medici dell’Università di Harvard, i quali, attraverso la loro ricerca, sono arrivati a dire che il Tai Chi Chuan agisce come una combinazione di più farmaci tanti sono gli effetti positivi che è in grado di produrre.

In effetti la pratica di questa arte marziale, per mezzo dei suoi movimenti eseguiti con attenzione e lentezza, ha degli evidenti riscontri positivi quali il miglioramento della forza muscolare, della postura, nonché l’aumento della consapevolezza di se stessi e di se stessi rispetto agli altri.

Ecco perché finalmente stiamo assistendo ad una apertura nei confronti di questa disciplina, che ora viene vista come una vera alleata della medicina tradizionale nel supporto a diverse tipologie di pazienti e nell’intento comune di coadiuvare gli stessi a trovare benessere ed equilibrio fisico e mentale.

In questa direzione, di recente, presso l'Istituto oncologico Veneto, è stata promossa un'iniziativa per cui i pazienti sono stati invitati a partecipare a lezioni di Tai Chi Chuan, ed un qualcosa di simile è avvenuto anche a Roma, per l'esattezza all'ospedale San Giovanni Addolorata, il 19 Aprile 2024 in una giornata (in occasione di Open Week Salute Donna) dedicata alla pratica di questa prodigiosa arte marziale. Tale progetto è stato supervisionato da Anna Siniscalco (Istruttrice Certificata di Accademia Yang Family Tai Chi Chuan Association e direttrice tecnica asd Dinamica Tai Chi Chuan e Arti associate) e messo in "pratica", nel vero senso della parola, da Sabrina Della Peruta.

E lei, con la discreta gentilezza che la contraddistingue, è stata tanto disponibile nel rispondere alle mie domande in merito a questa giornata, così da condividere con Voi lettori, un'esperienza che merita di essere raccontata.

È una fresca giornata di aprile quando mi trovo a parlare con Sabrina e il suo modo di porsi, pacato, ma al tempo stesso carico di freschezza appunto, sembra del tutto in armonia con l'aria di primavera.



Come è nata l'idea di questo progetto e con quale intento, finalità?

Il progetto è nato dalla sinergia tra paziente e medico. Ero ad una visita di controllo con la neurologa che mi segue al San Giovanni, essendomi stata diagnosticata, da tanti anni, la sclerosi multipla. Alla fine della visita la dottoressa mi dice che mi trova in buona forma fisica e mi chiede se pratico sempre il Tai Chi Chuan. Le rispondo che non solo lo pratico, ma che sto anche facendo il tirocinio per l'insegnamento. Lei mi dice che le piacerebbe fare conoscere il Tai Chi Chuan ai suoi pazienti perché è convinta dell'aiuto che

potrebbero ricevere da questa pratica così come è stato per me. Ed a quel punto ho visto un guizzo nei suoi occhi: "Pensi che potreste collaborare con noi per un evento che stiamo organizzando?" Ed io: "certo che sì".

Si tratta quindi di una settimana dedicata alla salute della donna.

La finalità è quella di far conoscere il Tai Chi Chuan e farlo provare a soggetti fragili che possono trarne un enorme beneficio. Io ne sono testimone. Ho iniziato Tai Chi Chuan proprio per i miei problemi di salute, mi fu consigliato dalla fisioterapista che mi seguiva all'epoca. Il Tai Chi Chuan mi ha aiutata tantissimo perché, all'insorgere della malattia, avevo seri problemi motori. Devo dire che sono stata fortunata per il modo in cui sta progredendo la malattia ma, ancora oggi, praticare mi dà un grande aiuto.

A chi era rivolta nello specifico questa esperienza e come è stato accolto il progetto dai responsabili della struttura ospedaliera?

Era un'esperienza rivolta a persone affette da sclerosi multipla, parkinson ed alzheimer.

Il progetto è stato accolto con grande entusiasmo sia dal personale sanitario, che dai pazienti tanto che erano tutti molto curiosi ed aperti ad accogliere e vivere questa giornata. E ciò mi ha resa davvero felice.

Che aspettative avevi rispetto all'applicazione del progetto e alla giornata che avresti vissuto?

Da parte mia ero molto emozionata. Sia perché è un progetto partito da me e me ne sento responsabile, sia perché mi coinvolge pienamente per quanto detto prima. Sarei felicissima se, grazie a questa giornata, ci sarà qualcuno che si avvicinerà al Tai Chi Chuan. In tutta sincerità, mi piacerebbe che da questa esperienza potesse nascere una collaborazione; non so se questo avverrà, ma aver fatto vivere questa esperienza a persone che hanno dei problemi, è già stata una bella opportunità sia per noi che per loro.

Quale è stato il risultato di questa esperienza?

Sabrina, benché serena ed assennata nel parlare, ha sempre gli occhi vividi di energia mentre racconta le situazioni che l'appassionano. Risponde alle mie domande emozionata e felice.

È stata una bellissima esperienza! C'erano vari pazienti (affetti da sclerosi multipla, parkinson, alzheimer), dottori, tra cui la neurologa Dott.ssa Pontecorvo ed il primario di Neurologia Dott. Piantadosi, e alcuni fisioterapisti.

Dopo un'introduzione, di Anna Siniscalco, descrittiva della pratica del Tai Chi Chuan e dei suoi effetti benefici sulla salute (a tal proposito la Dott.ssa Pontecorvo ha anche rappresentato le evidenze scientifiche pubblicate, con riguardo al parkinson), ho parlato della mia esperienza. Poi la platea è stata invitata a svolgere alcuni esercizi.

Erano tutti attenti e cercavano davvero di impegnarsi nell'esecuzione nonostante le difficoltà soggettive ed alla fine... ne sono usciti molto entusiasti.

Voglio ringraziare Anna Siniscalco, per avermi supportato nel progetto e i miei compagni Maria Michela Pani, Stefano Longo ed Assuero Serranti.



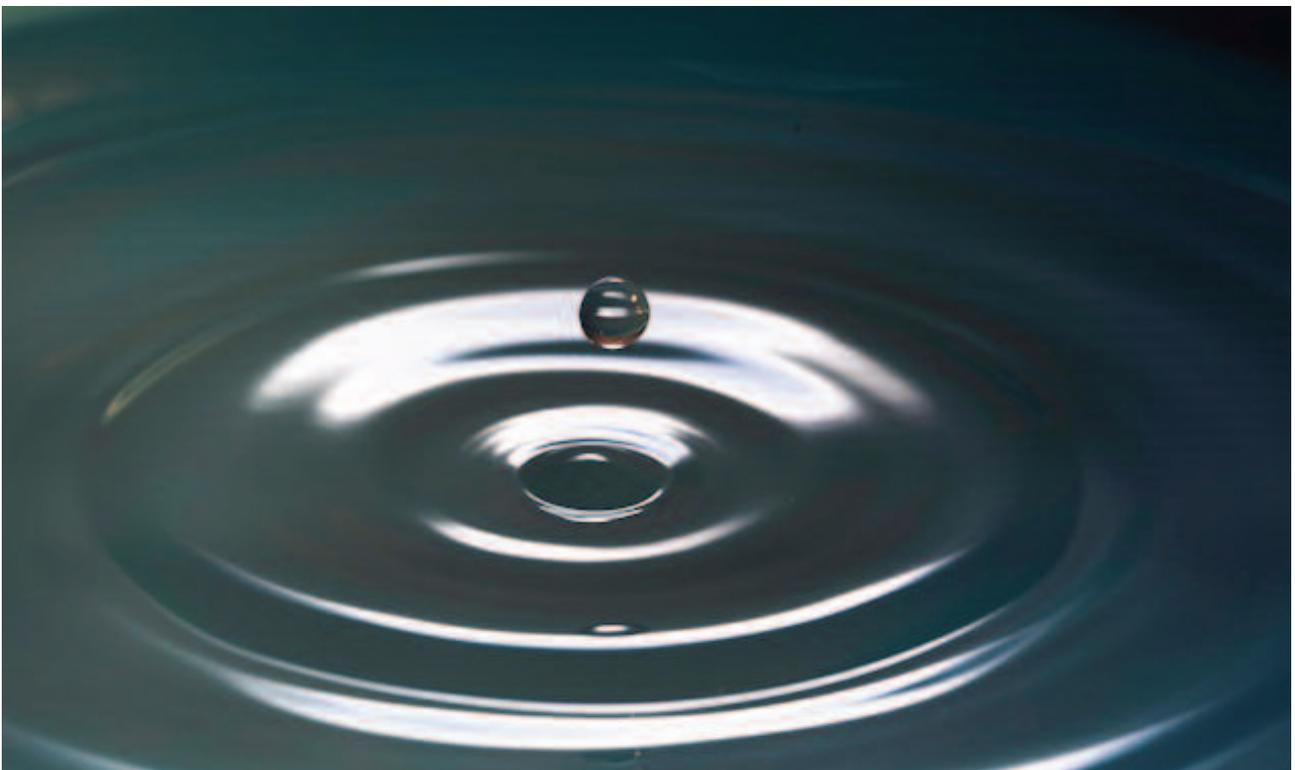
■ PSICOLOGIA

Se gli adulti sapessero. La goccia e il fiume

Parlare è possibile: ascoltare e comprendere è qualcosa di più complesso

Fausta Romano¹

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



"Ogni cosa fluisce nell'altra senza che si possa afferrare. (...) anche sotto la pesante coltre di neve vediamo i bucaneeve e qualcosa di nuovo che cresce". (Shunryu Suzuki-roshi, 1971).

Quando nasce un bambino gli adulti che se ne prendono cura gli parlano, mentre si occupano di lui e il neonato riconosce i suoni e poi le espressioni e via via anche le parole... Si apprende così un idioma, quello delle origini, quello parlato da generazioni nella terra in cui veniamo al mondo. Parlare per comprendere e farsi comprendere.

Ma i linguisti avvertono: la parola, mentre svela, nasconde... "Circa 70.000 anni fa, nell'essere umano emerge il linguaggio verbale e la capacità di creare finzioni" (Harari, 2019, pg 7).

Parlare è possibile: ascoltare e comprendere è qualcosa di più complesso.

Ci sono momenti della vita in cui la comprensione reciproca diviene particolarmente difficile: nel periodo che va dalla preadolescenza alla adolescenza, soprattutto.

Quel bambino nato da noi e che abbiamo allevato, diviene ora improvvisamente sconosciuto e incomprensibile: straniero!

L'incomunicabilità raggiunge spesso livelli elevatissimi: la conoscenza dell'adulto trasformata in preconconcetto, la pretesa di sapere in quanto già si è vissuto, l'ansia di dover educare, il timore di sbagliare o di non essere all'altezza e altro ancora spesso rende i genitori e gli adulti in genere, particolarmente sordi al manifestarsi del preadolescente e adolescente.

Otto-dieci anni: compare l'idea della morte.

A pranzo, la famiglia riunita commenta brevemente l'attentato di Hamas contro Israele: un breve accenno, per via della presenza dei bambini, per non spaventarli. Ma Sofia - *nove anni* - commenta: "Tanto ci estingueremo tutti". La voce calma, come dicendo una cosa molto ovvia. Gli adulti si guardano in silenzio, nessuno riesce a dire niente....

Se gli adulti potessero calmare le proprie menti e prestare ascolto, forse potrebbero comprendere cosa c'è in quel dire. Se potessero non ascoltare attraverso la propria esperienza e conoscenza forse potrebbero domandare che cosa Sofia sta cercando di dire.

Perché in quell'età della vita la mente si dispone ad affrontare un cambiamento profondo e radicale, una vera e propria cesura fra l'infanzia e l'adolescenza.

Potremmo dire: *una morte*.

Il bambino muore per lasciare lo spazio all'adolescente: non c'è continuità tra l'essere bambino e il divenire adolescente, perché il corpo si trasforma in quello che ci accompagnerà per tutta la vita e la mente deve scoprire come abitare in questo nuovo corpo. (Ferrari, 1994)

Un uomo di 40 anni parla del suo tabù: *la morte* - non se ne può, non se ne deve parlare.

Ai suoi *nove anni*, muore una zia. Non gliela fanno vedere. La notte del funerale la sogna, che gli parla. Si sveglia terrorizzato e da lì per giorni si rifiuta di dormire. Di notte, seduto in mezzo al letto, sveglissimo, non confessa il suo terrore: che i morti tornano e gli parlano.

E ancora: muore il nonno di un bambino di *dieci anni*. Di notte si sveglia, va dal padre e gli domanda: "Ma anche io morirò?" E il padre, credendo di consolarlo, gli dice: "No tu non morirai". Questo bambino comincia ad avere comportamenti irresponsabili, per i quali cade, ha incidenti e riporta fratture in vari punti del corpo.

Forse potergli dire: "Che vuoi sapere? Sì, tu morirai, come tutti noi, ma la cosa importante è vivere, avere cura di te, scoprire il mondo, e io sarò con te se vorrai", potrebbe corrispondere alla questione che il bambino si sta ponendo.

Un altro bambino di *nove anni* chiede alla madre: "Ma perché viviamo se dobbiamo morire? Che senso ha?". E la madre: "Già... allora non compriamo più nuovi giocattoli, tanto dobbiamo morire, e poi si romperanno... che dici?"

In questo tempo, che precede di pochissimo il cambiamento adolescenziale, la mente del bambino, lucida e chiara, differenzia, distingue, comprende il mondo. È l'età delle grandi intuizioni. Accade in un istante la grande cesura tra l'infanzia e l'adolescenza. L'età in cui il corpo si trasforma radicalmente, in brevissimo tempo e la mente infantile fatica nell'incontro con un corpo sconosciuto e nuovo. (Ferrari, 1994)

Nulla di ciò che il bambino ha conosciuto e compreso fino a quel momento lo può aiutare ad

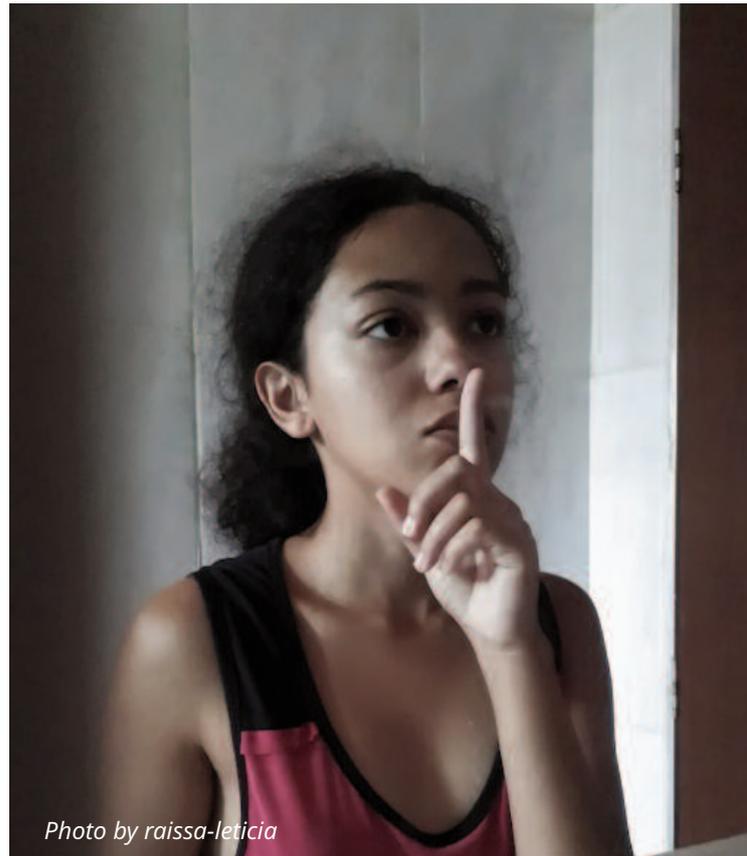


Photo by raissa-leticia

affrontare l'ignoto che ora lui è per se stesso.

L'adolescenza è l'età delle grandi trasformazioni e delle incommensurabili potenzialità.

L'adolescente è solo di fronte a questa *immensa vallata* che si apre al suo sguardo, la sua vita nuova, tutta da percorrere, e del tutto ancora ignota.

La mente del bambino preadolescente incontra trasformazioni radicali e rapidissime del proprio corpo, che gli mostrano senza riserve l'irreversibilità del tempo, la vulnerabilità e la finitezza.

Incontra la solitudine dell'essere se stesso, separato e distinto, ma ancora sconosciuto a se stesso e agli altri.

Se gli adulti sapessero:

non si spaventerebbero di fronte a un bambino che parla di morte: perché quel bambino lo fa, lo sente in modo diverso da un adulto, quel bambino *sa* che sta morendo, e che questo morire è necessario per trasformarsi nell'adolescente che sta diventando;

riuscirebbero a fare silenzio, ad ascoltare;

rispetterebbero il pudore del bambino che si trasforma;

rispetterebbero il suo bisogno di *fare per conoscere*, affrontando e tollerando la paura che egli possa sbagliare e soffrire;

riuscirebbero ad accompagnare questa grande trasformazione, facendo domande invece di

fornire risposte;

potrebbero essere sinceramente curiosi e interessati alla sua visione del mondo, a ciò che sente e pensa, piuttosto che fornirgli modelli su come si deve essere e si deve fare...

Soprattutto potrebbero contenere l'angoscia dell'ignoto:

il bambino si trasforma in uno sconosciuto, loro sono sconosciuti a loro stessi.

Una sedicenne, rientrando a casa dopo la sua prima esperienza sessuale, si percepisce così diversa da come era prima di uscire, quel giorno, in presenza dei suoi genitori: "Se solo sapessero..."

Un'altra, che comincia a sperimentare la propria femminilità e a sapere di essere donna: "Un giorno dirò chi sono davvero, perché loro mi immaginano ancora una bimba sui pattini e con le trecce... e invece..."

Mi domando se possiamo pensare che proprio in questo passaggio l'essere umano, preso dalla fatica di diventare l'individuo che è, perda definitivamente la possibilità di sentirsi parte di un tutto, di sentirsi immerso in un flusso universale. Solo lanciato nel mondo e nel suo essere ciò che è, e che ancora non sa di essere.

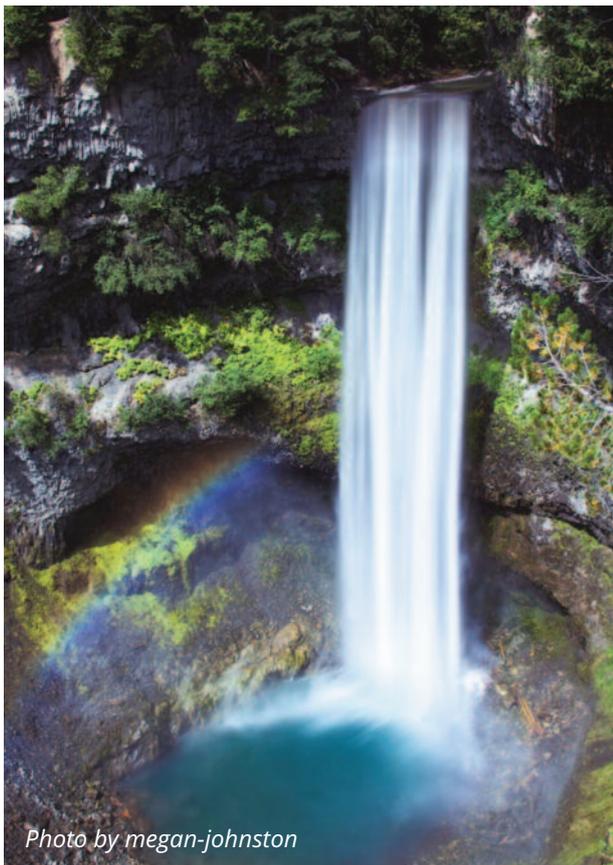


Photo by megan-johnston

Inizia l'avventura di scoprire chi siamo e nessuno in questo percorso ci può soccorrere.

Gli adulti credono di potere alleviare questo difficile lavoro attraverso il fornire modelli e buoni consigli e non comprendono che invece stanno solamente intralciando o ritardando l'avventura ermeneutica che ha inizio con l'adolescenza.

Forse è questa la cacciata dal paradiso, il furto della mela e la conquista della conoscenza? è la caduta nella solitudine dell'andare verso l'individuo che siamo, separati dal tutto che eravamo?

Ci vorrà forse la vita intera, il susseguirsi delle innumerevoli vicissitudini del vivere in relazione a se stessi e al mondo, l'attraversare la scoperta inquietante della vulnerabilità e della finitezza, per potere andare verso se stessi e cominciare a incontrarsi: individuo tra gli altri individui, individuo in relazione al mondo e all'universo intero.

"Quell'acqua della cascata altissima (la cascata del parco di Yosemite, alta fino a 430 metri) in cui le gocce faticano a venire giù da tanta altezza e si separano per questo dall'unità del fiume di cui facevano parte...quando quell'acqua ritorna alla sua originaria unità con il fiume recupera la propria intima natura e trova quiete. (...) Quando non vi rendete conto di essere tutt'uno con il fiume o con l'universo avete paura.

Frammentata in gocce o no l'acqua è sempre acqua (...). Vita e morte sono la stessa cosa. Quando ci si rende conto di ciò, non si ha più paura della morte, né effettiva difficoltà nella vita. (...). E allora assaporerete con gioia la vita". (Shunryu Suzuki-roshi, 1970, pg104, 105).

Così forse possiamo anche pensare che alla fine questa goccia che siamo, isolata dal fiume originario, anela a ricongiungersi con il tutto da cui proveniamo. Possiamo pensare che questa goccia, essendo diventata la goccia che è, può perfino desiderare di tornare in quel flusso universale, nell'immensità dell'oceano di cui da sempre è parte.

"È la medesima realtà il vivo e il morto, il desto e il dormiente, il giovane e il vecchio: questi, infatti, son quelli, e quelli di nuovo mutando son questi". (Eraclito Fr 88

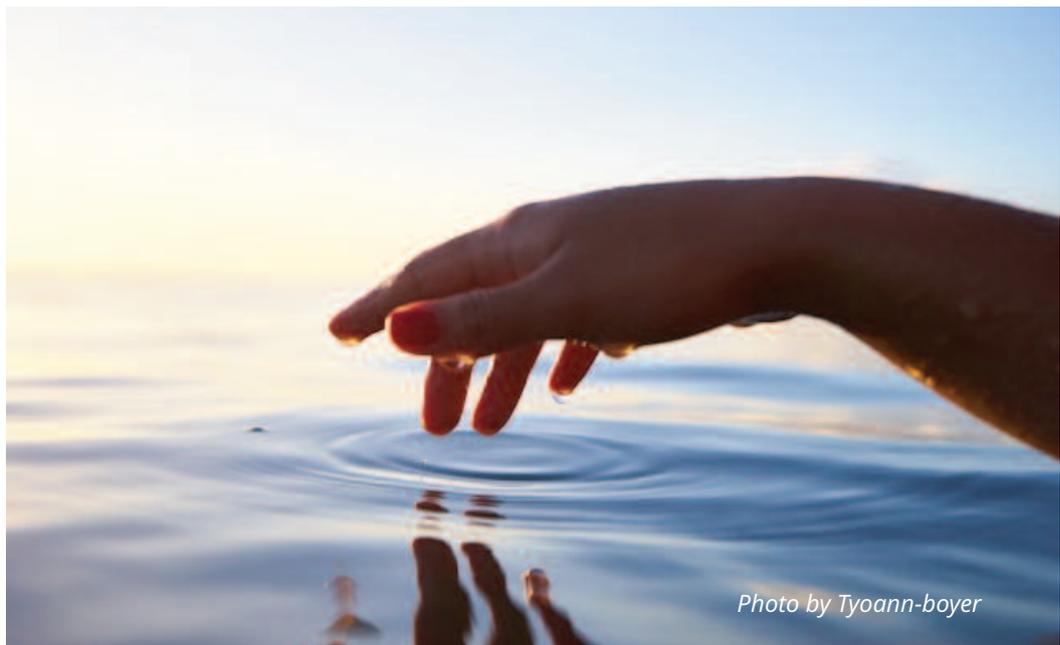


Photo by Tyoann-boyer

Bibliografia

Ferrari A.B. (1994), *Adolescenza la seconda sfida*, in Carignani P., Bucci P., Ghigi I. Romano F., (a cura di), Ferrari A.B. *Il pensiero e le opere*, FrancoAngeli, Milano, 2022.

Yuval Noah Harari (2011), *Da animali a dèi*, Giunti Editore S.p.A./Bompiani, Milano, 2019.

Shunryu Suzuki-roshi, (1970), *Mente zen. Mente di Principiante. Discorsi sulla meditazione e sulla pratica*, Traduzione di Mario Bergonzi, Casa Editrice Astrolabio- Ubaldini Editore, Roma, 1976, 2018. Titolo originale dell'opera: *Zen Mind Beginner's Mind*, Weatherhill, New York & Tokyo, 1970.

¹ Psicologa, Psicoterapeuta dell'individuo e della famiglia, Presidente dell'Istituto Psicoanalitico di Formazione e Ricerca "A.B. Ferrari", da nove anni studia e pratica Tai Chi Chuan nella Forma Tradizionale Yang con l'insegnamento di Anna Siniscalco, Socia di Dinamica Tai Chi Chuan e arti Associate, A.S.D.



ENGLISH CORNER

Hello everyone!

Welcome to our English corner!

Diana Alliata

English teacher



One of the best Teacher trainer I've ever had once introduce me to an activity he called challenge to think. Taken by the same book, written by Chris, Frank Mario Rinvoluceri and Marge Berer, here is the first challenge:

Ask questions about the unexplained story and find out what they are really about.

The story:

A man with a pack on his back, went into a field and died.

So, play with us!

Send us your questions (but careful, I will answer only a YES or NO question!) on our Facebook or Instagram account!!



■ LO SPECIALE

Pratico ergo sum

Intervista a Isabella Schiavone (giornalista, scrittrice ed istruttrice di Mindfulness) autrice di "Pratico ergo sum" edito da Mimesis ed in uscita in libreria, il 3 maggio 2024.

Corinna Cattuto

Dottoressa in Lettere e Docente



Aria, acqua, terra e fuoco. Nella immagine di copertina del nuovo libro di Isabella Schiavone, "Pratico ergo sum", edito da Mimesis (e a breve in uscita in libreria) ci sono tutti gli elementi che, a livello filosofico e simbolico, soggiacciono a questo intenso manoscritto. Al centro... una donna che pratica. È questo il cuore del libro perché lo stesso è scritto e pensato tutto al femminile.

In una società dove sembrano prevalere l'individualismo, il materialismo, e caratterizzata da ritmi frenetici ed alienanti, Isabella ritiene necessario intervenire suggerendo un percorso, un viaggio ispirato alla quotidiana gentilezza che può portare ad un cambiamento profondo e radicale dell'individuo e della società. Un sentiero indicato in modo gentile, proprio perché a farlo sono delle donne. L'autrice infatti è accompagnata in un viaggio nella pratica meditativa della Vipassana e nel Tai Chi Chuan, rispettivamente da Neva Papachristou (insegnante di Dharma dell'A.Me.Co. di Roma) e da Anna Siniscalco (istruttrice di alto livello di Tai Chi Chuan



Yang tradizionale di Roma), due belle figure femminili che trasmettono il loro sapere attraversando quei pregiudizi e difficoltà che ancora troppo spesso le donne devono affrontare nella loro vita lavorativa e non solo.

Anche Isabella, che vanta un curriculum professionale denso e prestigioso, ha saputo affermarsi in un mondo tanto ostile e frenetico, pur mantenendo la sua femminilità e la sua gentilezza appunto e

quando parla con me (nel colloquio che cortesemente mi ha concesso), pur trasmettendo una vivida energia, lo fa con pacatezza e con... classe.

Difficile raccontare il libro di Isabella e la bella persona che è, nello spazio di una breve intervista, ma chiedo al lettore di ascoltare col cuore le risposte che, in modo umile quanto competente, lei ha voluto darmi con la grande passione che mette in tutto quello che fa e che di certo arriva a chi ha il piacere di parlare con lei.

Come ti sei avvicinata alle pratiche contemplative e che parte hanno nella tua vita quotidiana?

Mi sono avvicinata al Buddismo antico per caso. Dovevo affrontare un intervento chirurgico che mi avrebbe costretto a stare a riposo per parecchio tempo e così sono andata in libreria con l'intento di fare incetta di libri. E lì sono stata attratta da un libro che parlava di meditazione. Inizialmente, affascinata da quanto stavo leggendo, ho cominciato a cimentarmi in piccoli esperimenti di pratica che erano suggeriti nel testo, poi la curiosità e la voglia di conoscere e sperimentare le pratiche contemplative, sono diventate tali da decidere di rivolgermi ad una struttura accreditata e specializzata in questo settore. E ne ho trovata una ideale per me, poiché la stessa aveva un ottimo substrato teorico rispondente alla esigenza di studio e approfondimento, che mi contraddistingue.

In modo simile, ma diverso ho scoperto poi il Tai Chi Chuan e lo Yoga poiché consigliatimi come supporto a livello di salute e benessere.

Ora la meditazione fa parte della mia vita, non potrei più farne a meno, pertanto tutti i giorni dedico del tempo solo ad essa (oltre alla pratica del Tai Chi Chuan e lo Yoga).

Quanto è importante secondo te che la donna sia in grado di riservarsi uno spazio dedicato a se stessa e come questo si riflette poi all'esterno?

Ogni essere umano, ma soprattutto la donna, che nella società di oggi è chiamata a prendersi carico di tanti impegni, ha l'assoluta necessità di avere uno spazio dedicato unicamente a se stessa.

È essenziale avere uno spazio da dedicare alla cura di sé. La stessa cura poi si riverbera (e questo

verbo nella voce di Isabella ha una vibrazione davvero forte, tanto che mi arriva il senso pieno della parola e di quello che intende dire) *all'esterno, favorendo un clima di serenità.*

Mi piace pensare ad un percorso per guardarsi dentro. Se stiamo meglio con noi stessi, se conosciamo le nostre emozioni, stiamo meglio anche con gli altri e le relazioni sono più sane.

Partendo da questi presupposti il libro è nato in modo spontaneo, naturale e con l'intento di approfondire (come mi piace fare) le mie conoscenze e con la volontà di fare un cammino al femminile, soprattutto in un momento sociale evidentemente difficile per la donna.

Tre donne quindi per guardare la realtà con la prospettiva femminile e per valorizzare il femminile. L'intenzione inoltre è quella di organizzare degli incontri di lettura dove partecipano anche gli uomini e di dare un messaggio al di là di tutto e cioè che in una società dove regna il caos, dove non ci sono valori, dove vige l'individualismo ed il materialismo, è necessario fare un cammino per lavorare sulla persona. È proprio questa la proposta. Trovare un riferimento diverso, e questo libro può essere un aiuto, un contributo.

Il termine guida (presente nel sottotitolo del libro) rimanda a qualcosa di fruibile, in un certo senso, in modo immediato. In poche parole, cosa troverà tra le sue pagine il lettore?

Il lettore troverà riflessioni critiche sulla società, insegnamenti laiche, insegnamenti e... cultura.

Diamo al lettore un'idea di Isabella scrittrice, una immagine di te all'opera...

Scrivo ovunque. Per questo libro era necessaria parecchia bibliografia per cui l'ho scritto prevalentemente a casa (alla mia scrivania piena di fogli e libri), ma in realtà quando hai un libro in testa diviene una sorta di filo conduttore che ti accompagna ovunque; per cui può capitare che mi venga in mente un pensiero o legga qualcosa che mi suggerisce una riflessione e allora magari, in una pausa dal lavoro, mi metto al computer e... scrivo un paio di pagine!

Dalla voce di Isabella a quella di Vito Mancuso (che ha stilato la prefazione del libro): "Porre al centro di noi stessi il bene e non il male, coltivando l'interiorità..." Sono forse parole "impopolari" in una società come quella attuale, ma forse lo si può fare davvero, magari... partendo proprio da questo libro!





La rivista

DINAMICA[®] A.S.D.

TAI CHI CHUAN E ARTI ASSOCIATE

N.23 Aprile 2024

INFO ATTIVITA' E CORSI: www.dinamicataichi.it

Direttrice: Corinna Cattuto

Comitato di redazione: Anna Siniscalco, Teresa Zuniga

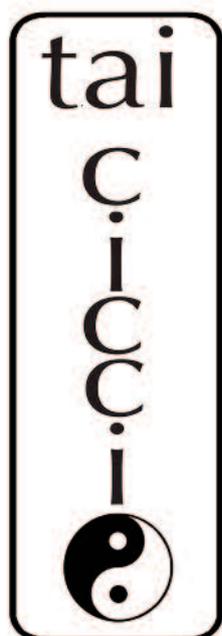
Redazione: Anna Siniscalco, Costanza Longo, Corinna Cattuto, Teresa Zuniga

Grafica e impaginazione: Donata Piccioli

Illustrazioni: Donata Piccioli, Lamberto Tomassini

Traduzioni: Diana Alliata, Patrizia Ponti

Supporto tecnico web: Stefano Longo, Maria Michela Pani



TOMAS-24

PADRONEGGIO L'ARTE
DI SPADA E BASTONE...
MA ME LA CAVO
BENE ANCHE CON
COPPE E
DENARI !

