



# DINAMICA

TAI CHI CHUAN E ARTI ASSOCIATE

La Rivista

太極拳

N. 5 - Marzo 2017

攬雀尾

2107



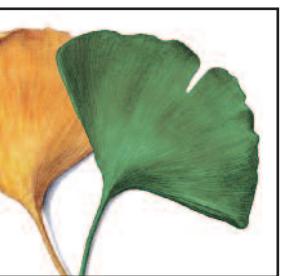
**EDITORIALE**

di Anna Siniscalco

pag. 3

**MERIDIANI E PARALLELI***"il Tai Chi Chuan e io"*

pag. 4

**ERBE E PIANTE DAL MONDO*****Ginkgo biloba***

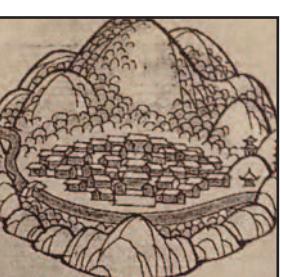
di Lamberto Tomassini

pag. 7

**IL TAI CHI CHUAN DAL PUNTO DI VISTA DI...***L'universo del Tai Chi Chuan*

Conversazioni con il Professor Roque Severino

pag. 10

**PARLIAMO DI ARTE E HABITAT***L'influenza culturale del Feng-shui in Cina  
nel contesto ambientale e architettonico*

di C. L.

pag. 15

**EVENTI E RECENSIONI**

pag. 19

**SEDI E CORSI**

pag. 23

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.



Un anno fa usciva il primo numero di Dinamica - La Rivista, citando il titolo di un noto film di Kim Ki-duc *Primavera, estate, autunno, inverno... e ancora primavera.*

Iniziamo con entusiasmo il nuovo ciclo che vedrà uscire il 9 aprile il 2° numero di Dinamica - La Rivista tradotto in inglese, e tanti eventi in calendario. Tra tutti segnatevi questa data:

**29 aprile Giornata mondiale del Tai Chi Chuan e Qi Gong**, ufficialmente riconosciuta dall'Organizzazione Mondiale della sanità e dalle Nazioni Unite per la partecipazione all'iniziativa "Move for Health".

Dal 1999 questa ricorrenza viene festeggiata in più di 88 paesi e centinaia di città, con eventi che iniziano alle 10,00 del mattino in Nuova Zelanda, diffondendosi in Oceania, Europa, Nord America e Sud America, coinvolgendo migliaia di persone con l'obiettivo di promuovere e condividere questa meravigliosa Arte che favorisce la salute, promuove la pace e migliora la qualità della vita.

Sostenendo gli scopi della Giornata Mondiale del Ta Chi Chuan e Qi Gong, la ASD Dinamica – Tai Chi Chuan e Arti associate, invita praticanti, sostenitori e curiosi, di qualsiasi scuola e stile a una pratica pubblica e gratuita di Tai Chi Chuan nei giardini di Castel Sant'Angelo a Roma.

Uniamoci ai praticanti di tutto il mondo, come un'unica grande onda, incontriamoci e pratichiamo! Appuntamento alle 10,00 del 29 aprile alle scalette dei giardini di Castel Sant'Angelo.

Nel frattempo, sempre in relazione agli scopi della Giornata Mondiale del Tai Chi Chuan e Qi Gong, nella rubrica *Meridiani e paralleli* leggete la lettera di M. Una testimonianza, una voce che credo possa essere quella di molti praticanti e/o curiosi che ancora non si sono decisi a iniziare...

Un altro contributo alla comprensione del Tai Chi Chuan nella rubrica *Il Tai Chi Chuan dal punto di vista di...*, questa volta con un'intervista a un'autorevole personalità, Lama Zopa Norbu, il professor Roque Enrique Severino, direttore fondatore della società brasiliana di Tai Chi Chuan, discepolo del Gran Maestro Yang Jun. Per la rubrica *Erbe e piante dal mondo*, la storia del Ginkgo biloba e le sue proprietà da sempre riconosciute e applicate nella medicina tradizionale cinese.

Ancora cultura cinese, questa volta nella sua influenza nella "visione" dello spazio abitato e nella architettura, raccontata nell'articolo "Feng Shui" nella rubrica *Arte e Habitat*.

Concludono questo numero la recensione dei *Tredici saggi sul Tai Chi Chuan* di Cheng Man Chin, il calendario eventi dei prossimi mesi e l'esilarante Taiciccio.

Un plauso alla copertina, disegno a mano di Donata Piccioli, ispirata alla prima sequenza della forma 103 della famiglia Yang, davvero bella!

Chiunque può dare il proprio sostegno al raggiungimento degli scopi di Dinamica Tai Chi Chuan e Arti associate, diventando socio sostenitore e/o facendo una libera donazione con bonifico bancario a

Beneficiario: ASD Dinamica Tai Chi Chuan e Arti associate

IBAN IT66T0200805049000103899226

CAUSALE VERSAMENTO: domanda iscrizione anno sociale 2017 o libera donazione



**Anna Siniscalco**  
Istruttrice di Accademia IYFTCCA

# “Il Tai Chi Chuan e io”

Poco tempo fa ho ricevuto una lettera da un'allieva, la pubblico perché mi piace.

Perché è sincera: racconta un'esperienza; perché con rara semplicità può aiutare praticanti e non ad avvicinarsi e sperimentare questa Arte sospendendo ogni giudizio, facendo la propria esperienza, il proprio percorso, con semplicità.

È un dono, e ho scelto di condividerlo in questo numero perché siamo vicini alla Giornata Mondiale del Tai Chi Chuan, e per far conoscere con questa testimonianza quanto il Tai Chi Chuan può dare anche se a “passi meno pieni” e “passi meno vuoti”.

***Anna Siniscalco***



Chi scrive è M., accogliendo la sua richiesta non rendo noto il suo nome, ringraziandola di aver permesso la pubblicazione del suo scritto.

*È da tempo che avverto il desiderio di scambiare “4 chiacchiere”, come tu ci insegni a un “vuoto” corrisponde un “pieno”, perciò senza paura ho deciso di colmare questo vuoto, così come è nella legge della natura...*

Seguendo questo principio, M. mi mette a parte di quella da lei chiamata la sua avventura:

### "il Tai Chi Chuan e io"

*...Fino all'età di 65 anni mi sono ben guardata dal praticare una qualsiasi attività fisica/sportiva, prediligendo una vita sedentaria, dedicata allo studio e alla professione, animata da molteplici interessi culturali, chiusa in una sorta di "razzismo culturale", che ha creato un essere un po' troppo impacciato nel muoversi e, me ne accorgo solo ora, limitatissimo nelle proprie potenzialità fisiche e psichiche.*

*Non rinnego questo passato, ma proprio in nome di questo, convinta che la curiosità non deve mai invecchiare, mi sono avvicinata a un mondo totalmente sconosciuto, l'Arte del Tai Chi Chuan; è stato un incedere con "passi a volte meno pieni", "a volte meno vuoti", spesso traballanti e indecisi, per ritirate piene di sconforto e goffi tentativi di ripresa.*



*Ricordo il mio incontro con il Tai Chi Chuan, nella sua originalità fonte di una grande ilarità, interpretata da me come ottimo segno di buon augurio: la mia prima lezione di prova di Tai Chi Chuan doveva essere una lezione di danza del ventre... Sì! È andata proprio così, in compagnia di due amiche, aprire una porta "sbagliata", la contemporaneità delle due lezioni e "in primis" non avere la minima idea di questa disciplina, mi ha portato dopo 1 ora il dubbio di aver forse sbagliato lezione!!! Era quattro anni fa...*

*Chiarito l'equívoco ho cominciato a frequentare le lezioni di Tai Chi Chuan in modo saltuario, non riuscendo a conciliare impegni di lavoro, problemi di salute, e un'innata pigrizia; ora sono qui con le mie due amiche a continuare, particolarmente interessata a scoprire come il Tai Chi Chuan sia riuscito a giustificare alla mia mente lo sforzo che sto facendo nell'intraprendere e perseverare in questo cammino.*

*Mi sono chiesta più volte da dove venisse il coraggio di mostrare le mie defezioni e di rischiare apprezzamenti poco incoraggianti di chi ti sta accanto obiettivamente "migliore" di te.*

*Mi sono piacevolmente compiaciuta di essere riuscita a resistere, nonostante tutto, a fare centrifughe ricorrenti (ma sempre più deboli) e di essere tollerante verso gli altri, come non immaginavo mai di essere.*

*Ho e sto imparando a uscire da me o meglio dal mio "io", che mi ha vista spesso primeggiare per le mie capacità intellettuali, per far spazio all'umiltà nei confronti dell'"altro" riconosciuto più capace di me, seguendo criteri di valutazione a me fino a oggi sconosciuti.*

*Ho recepito la necessità di esercitare l'umiltà, cosa per me non facile, ma proprio per questo una sfida stimolante; in parole povere è accettare se stessi, toccare con mano quanto ti può mettere in difficoltà ripetere un movimento considerato semplice, addirittura banale se non "stupido"!!!*

Occorre una grande pazienza; praticando a lezione ti accorgi che non sei solo (e questo è di grande aiuto,) vedi la pazienza che l'insegnante usa nei tuoi riguardi, la pazienza del vicino a te che, in silenzio, si sforza, più di me, a fare gli stessi movimenti, la pazienza del giovane o del più capace che vorrebbe accelerare i tempi del suo apprendimento ma si frena e umilmente fa gli stessi identici esercizi, con la tua lenta, o meglio, rallentata cadenza.

*Il Tai Chi Chuan mi ha svelato l'immagine della vita permeata di pazienza, l'immagine della vera vita, fatta di una pazienza semplice e generosa che ti fa sopravvivere allo sconforto e andare avanti a piccoli passi, nella certezza che non ti tradirà.*

*I frutti di questa pazienza, per me, ora sono arrivati, arrivano e arriveranno, anche se minimi, stentati, acerbi, ma con la freschezza del nuovo...*

*Riesco a coordinare i movimenti, a ricordare le sequenze, a detta di chi mi vede ho avuto qualche miglioramento e, dicendo una parola grossa, ho acquistato una certa agilità.*

*A proposito di agilità penso che questa sia la risposta del corpo alla mia mente, il premio del mio corpo quando ho cominciato a riconoscerlo, non nella sua anatomia, ma nel suo linguaggio, sensibilità e dignità.*

*Riconosco al Tai Chi Chuan il merito di avermi indicato gli strumenti e fornito la "chiave" per conoscermi meglio, anche in questa parte di me a torto considerata meno nobile e degna di attenzione.*



*riuscire anche io" e nel suo intimo ripete "non mollare, mettiti in gioco ancora una volta senza paura, generosamente al limite delle tue possibilità"; tutto questo mentre vedo spostarsi pian piano l'asticella di un traguardo che forse non raggiungerò mai ma per il raggiungimento del quale è valsa e vale la pena migliorarsi.*

*Confidando nella pazienza, forse, mi sono dilungata un po', ma penso sia doveroso dare testimonianza di quanto sia stato reso possibile grazie al Tai Chi Chuan, attraverso di te.*

*Una tua allieva,*

*M.*

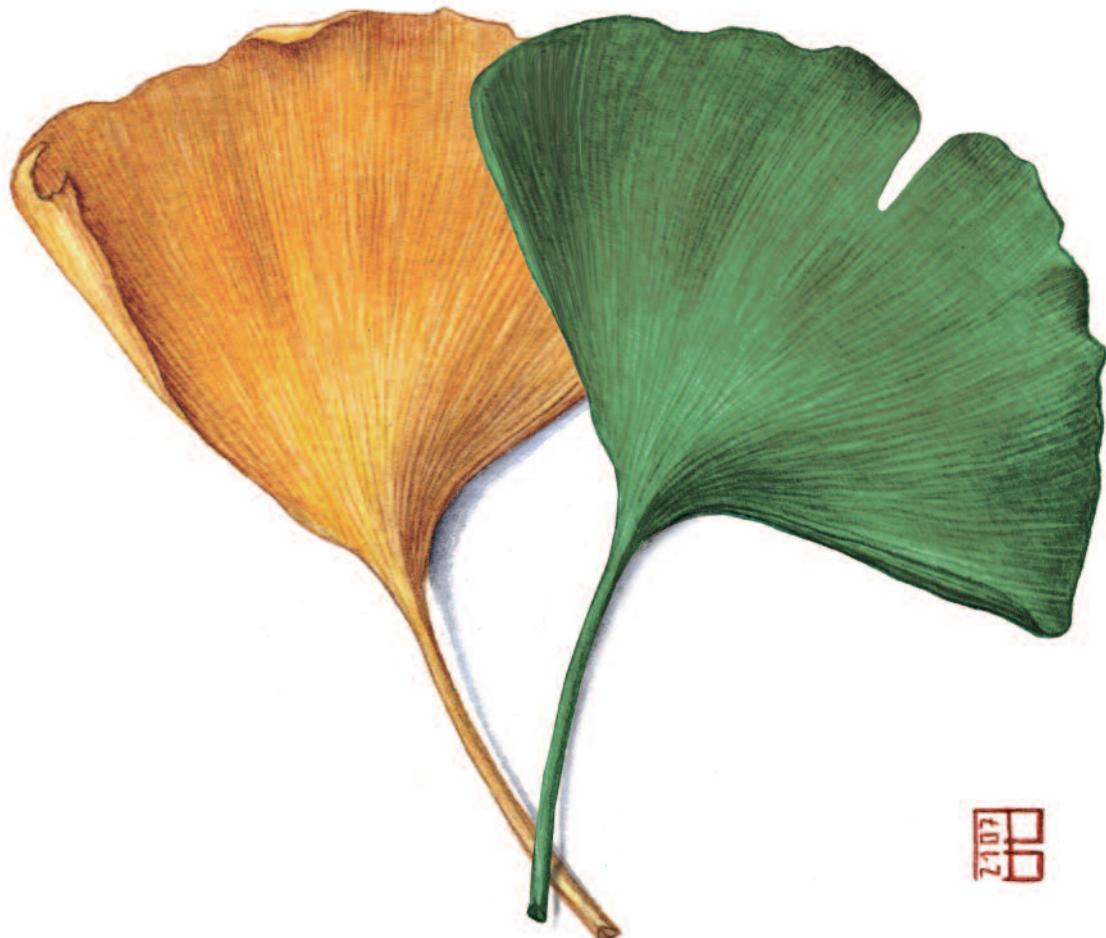
*L'opportunità di riuscire a conoscere sempre meglio il mio corpo anche se tardi, ma comunque prima di separarmi definitivamente da lui, la considero una grande fortuna e un dono in più che mi ha dato la vita, non dimenticando che mi permette di rivolgere, secondo la mia etica, un pensiero di gratitudine a Colui che questo corpo mi ha dato e fino a oggi mi ha permesso di conservare.*

*In conclusione il Tai Chi Chuan mi sta aiutando anche stimolandomi a migliorare nella costanza e mi fa accettare e amare di più quel "goffo soggetto" riflesso nello specchio tutto teso a dimostrare che "posso e ci devo*

# Ginkgo biloba

Lamberto Tomassini

Dipartimento di Biologia Ambientale. Università di Roma "Sapienza"



**S**e un'ipotetica macchina del tempo ci proiettasse indietro di duecentocinquanta milioni di anni, nel bel mezzo del Permiano, alla fine del Paleozoico, resteremmo certamente sconcertati alla vista di una così grande varietà di esseri viventi dalle forme imprevedibili. Tra gli animali, giganteschi dinosauri attirerebbero soprattutto la nostra attenzione, ma anche tra i vegetali riusciremmo a riconoscere ben poco. Il clima, divenuto più freddo e arido, dopo aver favorito la scomparsa delle felci arboree delle foreste del Carbonifero, ci mostrerebbe una vegetazione costituita da cicadacee e conifere. Tutto ci apparirebbe assai poco familiare (visto che la fine del Paleozoico e il susseguente passaggio al Mesozoico corrisponde alla più grande estinzione di massa di specie animali e vegetali della storia del nostro pianeta), però con una significativa eccezione. Saremmo, infatti, perfettamente in grado di riconoscere in quelle foreste un gran numero di alberi di ginkgo quasi identici a quelli attuali, come testimoniano numerosi resti fossili delle loro foglie.

Il *Ginkgo biloba*, nonostante la sua altezza che può superare i 30 metri, è l'immagine della leggerezza: è un albero dal portamento snello ed elegante, caratterizzato da foglie caduche a forma di ventaglio, talvolta divise in due lobi (da cui il nome "biloba"). È una conifera decidua, ossia con le foglie che cadono ogni anno tingendosi in autunno di un bel giallo intenso. È una specie dioica, ossia con fiori maschili e femminili portati da individui diversi. Il ginkgo "femmina" produce semi voluminosi, ricoperti da un involucro sferoidale di sapore aromatico, ma tendente a irrancidire con sviluppo di cattivo odore. La pianta è originaria dell'Oriente: cresciuta nella Cina dell'est, da lì si è propagata prima in Giappone e poi più recentemente in Europa, dove si è rapidamente affermata come pianta ornamentale. È probabile che il nome *Ginkgo* derivi da una trascrizione imprecisa del nome giapponese, derivante a sua volta dal cinese 銀果 "yín-guò" ("frutto d'argento") o 銀杏 "yín-xìng" ("albicocca d'argento", riferito al colore e all'aspetto dei suoi falsi frutti).

La specie, come abbiamo visto, rappresenta l'ultimo esemplare vivente della sua famiglia botanica (le Ginkgoaceae) ed è l'unica superstite di una flora preistorica di milioni di anni fa, tanto da essere stata definita da Charles Darwin col termine "fossile vivente". Questa capacità di sopravvivere nelle più difficili condizioni ambientali è legata alla sua straordinaria longevità (un singolo esemplare può vivere centinaia di anni) unita a grande resistenza e vitalità. Oltre a resistere all'attacco dei parassiti, sopporta benissimo il freddo estremo e gli agenti inquinanti di ogni tipo. A dimostrazione di questo, si racconta che, nel 1945, nei giardini di Hiroshima, vicino al punto dell'esplosione della bomba atomica c'erano degli alberi di *Ginkgo biloba*. L'anno successivo, i tronchi deformati di questi alberi furono le sole piante della zona ad emettere nuovi germogli. E sono ancora lì, vivi e verdi, a simboleggiare la rinascita e la pace.

A causa di questa sua longevità e potenza, il ginkgo viene tradizionalmente assimilato a un anziano pieno di energia, capace di resistere alle più dure avversità. E come un vecchio e saggio maestro di un'arte tradizionale sembra essere in grado di trasmettere questa sua grande energia a chi ne ha più bisogno. Infatti, proprio alle patologie dovute all'età avanzata sono destinate le sue proprietà medicinali.

La medicina tradizionale cinese ne ricorda soprattutto i semi, caratterizzati da proprietà purificanti, digestive e antiasmatiche. Il più antico trattato cinese di fitoterapia, i Běncǎo,



attribuito al mitico imperatore Shennong, vissuto intorno al 2800 a.C., definisce il ginkgo come un farmaco notevolissimo, dotato contemporaneamente di qualità yin e yang. Ma è alle foglie che si devono le più importanti proprietà curative, in particolar modo nei confronti dei problemi legati all'invecchiamento. Infatti, anche se gli estratti ottenuti dalle foglie sono stati utilizzati per anni nella medicina cinese come una terapia indispensabile per i deficit di memoria legati all'età, è solo negli ultimi anni che numerosi studi sull'attività biologica delle foglie di ginkgo hanno perfezionato le conoscenze sul loro reale valore farmaceutico.

Le foglie sono oggi ben caratterizzate riguardo al loro contenuto in trilattoni terpenici (i ben noti ginkgolidi), flavoni glicosidici ed altri costituenti, le cui caratteristiche farmacologiche confermano le indicazioni della medicina tradizionale. L'azione generale riguarda il sistema circolatorio a tutti i livelli: si nota un'attività vasodilatatrice accompagnata da riduzione della permeabilità capillare e aumento dell'irrorazione cerebrale. Questo si traduce in un miglioramento significativo della memoria e dello stato di coscienza nei soggetti anziani con disturbi funzionali legati ad insufficienza cerebrovascolare. Studi recenti si sono anche concentrati sui suoi effetti neuro-protettivi, che sembrano dimostrarsi utili nei casi di lieve deterioramento cognitivo e nelle fasi iniziali della malattia di Alzheimer. Attualmente il ginkgo sta riscuotendo un notevole successo in Europa e il mercato relativo ai suoi prodotti è in costante espansione.



# L'universo del Tai Chi Chuan.

## *Conversazioni con il Prof. Roque Severino*

**Roque Severino**

*Direttore e fondatore della Società brasiliana di Tai Chi Chuan e cultura orientale, discepolo del G. Maestro Yang Jun, Direttore e fondatore del Kagyu Dak Shang-Jardin do Darma*



### *Introduzione*

In questo numero iniziamo a pubblicare le "Conversazioni con il professor Roque Severino" che, insieme a Angela Soci, a partire dagli anni Settanta introdusse il Tai Chi Chuan stile Yang della famiglia Yang in Brasile e in America Latina.

Nelle nostre interviste e conversazioni con Roque Severino ci soffermeremo sull'aspetto più interno relativo alla conoscenza del Tai Chi Chuan, sui valori più Yin, sul modo di sentirlo, di viverlo, di sperimentarlo, condividerlo e, soprattutto, di "comprenderlo", comprendere "perché" e "a cosa" serva.

Al fine di conoscere questa semplice e, al tempo stesso, profonda persona, ci serviremo del riferimento a uno dei suoi libri, *L'universo del Tai Chi Chuan*, pubblicato in portoghese e in spagnolo. Come il titolo indica, cercheremo di analizzare tutto un "universo" e faremo in modo di conoscerlo dalla sua fonte, il professor Roque Severino.

**JV.:** Quando si vive un'esperienza pari a quella che descrivi nel tuo libro, rifugiarsi nella pratica di arti marziali come il Tai Chi Chuan, che ha forti concetti filosofici sull'esistenza, è utile per vincere le nostre paure e incontrare la tranquillità interiore, non facendosi inglobare dalla violenza e dal dolore che esistono attorno a noi?

**RS:** Certo, è l'unica via d'uscita! Come in una partita di carte. Personaggi della storia e della politica mescolano e danno le carte, ma non hanno alcun rapporto con noi e con le nostre famiglie. Ci danno le carte e a noi capitano quelle che ci hanno dato. È molto difficile cambiare le regole del gioco, nel breve periodo o in modo individuale. In generale, tutto è fatto in maniera che vinca il banco. I padroni dei casinò dettano le regole, e i giocatori fanno di tutto per vincere il denaro che rimane sul tavolo, con la speranza di avere il favore della fortuna dalla loro parte, di modo che con buone carte possano pagare i propri debiti. I più ambiziosi sognano di divenire milionari. Qualcuno vince, talvolta, ma nella maggior parte dei casi la storia dei casinò è piena di perdenti, che gettano in miseria le loro famiglie, e qualcuno perfino si suicida. Così è la vita, un gioco di carte. Nasciamo con carte che segnano già i nostri destini.

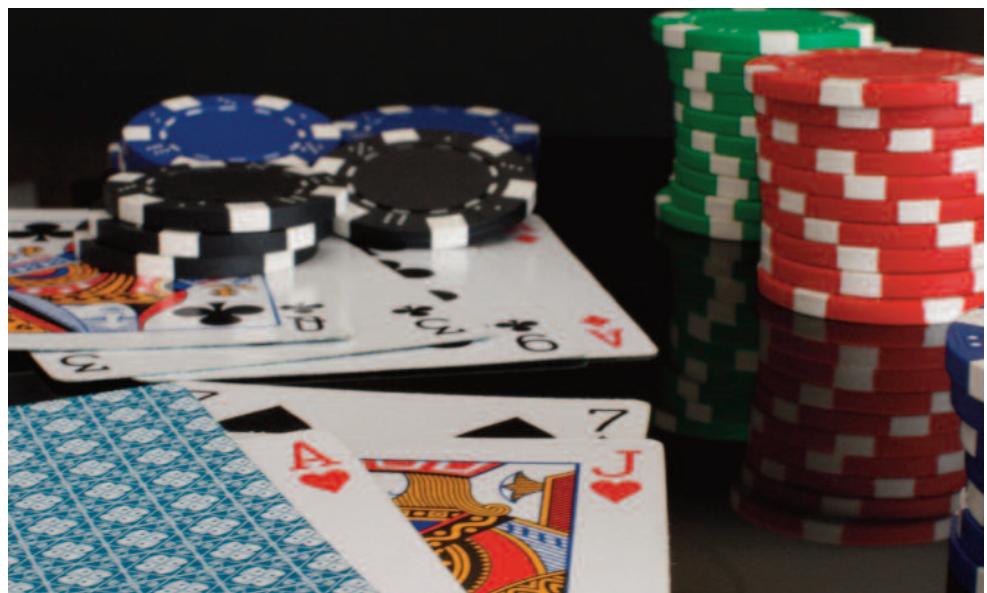
Per generazioni abbiamo vissuto molto da vicino questa situazione in America Latina, che adesso è vissuta in Europa. Le carte sono sempre suddivise tra giocatori ansiosi di vincere e, con la loro fretta di accaparrarsi il denaro degli altri giocatori, imparano i trucchi standard per distribuire cattive carte, trattenendo le migliori.

L'altro aspetto riguarda le conseguenze di queste cattive carte, che ti hanno dato per giocare la partita della tua vita. Qui risiede la capacità di saper farle fruttare nel miglior modo possibile. Si tratta di un'abilità innata o appresa. In questo aspetto di autoformazione e di abilitazione conseguita da se stessi, entra in gioco la pratica integrale del Tai Chi Chuan.

In primo luogo, ti devi aiutare nell'uso delle carte che ti sono toccate in sorte e, quando hai raggiunto la lucidità necessaria, allora e soltanto sei in grado di aiutare gli altri. Nelle arti marziali,

gli eroi sono sempre persone che hanno sofferto molto nella loro esistenza privata, e questa sofferenza li ha spinti a superare, mediante l'arte marziale, la propria sofferenza. Questo è il significato del detto buddhista zen, che afferma: «Quando giungi in cima alla tua montagna, continua a salire».

Praticare il Tai Chi Chuan come ogni altra arte marziale non significa trasformarsi in un bullo o in un camorrista pronto ad abusare dei più deboli. Al contrario, significa superarsi, oltrepassare i nostri limiti personali.



**JV:** Come quando si raggiunge la cima e ci si rende conto che il percorso continua, c'è sempre un nuovo orizzonte quando si arriva all'orizzonte.

**RS:** Sì, è così, uno supera i propri limiti e si rende conto che c'è dell'altro da superare. Si tratta dell'evoluzione dell'essere umano, della società, della stessa civiltà: c'è sempre qualcosa da scoprire, qualcosa in cui progredire, da conoscere.



**JV:** Ma, quando sappiamo che siamo pronti a insegnare, a aiutare gli altri?

**RS:** Quando guardi indietro e vedi gli altri, perduti, che stanno cercando la strada che hai già percorso.

**JV:** Tornando al tema in cui sostenevi che la pratica del Tai Chi Chuan è molto utile per vivere in pace o in una calma interiore, per evitare il dolore e la paura in un contesto di violenza sociale, per fortuna in alcuni paesi viviamo in un'atmosfera di pace relativa, mentre alcuni maestri impararono il Tai Chi Chuan, o un'altra arte marziale, soltanto per difendere la loro vita dalla malvagità e dalla violenza. In qualche occasione ho ricordato che il mio primo professore di Choy Li Fut si meravigliava che, a Barcellona, i suoi alunni non avessero mai dovuto combattere per salvare la propria vita, e io non comprendevo perché non riuscissimo a essere bravi quando era minacciata la nostra integrità fisica. Siamo conigli in gabbia invece di lepri, che schivano i colpi del cacciatore?

**RS:** In numerosi paesi sviluppati, le guerre sono interne più che esterne. Voglio dire che non è necessario invadere un paese per rendere schiava la popolazione e disporre di mano d'opera a basso prezzo, come negli imperi di una volta. Oggi s'invade economicamente, senza bisogno che soldati e carri armati circolino per le strade. La sofferenza umana è più interna che esterna. Le persone che vivono nella favelas in Brasile sanno molto bene che, quando non si ha nulla da perdere, tutto è eguale, e non importa morire per un nulla o morire lottando per dare un'opportunità alla vita propria o a quella dei figli.

**JV:** Potrebbe essere questa l'origine delle arti marziali, lottare disperatamente per dare un'opportunità alla vita?

**RS:** Nella Cina antica, il termine "marziale" non si usava. La vera denominazione era "arte mistica". È bene ricordare che il Tai Chi Chuan nacque presso i monaci taoisti delle montagne del Wudang e che la maggior parte delle arti marziali sorse presso i monaci buddhisti dello Shaolin.

È normale che fosse definita "arte mistica", dal momento che per i monaci si trattava di un allenamento per sviluppare le qualità del WuDe verso il misticismo. Loro non erano militari o soldati, erano "mistichi".

## 2

**JV:** In questo secondo paragrafo dimostrò l'importanza che ebbe il tuo primo maestro nel gettare le basi del modo in cui addestrare la forma lunga di Yang Cheng Fu: «Se ieri stavi bene, ma oggi stai come ieri, non hai migliorato in nulla da ieri...». Come hai accolto, in piena adolescenza, un simile colpo di saggezza?

**RS:** Stavo cercando la via d'uscita! (*Ride.*) Quando iniziai l'allenamento nel Tai Chi Chuan stavo cercando di dare un significato alla vita e la vita del maestro diede un senso alla mia forma di praticare il Tai Chi Chuan. Questo fu uno dei numerosi insegnamenti che mi offrì. Ancora oggi ricordo il maestro Ma come mio maestro.

L'impatto di quella iniziale, semplice, ma potente lezione è durato sino a oggi, quando vedo un alunno che non si supera, che accetta i propri limiti come pareti inamovibili, che non cerca di scavalcare questo muro per vedere che cosa c'è oltre i suoi limiti. Vedo che non sta cercando l'eccellenza, sta praticando in modo mediocre, e i mediocri ti fanno perdere molto tempo, giacché non serve a nulla ciò che ti sforzi di insegnare loro, perché sono persone che non hanno interesse a progredire, credono di fare le cose così bene al punto che è impossibile migliorarle.

**JV:** A quattordici anni, quando iniziai a imparare judo, il maestro ci diceva: «Il nostro corpo, la mente e lo spirito non sempre staranno in ottime condizioni. Magari vieni a lezione senza voglia e ne esci entusiastico, perché hai scoperto come bloccare un colpo o perché hai atterrato qualcuno con una cintura maggiore della tua. In altri giorni, invece, giungi con molta voglia di usare questa o quella tecnica con chi ha cinture maggiori, e sei vinto da cinture inferiori. Lì s'insinua la minaccia del pericolo della mediocrità: se decidi di praticare soltanto con cinture maggiori, così da giustificare una tua sconfitta, non sarai mai un buon judoka e ancor meno un buon insegnante. Ma se vieni a lezione e aiuti le cinture inferiori a vincerti, impari da loro e da te stesso a battere le cinture superiori».

Nella pratica del Tai Chi Chuan succede lo stesso, ci sono giornate buone e altre cattive, ma ogni giorno s'imparsa qualcosa di nuovo, che aiuta a superarci?

**RS:** Sì, è così. Ricordo che, in un'occasione, il maestro Ma ci chiese: «Cosa significa il tempo per voi occidentali?». Un compagno rispose: «Il tempo è denaro». Il maestro replicò: «Per noi orientali il tempo è vita». Aggiunse: «Unite entrambi, il tempo è denaro e vita».

Se studi la filosofia classica, t'imbatti nelle massime dell'imperatore Marco Aurelio, il quale afferma che, quando qualcuno chiede dei soldi a una persona, questa li rifiuta e li nasconde. Ma



法 用 使 鞭 單

se ti domandano un poco di tempo della tua vita, sei generoso nello sperperarlo. Eppure, se ti chiedo del denaro posso poi restituirte, invece quando ti chiedo del tempo della tua vita non te lo potrò mai ridare, perché ti ho chiesto la "tua vita" e nessuno al mondo può restituirte - "la vita" nel senso del tempo trascorso. Osserva, dunque, ciò che succede oggi, quanto tempo si spreca a inseguire chimere che ti portano a una profonda frustrazione.

**JV:** *Cioè perdiamo tempo a sognare una vita che vorremmo avere, invece che vivere una vita da sogno con il tempo che ancora abbiamo. Grandi parole.*

### 3

**JV:** *Come racconti in questo paragrafo, anche oggi, nell'era di Internet, YouTube e di inarrestabili offerte di Tai Chi Chuan, possiamo dire che, per imparare il Tai Chi Chuan, la "pazienza" e il "perfezionamento" costituiscono i due pilastri che reggono la costruzione del progresso personale, e senza i quali è molto difficile durare anni nella pratica?*

**RS:** Completamente d'accordo! Il problema è che viviamo nel secolo dei matti e dei ciarlatani. Oggi la gente non vuole leggere libri, preferisce l'informazione digerita, che compare sugli strumenti elettronici. Sta succedendo, tuttavia, qualcosa d'interessante: molti stanno abbandonando Internet e vanno a stringere rapporti con persone vive, invece che con le macchine.

*Continua nel prossimo numero  
Traduzione dallo spagnolo a cura di Carlo Cazzola*



# L'influenza culturale del Feng-shui in Cina nel contesto ambientale e architettonico

C. L.



Feng = Vento



Shui = Acqua

Nell'architettura antica di ogni paese esistono caratteri regionali e nazionali. I fattori naturali e geografici svolgono per certo un importante ruolo nel dare forma agli insediamenti abitativi e agli edifici, ma è impossibile spiegare molti aspetti dell'architettura del passato se non indaghiamo i suoi aspetti culturali. Questo è vero anche in Cina: infatti, nell'antica tradizione cinese la selezione dei siti e la progettazione del contorno ambientale è stata fortemente influenzata dalle idee della Geomanzia.

La Geomanzia nasce molto presto in Cina. Già durante la dinastia Zhou (XII-III secolo a.C.) esistevano attività atte all'esplorazione dei siti per selezionare quelli più consoni all'edificazione, sia di città che di singoli edifici. All'inizio queste attività venivano integrate con divinazioni e pratiche rituali o superstiziose. I siti, destinati a ospitare grandi insediamenti o singole famiglie, venivano analizzati molto attentamente: tramite l'esperienza gli umani appresero come garantirsi la sopravvivenza in rapporto al contesto naturale.



insediativi in Cina. La casa è legata al destino degli esseri umani perché è la prima garanzia per la loro sopravvivenza. Nel classico sulla Geomanzia "La scrittura della dimora" si legge: «Una dimora è la base della esistenza umana. È la casa dell'essere umano, dove si può vivere in pace, affinché l'intera famiglia possa fiorire; senza una dimora la famiglia sicuramente declinerà. Una capitale, una normale città, un villaggio, ma anche una qualunque capanna di una qualche regione selvaggia, cioè ovunque l'essere umano viva, quel posto deve essere considerato una dimora. Allo stesso modo vengono considerati anche la tomba e i suoi dintorni, come dimora in un altro mondo». Quindi il concetto di dimora non è limitato alla casa in se stessa, ma si allarga comprendendo interno ed esterno.

Un altro testo dello stesso trattato, il "Libro della dimora", recita: «Per una dimora il rilievo orografico del luogo è come il suo corpo, la sorgente o le altre forme di risorsa idrica sono il suo sangue che scorre nelle arterie, la terra è come la sua carne e la sua pelle, la prateria e i boschi sono come i suoi capelli, la casa è come i suoi indumenti, l'uscio della casa è come il suo cappello e la sua cintura. Quando tutto ciò è stato bene analizzato e risolto, allora vi saranno i requisiti ideali e si sarà trovato il miglior posto ove collocare un alloggio fortunato».

Pertanto nelle idee antiche del *Feng-shui* la dimora è intesa come un contesto ambientale comprendente tutti gli elementi naturali necessari per un insediamento, mentre la casa è solo

Dalla dinastia Han (II a.C. - II d.C.) furono stabilite nozioni sistematiche e metodologiche (chiamate prima "indagine dei territori", poi "lettura fisiognomica", infine "vento e acqua") e si formarono nuovi esperti: i geomanti scrissero le loro teorie, dando luogo a trattati letterari *Feng-shui*.

In essi, i principali contenuti riguardano l'ambientazione della casa, con particolare attenzione all'orientamento. Ci si interessa anche di orografia perché, per assecondare il perenne desiderio umano della buona sorte, venne coniata una relazione tra i differenti caratteri ambientali e i diversi destini dell'uomo, sottolineando come la morfologia dell'ambiente influenzasse i destini umani; in questo modo furono gettate lunghe ombre di misticismo culturale su questa attività. La costante applicazione della Geomanzia è uno degli strumenti – e insieme delle cause – del lungo permanere dei modelli

una parte dell'intorno insediativo, un riparo, come gli indumenti. Trovati i giusti elementi ambientali (morfologia del terreno, risorse idriche, suolo e vegetazione), allora sarà un luogo pieno di vitalità, adatto alla vita umana. La Geomanzia aiuta gli esseri umani a ricercare, trovare o creare questo luogo.

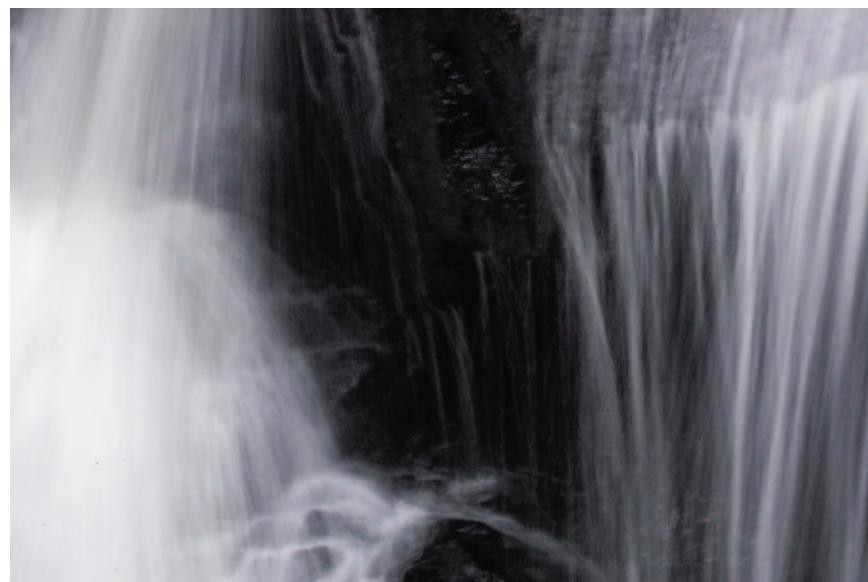
### *L'essenza*

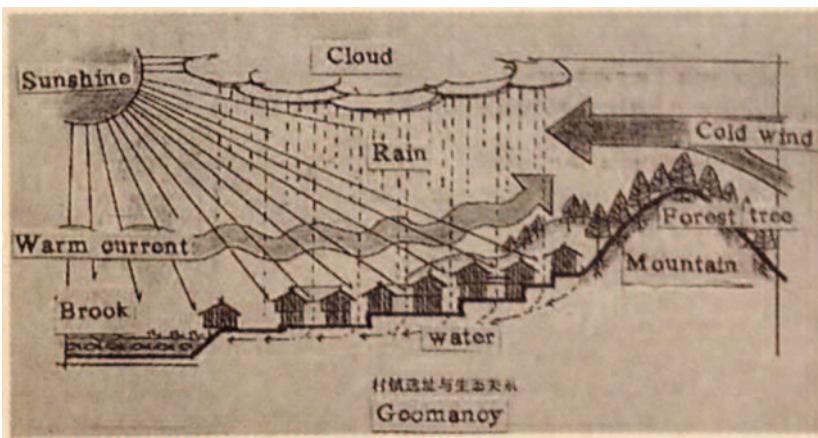
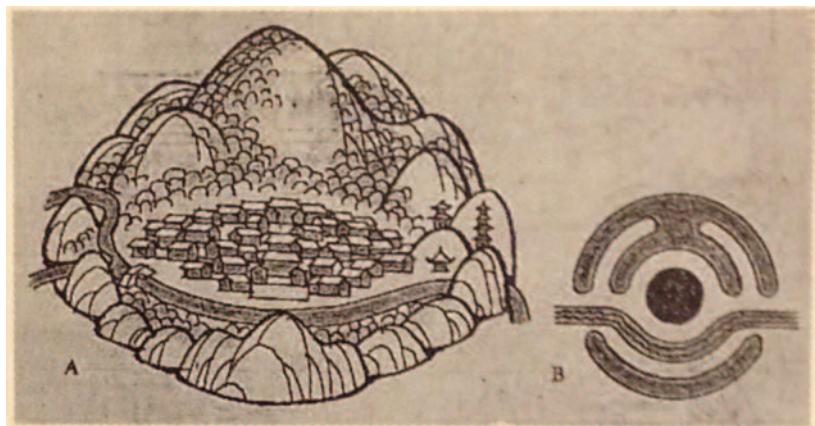
Anche la Geomanzia, come altre discipline tradizionali, applica un antico concetto filosofico: contempla infatti due generi di essenze in natura, la negativa e la positiva; ogni cosa naturale si rapporta a esse generando interrelazioni che si armonizzano e si oppongono tra loro per formarsi, crescere e svilupparsi. Questa idea, a proposito dei fenomeni naturali, è raffigurata in un antico dipinto chiamato *L'ascesa dell'essenza positiva*. L'essenza positiva si muove sottoterra, si affaccia in superficie, poi sale al cielo e si accumula nelle nuvole. Allora l'essenza negativa si oppone a quella positiva, impedendo la sua continua ribellione, così questa si avviluppa su se stessa, si agita, strepita, produce tuoni, penetra nelle nuvole e si accende nei fulmini; la positiva, trattenuta dalla negativa, cade giù sotto forma di pioggia, tornando così indietro alla terra sotto forma di essenza.

Tale essenza non è aria, né vapore, né gas naturale, è una specie di essenza mistica interna alla natura. I cinesi antichi la conoscevano; per esempio, si diceva che una persona muore perché "l'essenza si è esaurita" o le piante appassiscono perché "l'essenza sotterranea è indebolita".

Per la Geomanzia, in natura l'essenza si concentra e si disperde: quando è concentrata aiuta lo sviluppo e la fioritura, quando è dispersa si avrà la decadenza. Dove è concentrata è energica, allora l'intero mondo organico fiorirà e prospererà. È possibile acquisirla, ma non la si può vedere. Ricercare un buon *Feng-shui* significa trovare un luogo dove essa è concentrata.

Nel IV secolo a.C., nel testo *Feng-shui* il "Libro di Bureal" fu scritto: «la terra è il contenitore dell'essenza e l'essenza si muove all'interno della terra. Quando l'essenza incontra il vento, sarà soffiata e ridotta in pezzi, mentre quando incontra l'acqua, essa rimarrà». Gli antichi cinesi tentarono di tenere questa essenza concentrata, invece che farla disperdere; cercarono di fermarla durante il suo flusso, e chiamarono ciò *Feng-shui* ('vento e acqua'). Infatti, se ci sono le montagne ed è possibile schermare il vento anche con l'aiuto di piante e boschi, allora l'essenza non andrà dispersa; però se le acque scorrendo la trasporteranno via, allora queste devono essere fermate al loro incontro con la terra, perché una volta che la terra le avrà arrestate, ecco che l'essenza rimarrà. Così in ogni luogo con colline e acqua ci sarà l'essenza. Dal momento che non è visibile, si può capire dov'è analizzando attentamente la topografia di un luogo.





*Interpretazione contemporanea del Fengshui in rapporto all'ecologia. Rappresentazione della relazione tra elementi orografici o ambientali (le colline, le montagne, il fiume, la falda freatica, la foresta), fattori climatici atmosferici (l'insolazione, i venti, le nuvole, la pioggia) e il villaggio.*

farà la gente ricca, se serpeggi e avvolge la farà rispettata, mentre uno che corre via diritto la farà mediocre». Se l'acqua fluisce troppo rapidamente, l'essenza andrebbe dispersa; per essere vitale e attiva l'essenza deve essere concentrata, quindi un'acqua che fluisce tranquilla ne facilita la concentrazione, anche se raramente l'acqua è tranquilla, visto che è mobile per natura.

Molto importante è la posizione della sorgente e la topografia dell'area in cui sgorga. Non è bene quando tutt'intorno mancano le colline, perché allora l'acqua può scorrere via senza ostacoli; se invece ci sono alteure che costringono l'acqua a un percorso curvilineo, allora essa scorrerà lenta e non desidererà lasciare in fretta l'abitato. I villaggi cinesi antichi e alcuni monasteri rivelano una costanza di contesti geografici rispettosi dei dettati *Feng-shui*. Essendo questo un modello ambientale ideale, la teoria ha sovente incoraggiato, in caso di condizioni reali imperfette, rimedi artificiali: colline rialzate con riporti di terra, acque incanalate, alberi piantumati. È così che il *Feng-shui* ha condizionato la progettazione del paesaggio e dell'ambiente.

### *Le caratteristiche ideali*

Secondo il *Feng-shui* è ideale che dietro una città, un villaggio o una casa ci sia una collina come schermo, che ai suoi piedi serpeggi un fiume e possibilmente che una catena di montagne la circondi. Ancora meglio se l'abitazione è situata su un terreno in dolce declivio che si affaccia verso il sole, o su di un terreno terrazzato situato vicino all'acqua. Ricapitolando, il posto insediativo ideale deve "dare le spalle alla collina, affacciarsi sull'acqua e orientarsi verso il sole"; bisogna anche che sia "circondato dalle montagne e intrecciato con le acque".

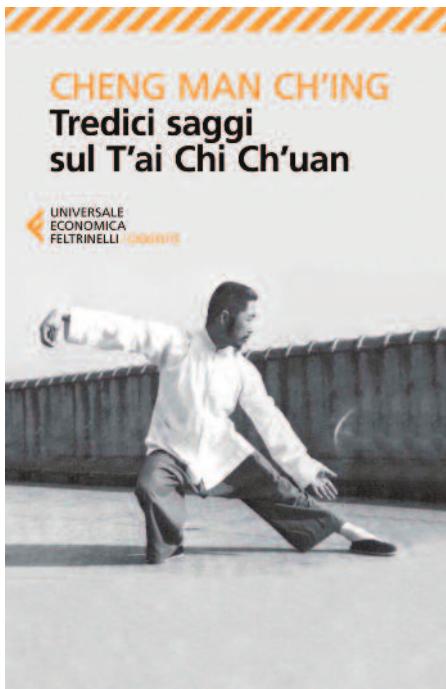
Le differenti morfologie di colline e fiumi condizionano i destini per gli uomini che abitano quei luoghi. Si dice che la gente «se le colline sono voluminose, sarà ricca», «se sono minute, sopravviverà a malapena», «se sono di forma elegante, sarà nobile», «se di forma disarmonica, sarà infelice», «se panoramiche, sarà intelligente», «se monotone, sarà stupida», «se sterili, sarà dispersa», «se troppo piccole, sarà debole», e così via.

E ancora: «un fiume profondo e lungo

*Liberamente tratto da Zhao Liying, "Il Feng-shui nell'architettura cinese", in «Cina: architetture e città», n. 52, 1995.*

✓ Cheng Man Ch'ing, **TREDICI SAGGI SUL T'AI CHI CH'UAN**, Milano, Feltrinelli, 2014<sup>5</sup>, pp. 228.

Recensione di **Carlo Cazzola**



Il T'ai Chi Ch'uan (d'ora in poi, per brevità, TCC), arte marziale della suprema polarità o armonia<sup>1</sup> e arricchito dalla medicina cinese, non si impara dai libri, ma per mezzo di una lunga e costante pratica, che continua tutta la vita. Si devono, tuttavia, leggere anche i libri che lo riguardano, oltre agli altri. Il volume di Cheng Man Ch'ing, scritto in cinese nel 1947 e tradotto in inglese nel 1985, fornisce una illustrazione del TCC che l'autore ha *semplificato*, rispetto alla forma tradizionale (p. 112). Cheng Man Ch'ing (d'ora in poi, per brevità, CMC) imparò il TCC dal Maestro Yang Cheng-fu e attraverso questa pratica superò una difficile circostanza fisica (tubercolosi, pp. 68 sg.). Qui ci si limita a illustrare i *Tredici saggi*, senza affrontare le immagini della Sezione II.

*Yin* e *Yang*<sup>2</sup>, le due polarità energetiche, vengono rispettivamente fatte coincidere con la morbidezza e con la durezza, nel primo saggio di CMC ("Spiegazione del nome e definizione"). *Yin* e *Yang* sono complementari, si alternano ma non si contrappongono<sup>3</sup>. Per imparare il TCC, è necessario investire nella sconfitta, sostiene CMC. Ciò avviene quando si lascia che gli altri «usino la forza per

attaccare mentre voi non impiegate la benché minima forza per difendervi» (p. 24). Soltanto allora la morbidezza prevale, dal momento che il praticante del TCC controlla il movimento. «Questo è ciò che si chiama una visione sottile: il molle e il debole vincono il duro e il forte», sostengono i classici<sup>4</sup>. Dopo aver ricordato, nel secondo saggio ("Capire l'occulto e il fisico"), che teoria e funzione del TCC si trovano ovunque nel pensiero cinese, CMC affronta nel terzo saggio il tema della flessibilità ("Sviluppare il ch'i per conseguire flessibilità"). Essa si può accentuare, con molti vantaggi corporei, accrescendo l'energia del respiro (o "respiro" solamente)<sup>5</sup>, facendo combaciare mente e corpo. Nel quarto saggio ("Cambiare il carattere") CMC avanza alcuni dubbi sul fatto che il TCC, pur praticato da lui per ben ventinove anni, abbia cambiato il suo carattere. Nel quinto ("Nuotare sulla terra"), l'autore suggerisce la necessità di concentrare l'energia (cioè il *ch'i*) nel *tan t'ien*<sup>6</sup>, situato tre centimetri sotto l'ombelico, e consiglia di compiere i movimenti del TCC come se si nuotasse nell'aria. L'uomo non vive senz'aria, come il pesce – esperto nuotatore – non vive senz'acqua. Entrambi, che pure ignorano cosa siano acqua e aria, muoiono senza l'una o l'altra. Nel sesto saggio ("L'eguale importanza del cuore e della spina dorsale"), CMC tra l'altro dà due suggerimenti importanti: «La funzione del cuore come organo è più saggia proprio per l'inerenza in essa della mente» (p. 44) e «Se siete *cheng* (eretti), non ci sarà motivo di una malattia alla spina dorsale» (p. 45). Mente e corpo, quindi, sono uniti, sono una sola cosa. Il settimo saggio ("Forza e fisica") è dedicato a illustrare come il TCC segua «l'esempio dei fenomeni naturali» e sia «conforme alle leggi della fisica» (p. 59), quando libera la forza interna (*fa chin*) e quando si applica allo sradicamento della forza (*t'i chin*) di un avversario. Dicono, infatti, i classici cinesi che «una forza di cento grammi può deviare quattrocento chili». Nel TCC bisogna usare la forza esterna dell'avversario, per disperderla. Ciò è possibile sbilanciando il centro di gravità del suo peso. La mente e il *ch'i* possono essere sprofondati nel *dantian* in ogni momento, qualunque cosa stiamo facendo, in modo che stiano assieme (p. 62). Ricorda CMC nell'ottavo saggio ("Il

mantenimento della vita e dello stato originario»): «Usate il tempo [ovunque siate] per coltivare il *ch'i* e «cercate la mente liberata»» (p. 64). In questo modo gli organi interni degli esseri umani ne traggono beneficio (nono saggio: «Dare beneficio agli organi interni»). «Non cercate l'esterno, cercate l'interno, il *ch'i*: ossia, il cuore della faccenda» (p. 67). Dopo una digressione sui polmoni e sulla tubercolosi (decimo saggio: «Guarire da una malattia polmonare»), nell'undicesimo («I livelli del T'ai Chi Ch'uan») CMC descrive i tre livelli: umano, terreno, celeste, cui corrispondono tre gradi per ognuno.

**Livello umano:** I. La tecnica di rilassamento dei legamenti dalla spalla al polso; II. Dalla giuntura del fianco al tallone; III. dall'osso sacro alla cima della testa.

**Livello terreno:** IV. sprofondare il *ch'i* nel *tan t'ien*; V. il *ch'i* raggiunge braccia e gambe; VI. il *ch'i* muove attraverso l'osso sacro (*wei lu*) fino alla cima della testa (*ni wan*).

**Livello celeste:** VII. *T'ing chin*. Ascoltare o sentire la forza; VIII. comprensione del *chin* (livello della illuminazione); IX. livello dell'onnipotenza.

Dopo aver illustrato nel dodicesimo saggio («Comprendere la creazione e la distruzione») il modo in cui, nelle tredici posizioni del TCC, *yin* e *yang* cambiano incessantemente, mutandosi l'uno nell'altro, nel tredicesimo saggio («Spiegazioni dei segreti orali con prefazione e commento») MCC elenca gli insegnamenti ricevuti:

1. **RILASSAMENTO** (*sung*). «Rilassamento significa ammorbidente i tendini e i vasi sanguigni in tutto il corpo» (p. 93);
2. **S PROFONDAMENTO** (*ch'en*). Sprofondare implica «non fluttuare». Se il *ch'i* sprofonda nel *dantian*, «allora è lo spirito (*shen*) a raccogliersi. E ciò è molto utile» (pp. 93 e 94);
3. **SEPARAZIONE DI SOSTANZIALE E NON SOSTANZIALE**<sup>7</sup>. «In breve», ad esempio «il peso dell'intero corpo poggia su una sola gamba. Se invece due gambe lo sostengono equamente, in tal caso si parla di doppio peso» (p. 94), cioè non si è distinto in modo adeguato il sostanziale ( pieno ) dal non sostanziale ( vuoto );
4. **“FAR SALIRE LA FORZA ALLA CIMA DELLA TESTA”**: ovvero tenere sempre la testa eretta;
5. **“LA MACINA RUOTA MA L’ASSE NON RUOTA”**: il bacino ruota, ma senza perdere l'equilibrio;
6. **“AFFERRARE LA CODA DEL PASSERO COME DUE UOMINI CHE SEGANO”**: nello Spingere con le mani il mio avversario, se riesco a muovermi prima, prevalgo quando lui appena si muove;
7. **“IO NON SONO UN GANCIO PER LA CARNE, PERCHÉ TI ATTACCHI AL MIO CORPO?”**: il TCC non ricerca la stasi, che assomiglia a carne morta, ma punta al rilassamento e all'agilità, quando si è di fronte a un avversario;
8. **“ESSERE COME UN PUPAZZO PERPENDICOLARE AL TERRENO CHE NON PUÒ ESSERE BUTTATO GIÙ”**, ovvero un sacco da pugni: tutto il corpo è agile e leggero, i piedi sono radicati per terra, in questo caso «non potrete essere spinti giù» (p. 97);
9. **“ESSERE CAPACI DI FA CHIN (SCARICARE LA FORZA)”**: qui CMC si riferisce alla forza interna (*chin*), ed è «come scoccare una freccia» (ivi);
10. **“NEL PRATICARE LA FORMA IL CORPO DOVREBBE STARE SEMPRE ALLO STESSO LIVELLO ED ERETTO, E I MOVIMENTI DOVREBBERO ESSERE CONCORDI”**: un corpo eretto è in grado di assorbire una forza che proviene da otto direzioni;
11. **“STUDIA COSCIENZIOSAMENTE”**: un invito che CMC riferisce ai classici e allo Spingere con le mani, altrimenti quest'ultimo «non sarà realistico» (p. 98);
12. **“USA CENTO GRAMMI PER SMUOVERE QUATTROCENTO CHILI”**: soltanto la potenza della tua forza interna guida verso la ritirata l'avversario, verso la sua sconfitta.

Qualche osservazione conclusiva, a questo punto. Innanzitutto, i *Tredici saggi* (e le illustrazioni che

li accompagnano) sono pensati per chi già conosce e pratica il TCC. Sapere quale sia il carattere dei *Saggi* è importante perché, in caso contrario, la loro lettura può allontanare dal, anziché avvicinare al, TCC. Può allontanare anche chi vorrebbe avvicinarsi a quest'arte marziale non per ricercare i vantaggi che ne ricava la propria salute, ma per motivi legati (soltanto o in primo luogo) ai movimenti di "opponente, difendente", cioè senza tenere conto degli effetti complessivi del TCC.

In secondo luogo, i *Tredici saggi* presuppongono un lettore che abbia almeno qualche dimestichezza con il pensiero filosofico cinese. Poiché il TCC unisce la medicina ai classici cinesi, la loro comprensione, la loro lettura e consultazione è essenziale per un risultato positivo della pratica stessa.

In terzo luogo, CMC non menziona le altre scuole, pur dichiarando che suo Maestro fu Yang Cheng-fu. Nel lettore inesperto ciò può indurre la convinzione che lo stile tradizionale *semplificato* da CMC sia l'unico, che altri stili non vadano richiamati<sup>8</sup>, che non si possa condividere insieme con loro sforzi simili<sup>9</sup>. Ciò che – oggi – appare inattuale<sup>10</sup> anche per un membro influente della famiglia Yang. Nonostante qualche lacuna e a dispetto dei *caveat* che abbiamo evidenziato si tratta, comunque, di un libro in grado di fornire uno stimolo alla costante pratica.

Carlo Cazzola

<sup>1</sup> Si vedano i siti web <https://dinamicataichi.it/> e [www.yangfamilytaichi.it](http://www.yangfamilytaichi.it), consultati il 18 gennaio 2017. Ne parla anche *I Ching. Il Libro dei Mutamenti*, a cura di R. Wilhelm, Milano, Adelphi 1995, Libro secondo, Sezione prima, Le chiarificazioni, XI, "Sugli steli di millefoglie, i segni e le linee", § 5, p. 344, nella collana "Gli Adelphi".

<sup>2</sup> M. Granet, *Il pensiero cinese*, Milano, Adelphi, 2011<sup>5</sup>, pp. 87-110 («Dinamica», n. 2, 2016).

<sup>3</sup> Cfr. *Tao Tè Cing. Il Libro della Via e della Virtù*, a cura di J.J.L. Duyvendak, Milano, Arnoldo Mondadori Editore, 1978, pp. 106-107, pubblicato negli "Oscar" su licenza delle edizioni Adelphi che, in quella del 1973, offrono anche il testo nel cinese tradizionale.

<sup>4</sup> Ivi, p. 94.

<sup>5</sup> Si veda nel Glossario del testo di CMC la spiegazione del *ch'i*.

<sup>6</sup> Detto anche *dantien* o il "basso campo del cinabro". Nella visione taoista del corpo, è un luogo paragonato a un campo coltivato da un bue di ferro, che vi semina la moneta d'oro. Il cinabro serviva a separare l'oro dagli altri metalli cui fosse, eventualmente, legato. Il mercurio (di cui è ricco il cinabro) e il piombo, usati nell'alchimia cinese, erano considerati gli emblemi primari dello yin e dello yang.

<sup>7</sup> Essere in grado, cioè, distinguere con precisione il "pieno" dal "vuoto".

<sup>8</sup> Come quello Chen, Wu (Hao), Wu, Sun, oltre naturalmente allo stile della famiglia Yang.

<sup>9</sup> Si veda, ad esempio, il colloquio con il Maestro Yang Jun, che disse: «La nostra famiglia [Yang] rispetta tutti gli artisti marziali per il tempo e il duro lavoro che hanno impiegato a sviluppare le loro abilità. In tal modo rispettiamo diversi stili e famiglie di taiji [TCC]», in *Il Tao dell'apprendimento del taijiquan*, versione italiana del «The Journal of the International Yang Style Tai Chi Chuan Association», n. 23, estate 2008, p. 12, disponibile in <http://www.yangfamilytaichi.com/>; <http://www.taichiyangfamily.it/>; <http://taichi.firenze.it/>.

<sup>10</sup> Per la collaborazione fra i vari stili di TCC si veda, ad esempio, la Scuola di Firenze: «Shuangbaotai dilettantistica è lieta di annunciare che da gennaio 2017 oltre ai consolidati corsi di taijiquan stile Yang del M° Yang Jun avrà anche il taijiquan stile Chen del M° Gianfranco Pace». Cfr. la prima pagina web <http://taichi.firenze.it/>, consultata il 18 gennaio 2017.



**Dal 22 al 25 aprile Seminario con Lama Zopa Norbu, "La pratica della Meditazione e l'Energia della Guarigione", Montelucco di Spoleto (PG), presso l'Albergo Ristorante Ferretti**  
<http://albergoferretti.com/index.php/it/>

Per info e prenotazioni scrivere a [info.dinamicataichi@gmail.com](mailto:info.dinamicataichi@gmail.com)



**29 aprile Roma, Giornata Mondiale di Tai Chi Chuan, Pratichiamo Il Tai Chi Chuan**

Appuntamento alle 10:00 ai giardini di Castel Sant'Angelo, tutti coloro desiderano condividere la pratica di questa meravigliosa Arte, qualunque sia lo stile, è il benvenuto, festeggiamo insieme!



**1-6 giugno 2017 Tirrenia, Seminario del Gran Maestro Yang Jun**

giovedì (1 giugno) 17:00-19:00 teoria  
venerdì-domenica (2-4 giugno) 9:00-12:00 16:00-18:00 Forma Lunga Tradizionale Yang  
lunedì (5 giugno) 9:30-12:00 (principianti) – 15:30-18:00 (avanzati) Tui Shou  
riservato iscritti IYFTCCA martedì (6 giugno) 9:00-12:00 – 16:00-18:00 Sciabola Taiji.

**Per info e prenotazioni contattare: Roberta Lazzeri**

Centro YCF Firenze  
Tel +39 347 7309931  
[roberta@taichi.firenze.it](mailto:roberta@taichi.firenze.it)

## SEDI E ORARI CORSI YANG FAMILY TAI CHI CHUAN STAGIONE 2016/2017:

**Montesacro/Conca d'oro, sede *INSIEME PER FARE*, Via Pelagosa, 3  
(Metro B Conca d'oro)**

CORSO/GIORNO	LUNEDI	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDI
<b>CORSO BASE 1° anno</b>			18:45-19:45 Aula 3		18:45-19:45 Aula 3
<b>CORSO BASE 2° anno</b>			18:45-20:15 Aula 3		18:45-20:15 Aula 3
<b>CORSO BASE 3° anno</b>			19:45-21:15 Aula 3		19:45-21:15 Aula 3
<b>CORSO AVANZATO Armi</b>	20:21:30 Palestra				
<b>CORSO AVANZATO e INTERMEDIO</b>			20:15-21:45 Aula 5		18:45-20:15 Aula 7

CORSO DEL MATTINO	LUNEDI	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDI
<b>CORSO BASE 1° anno</b>	10:00-11:00			10:00-11:00	
<b>CORSO BASE Dal 2° anno</b>	11:00-12:30			11:00-12:30	

**Piazza Monte Gennaro/Bufalotta, sede SCUOLA ATTIVA, Via Col di Rezia, 3**

CORSO SERALE	LUNEDI	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDI
Corso Base 1° anno	18:30-19:30		18:30-19:30		
Corso Base 2° anno	17:30-18:30		17:30-18:30		

**Quartiere Prati, sede JAYA, Piazza dell'Unità, 8 (Via Cola di Rienzo)**

CORSO Pomeriggio	LUNEDI	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDI
Corso Base 1° anno	14:45-15:45			14:45-15:45	
Corso Base Dal 2° anno	14:45-16:15			14:45-16:15	

CORSO DEL MATTINO	LUNEDI	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDI
<b>CORSO BASE 1° anno</b>			10:15-11:15		10:15-11:15
<b>CORSO BASE Dal 2° anno</b>			11:15-12:45		11:15-12:45

**Quartiere Parioli, sede CIRCOLO 162, Viale Parioli, 162 (con parcheggio)**

CORSO	LUNEDI	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDI
Corso Base		18:00-19:00		18:00-19:00	
Corso Base		20:00-21:00			



## Domanda di iscrizione all'ASD Dinamica - Tai Chi Chuan e Arti associate

da stampare, compilare e inviare per mail a: [dinamicataichi@gmail.com](mailto:dinamicataichi@gmail.com)

Il/la sottoscritto/a.....

Nat....a..... Prov. ....il...../...../.....

Residente a ..... Via/Piazza..... n°.....

C.A.P..... Comune.....Prov. ....

C.F. ..... Tel fisso...../..... Cell. .....

e-mail..... facebook SI  NO

### CHIEDE

Al Consiglio Direttivo di questa Spett.le Associazione Sportiva di essere iscritt... quale Associato/a allo scopo di frequentare i corsi dalla stessa organizzati oltre che consentire il raggiungimento degli scopi primari della stessa.

### DICHIARA

Sotto la propria responsabilità di essere fisicamente idoneo ed in regola con quanto stabilito dalla legge sanitaria sulle attività sportive non agonistiche, dichiarazione avvalorata dalla personale presentazione del certificato medico di sana e robusta costituzione, e di impegnarsi alla tempestiva consegna del certificato suddetto;

in pieno possesso delle proprie facoltà fisiche e mentali, di assumersi tutte le responsabilità e solleva la gestione organizzativa dell'Associazione da qualsiasi responsabilità in caso di danni e/o incidenti causati o provocati a cose o alla propria o altrui persona che possono verificarsi prima, durante e dopo lo svolgimento delle varie attività svolte nell'Associazione;

di avere preso visione dello statuto che regola l'Associazione e del regolamento interno di funzionamento.

**CONSENSO AL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI** Con la presente dichiaro di aver ricevuto l'informativa sui diritti connessi al trattamento dei miei dati personali da parte dell'Associazione, ai sensi dell' art. 13 del D. Lgs n. 196/2003 (Codice in materia di protezione dei dati personali), trattamento finalizzato alla gestione del rapporto associativo e all'adempimento di ogni obbligo di legge. Presto pertanto il consenso al trattamento sia manuale che con l'ausilio di mezzi elettronici dei miei dati personali e sensibili per le finalità sopra descritte ai sensi della legge sulla privacy.

Data\_\_\_\_\_ Firma\_\_\_\_\_

### DICHIARAZIONE PER I MINORI DI 18 ANNI

Il/la sottoscritt.....genitore del minore, autorizza il/la Propri... figli....ad iscriversi all'Associazione Sportiva Dilettantistica e sottoscrive la domanda.

Documento.....n°.....Firma di un genitore o di chi ne fa le veci \_\_\_\_\_

Visto dell'Associazione.....

La quota di iscrizione di 10 €. può essere versata o direttamente all'insegnante o tramite bonifico bancario a: "ASD Dinamica Tai Chi Chuan e Arti Associate" su IBAN: IT66T0200805049000103899226 con causale versamento: Rinnovo iscrizione anno sociale 2016-2017.

### Parte riservata all'Associazione

Ammesso come Socio:  Ordinario;  Juniores;  Benemerito;  Onorario;  Sostenitore;

Non Ammesso come Socio.

Data...../...../..... Firma.....

# DINAMICA

TAI CHI CHUAN E ARTI ASSOCiate

La Rivista

太極拳

N. 5 - Marzo 2017

**Direttore:** Anna Siniscalco

**Comitato di redazione:** Anna Siniscalco, Teresa Zuniga

**Redazione:** Carlo Cazzola, Pina Cuicchi, Costanza Longo, Nicoletta Sereggi,  
Anna Siniscalco, Alberta Tomassini, Lamberto Tomassini, Teresa Zuniga

**Grafica e impaginazione:** Donata Piccioli

**Illustrazioni:** Donata Piccioli, Lamberto Tomassini

**Traduzioni:** Diana Alliata

**Supporto tecnico web:** Stefano Longo, Lino Lattanzi

攬雀尾



TOMAS-17

STO PER AFFRONTARE  
LA PRIMA PARTE  
DELLA FORMA !

