



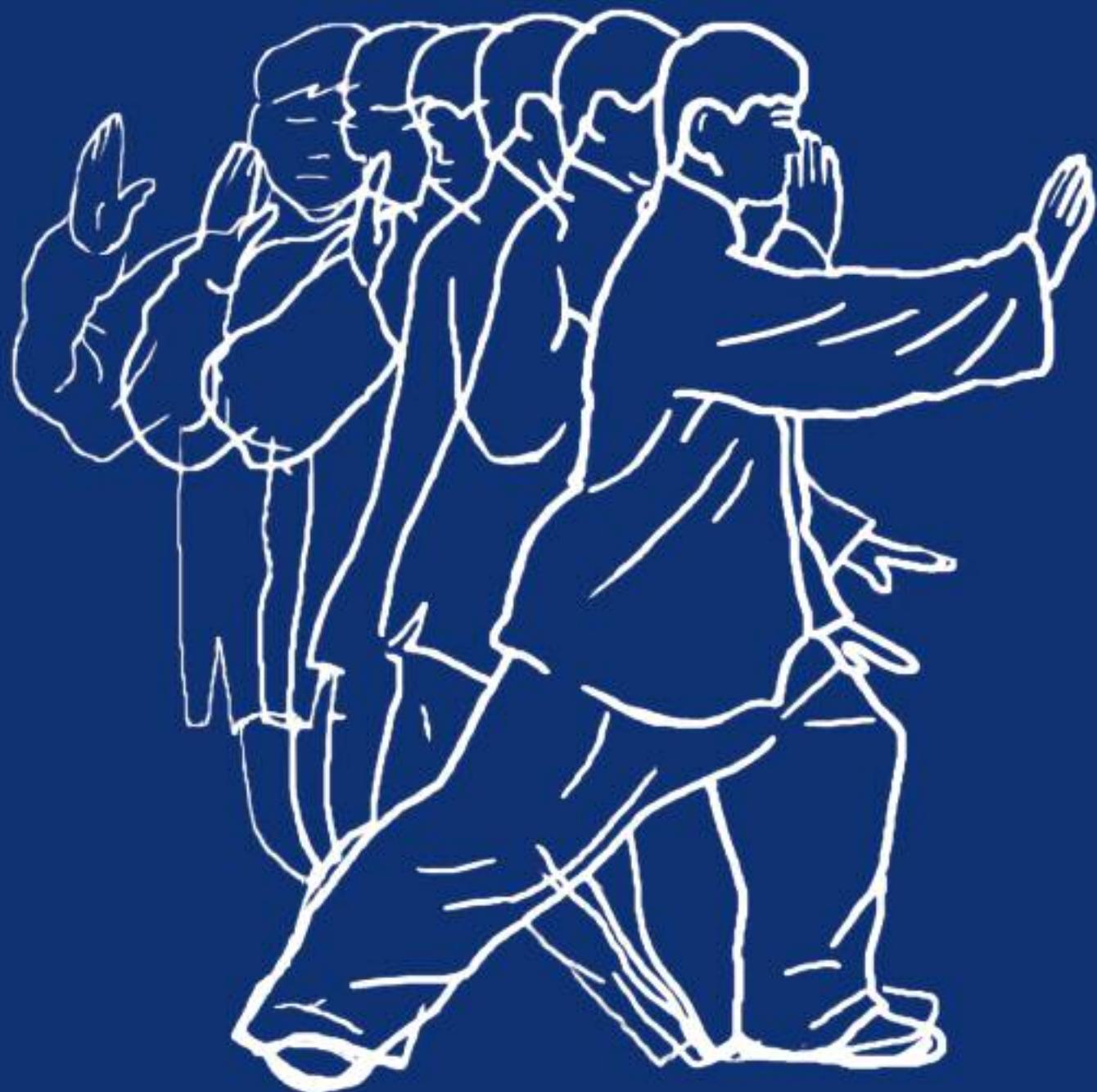
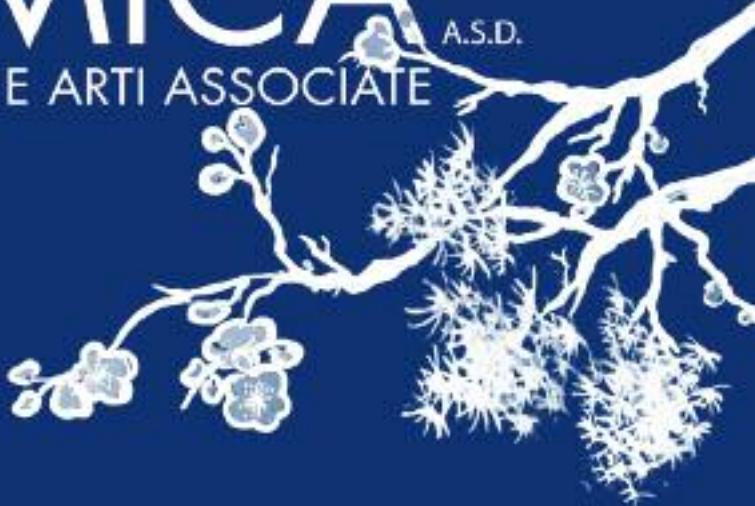
DINAMICA

TAI CHI CHUAN E ARTI ASSOCiate

A.S.D.

N. 1 - Marzo 2016

太極拳





Sommario n. 1



EDITORIALE

di Anna Siniscalco

pag. 3



ERBE E PIANTE DAL MONDO

Artemisia annua

di Lamberto Tomassini

pag. 4



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

Perché fare Tai Chi Chuan fa bene

di Teresa Zuñiga Maglione

pag. 6



PARLIAMO D'ARTE CERAMICA

La ceramica: Arte della Trasformazione

di Cinzia Catena

pag. 11

EVENTI

pag. 14

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.

Ecco il primo numero di **DINAMICA**-La Rivista

Dinamica Tai Chi Chuan e Arti associate a.s.d. compie un anno. Festeggiando il compleanno accompagnati dal tepore, le luci e i colori della primavera, siamo pronti a partire con questa avventura, che ha già raccolto entusiastiche adesioni.

Sono molti i soci che contribuiscono alla realizzazione di questo progetto e il mio ringraziamento va all'intero staff editoriale, per l'energia che ha qui investito fin dal primo momento.

Una menzione speciale va alle Matite, gli autori delle pagine di copertina, che di volta in volta ci doneranno creazioni originali, espressione della natura artistica che ci connota.

In questo numero troverete un approccio poetico sulla teoria Yin Yang come visione del mondo, della natura e della vita; un approfondimento sulla storia dell'artemisia, pianta medica conosciuta in Cina e oggi riscoperta grazie al premio Nobel Youyou Tu; capiremo insieme in che modo il Tai Chi Chuan fa bene alla salute e perché è anche conosciuto come arte della lunga vita; per concludere l'arte ceramica, il rapporto dell'essere umano con la materia e gli elementi.

Nell'ultima pagina troverete aggiornamenti sulle attività dell'associazione e gli eventi, ricordandovi che potete sostenere i progetti iscrivendovi a Dinamica Tai Chi Chuan e Arti associate a.s.d.

Sperando di favorire una visione unitaria delle arti e delle conoscenze, grazie alla professionalità dei collaboratori, vi auguro una piacevole lettura!



Anna Siniscalco

Presidente Dinamica Tai Chi Chuan
e Arti associate a.s.d.

Yin Yang

Anna Siniscalco



Nella concezione filosofica e scientifica del pensiero cinese, il dualismo fondamentale espresso dagli elementi Yin Yang pare abbia avuto origine dall'osservazione di relazioni quali quelle tra un corpo e la sua ombra, un oggetto e la sua immagine riflessa nell'acqua, la vita reale e il sogno, il sole e la luna, individuate come suggerimenti e indizi dell'esistenza di due mondi e due realtà: quella fisica che vediamo e l'altra di cui abbiamo percezione mentre osserviamo i fenomeni della natura che ci circonda.

Se la classificazione consueta attribuisce alla parola Yin una natura femminile, il tempo freddo e coperto, il cielo piovoso, la parte nord dei monti, e alla parola Yang una natura maschile, il tempo soleggiato e chiaro, la parte sud dei monti, in un poema che risale al III secolo a.C., dal titolo *Tian Wen* ("Domande Celesti"), viene espresso un concetto trinitario dell'Yin Yang.

Ecco i primi versi del poema, attribuito a Qu Yuan (340-278 a.C., considerato tra i maggiori poeti cinesi dell'antichità):



*Se chiedo cosa c'era agli inizi del tempo,
 Chi mai potrà rispondermi?
 Allora il Cielo e la terra non erano divisi,
 Chi può sapere cosa c'era?
 Luce e tenebre erano mischiate insieme,
 Chi può spiegare il primo principio?
 Quando tutto fluttuava informe, chi può dirci come
 era?
 La luce brillante e il buio scuro, quando si sono
 formati?
 Le tre unioni di Yin Yang,*
 Da dove hanno avuto origine?
 Il Cielo ha nove regioni,
 Chi le ha misurate e divise?
 Un'impresa così immane chi ha potuto compierla?*

Le tre unioni di Yin Yang del verso 11 sono la tripartizione rappresentata da Cielo, Uomo, Terra, perché le due astrazioni Yin Yang, materializzandosi e unendosi, generano tutto ciò che esiste al mondo sia di natura materiale sia di natura spirituale.

Fondamentalmente, Yin Yang hanno più un senso di alternanza tesa all'unione: concertano e si armonizzano. Tutto il pensiero filosofico e scientifico cinese è dominato dai concetti Yin Yang, in quanto essi non sono sostanza, forze o principi, ma sono astrazioni che contengono in se stesse la sostanza, la forza e i principi.

Sebbene concisamente espressi, questi concetti ci permettono di avere un'idea riguardo a una filosofia che insegna che uomo e natura non sono due entità separate e distinte, bensì un tutt'uno dato che Yin Yang danno origine al mondo umano, terreno e ultraterreno. Per questa ragione, l'uomo deve imparare a comportarsi in modo da non turbare l'ordine delle cose, e a conformarsi e unificarsi al mondo, senza alterare il corso naturale degli eventi della natura e del mondo. E quando si parla di natura e di mondo bisogna intenderli in senso sia materiale che spirituale. Difatti, poiché materia e spirito non sono due sfere divise, l'uomo, nell'ordine naturale, può collaborare a mantenere l'armonia del mondo uniformandosi allo scorrere degli eventi.

*Questa è la traduzione del poema resa dall'unica redazione antica pervenutaci, quella curata da Wang Yi, funzionario degli archivi imperiali dal 114 al 119 d. C. Guo Moro (1892-1978), nella sua versione in cinese moderno di quest'opera, ha corretto il verso originario cambiando il «tre» in «due», stravolgendone senza ragione il significato.

Artemisia annua

Lamberto Tomassini

Dipartimento di Biologia Ambientale. Università di Roma "Sapienza"



Quella dell'*Artemisia annua* è storia assai istruttiva e interessante. Arriva alle nostre longitudini e ai giorni nostri sulla spinta delle recenti notizie relative al premio Nobel, assegnato nel 2015 per la prima volta a una donna cinese: la ricercatrice Youyou Tu. Tuttavia le origini di questo racconto si situano molto lontano da noi, nello spazio e nel tempo. La storia inizia nello Hunan di 1600 anni fa, nella Cina centro-orientale, dove quest'erba cresce spontanea. La pianta – chiamata in cinese *qinghao* per il color verde scuro cangiante e il portamento eretto delle sue cime – ha una diffusione tanto ampia da essere considerata un'erba infestante. Tuttavia proprio le sue cime, caratterizzate dal sapore fortemente amaro ma dall'odore dolce, vengono raccolte dalla popolazione locale e impiegate a scopo medicinale. Come spesso accade nella medicina popolare, il decotto della pianta ha una molteplicità di usi. Gli impieghi più comuni sono quello antiparassitario (soprattutto cutaneo, ma anche disinettante dell'acqua contaminata) e quello antinfiammatorio e febbrifugo. Si tratta di usi ormai consolidati da più di un millennio: le artemisie sono infatti tra le piante menzionate dal leggendario imperatore Shennong nei *Bencaojing* ('Classico sulle Radici di Erbe'), che costituiscono il più antico trattato di agricoltura e fitoterapia della storia dell'umanità.

Ed è a questo punto, 1600 anni fa, che a qualcuno, forse uno studioso di piante ispirato dagli antichi testi ma dotato di spirito di osservazione, viene l'idea di provare un preparato di artemisia sulla febbre malarica, che in una regione ricca di acque come lo Hunan deve essere assai diffusa. L'idea sembra perfettamente logica, visto che il *qinghao* è a un tempo febbrifugo e antiparassitario. E infatti il medicamento mostra una discreta attività e la preparazione

dell'estratto viene trascritta in un ricettario medico, insieme a molte altre ricette.

Passa molto tempo.

Siamo nel 1967, nel pieno della Rivoluzione Culturale Cinese, un periodo in cui la vita degli intellettuali, e degli scienziati in particolare, è tutt'altro che semplice. D'altra parte gli scienziati sono una risorsa importante, in caso di necessità, e la Repubblica Popolare Cinese si trova ora ad avere una necessità assai stringente. In Vietnam si sta combattendo una guerra sanguinosa e lo Stato del Nord, oltre a dover fronteggiare i sudvietnamiti e gli americani, deve fare i conti con la malaria che sta decimando i suoi soldati. Il Vietnam del Nord è il principale alleato politico della Cina e, pertanto, Mao Zedong incarica la comunità scientifica cinese di organizzare, in segreto, un imponente progetto di ricerca diretto a studiare ogni possibile sostanza chimica intesa a costituire un antimalarico efficace. Tra l'altro, il plasmodio della malaria – il microrganismo responsabile della malattia – sta iniziando a mostrare primi fenomeni di resistenza sia verso la *chinina* sia verso la *clorochina*, due sostanze destinate, nel tempo, a perdere sempre più la loro efficacia.

Gli scienziati cinesi analizzano un impressionante numero di molecole sintetiche, ma in capo a due anni non ottengono alcun risultato. A questo punto, Mao si rivolge all'Accademia di Medicina Tradizionale di Pechino, la quale incarica una sua giovane ricercatrice, l'esperta di piante medicinali Youyou Tu, di seguire il progetto.

Youyou Tu inizia un lavoro certosino di recupero delle antiche conoscenze tradizionali: viaggia per chilometri, visita villaggi, consulta guaritori ed erboristi e trascrive da antichi testi migliaia di ricette, raccogliendo le piante lì descritte ed estraendone i preziosi metaboliti. Finalmente, nel 1971, riportando in vita una ricetta dello Hunan antica di 1600 anni, scopre che l'*Artemisia annua* è in grado di bloccare la crescita del microrganismo. L'attività è molto debole, ma Youyou Tu scopre che è l'elevata temperatura raggiunta nella preparazione del decotto a degradare i principi attivi della pianta. Di fronte a questa evidenza, utilizzando le sue conoscenze scientifiche moderne la ricercatrice modifica la ricetta, perfezionandola: l'estratto ottenuto a bassa temperatura mantiene inalterati i costituenti della pianta e l'attività risulta fortemente potenziata.

Il principio attivo viene successivamente isolato e la sua struttura chimica determinata. Il suo nome cinese è *qinghaosu*; il nome con cui verrà poi conosciuto dalla comunità scientifica internazionale è *artemisinina*. Si tratta di una sostanza abbondante soprattutto nelle foglie e nelle cime durante la fioritura, che è il periodo migliore per la raccolta dell'erba. Chimicamente è un lattone sesquiterpenico, e sia la sua struttura chimica, sia il suo meccanismo d'azione sono completamente diversi da quelli degli alcaloidi della china e degli altri antimalarici conosciuti,





motivo per cui i fenomeni di farmaco-resistenza non si manifestano (e si dimostreranno molto rari, anche nell'immediato futuro).

Il periodo che segue è caratterizzato da un grosso lavoro – destinato a trasferire le evidenze di laboratorio nella pratica clinica – e da numerose pubblicazioni scientifiche internazionali sull'argomento. Prodotti a base di *qinghaosu* e derivati si affermano ovunque e continuano ad essere usati nel tempo, anche in associazione con altri antimalarici.

Negli ultimi decenni, Youyou Tu è stata insignita di vari riconoscimenti scientifici

assegnati a chi si è distinto nel campo della ricerca medica, finché nel 2015, ormai ottantacinquenne, come meritato frutto dei suoi sacrifici, ha ottenuto il premio Nobel per la medicina, prima donna cinese nella storia della prestigiosa istituzione.

La storia finisce dunque ai nostri giorni, nei quali la battaglia mondiale contro la malaria è tutt'altro che vinta, ma grandi passi avanti sono stati compiuti, soprattutto sulla via della conoscenza. E, come dicevamo all'inizio, questo racconto è assai istruttivo e interessante, perché questa piccola donna cinese, anziché contrapporre – come sempre si fa – l'Oriente all'Occidente o la sapienza antica alla scienza moderna, è riuscita a ottenere un risultato davvero straordinario, coniugando tra loro tutti questi elementi in maniera perfettamente armonica.

Artemisia annua L. - Artemisia annuale, Assenzio dolce - (famiglia Compositae)

Descrizione e origine. La pianta è un'erba annuale, alta dai 30 ai 90 cm, caratterizzata da odore dolce, gradevole. Le foglie sono lisce, formate da segmenti lineari e dentati. I capolini, disposti in infiorescenze terminali, si aprono in autunno. La pianta è originaria dell'Asia (Cina, Vietnam, India), ma è frequentemente naturalizzata in Europa e in America.

Uso. Tradizionalmente, i fusti e le cime fiorite hanno avuto svariati utilizzi (come tonico-amaro, antipiretico, battericida, antielmintico). In seguito agli studi condotti in Cina a partire dagli anni '70, si è giunti all'isolamento dell'*artemisinina* (un lattone sesquiterpenico caratterizzato da azione schizonticida nel sangue) e sono stati sintetizzati numerosi derivati del principio attivo. Grazie a questi farmaci è stato possibile curare migliaia di pazienti affetti da malaria, specialmente in quei casi in cui l'infezione era causata da ceppi di *Plasmodium falciparum* resistenti alla clorochina.

Nota. Recentemente, soprattutto attraverso la rete, si è diffusa la convinzione che questa pianta possa essere attiva contro alcune forme di tumore, suscitando molte speranze nei pazienti oncologici. Effettivamente la molecola viene considerata promettente, ma gli studi scientifici attualmente in corso sono largamente insufficienti a garantirne l'attività e soprattutto la sicurezza. Al momento, quindi, l'assunzione di estratti o prodotti erboristici acquisiti in rete senza controllo medico è assolutamente sconsigliato.

Perché fare Tai Chi Chuan fa bene

Teresa Zuñiga Maglione

Dottore in Medicina e Chirurgia



Lo stato di salute, per usare le parole dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, è «il pieno benessere fisico, psichico e sociale», una definizione che tende a valorizzare da una parte la **soggettività** dell'individuo e dall'altra la sua capacità di esprimere le sue potenzialità personali e sociali, e in ultima analisi intende il benessere come la sensazione soggettiva di stare bene, con tutte le implicazioni psicologiche ed emotive, che si correlano molto bene con la capacità dei tessuti periferici di consumare ossigeno, ovvero con la “potenza aerobica”.

Questa potenza può essere misurata ma, cosa più interessante, può essere aumentata attraverso un allenamento specifico perciò detto appunto “aerobico”, che ha caratteristiche assolutamente specifiche.

Il modello medico ufficiale del benessere corrisponde all'assenza di malattia, e da qui deriva la “cultura” del check-up: se voglio sapere come sto non mi resta che effettuare tutti o il maggior numero di esami di ogni genere, specie quelli che mi permettono di escludere l'esistenza di patologie nel mio organismo.

Che il TCC, disciplina aerobica per eccellenza, faccia bene alla salute lo scrivono i giornali e

le riviste di comune divulgazione. Vi si legge che fa bene alle articolazioni, ai muscoli, al sistema circolatorio, che è antistress, ma si limitano a enumerare i suoi benefici molto superficialmente, senza specificare come lo fa, cosa succede nel nostro corpo-mente dal punto di vista funzionale/fisiologico, metabolico, psichico, nervoso e immunologico, argomenti dei quali parleremo nei prossimi numeri.

Per ora mi limiterò a fare un breve excursus su una caratteristica molto importante del TCC che è il rilassamento. Quando noi parliamo di rilassamento il nostro interlocutore capisce "mosciaggine", invece con il rilassamento si ha un allungamento delle giunture articolari, tendini e muscoli, in tal modo favorendo una migliore irrorazione sanguinea; a maggior ragione, una migliore ossigenazione periferica (aumentando la potenza aerobica dei tessuti) migliora gli scambi cellulari così come la salute dei tessuti di tutto il corpo, migliorando di conseguenza la:

**Elasticità:**

il muscolo ci rende elastici (permettendo l'ampiezza del movimento)

Flessibilità:

le nostre articolazioni ci rendono flessibili (un movimento lo posso fare o meno).

Il movimento poi è vita e se è migliorato evita malattie come l'osteoporosi o una sindrome metabolica. I movimenti calmi e ininterrotti del TCC producono un potente condizionamento al nostro corpo esercitando i tendini a essere più elastici ed efficienti, a migliorare la spesa energetica e il metabolismo.

Durante l'invecchiamento molte cellule muoiono e che vengano rimpiazzate o no dipende dalla richiesta, ovvero da quello che la necessità organica richiede. "Si usa o si atrofizza" è una legge di efficienza organica: niente di ciò che non viene usato è mantenuto e se c'è bisogno/richiesta si manterranno efficienti i tessuti sollecitati. È attualmente riconosciuto che la maniera più efficace per aumentare la forza e l'equilibrio negli anziani è la pratica di attività fisica.

La pratica del TCC – con l'enfasi proprio nei movimenti continui, lenti, morbidi, rilassati – richiede la partecipazione di numerosi muscoli in tutto il corpo per periodi di tempo lunghi, e questo significa che il corpo non solo attiva e potenzia i muscoli sollecitati, ma che anche il cervello si attiva a mantenere il controllo e a memorizzare i movimenti, inducendo i neuroni a creare nuove connessioni e aumentando la plasticità cerebrale (vedremo in un prossimo numero che cos'è).

La ceramica: Arte della Trasformazione

Cinzia Catena

Ceramista

La Terra nella sua forma di Creta, l'Argilla è un materiale usato dall'uomo fin dai primordi (risalgono al Neolitico le prime ciotole cotte vicino al fuoco). E l'arte della ceramica si caratterizza da sempre e in tutto il mondo come una delle forme fondamentali di espressione artistica e artigianale.

È probabilmente osservando un'impronta lasciata sul fango che l'uomo ha intuito la proprietà caratteristica dell'argilla, la sua plasticità, che le consente molteplici usi e di prendere svariate forme.

Prendere qualsiasi forma... Dalla semplice argilla, opportunamente lavorata, si possono creare mattoni, si può costruire una casa, una giara, un vaso liberty, una scultura di Ontani, i piatti di Ikea.

Ben oltre la sua estrema duttilità, l'aspetto che rende particolarmente affascinante la lavorazione dell'argilla, e che la differenzia da altri materiali, consiste nella sua capacità di subire trasformazioni, passando da uno stadio semi-fluido a uno rigido e resistente, quasi vetroso.

L'argilla è **terra** sedimentata che con l'**acqua** si inumidisce diventando plastica, uno stadio in cui può essere schiacciata, sovrapposta, stirata, compressa, incisa, manipolata in mille modi.

L'**aria** la asciuga, la secca, così l'argilla indurisce consolidando la propria forma, fino a diventare un materiale rigido che può essere scolpito, sovrapposto a pezzi, graffito o colorato con altre terre.

Attraverso la cottura il **fuoco** rende la creta ancora più dura e resistente, e con l'aggiunta di materiali vetrificanti la si può decorare e rendere idrorepellente, facendole acquistare infinite colorazioni.

La creta non è solo trasformata durante la manipolazione ma si trasforma essa stessa, in una serie di processi che la mano e la mente dell'uomo possono orientare, indirizzare, verso un





più o meno preciso risultato artistico e funzionale. Quindi lavorare con la creta è anche giocare con gli elementi naturali: **Terra** (fisicità), **Acqua** (emotività), **Aria** (razionalità), **Fuoco** (tensione spirituale).

Creare un oggetto, una forma, comporta un dialogo, un misurarsi con le leggi che governano la materia. (E come per tutti i fenomeni della natura, è necessario un coinvolgimento empatico e pratico contemporaneamente, spontaneo ma capace di grande dedizione). È necessario conoscere, guidare, rispettare l'interazione degli elementi. E avere un atteggiamento curioso e disciplinato, acquisire una tecnica per capire i meccanismi del gioco. Dall'antichità a oggi si continuano a sperimentare nuove forme di lavorazione dell'argilla, proprio cercando di inserire elementi diversi durante le fasi della trasformazione della materia: si compongono argille ibridandole con altri materiali, si forzano o interrompono le fasi di cottura, si sperimentano nuove tecniche di costruzione, si inventano smalti e vetrificanti per ricoprire la terracotta. Credo che questo interesse, per coloro che hanno deciso di cimentarsi nell'arte ceramica, derivi dal desiderio di approcciare una forma d'arte che coinvolge completamente sia sul piano tecnico che su quello espressivo, rendendoci testimoni di continue metamorfosi.

E ciò vale, ma in modi del tutto diversi, anche per la ricerca industriale, che da sempre ha sfruttato uno dei materiali più economici del mondo.

Lavorare l'argilla non è tuttavia soltanto un modo per interagire ed eventualmente controllare le sue trasformazioni e capirne le fasi, ma comporta anche la possibilità di entrare in relazione con un materiale estremamente receptivo, con il quale è possibile tradurre un'emozione, un'impressione, un desiderio o una paura. Capita spesso che stati d'animo a noi sconosciuti prendano forma attraverso la manipolazione o la scelta di una forma o di un colore, poiché quello che non si riesce a esprimere in maniera più razionale si trasforma ed emerge grazie al contatto con la materia.

Quindi è insieme un modo per entrare in relazione con se stessi, con parti diverse da noi che questa pratica riesce ad attivare.

Come per ogni processo creativo, la tensione emotiva si esprime attraverso un gesto, un suono, una parola, un colore, un'immagine, una forma. Nel caso della manipolazione l'estrema duttilità della creta permette a persone anche non esperte di trasferire sensazioni e stati d'animo, in modo diretto e non condizionato. È schiacciare, premere, dividere, incidere, tagliare, modellare, anche in maniera primitiva, senza dover ricorrere a particolari competenze.

Ancora una volta il termine trasformazione può essere appropriato per indicare la capacità dell'argilla di registrare movimenti e gesti.

L'argilla è inoltre un materiale che racchiude molteplici valenze simboliche e archetipiche: la terra che nutre il seme, che

genera fenomeni naturali, che diventa materia per la creazione del primo uomo. La Dea Madre, la Madre Terra, la sacra dea Tellus, la Pacha Mama sono tutte personificazioni della forza creatrice, comuni in differenti parti del mondo. E questa terra, questa argilla che genera e trasforma, è usata da sempre dall'uomo che, manipolandola, conosce e plasma se stesso.



✓ **Sabato 9 aprile 2016 ore 14.00**

CREA - Centro di ricerca per la frutticoltura in collaborazione con Parco dell'Appia Antica

HANAMI, FESTA DEL CILIEGIO IN FIORE

AL PARCO DELL'APPIA ANTICA

Passeggiata sensoriale tra i ciliegi in fiore

Appuntamento presso CREA - Centro di ricerca per la frutticoltura,
Via di Fioranello, 52 - Ciampino Roma



✓ **Sabato 30 aprile 2016 ore 10.30**

GIORNATA MONDIALE DEL TAI CHI CHUAN

Dinamica Tai Chi Chuan e Arti associate A.S.D. invita i praticanti di Tai Chi Chuan ad una pratica condivisa a Villa Borghese.

La pratica sarà guidata dalle Istruttrici certificate IYFTCCA e FIWuK: Anna Siniscalco e Teresa Zuniga, discepoli del G. Maestro Yang Jun.

Appuntamento nel piazzale antistante Galleria Borghese, dentro Villa Borghese - Roma



✓ **VI SEGNALIAMO**

Sabato 2 aprile 2016 alle ore 15.30

A Castelnuovo di Porto (RM), Via Monte Cardeto, 12

in collaborazione con l'AIAS (Associazione Italiana Amatori piante Succulente)

TECNICHE DI SEMINA e COME ORGANIZZARE UNA COLLEZIONE

Lezione e condivisione di esperienze, preparazione del terriccio, semenzaio, semina.

L'incontro si concluderà con un "apericena".

Per info e prenotazioni: 347 2375290

Sabato 7 maggio 2016 alle ore 20.30

Al Teatro Greco Via Leoncavallo 10, Roma

la compagnia " L'Albero di Maggio" dell'Associazione Cemea del Lazio, presenterà

L'AMORE E LA PASSIONE PER LA DANZA

danze della tradizione popolare internazionale, italiane e del Rinascimento, con musica dal vivo.

Per prevendita biglietti, info e prenotazioni rivolgersi: Cemea del Lazio tel .06.58203177 (ore 9-12) - Paola Della Camera 3479309321 - Grazia Saracini 3398713485



DINAMICA

TAI CHI CHUAN E ARTI ASSOCIATE

A.S.D.

N. 1 - Marzo 2016

太極拳



Direttore: Anna Siniscalco

Comitato di redazione: Anna Siniscalco, Teresa Zuniga

Redazione: Cinzia Catena, Pina Cuicchi, Costanza Longo, Nicoletta Seregni, Anna Siniscalco, Lamberto Tomassini, Teresa Zuniga

Grafica e impaginazione: Donata Piccioli

Illustrazioni: Donata Piccioli, Lamberto Tomassini

Traduzioni: Diana Alliata

Supporto tecnico web: Lino Lattanzi, Stefano Longo

È vietata la riproduzione parziale o totale dei contenuti di questa rivista