



DINAMICA

La Rivista

TAI CHI CHUAN E ARTI ASSOCIATE

N. 2 - Giugno 2016

太極拳





EDITORIALE

di Anna Siniscalco

pag. 3



MERIDIANI E PARALLELI

La libertà dei saggi

di Anna Siniscalco

pag. 4



ERBE E PIANTE DAL MONDO

Etnofarmacologia: il Trichocereus pachanoi

di Pina Cuicchi

pag. 6



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

Sulla conservazione del momento angolare

di Francesco Belli

pag. 9

PARLIAMO D'ARTE CERAMICA

Raku

di Cinzia Catena

pag. 12

EVENTI

pag. 15

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.

Care lettrici e cari lettori,

il primo numero di **Dinamica - La Rivista** è stato accolto con grande entusiasmo, premiando l'impegno e la generosità con cui hanno contribuito soci e sostenitori.

Ci affacciamo all'estate e, poiché molti corsi sospendono le attività per le vacanze estive, abbiamo pensato di arricchire la rubrica Eventi consigliando una lettura che aiuterà, anche i non praticanti, ad avvicinarsi e comprendere il pensiero e la cultura cinese. Tra gli Eventi un breve resoconto della partecipazione della ASD Dinamica - Tai Chi Chuan e Arti associate all'Hanami, la festa di ciliegi in fiore organizzato dal CREA.

Ecco alcuni approfondimenti che troverete nelle pagine seguenti.

Nella rubrica Yin Yang vi proponiamo una riflessione su "la libertà dei saggi", mentre In Erbe e Piante dal Mondo potrete conoscere un protagonista della cultura arcaica dell'estremo Occidente, lo sciamanesimo.

Cinzia Catena, parlando di Arte ceramica, ci riporta in Oriente raccontandoci come nasce il Raku, la tecnica scelta per la creazione delle tazze per la Cerimonia del Tè.

Per i praticanti di Tai Chi Chuan, il fisico e istruttore Francesco Belli ci offre una analisi dei movimenti di rotazione della Forma 103 dal punto di vista scientifico.

In copertina, *"Angeli che praticano Tai Chi Chuan a Roma"...* perché no?!

La redazione di Dinamica - La Rivista, nell'augurarvi una buona estate, conclude con spirito ironico proponendo una vignetta di Lamberto Tomassini.

Buona lettura e buon divertimento



Anna Siniscalco
Istruttrice di Accademia IYFTCCA

La libertà dei saggi

Anna Siniscalco



«Tutti vogliono essere felici, ma poi sono confusi quando devono decidere cosa rende felice la loro vita» afferma Seneca.

Al centro dell'affermazione di Seneca non è la felicità *in sé*, ma la confusione che impedisce di riconoscere ciò che ci rende felici. In altre parole, se non siamo felici è perché siamo confusi. Allo stesso modo, nel pensiero buddhista, alla mancanza di una visione chiara delle cose, o meglio della realtà delle cose, è attribuita la causa della sofferenza, l'opposto della felicità.

E ancora, più di recente, Arthur Schopenhauer afferma: **«il modo più sicuro di diventare infelici è desiderare di essere più felici»**. Qui, riferendosi alla natura dialettica della felicità mette in evidenza come ci rapportiamo a essa, ovvero la nostra condizione interiore.

Infatti, chi può dire di non aver sperimentato che la felicità è una condizione apicale e non

permanente dello stato di benessere? Che, a vedere le cose con l'occhio *Yin Yang*, per la sua natura "estrema", la felicità prima o poi genera fisiologicamente il suo contrario? Diventa indispensabile distinguere la felicità da ciò che ci fa sentire bene, dalla condizione interiore. Così come ci prendiamo cura del corpo, dei nostri beni, delle proprietà, della reputazione e della carriera, dovremmo dare la stessa importanza e curare ciò che sostiene ogni bene: noi stessi.

Spesso si impiega molto tempo ed energie nel tentativo di raggiungere mete e desideri di cui non si conosce a fondo la sostanza, e questo, invece di dare la felicità, diventa causa di frustrazione. Confusi da questo vortice fino a compiere anche azioni negative, si perdono la calma, la serenità e la pace; i criteri di scelta e i valori sui quali si può costruire una stabilità emotiva e psicologica.

Seneca, Buddha e Shopenhauer (figure simbolo come molti altri saggi e maestri d'Oriente e Occidente) rispondono al naturale e legittimo desiderio di benessere e felicità dell'essere umano offrendo la stessa via che Socrate indica nella estrema sintesi della sua più famosa affermazione: **«conosci te stesso»**.



Riconoscere e difendere la serenità e la calma come veri tesori interiori è il compito necessario per sviluppare una visione oggettiva, conoscere noi stessi, separarci da ciò che pensiamo di essere e liberarci dai vincoli delle eredità comportamentali e di valori che non ci appartengono. Non c'è via verso la serenità che non passi per il processo di decondizionamento, ed è la serenità l'essenza della nostra vera condizione interiore.

«Quando la mente è immobile lo spirito si troverà in uno stato di attenzione. Se ritorni al vuoto, ciò estinguerà le azioni compulsive e porrà la mente in quiete. Questa è la libertà dei saggi.»

Wen Tzu (testo classico taoista)

Etnofarmacologia:

Il *Trichocereus pachanoi*

Pina Cuicchi

Dottore in medicina e chirurgia



Lo sciamanesimo è un fenomeno magico-religioso arcaico dove lo sciamano, che ne è il fulcro, fonda la propria esperienza sull'estasi. Questa può essere di tre tipi: sciamanica, profetica e mistica.

Secondo le comunità indigene sudamericane le malattie hanno un'origine soprannaturale e lo sciamano, che può essere di sesso maschile o femminile, ha il potere di curarle attraverso il contatto con divinità benefiche o spiriti infernali. Per farlo, utilizza strumenti magici (tamburi, reliquie, amuleti) e assume l'estratto di una pianta dalle molteplici proprietà, nel nostro caso un cactus mescalino originario della zona andina del Perù che cresce tra i 2000 e i 3000 metri di altitudine: il *Trichocereus pachanoi*, chiamato comunemente "San Pedro", nome che fa riferimento alle proprietà della pianta che è invocata dagli sciamani locali come fosse il potente san Pietro che tiene le chiavi del paradiso. Ancora oggi viene usato in Perù, Bolivia ed Ecuador per scopi divinatori e terapeutici sotto forma di bibita allucinogena, la "*cimora*". Al di fuori di tali zone climatiche, il San Pedro presenta concentrazioni di alcaloidi non paragonabili a quelle che si riscontrano negli habitat originari.

Lo sciamano è dunque sacerdote e "*curandero*" nello stesso tempo, ma diventa tale solo attraverso la visione interiore e tramite il potere del San Pedro è in grado di vedere le cause immateriali degli eventi.

Il contatto con le divinità è importante non solo per il rito religioso, ma anche per il rituale necessario a estirpare la malattia dal paziente. Nello stato di trance, lo sciamano pratica la tecnica del sogno lucido, durante il quale indirizza alle divinità i quesiti relativi a cure, penitenze, sacrifici da compiere.

CI ACCINGEREMO AD ANALIZZARE BREVEMENTE IL SISTEMA CULTURALE INDIGENO DI DIAGNOSI MEDIANTE L'USO DEL SAN PEDRO.

Raccolta

Avviene secondo l'indispensabile osservanza del periodo legato alle fasi lunari, con giorni propizi e ore della notte dedicati.

Nel momento della raccolta il curandero chiede al San Pedro di avere una visione chiara che gli permetta di trovare con precisione il rimedio per la malattia che deve essere curata.

Luogo

Le piante selvatiche sono considerate più potenti di quelle coltivate; il potere della pianta aumenta se è cresciuta in prossimità di antiche rovine, o diminuisce se è venuta a contatto con il fuoco.

Dieta

La persona che raccoglie la pianta deve astenersi da sale, pepe, aglio e da ogni attività sessuale.

Strumenti

Il coltello che taglia la pianta non deve essere usato per altri scopi.

Rituale per la preparazione della bevanda

Il tempo favorevole per la cottura è l'alba o il tramonto.

La pentola deve essere purificata e non vi deve essere stato cucinato cipolla, aglio e grassi animali.

L'acqua a bollore non deve fuoriuscire dalla pentola, poiché ciò diminuirebbe il potere della pianta.





La persona che provvede alla cottura, se donna, non deve essere nel periodo mestruale.

Nel mentre, vengono recitate formule al fine di prevenire cattivi spiriti.

La distribuzione del San Pedro

Lo sciamano distribuisce la bevanda, a ciascuna delle persone presenti al rito, tramite un'unica coppa che tutti devono usare.

La coppa deve passare da uno all'altro secondo il movimento del sole.

Dopo la distribuzione, il *curandero* chiama lo spirito della pianta in modo che si concentri nelle ossa e nel cervello al fine di poter parlare chiaramente.

Il potere della pianta può manifestarsi come un animale (felino, serpente, uccello), come una persona con abbigliamento tradizionale, come un re Inca, come san Pietro o come "un vento che parla". Lo sciamano può separare il proprio spirito dal corpo per viaggiare attraverso il tempo e lo spazio.

Gli effetti mistici-visionari del *Trichocereus pachanoi* sono dovuti alla presenza di un potente alcaloide, la mescalina, che ha un forte effetto allucinogeno. Il cactus contiene numerosissimi altri alcaloidi il cui effetto predominante è quello sedativo-narcotico.

Dal punto di vista degli effetti fisici, l'esperienza mescalinica segue una sua peculiare cronologia: dopo circa 30 minuti dall'ingestione inizia la prima fase, caratterizzata da sintomi di tipo fisico, quali nausea, vomito, vertigini, palpitazioni, sudorazione, tremore, crampi allo stomaco e sensazioni di caldo-freddo. Dopo circa un'ora ha inizio la seconda fase dell'esperienza: si attenuano fortemente gli effetti di stress fisico ed emergono gli effetti sul sistema nervoso centrale con le caratteristiche modificazioni sensoriali. Il culmine si raggiunge nelle 2-3 ore successive ed è caratterizzato dall'esperienza visuale delle allucinazioni. L'intossicazione dura tra le 8 e le 12 ore e il soggetto mantiene un ricordo chiaro e completo di ogni evento e sensazione avvenuti durante l'esperienza.

Questa sequenza cronologica degli eventi si manifesta sempre in tutti i soggetti; ciò che rende unica ogni singola esperienza è l'imprevedibile contenuto e la direzione dell'immaginazione del soggetto.

La visione del mondo esterno è alterata quanto le coordinate spazio-temporali, così l'esperienza acquisisce la tipica caratteristica della rivelazione religiosa. Per i *curanderos* il San Pedro è il "maestro" che trasporta l'adepto in un altro mondo per donargli la conoscenza e il potere delle forze della natura.



Sulla conservazione del momento angolare

ossia qualche utile consiglio per una più agevole esecuzione delle forme di Tai Chi Chuan

Francesco Belli

Istruttore Certificato IYFTCCA e fisico sperimentale

Nell'esecuzione delle forme di TCC (a mano nuda o con le armi) abbiamo alcuni movimenti in cui dobbiamo **ruotare su noi stessi (anche di 360 gradi) facendo perno su un piede, sull'avampiede o sul tallone**: mantenere l'equilibrio (e quindi il radicamento e una corretta postura del corpo) durante queste fasi può presentare qualche difficoltà, anche perché istintivamente si possono commettere alcuni errori che ci complicano ulteriormente le cose. Eliminare tali errori ci permetterà di eseguire tali movimenti con una (a volte sorprendente) maggiore facilità.

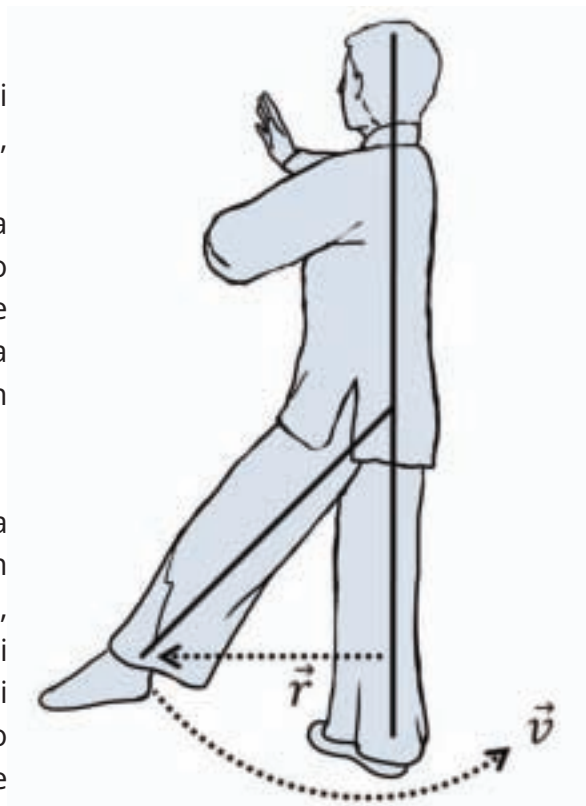
I movimenti di rotazione in questione si iniziano sempre distendendo la gamba che non tocca terra (in avanti se dobbiamo ruotare sul tallone, all'indietro se andiamo a ruotare facendo perno sull'avampiede). *Esempi di rotazione sul tallone sono il movimento n. 39 della Forma 103 a mano nuda ("Girarsi e calciare col tallone sinistro") o il n. 9 della Forma 67 con la spada ("La rondine torna al nido"); esempi di rotazione sull'avampiede sono il movimento n. 51 della Forma 103 a mano nuda ("Girarsi e calciare col tallone destro") o il n. 65 della Forma 67 con la spada ("Il vento spazza i fiori di prugno").*

Esiste una grandezza fisica, il **"momento angolare"**, che per un sistema isolato resta costante ("si conserva"). Si definisce "isolato" un sistema che non subisce forze dall'esterno, o perlomeno le subisce ma con risultante nulla (ad esempio, la forza di gravità che ci spinge in basso e la resistenza del pavimento su cui poggiamo hanno su di noi, se il pavimento non cede, una risultante nulla): precisiamo subito che quando ruotiamo su un piede non siamo realmente un sistema isolato a causa della forza di attrito che generiamo sul pavimento, ma che al fine della nostra trattazione supporremo trascurabile (oggi stiamo praticando su un liscio parquet con leggere scarpe da indoor, quando siamo sul ruvido asfalto in effetti le cose si complicano).

Riguardo la conservazione del momento angolare per un sistema isolato, senza entrare troppo in dettagli ed evitando formule matematiche (che sarebbero comunque molto semplici) possiamo spiegare, in modo approssimativo ma per noi sufficiente, la cosa così: data una massa che ruota intorno a un asse, il prodotto fra la **sua velocità (v) e la distanza ("raggio", (r))** dall'asse stesso restano costanti ossia, se la massa si avvicina all'asse, la sua velocità aumenta. Un esempio che tutti avranno sicuramente visto: una pattinatrice inizia a ruotare su se stessa sulla punta di un pattino poi, senza potersi dare né ricevere ulteriori spinte, aumenta di colpo la propria velocità di rotazione raccogliendo le braccia a sé

(diminuisce la distanza della propria massa dall'asse di rotazione, quindi aumenta la velocità) fino a quando, riallargandole, rallenta tornando alla velocità iniziale. Cosa succede quindi se, partendo con una gamba distesa, mentre ruotiamo su noi stessi la richiamiamo al corpo? Avete risposto giusto: acceleriamo, e mantenere postura ed equilibrio durante una variazione di velocità diviene molto più difficile che non quando la nostra velocità è costante.

Mantenere la gamba ben distesa fino alla fine della rotazione è dunque un importante dettaglio da non trascurare: ma come educarsi a farlo? Ad esempio, essere consapevoli del significato applicativo dei movimenti che eseguiamo aiuta molto nel compierli correttamente (come ripete sempre il Gran Maestro Yang Jun: «quando praticate le Forme immaginate sempre di stare applicando i movimenti con un opponente»); nel caso dei movimenti 39 della Forma 103 o 9 della Forma 67 sopra citati, la gamba distesa sta compiendo una spazzata (immaginate di dover colpire qualcosa vicino a terra alla fine del giro), quindi alzare il piede prima della fine del movimento significherebbe mancare il bersaglio. Nei movimenti in cui invece ruotiamo sull'avampiede distendendo la gamba all'indietro, essere consapevoli di cosa la gamba stessa stia facendo durante il giro diviene più difficile, semplicemente perché non la vediamo, e questo è un esempio di come occorra imparare a “sentire” il proprio corpo, acquisendone coscienza anche senza l'uso della vista. Altro errore istintivo che si può compiere in questi movimenti è quello di inclinare testa e busto in avanti per controbilanciare il peso della gamba distesa all'indietro: anche in questo caso, durante il giro succede poi di raddrizzarsi riavvicinando testa e busto all'asse di rotazione, con conseguente aumento di velocità. Partire e restare con la parte superiore del corpo più verticale possibile è invece una delle cose che ci permette di mantenere un buon radicamento e stabilità.



Per proseguire il nostro discorso, spieghiamo in due parole la differenza fra grandezze fisiche “**scalari**” e “**vettoriali**”: le prime hanno un valore ma non una direzione, le seconde invece sì (la grandezza “peso” del mio corpo ha un valore (es.: 80 Kg) ma non una direzione; se mi muovo la mia grandezza “velocità” avrà sia un valore (es.: 5 Km/h) che una direzione, altrimenti verso dove mi muoverei?). Nelle formule scientifiche o in figure come quelle di questo articolo, le grandezze vettoriali si riconoscono in quanto rappresentate con una freccia sopra di loro. Essendo il **momento angolare (L)** una grandezza vettoriale, la sua conservazione per un sistema isolato implica che si conservi anche la sua direzione, che nel caso di un corpo che ruota è quella del suo asse di rotazione. In altre parole: un corpo che ruota, se non perturbato, resta stabile lungo il suo asse di rotazione. È per questo che una

trottola, finché ruota, resta in piedi, stessa cosa per le ruote di una bicicletta, e stessa cosa vale per noi quando stiamo su una gamba: se lo facciamo ruotando riusciamo ad avere una maggiore stabilità (o equilibrio).

Come ricavare giovamento da quanto detto sopra nella nostra pratica del TCC?

Prendiamo come esempio i movimenti n. 36 della Forma 103 a mano nuda (*"Accarezzare la criniera del cavallo"*) e il n. 25 della Forma 67 con la spada (*"Il leone scuote la testa a sinistra"*). In entrambi i casi noi veniamo da movimenti precedenti (la *"Frusta singola"* per la Forma 103 e *"Il vento avvolge il fiore di loto nelle foglie"* per la Forma 67) che terminano con la posizione di passo pieno, quindi con la maggioranza del peso in avanti, e dobbiamo invece spostarci in passo vuoto richiamando la gamba anteriore e trasferendo la maggior parte del peso su quella posteriore. Altro esempio per la Forma 67 è la transizione dal movimento n. 58 (*"La tigre bianca agita la coda"*) al n. 59 (*"La tigre si abbraccia la testa"*) in cui dobbiamo portare

addirittura tutto il peso sulla gamba posteriore, su cui ci alziamo. Nei succitati esempi, si può compiere l'errore di traslare il peso semplicemente "tirandolo" indietro, cosa scomoda e che ci costringe a usare, contro i principi della nostra pratica, una quantità non indifferente di forza muscolare.

Se invece si fa arretrare la gamba anteriore facendo partire il movimento da una rotazione della vita (in tutti i casi sopra citati verso sinistra), ci ritroveremo a ruotare su un asse e, per quanto detto sopra, saremo quindi molto più stabili, cosa che ci permetterà di non doverci irrigidire per lo sforzo muscolare. Per gli esempi citati della Forma con spada, è di nuovo di grande aiuto nell'esecuzione la consapevolezza dell'applicazione del movimento. La rotazione della vita serve infatti anche a guidare e dare energia al taglio compito dalla spada: basta ricordarsi di sincronizzare parte superiore e inferiore del corpo, ossia il taglio con lo spostamento del peso, e il gioco è fatto!



Buona pratica a tutti!!

Raku

Cinzia Catena

Ceramista



Nella ceramica contemporanea la tecnica Raku è da tempo apprezzata e usata da molti ceramisti. L'aspetto consunto, non omogeneo nella vetrificazione, gli smalti cangianti e metallizzati rendono queste ceramiche veramente interessanti.

Ma ancor più affascinanti sono le origini di questa tecnica, scelta per la creazione delle Tazze per la Cerimonia del Tè, poiché sono connesse a un pensiero filosofico-religioso.

La Cerimonia del Tè, che nasce in Cina e si evolve in Giappone, risale a un antico rituale dei monaci buddhisti Chan, legato ai momenti di pausa dalla meditazione, quando, raccolti di fronte all'immagine del Buddha, erano soliti passarsi l'un l'altro una tazza di tè.

In Giappone gli ideali della filosofia taoista e buddhista si sono nel tempo intrecciati – nella forma del Buddismo Zen – influenzando non solo aspetti religiosi, ma arti e stili di vita, che trasformarono la semplice usanza di offrire la bevanda in un rito sofisticato e pieno di dettagli.

Infatti, il Taoismo indica un sentiero da seguire, rappresenta lo spirito del mutamento cosmico, è la ricerca che può mettere l'uomo in armonia con la Natura, anche nella vita quotidiana. Rispetta le leggi del cosmo non pretendendo di cambiarle (non-agire), aspira a mettere l'uomo nella condizione della naturale spontaneità del vivere.

E lo Zen è in parte l'applicazione delle regole taoiste, pratica la meditazione, la comunicazione con la natura diretta e concreta, esalta la sensibilità e il piacere per le piccole cose, per l'imperfetto, per la bellezza non manifesta, per le cose semplici e vissute (wabi-sabi), e per ogni forma di espressione.

Questi elementi filosofico-religiosi si fusero con l'idea che definisce l'arte come rappresentazione dell'armonia, anzi, che **l'armonia è arte** in tutte le sue manifestazioni; da qui la grande importanza e sviluppo dell'Arte dei Giardini, l'Ikebana, la calligrafia, le arti marziali e, appunto, la Cerimonia del Tè.

Nel Cinquecento, in Giappone la Cerimonia del Tè acquistò così grande importanza da divenire una vera e propria Religione estetica denominata **"Tèismo" (o culto del tè)**, che rappresentava l'arte di vivere. Per il Tèismo l'usanza di servire il tè diventa rappresentazione dell'armonia e dell'ordine che regnano nella natura, promuovendo un ideale di igiene, purezza, spirito di cortesia.

La Cerimonia del Tè comprende molti elementi, tutti sapientemente studiati, che coinvolgono gli ospiti ancor prima di sedersi per bere. Per esempio, gli abiti indossati hanno foggia semplice, non ci devono essere armi, l'arredamento e l'architettura della stanza rispettano i principi di sobrietà e naturalezza, ed è per questo che gli utensili e soprattutto le tazze per il tè divengono elementi di importanza fondamentale. Gli oggetti usati devono esprimere:



- Naturalità-complexa semplicità-precarietà, perché contengono le tracce dello scorrere del tempo.
- Trasformazione, perché il materiale comunica la memoria degli elementi che l'hanno costituito
- Armonia, poiché la forma deve rendere piacevole l'uso e la decorazione non contrastare con il colore del contenuto.

Con questa premessa appare evidente quanto diventa importante la tecnica ceramica con la quale le tazze vengono realizzate.

Nel Giappone della seconda metà del Cinquecento la cerimonia si diffonde ulteriormente e di conseguenza la richiesta di tazze, fino ad allora importate dalla Cina o dall'India. Il maestro del tè Rikyu decide così di incaricare il ceramista Chojiro di individuare una tecnica ceramica che fosse in linea con i canoni di costruzione, uso ed estetica Zen.

Si narra che il ceramista visitò molti siti di produzione della ceramica, fino a scoprire una tecnica usata per la produzione delle tegole che, per permettere una produzione continua e veloce, immetteva le tegole nel forno già molto caldo e le estraeva ancora incandescenti, lasciandole raffreddare sul terreno all'aria aperta. Questo procedimento provocava sui manufatti uno shock termico e un raffreddamento non omogeneo che conferiva loro un aspetto consunto e sfumature di colore imprevedibili.



Chojiro aveva così trovato la tecnica per la cottura e il maestro del tè Rikyu dettò il modo per la costruzione delle tazze, che dovevano essere fatte con una argilla naturale e molto refrattaria, ed eseguite con una lavorazione manuale per permettere allo spirito dell'artista di esprimersi.

Le tazze così create rappresentavano la trasformazione, le forme della natura, avevano un aspetto materico ed erano consumate dagli elementi, fragili ma robuste, con colorazioni imprevedibili che esaltavano la materia.

Queste tazze vennero tanto apprezzate da guadagnarsi un sigillo dell'imperatore, da imprimere su tutta la produzione, con l'ideogramma Raku. Tradotto liberamente, "Raku" significa 'godimento, gioia, soddisfazione, liberazione', ma la sua vera origine è legata a "Jurakudai", il nome dello stile architettonico tipico dell'epoca Momoyama, caratterizzata dal fiorire di arte e artigianato, il periodo in cui Chojiro e Rikyu diedero origine alla ceramica Raku.

Negli anni Sessanta questa tecnica è approdata in Occidente, subendo molte trasformazioni ad opera di ceramisti che hanno sperimentato nuove metodologie di riduzione e affumicamento. È stata da subito molto apprezzata per la novità delle sue metallizzazioni e degli effetti cromatici, diventando una ceramica alternativa che giocava con l'aria e il fuoco, esaltandone l'aspetto materico.

In questo modo la tecnica usata in Giappone da più cinquecento anni è diventata per noi occidentali ceramica moderna.



Dinamica e Tai Chi Chuan all'Hanami, festa dei ciliegi in fiore

Paola Corsaro

Tai Chi Chuan all'evento "Hanami", o festa dei ciliegi in fiore, organizzato dal CREA - Centro di ricerca per la frutticoltura di Ciampino e dal Parco Regionale dell'Appia Antica il 6 maggio 2016.

La ASD Dinamica-Tai Chi Chuan e Arti associate, è stata testimonial dell'evento dedicato dell'arte di ammirare i ciliegi in fiore attraverso la contemplazione della natura e la condivisione di tutti i sensi per

la grande festa che celebra la primavera: fiori di ciliegio che sbocciano, il tempo che sembra rallentare.

Con l'arrivo della primavera alcuni particolari luoghi si trasformano in giardini meravigliosi. E così il Parco dell'Appia Antica diventa un tempio a cielo aperto, fatto di alberi e petali, dove è bello perdersi, ritrovarsi, camminare e meditare attraverso la pratica del Tai Chi Chuan, l'arte del "supremo mutamento" che collega la forza vitale di ognuno di noi alle energie dell'universo, espressione di disciplina di mente e corpo per un armonico equilibrio dell'essere.

Quale migliore occasione di quella di visitare un parco scientifico e godere della guida di ricercatori attraverso una "via fructis", tra le specie di melo, pero, pesco, albicocco, melograno e tante altre, fino al giardino dei ciliegi? Quale migliore supremo collegamento con l'esperienza tutta sensoriale e la pratica del Tai Chi Chuan?

Tai Chi Chuan e la scienza della natura, per riprodurre l'emozione del ciclo della vita alla riscoperta di antiche e nuove sensazioni, spesso dimenticate, attraverso il linguaggio delle piante e del movimento, tra "cielo anteriore" e "cielo posteriore".

VI SEGNALIAMO

✓ **Giovedì 16 giugno 2016 alle ore 19.00**

Roma, Via di Priscilla, 13

INAUGURAZIONE DELLA MOSTRA "ARTBOREA"

Scultura e ceramica tra Arte e Natura di Cinzia Catena

Dal 16 giugno al 1 luglio workshop di:

Manipolazione Ceramica, Ikebana, Piante grasse.

info: Cinzia Catena 06 8607116



✓ DA LEGGERE SOTTO L'OMBRELLONE

Recensione di Carlo Cazzola

Marcel Granet, *Il pensiero cinese*, Adelphi, pp. VI, 473

Pubblicato in Francia nel 1934 (poi ristampato nel 1968), *Il pensiero cinese* di Marcel Granet ha inaugurato nel 1971 la collana di Adelphi intitolata a "Il ramo d'oro". Pur essendo stato concepito nel XX secolo, il ricco volume presenta tuttora una notevole attualità ed è un libro "da leggere" non soltanto per chi voglia essere documentato sulla lingua e lo stile, sul tempo e lo spazio, sui numeri o l'arte del governo, che in Cina ricevevano una minuziosa attenzione, come l'autore ci fa scoprire.

In un capitolo, il libro affronta e sviluppa i fondamenti dello Yin e dello Yang, la coppia che è alla base anche del Tai Chi. Nell'esperienza concreta del TCC, nella sua pratica quotidiana, chi è nato in Occidente incontra, tuttavia, una particolare difficoltà a unire la mente al corpo: la nostra cultura trascura tale legame, tutt'al più ne enfatizza ora l'una ora l'altro ma finora, in Italia o altrove, li sviluppa tenendoli disgiunti.

Granet, nella sua ricerca, dà conto di come si sia venuto formando in Cina il rapporto tra questa coppia, tra Yin e Yang. Nato in ambito astronomico, il binomio ricorre nel pensiero cinese dal III secolo a.C., legato a occasioni divinatorie, alla musica, alla toponomastica che, a sua volta, affonda le radici nella concezione religiosa. Come scrive Granet risalendo fino al V secolo a.C., la data della loro prima documentazione, «i simboli Yin e Yang vengono impiegati da teorici di orientamenti molto diversi» (p. 88) fra loro.

Per quanto siano stati utilizzati a uno scopo differente e abbiano costituito l'essenza di tecniche diverse, Yin e Yang riportano a un unico sapere, «valgono in quanto emblemi [di un contrasto] ed esprimono aspetti concreti» (p. 95).

Cosa c'entra questa contrapposizione, che coinvolge l'Universo intero, con il Tai Chi? C'entra, perché – come la pioggia e la rugiada, il cielo e la terra, il sole e la luna, il fuoco e l'acqua, il giorno e la notte – si inseguono, così ad esempio il vuoto e il pieno sono diversi ma complementari. «Essi [cioè, i termini Yin e Yang] formano allo stesso tempo *una coppia di attività alternantisi e un raggruppamento bipartito di forme alternate*» (corsivo originale, p. 103). Seguono un principio di avvicendamento.

Diversamente dal pensiero occidentale, i cinesi «non amano affatto classificare per generi e per specie. Evitano di pensare per mezzo di concetti che, collocati in un Tempo e in uno Spazio astratti, definiscono l'idea senza evocare il reale» (corsivo originale, p. 109). I cinesi sono concreti. È ciò che dimostra anche il Tai Chi, quando si passa dalla quiete al movimento, quando è sufficiente avere l'intenzione di fare una cosa (anche senza realizzarla subito) per entrare in relazione con questa cosa, perché l'arte marziale abbia luogo, come sostiene Jou Tsung Hwa. Il Tai Chi estrae l'energia necessaria a muovere il corpo a destra o a sinistra, avanti o indietro, mentre gambe e piedi restano stabili, ben radicati, e la testa è alzata verso il cielo.

Un libro utile, dunque, nonostante gli anni intercorsi dalla prima pubblicazione; un libro non semplice, che richiede riletture nel tempo, ma in grado senz'altro di avvicinare un occidentale al pensiero cinese.



DINAMICA

La Rivista

TAI CHI CHUAN E ARTI ASSOCIATE

N. 2 - Giugno 2016

太極拳

Direttore: Anna Siniscalco

Comitato di redazione: Anna Siniscalco, Teresa Zuniga

Redazione: Francesco Belli, Cinzia Catena, Pina Cuicchi, Costanza Longo, Nicoletta Sereggi, 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



Le avventure di



TOMAS-16

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