

DINAMICA

A.S.D.

TAI CHI CHUAN E ARTI ASSOCiate

Rivista n. 3 - Settembre 2016

太極拳



**EDITORIALE**

di Anna Siniscalco

pag. 3

**MERIDIANI E PARALLELI***"L'esperienza per i mortali è maestra di tutto"*

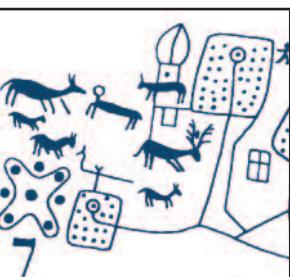
di Anna Siniscalco

pag. 4

**ERBE E PIANTE DAL MONDO***Le caudiciformi in medicina e nell'alimentazione*

di Pina Cuicchi

pag. 6

**IL TAI CHI CHUAN DAL PUNTO DI VISTA DI....*****I Tre Tesori***

di Teresa Zuñiga Maglione

pag. 9

PARLIAMO DI ARTE E HABITAT*Errare humanum est...*

di Maria Michela Pani

pag. 12

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.

EVENTI E RECENSIONI

pag. 15



Care lettrici e cari lettori,

la parentesi estiva si sta concludendo, ed eccoci di nuovo ad accompagnare il passaggio delle stagioni.

Salutiamo l'equinozio d'autunno festeggiando un'importante novità: questo numero esce insieme al Primo Numero in lingua inglese. Con la speranza di soddisfare la curiosità di tanti nostri amici e sostenitori, praticanti e non, di altri paesi.

Un grande traguardo raggiunto per la nostra giovane rivista, grazie al contributo di Diana Alliata e Nicoletta Seregni.

Da questo numero, nella rubrica dedicata alle Arti ospiteremo contributi relativi all'arte e all'architettura, come dimostra l'articolo dedicato alla percezione del movimento corporeo nello spazio metropolitano o naturale che appare qui.

Ci siamo salutati a giugno con l'augurio di continuare a esercitare il Tai Chi Chuan all'aperto. Spero che il calore, le immagini, i toni contrastati o mutevoli che hanno fatto da fondale a questa esperienza costituiscano per ognuno di noi un nuovo vitale nutrimento che potremo scambiare e approfondire nelle sedi dei nostri corsi.

Buon ritorno e buona lettura



Anna Siniscalco
Istruttrice di Accademia IYFTCCA

“L'esperienza per i mortali è maestra di tutto”

Anna Siniscalco



“L'esperienza per i mortali è maestra di tutto”

Euripide

Da sempre, nella storia dei popoli chi ha esercitato il potere basa i rapporti sulla divisione e la logica “sudditi e autorità”. Ispirandosi anche ai modelli religiosi, l’identificazione, l’obbedienza e la fede sono continuamente utilizzate dai poteri come strumenti per sottomettere le persone, facendo in modo che non pensino in maniera autonoma, ma al contrario cerchino di conformarsi ai modelli “graditi”.

Questo è reso possibile dalla tendenza umana ad affidarsi a un maestro, a una guida, a un leader, a qualcuno cui delegare l’autorità e la conoscenza, infine la responsabilità. Una

tendenza naturale che persiste negli anni, poiché ricalca il modello rassicurante vissuto all'interno della famiglia, dove qualcuno prendeva le decisioni per noi, per il nostro bene. Affidandosi si evita di affrontare la difficoltà di prendere decisioni da soli, l'incertezza e l'ansia di sbagliare, preferendo la tranquillità del modello familiare.

Tuttavia, perfino la scelta di delegare ad altri corrisponde all'assunzione di una grande responsabilità, in modo particolare quella di scegliere di rinunciare a crescere, venendo meno al compito più importante dell'esistenza, che consiste nello scoprire e sviluppare le proprie potenzialità. Come si può pensare di potersi realizzare, anche spiritualmente, senza mettere in atto le proprie facoltà? Chi esercita il potere sa bene che è l'esperienza a condurre alla conoscenza, e per questo instaura e mantiene il modello che nega l'esperienza, perché negare l'esperienza significa tenere il prossimo nell'ignoranza. Senza l'esperienza non c'è conoscenza e senza conoscenza si perdono la facoltà di giudizio e l'autonomia.

Una civiltà evoluta dovrebbe liberarsi dal modello di divisione e di rapporto di sudditanza, ciascuno dovrebbe rendersi responsabile di se stesso uscendo dallo stato di dipendenza.

L'insegnamento di Euripide che dà titolo a questo articolo è rimarcato da molti altri, anche nel campo religioso. Tra tutti, voglio ricordare la salutare raccomandazione del Buddha:

«Non basatevi sul sentito dire, su quanto è stato tramandato da altri, su quanto la gente dice, su quanto la tradizione vi propone, soltanto quando arriverete a sperimentare di persona che una dottrina è valida, che una volta messa in pratica conduce alla fine della sofferenza e alla pace, soltanto allora accoglietela».



Le caudiciformi in medicina e nell'alimentazione

Pina Cuicchi

Dottore in Medicina e Chirurgia



Molti coltivatori appassionati sono attratti da queste piante succulente dall'aria stravagante che, invece di avere i caratteristici tessuti rigonfi concentrati nelle foglie come nelle Aloe oppure nei fusti come nelle Euforbie, presentano un organo perenne chiamato caudice o caudice, voluminoso e con le radici spesso ingrossate, che costituisce l'asse della pianta.

Il caudice è posto alla base del fusto sopra o sotto il terreno ed è un serbatoio con dimensioni che vanno da pochi centimetri a diversi metri. È frutto dell'evoluzione come adattamento ad ambienti particolarmente inhospitali caratterizzati da estesi periodi di siccità e svolge la funzione di accumulo di acqua e nutrienti, mentre una struttura assimilatrice (deputata alla fotosintesi e alla elaborazione dei prodotti della fotosintesi), consistente nella vegetazione, poco o per nulla succulenta, compare dopo la stagione delle piogge ed è completamente o parzialmente assente dopo il periodo di dormienza.



Molte sono originarie di ambienti desertici o semidesertici con substrati particolarmente poveri, oppure sono epifite tropicali che vivono attaccate ai tronchi degli alberi, ambiente che non offre un substrato che trattenga acqua.

Sono alcune migliaia di specie, sparse nei continenti, colonizzano gli habitat più ostili di Africa, Sudamerica, Asia e Australia, e appartengono a una cinquantina di famiglie botaniche. I caudici delle specie dei deserti vivono completamente o parzialmente sepolti ma non sono tuberi come le patate, che hanno crescita limitata e non vegetano al di fuori del terreno per il 40 %.

Hanno rivestito sempre grande importanza per la vita delle popolazioni dei luoghi in cui crescevano: un esempio è costituito dalla famiglia delle **Discoraceae**. Appartenente alla classe dei monocotiledoni, comprende nove generi con oltre 600 specie di rampicanti, molte delle quali coltivate nei paesi tropicali e subtropicali per scopi alimentari.

Più conosciute nel mondo con il nome popolare di **Yam**, le *Dioscorea* possono raggiungere grandi dimensioni con un diametro di oltre 2 m e il peso di oltre 220 kg. Sono spesso tossiche (una volta erano usate per avvelenare le punte delle frecce, oggi per produrre insetticidi), ma è più frequente che vengano rese commestibili – in vari modi – così da costituire in molti paesi del mondo l'alimento principale per milioni di persone grazie al loro elevato contenuto in carboidrati, minerali e vitamine. In Africa hanno cambiato il corso della storia alimentare. Sono inoltre impiegate per una serie di altri usi, come la produzione di steroidi vegetali e sapogenine, pillole contraccettive, cortisone e medicinali per curare asma e artrite.

Molto conosciuta è la *Dioscorea elephantipes* (= *Testudinaria elephantipes*, o Pane degli Ottentotti), pianta sudafricana chiamata così in onore di Dioscoride che ne descrisse le proprietà curative nel suo *De Materia medica* (I secolo d.C.).

La sua forma è semisferica, ed è caratterizzata da una spessa corteccia marrone che tende a ispessirsi nel tempo, creando profonde fessure che ricordano il carapace di una tartaruga. È apprezzata dai coltivatori hobbisti e non presenta particolari difficoltà se si tiene conto che mantiene la sua vegetazione invernale. (Nota curiosa: ne ho appena vista una in vendita in un grande magazzino, era alta quasi mezzo metro e il suo prezzo era 1.500 euro).

Simile nell'aspetto è la cugina messicana, *Dioscorea macrostachya*, più difficile da coltivare in quanto più facile ai marciumi anche se vegeta durante la nostra primavera-estate.



Dioscorea macrostachya



Interessanti sono anche le **Fockea**: 11 specie caudiciformi appartenenti alla famiglia delle Apocynaceae (ex Asclepiadaceae) provenienti dal Sud Africa. Alcune popolazioni consumano i grossi fusti di questa pianta dopo una cottura lunga ed elaborata, necessaria per neutralizzare gli alcaloidi tossici presenti in essa. La *Fockea edulis* è anche tra le caudiciformi più decorative, resistenti e tolleranti in coltivazione.

Cambiando continente, la **Stephania rotunda** è una specie appartenente a uno dei 60 generi della famiglia delle Menispermaceae, originarie dell'Asia del sud-est. È una lianosa erbacea perenne che arriva a un'altezza di circa 4 m, con un caudice legnoso che può raggiungere grandi dimensioni e un peso notevole. In Vietnam sono stati isolati nel 2005 tre nuovi alcaloidi – (5-hydroxy-6,7-dimethoxy-3,4-dihydroisoquinolin-1(2H)- thaicanine 4-O-beta-D-glucoside, così come (–)-thaicanine *N*-oxide (4-hydroxycorynoxidine) –, da sommarsi a quelli già conosciuti (una quarantina) che fanno di questa

pianta una delle più usate nella medicina tradizionale in Vietnam, Laos, Cambogia e India. I fusti, le foglie ma in particolare il caudice sono impiegati per curare una ventina di importanti malattie, tra cui malaria, asma, dissenteria, febbri varie. Le radici contengono 1-tetrahydropalmatine (I-THP), mentre il caudice contiene cepharanthine e xylopinine.

Un'altra specie del genere, la **Stephania tetranda**, è tra le 50 specie fondamentali usate nella medicina tradizionale cinese (MTC), dove è conosciuta come *han fang ji* (漢防己, 'fang ji cinese').



I tre tesori. Una riflessione

Teresa Zuñiga Maglione

Dottore in Medicina e Chirurgia



Vengono chiamati così tre tipi di energia o, per meglio dire, tre manifestazioni della stessa energia ma in diverse fasi di "condensazione":

Jin	<i>Essenza</i>	energia prenatale;
Qi	<i>Soffio</i>	energia vitale;
Shen	<i>Spirito</i>	energia spirituale.

Un orientale, specialmente se cinese, probabilmente comprende queste differenze senza bisogno di ulteriori spiegazioni, ma noi occidentali? Vediamo come si possono spiegare usando le nostre parole.

精

Il **Jin** – 'l'essenza o energia prenatale', dunque la *nostra 'essenza'* – è la parte più intima di noi, più intrinseca a noi (e, com'è logico, cinque o tre millenni fa non poteva essere chiamata diversamente). Adesso noi chiamiamo questa energia DNA, il quale codifica quello che siamo e quello che appariamo. Quello che siamo ci è dato dai nostri genitori al momento della fecondazione (per la MTC questo dono viene ancora da più lontano, dal Big Bang, come un unico flusso energetico, e viene chiamato "Cielo Anteriore")

o, per l'appunto, energia prenatale) e la terminologia medica occidentale lo chiamerebbe **genotipo**; quello che appariamo sono le modificazioni al nostro codice genetico prodotte dall'influenza dell'ambiente ("Cielo Posteriore" per la MTC) e lo chiameremmo **fenotipo**. Dobbiamo considerare che del nostro DNA soltanto una piccola parte (stimata intorno all'1,5%) codifica; il restante 98,5% viene chiamato "DNA spazzatura", in quanto si ipotizza che sia un residuo rifiutato dall'evoluzione. Del DNA codificante (l'1,5%) solo l'1,2% è caratteristico della specie umana, perché i geni restanti sono condivisi con altre specie. Se dunque nel nostro corpo esiste un rapporto di 1:100 tra il "DNA umano" e il DNA dei parassiti, e una proporzione di 1:10 tra cellule umane e parassitarie, c'è da domandarsi quanto di umano veramente abbiamo... Ma andiamo avanti.



Del **Qi**, ovvero dell'"energia", possiamo dire che è la base reale di tutto ciò che accade nell'universo, ma questa definizione resta incompleta perché anche quello che non è manifesto ha come base l'energia. Insomma, quando si parla di energia tutti sanno che cosa è, però quando la si deve spiegare si fa in maniera poco efficace, perché l'energia può essere capita e spiegata solo in modo relativo e indiretto – osservando i cambiamenti che essa produce nella materia, il che significa che la conoscenza dei cambiamenti corrisponde alla consapevolezza della sua presenza.

Nell'essere umano il **Qi** si manifesta in due modi:

il **Qi** che partecipa alla formazione dei costituenti del corpo. Questi permettono alla vita di manifestarsi e sono rappresentati da un lato dall'**essenza (Jin)** e dal respiro (**Qi** del cielo), entrambi di natura Yang, e dall'altro dalla **sostanza Qi** degli alimenti (**Qi** della terra), che ha natura Yin;

il **Qi** che è formato dall'attività fisiologica dei tessuti organici: per esempio, i **Qi** degli organi, dei muscoli ecc.

Questi due aspetti del **Qi** hanno una stretta correlazione: il primo è la base materiale del secondo, il secondo è la manifestazione dell'attività del primo.



Lo **Shen** «Che si annida nel cuore ed è il centro dell'uomo» è lo spirito vitale, l'intelligenza globale, l'abilità di sintetizzare informazioni ricevute e accedere a un livello più alto di comprensione. È la capacità di giudizio, la capacità di percepire la realtà fondamentale delle cose, la conoscenza diretta non distintiva.

La capacità spirituale del cuore è lo **Shen**, da molti tradotto come spirito, da altri come mente. In questo caso come dobbiamo interpretare il termine "mente"? Non come l'intelletto pensante, che è sotto il controllo della terra. Lo **Shen** rappresenta la coscienza, è l'intelligenza guidata dai principi della ragione e moralità, non dal bisogno e dall'istinto. Anche se la MTC è antecedente al buddhismo, in Cina il concetto di **Shen** è simile al concetto buddhista di "mente pura", cioè non legata, attaccata: coscienza pura non attaccata, la natura di Buddha che c'è in ogni essere. L'illuminazione avviene quando uno riconosce e identifica questo "essere presente" nel suo stato più puro in ogni individuo.

Questa è la doppia faccia di **Shen**: divina eppure ancorata alla parte fisica del corpo. Così, solo quando la mente è **Shen**, ossia vuota, senza legami, offre un luogo chiaro e sicuro dove le nostre capacità mentali e spirituali possono operare. E ne risulta un comportamento appropriato (*WuDe*).

Parlando in termini di TCC, cosa ha tutto questo a che vedere con la nostra pratica? Per esempio, se si considerano i Tre Tesori dal punto di vista meramente materiale, possiamo assimilare il corpo al *Jin*, l'energia del movimento al *Qi* e l'organizzazione del movimento allo *Shen*:

Contatto con il cielo

Movimento nel mondo

Radici

Ma, da un punto di vista più sottile, possiamo vedere le radici nella terra come il *Jin*, il *Qi* come il modo di muoversi nel mondo partendo dalle radici, e lo *Shen* come il contatto con il cielo, la spiritualità che ci guida.



Errare humanum est..

Maria Michaela Pani

Architetto e Designer



BEDOLINA VAL CAMONICA

Incisione rupestre, Bedolina, Val Camonica, circa 10000 a.C. Una delle prime mappe ritrovate che raffigura il sistema di connessioni della vita quotidiana di un villaggio del paleolitico. Più che geografica, è una mappa psicogeografica, rappresentando come percorsi nel vuoto le dinamiche tra gli elementi pieni del territorio (attività, capanne ecc.).

L'essere umano è da sempre condizionato da due desideri tanto forti quanto opposti: la necessità di stabilirsi, di appartenere a un luogo, e il bisogno di espandersi, ampliare, vagare. L'essere-a-casa, avere un *Heimat* per dirlo con le parole del filosofo tedesco Martin Heidegger, significa sentire un luogo come una madre e potercisi relazionare e identificare, sentirsi radicati in una tradizione. Abitare un luogo per Heidegger è prendersene cura, in latino *colere*, cercando un equilibrio osmotico tra i bisogni della società e quelli dell'ambiente. Per quanto possa sembrare un concetto rassicurante, è il problema cardine della società occidentale: un uomo che abita può restare senza casa, ribaltando una situazione di rassicurante stabilità in un'erranza inquieta. Questo bisogno profondo di radicamento, mutato dalla paura, si è trasformato in una mania di possesso, che ha distratto l'uomo dalle cure che dava e riceveva dalla Terra per spingerlo sulla via della sopraffazione e dello sfruttamento. Questo delicato rapporto dialettico tra conservazione e trasformazione, continuità e mutamento, stabilità ed erranza è stato oggetto di numerose disquisizioni e punto di partenza per numerosissime ricerche e sperimentazioni in

ambito sociale e architettonico in tutto il Novecento. Lo scardinamento delle certezze ha portato in superficie molte problematiche semplici ma che suppongono risposte molto complesse, come la necessità di ristabilire un rapporto, e quale tipo di rapporto, con il contesto che ci circonda.

«È camminando che l'uomo ha cominciato a costruire il paesaggio naturale che lo circondava». *¹

Non è un concetto così scontato. Fin dall'alba dei tempi camminare è stato un mezzo di conoscenza per animali e uomini. Camminare è sempre stato fondamentale: per cercare del cibo, per trovare un rifugio, per ampliare il proprio raggio di azione. Camminare produce tracce, percorsi da mimetizzare e confondere come nel caso delle popolazioni aborigene, per non farsi trovare da possibili predatori, tracciati a zig zag tra un luogo sicuro e un altro. Ma, come suggerisce lo scrittore e viaggiatore Bruce Chatwin, camminare permette anche di vivere l'esperienza visiva in maniera diversa: osservare muovendosi consente di percepire le dinamizzazioni delle linee. I percorsi sono anche un criterio per dare ordine a uno spazio precedentemente indistinto e indefinito. Camminare è quindi un'azione fondamentale di modifica del paesaggio, uno spazio attraversato cambia il suo significato su tre livelli distinti: movimento-struttura-narrazione. È un'azione motoria in qualità di atto di attraversamento, è un elemento geometrico-architettonico come linea che attraversa lo spazio, è il racconto dello spazio caricato di qualità temporali e soggettive. Questa analisi della natura dell'azione del camminare ha determinato la scissione del concetto di spazio in spazio geometrico e spazio vissuto. Mentre il primo fa riferimento allo spazio euclideo, misurabile e razionale, il secondo è definito come spazio in cui un individuo è situato nel suo ambiente. La scienza che studia questa relazione si chiama odologia (dal greco *hodos* 'strada, cammino, viaggio'), termine preso in prestito da uno psicologo sperimentale degli anni Trenta, Kurt Lewin.

Da queste considerazioni nel 1995 nasce l'esperienza del collettivo *Stalker/Osservatorio Nomade Laboratorio di Arte Civica* (LAC). Il nome deriva dal personaggio degli *stalkers* dell'omonimo film del 1979 di Tarkovskij: delle figure che hanno una strategia e le giuste conoscenze e consapevolezze per entrare, e far entrare altre persone, in aree regolate da leggi estranee alla normalità; una sorta di Virgilio dantesco in un mondo parallelo e sovrapposto al nostro. Al grido di «*chi lascia la via vecchia per la nuova è solitamente qualcuno che scopre qualcosa*»*², scelgono il camminare come mezzo di indagine per comprendere a un livello diverso l'essenza del territorio urbano. Meta della ricerca sono le periferie, gli spazi vuoti, non definiti, non regolati. Il gruppo Stalkers propone un'esperienza di immersione totale: lunghi tragitti a piedi, notti fuori a dormire in loco, parlare con gli abitanti, unici veri conoscitori



**ESPLORANDO**

Ph. Emiliano Lattarini, Ph. Maria Michela Pani.
*Esplorando Canale Monterano, report fotografico
di un viaggio tra architettura e natura, 2014.*

di queste aree sfuggite alla pianificazione al millimetro. Questa esperienza diversa del territorio ha portato a considerazioni alquanto fuori dalle logiche comuni: questi interstizi probabilmente non andavano trasformati, ma abitati. Per dar loro un senso probabilmente è sufficiente viverli nomadicamente, senza necessità di disegnare né di immaginarne un futuro, lasciandoli liberi di autocostruirsi al di fuori di schemi imposti che li denaturalizzerebbero.

Tuttavia, abitare nomadicamente è più facile a dirsi che a farsi. Significa non avere manie di controllo, di predominio, accettare l'eventualità che sia il territorio a dominare noi. Le culture primitive asserivano che chi non si perde mai non crescerà mai. I luoghi in cui è impossibile imporsi alle leggi della natura, quelli in cui l'uomo ha come unico mezzo di sopravvivenza quello di plasmarsi su di essi e assecondarli, erano considerati fondamentali per temprare lo spirito. A oggi è impossibile perdersi: non abbiamo tempo e non c'è un angolo del mondo che non sia cartograficamente disponibile sul web.

I percorsi sono molto di più dei tragitti consigliati dai navigatori satellitari. Molto interessante è una ricerca artistica di Stanley Brouwn del 1961, dal titolo *This Way Brouwn*. L'artista chiese ai passanti di schizzare su un pezzo di carta il tragitto da fare per raggiungere un punto lontano della città. Il risultato è una collezione di mappe psicogeografiche, ossia di mappe basate sulle esperienze personali e non corrispondenti a verità oggettiva, in cui l'affermazione «al bar di Gino gira a destra» ha più peso di «tra 250 m gira a destra». Questa collezione evidenzia un passaggio importantissimo: la mappa grafica in sé era inutilizzabile se considerata separatamente dal racconto che il passante faceva mentre disegnava. Ognuno dei percorsi era quindi una direzione, una geometria, seppur soggettiva, ma soprattutto un racconto personale.

Compiti per il trimestre: «uscire di casa e perdere tempo. Perché chi perde tempo guadagna spazio».*³

Si consiglia la lettura con sottofondo musicale di *There There* dei Radiohead.

*¹. Francesco Careri, *Walkscapes, camminare come pratica estetica*, Einaudi 2006.

*². Associazione Italiana di Architettura e Critica - Video Intervista: "2 minuti con Francesco Careri", 2010.

*³. Franco La Cecla, *Perdersi. L'uomo senza ambiente*, Laterza 1988.

✓ MORTE DI UN MAESTRO DEL TÈ Skira, Ginevra-Milano 2016, 16 euro, tradotto da Gianluca Coci. Recensione di Carlo Cazzola

Il romanzo di Yasushi Inoue, *Morte di un maestro del Tè*, ci conduce in un Giappone che non esiste più. Eppure di quel Giappone racconta in modo fedele. La sua ricostruzione storica, infatti, senza rimpianti, comunica molti aspetti della sia pure ormai sorpassata società nipponica e ci fa scoprire non soltanto un mondo da lungo tempo trascorso. Ricostruisce appunto la cerimonia del tè e gli uomini, persino gli utensili che la riguardano, necessari per condurre a buon fine tale rito. Sotto la forma di un diario, tenuto dal monaco Honkakubō del tempio di Miidera, il narratore cerca di scoprire la ragione della morte di Sen no Rikyū (di cui Honkakubō fu discepolo), grande maestro del Tè (*Cha no yu mono*) e sistematizzatore della sua conoscenza. Sen no Rikyū, dopo avere ricevuto un ordine in questo senso dal suo signore, pose fine ai propri giorni con il rituale *Seppuku*, ovvero con il taglio del ventre. Siamo nella seconda metà del Cinquecento e il discepolo va alla ricerca del legame tra la vita e la morte, mettendo al centro dei pensieri che lo affannano Sen no Rikyū e il tè. Il libro segue l'esistenza di Honkakubō, dando conto di quella di Rikyū, fino al momento in cui il maestro appartenne a questo mondo.

Perché leggere le centottantadue pagine di cui è composto il romanzo? Perché non sono solamente pagine tradotte in modo impeccabile in italiano ma, in maniera non troppo velata, possono fornire utili agganci a chi s'interessa a una realtà alquanto distante dal tè, ovvero all'arte marziale del Tai Chi Chuan.

Anche nel Tai Chi, si può apprendere da Inoue, allo stesso modo di come divenire esperti del tè, occorre infatti «frequentare chajin [cioè, cultori e maestri del Tè: la "t" maiuscola richiama la celebrazione giapponese] di grande esperienza e praticare il cha no yu [espressione relativa alla cerimonia del Tè] in loro compagnia [...] ed esercitarsi giorno e notte» (p. 55, corsivo originale).

Il secondo collegamento, che si può intravedere con il Tai Chi Chuan, è messo in bocca a Okano Kōsetsusai. Già samurai e in seguito monaco buddhista, Kōsetsusai afferma: «Sbaglio o [...] non bisogna mai lasciarsi inebriare dalle cose oltre il dovuto e occorre tenere la mente sempre ben sveglia?» (p. 69). D'altronde, anche Furuta Oribe, successore diretto di Rikyū, rammenta quando il suo maestro affermava: «In casa, è sufficiente che dal tetto non penetri l'acqua piovana; nella vita, basta non morir di fame» (p. 84). Due principi essenziali per non perdere la dignità. Il superfluo è superfluo. Anche molti anni dopo, la morte di Rikyū rimane avvolta dalle chiacchiere, dalle congetture, dal mistero. Honkakubō non riesce a svelare il motivo per cui il suo signore (il capo militare Hideyoshi) gli ordinò il suicidio. E, a un certo punto delle proprie riflessioni, Honkakubō sostiene (è un altro implicito collegamento con il Tai Chi): «riconoscere i propri limiti: ecco un'altra virtù essenziale di un grande maestro del Tè» (p. 164, corsivo aggiunto).

Anche se non è un romanzo semplice, si legge di un fiato, senza essere messi in difficoltà da nomi giapponesi o da termini originari (un, sia pur stringato, utile glossario finale è in ciò di sostegno alla lettura). Non ha solamente tali pregi, però, il romanzo di Inoue. Si presta, per così dire, a una "duplice lettura", che supera l'argomento centrale – di per sé già affascinante –, anche se richiede un approccio serio per entrare in un mondo non solamente scomparso, ma molto diverso da quello occidentale, cui siamo abituati.

La duplice lettura del romanzo di Inoue sollecita, infatti, la pratica, l'esercizio quotidiano, l'imitazione di un buon maestro, la semplicità, il riconoscimento dei propri limiti, la necessità di possedere una mente vigile, che non si faccia affascinare da ciò che la circonda. Sono virtù non solamente morali, che servono a conservare la concentrazione, per ottenere un riuscito *Cha no yu*, ossia una indovinata cerimonia del Tè. Tali virtù si possono ben ricordare pure a chi si accinga a seguire il Tai Chi Chuan (o lo abbia scelto da tempo), perché vanno oltre semplici foglie di tè sbucciolate in un mortaio, in occasione di un incontro così solenne.

**14-15-16 ottobre 2016***a Roma, montesacro***8° Seminario Internazionale per Insegnanti dell'IYFTCCA del Gran Maestro Yang Jun***per info e iscrizioni www.dinamicataichi.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
CORSO BASE 1° anno			18:45-19:45 Aula 3		18:45-19:45 Aula 3
CORSO BASE 2° anno			18:45-20:15 Aula 3		18:45-20:15 Aula 3
CORSO BASE 3° anno			19:45-21:15 Aula 3		19:45-21:15 Aula 3
CORSO AVANZATO Armi	20:21:30 Palestra				
CORSO AVANZATO e INTERMEDIO			20:15-21:45 Aula 5		18:45-20:15 Aula 7

CORSO DEL MATTINO	LUNEDI	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDI
CORSO BASE 1° anno	10:00-11:00			10:00-11:00	
CORSO BASE Dal 2° anno	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
CORSO BASE 1° anno			10:15-11:15		10:15-11:15
CORSO BASE Dal 2° anno			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: info@dinamicataichi.it

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'. 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

A.S.D.

Rivista n. 3 - Settembre 2016

太極
卷

Direttore: Anna Siniscalco

Comitato di redazione: Anna Siniscalco, Teresa Zuniga

Redazione: Carlo Cazzola, Pina Cuicchi, Costanza Longo, Maria Michaela Pani, 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