

La Rivista

# DINAMICA

TAI CHI CHUAN E ARTI ASSOCIATE

N. 4 - Dicembre 2016

太極拳

**EDITORIALE**

di Anna Siniscalco

pag. 3

**MERIDIANI E PARALLELI*****Solo punti di vista?***

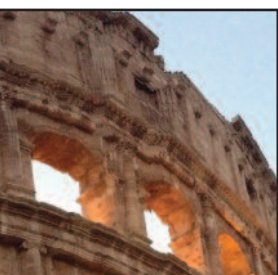
di Alberta Tomassini

pag. 4

**ERBE E PIANTE DAL MONDO*****Achillea millefolium***

di Lamberto Tomassini

pag. 8

**IL TAI CHI CHUAN DAL PUNTO DI VISTA DI....*****Intervista a Roque Severino***

pag. 11

**PARLIAMO DI ARTE E RESTAURO*****La polvere e l'oro***

di Costanza Longo

pag. 13

**EVENTI E RECENSIONI**

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,

con questo numero **Dinamica - La Rivista** conclude il primo anno di pubblicazione.

La generosità e la partecipazione dei Soci tutti ci hanno permesso di realizzare un progetto nato un anno fa in questi giorni. Con impegno ed entusiasmo, in un solo anno **Dinamica-La Rivista** è diventato un appuntamento atteso dai Soci e non solo.

L'Associazione Internazionale di Tai Chi Chuan della famiglia Yang (IYFTCCA) ha appena pubblicato nella Rivista Internazionale alcuni dei nostri articoli, e ciò rappresenta per noi tutti un grande riconoscimento del valore dei contenuti proposti e dell'attività svolta per promuovere il Tai Chi Chuan della Famiglia Yang.

Oltre al costante lavoro della redazione, è grazie alla partecipazione e al contributo dei soci, al desiderio di condividere le conoscenze nelle diverse Arti, che **Dinamica - La Rivista** cresce e rappresenta in modo sempre più coerente la mission dell'Associazione Dinamica Tai Chi Chuan e arti Associate asd.

Il solstizio d'inverno ci ha portato alcune novità: il nuovo sito dell'Associazione e una preziosa intervista al Direttore e fondatore della Società brasiliana di Tai Chi Chuan e cultura orientale, discepolo del G. Maestro Yang Jun, e Direttore e fondatore del Kagyu Dak Shang-Jardin do Darma, il professore Roque Severino.

In questo numero, la straordinaria copertina di Donata Piccioli e un interessante intervento della dottoressa Alberta Tomassini, in riferimento a un precedente articolo nella rubrica *Meridiani e Paralleli*.

Ritroverete il professore Lamberto Tomassini con un interessante articolo sull'Achillea, e una riflessione sulle opere d'arte, il tempo e la conservazione a cura di Costanza Longo, e molto altro...

La redazione di Dinamica - La Rivista augura a tutti un Natale sereno, tempo per voi, tempo da trascorrere con le persone che amate, e tempo per leggere!!



**Anna Siniscalco**

*Istruttrice di Accademia IYFTCCA*

# Solo punti di vista?

## (la ricerca scientifica nella nutrizione, ad esempio)

**Alberta Tomassini**

*Dottore in Medicina e Chirurgia*

*[...] una filosofia che insegna che uomo e natura non sono due entità separate e distinte, bensì un tutt'uno, dato che Yin e 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.*

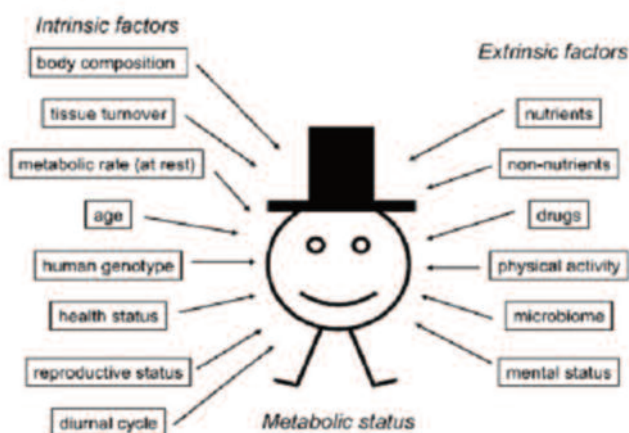
Anna Siniscalco, Yin e Yang, Dinamica – la Rivista, a. 1, n. 1

**N**egli ultimi quarant'anni la ricerca in nutrizione umana ha portato a numerose importanti scoperte e alla comprensione di come i nutrienti dei cibi, nonché altri composti bioattivi non energetici, influenzano il metabolismo umano. Tuttavia, è aumentata drammaticamente in tutto il mondo la diffusione di malattie croniche legate alla dieta, in particolare dell'obesità, del diabete di tipo 2, dell'osteoporosi, delle malattie cardiovascolari e del cancro. In tale contesto, l'obiettivo principale della nutrizione preventiva è quello di aiutare le persone a vivere una vita lunga e sana e, in pratica, a morire in buona salute.

Esiste un problema, però, nella scelta dei criteri per valutare lo stato di salute di una popolazione. Per esempio, l'attesa di vita in Francia è ora di almeno 85 anni per le donne e di circa 79 per gli uomini, con un aumento annuo di circa 3 mesi. La stessa popolazione è sempre più soggetta a malattie croniche; di conseguenza, l'attesa di vita senza farmaci o malattie (HLY, healthy life years, anni di vita sana) sta diminuendo consistentemente o, per dirla diversamente, il numero di anni con malattie croniche sta continuamente aumentando.

Il paradosso è evidente. Mentre l'attesa di vita teorica tende ad aumentare nelle nazioni occidentali, il numero di HLY tende a diminuire, portandosi dietro circa 20 anni di vita con stati di malattie croniche. Molti sono i fattori coinvolti, sia ambientali (qualità della dieta, inquinamento di

### Lo stato metabolico da un punto di vista "olistico"



Goodacre R. J. Nut. 137: 259S, 2007

Lo stato metabolico di un individuo o profilo metabolico può essere ottenuto applicando una delle cosiddette discipline "omiche": la metabolomica.

**I fattori** – Intrinseci: composizione corporea, ricambio tissutale, tasso metabolico (a riposo), età, genotipo, stato di salute, stato riproduttivo, ciclo giornaliero. Estrinseci: nutrienti, non nutrienti, farmaci, attività fisica, microbioma, stato mentale.

acqua e aria) che comportamentali (dieta, fumo, sedentarietà).

Le cause dietro a un tale paradosso possono essere parzialmente legate alla nostra filosofia della nutrizione e a come questa filosofia guida la ricerca scientifica.

Nei paesi occidentali, l'approccio riduzionistico<sup>1</sup> è stato enfatizzato al punto di diventare praticamente un dogma, escludendo una prospettiva più ampia. Tale approccio ha portato alla ricerca di associazioni tra i singoli componenti di un cibo e singoli effetti fisiologici. Tuttavia, studi nutrizionali recenti hanno dimostrato che i composti presenti in un cibo possono agire in maniera sinergistica<sup>2</sup> e che le interazioni tra nutrienti sono palesi e cioè che, spesso,  $1 + 1$  è maggiore di 2, l'intero è maggiore della somma delle sue parti.

Partendo dal concetto che un sistema complesso non è altro che la somma delle sue parti, gli scienziati e i ricercatori in nutrizione umana hanno scomposto il cibo in nutrienti e composti e si sono focalizzati nello studio degli effetti metabolici e fisiologici di ogni singolo componente in cellule, animali e uomini, portando alla comprensione delle associazioni tra singoli composti e singoli effetti meccanicistici sull'organismo umano.

Visti da una prospettiva riduzionistica, gli studi epidemiologici mettono solitamente l'attenzione sulle associazioni tra cibi, gruppi di cibi, nutrienti o fitochimici e una data malattia cronica. Dall'analisi della letteratura pubblicata è emerso che solo particolari associazioni sono state studiate. Tra queste, per esempio, quelle tra carne rossa e cancro del colon, tra bevande zuccherate e obesità o diabete di tipo 2, tra prodotti caseari e apparato osseo, o tra il pesce e le malattie cardiovascolari.

I dati osservazionali più diffusi sono però ottenuti paragonando il consumo più alto e il più basso o l'assenza completa di assunzione di un determinato cibo. Nel caso di associazione positiva, i dati tendono così a "demonizzare" gli aspetti deleteri o benefici, specialmente quando i risultati sono diffusi dai media al grande pubblico. Tuttavia, nessun nutriente, cibo o gruppo di cibi è completamente "cattivo/deleterio" o "buono/benefico"; la carne può essere mangiata senza rischio di malattia se consumata a piccole dosi, mentre le fibre possono causare problemi digestivi se consumate in quantità eccessive.

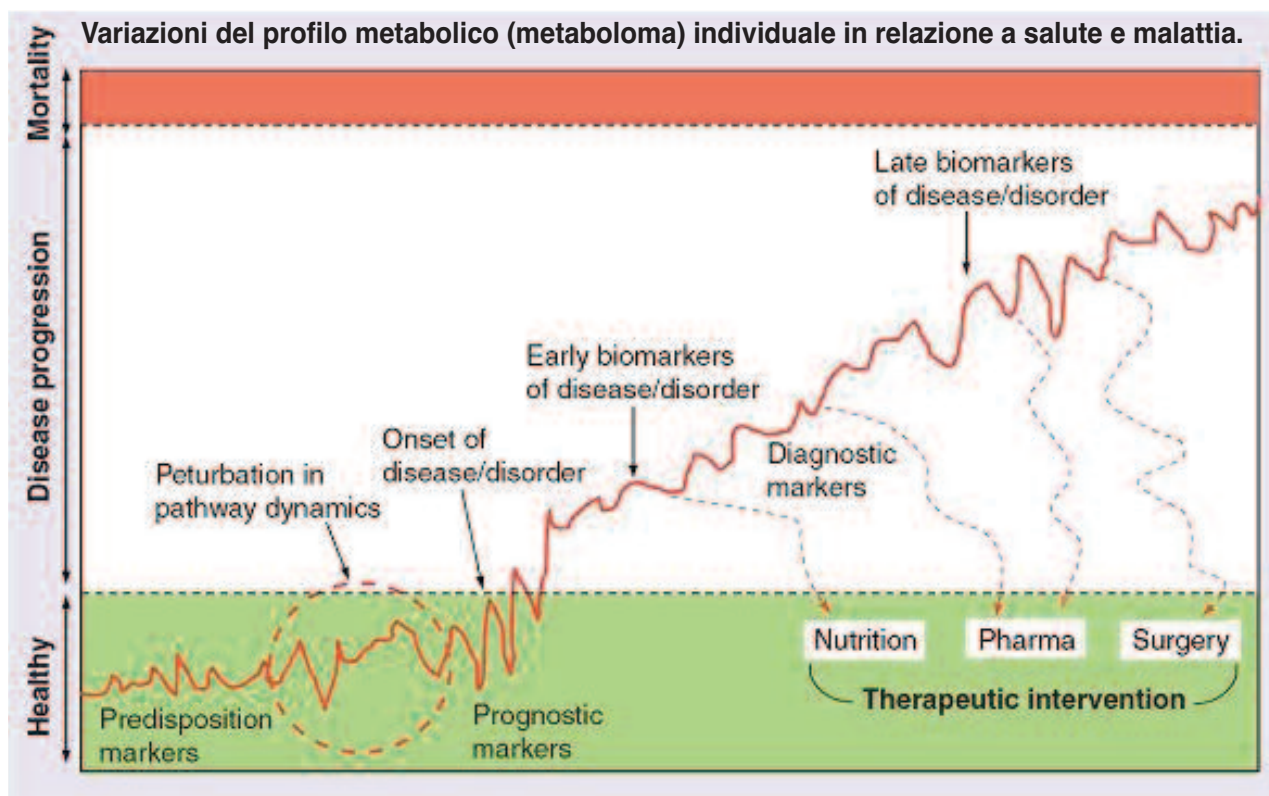
Vale la pena richiamare le note parole di Ippocrate (460-377 a.C.), che usava spesso la dieta e l'esercizio nella cura delle malattie: «Lascia che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo». Questa visione si basava sulla prevenzione piuttosto che solo su misure terapeutiche. Ippocrate non intendeva che i cibi sono medicine, ma ipotizzava che il modo migliore di rimanere in buona salute fosse quello di mantenere una dieta salubre.

Al di là della dieta, lo stato di salute dovrebbe essere valutato considerando le interconnessioni non solo tra esercizio fisico e dieta, ma anche quelle con gli altri esseri viventi dell'ambiente naturale e sociale. Meyer-Abich ha scritto: «La nutrizione e la salute sono aspetti centrali del modo di vita, noti fin dall'antichità come "diaita" mentre oggi il termine "dieta" riguarda solo gli aspetti del mangiare e del bere ed è il sintomo del riduzionismo della nostra epoca».

Indubbiamente, la ricerca scientifica riduzionistica, applicata prevalentemente alla farmacologia, ha portato a scoperte rivoluzionarie salvando milioni di vite attraverso lo sviluppo di farmaci. Nella nutrizione, per esempio, la scoperta del ruolo delle vitamine è stata fondamentale specialmente nei paesi in via di sviluppo, dove le carenze sono particolarmente diffuse.

Questo è l'aspetto positivo dell'approccio riduzionistico nella storia della scienza, che sta però raggiungendo i suoi limiti. Così facendo, la scienza tende a suddividersi in tanti campi separati che producono sempre più esperti non abituati a comunicare l'uno con l'altro. Di fatto, una parte non può spiegare il tutto; la realtà è complessa e, solitamente, è il risultato di una relazione non lineare a cause multiple. Allo stesso modo, i cibi che compongono la dieta e l'organismo umano sono sistemi complessi che interagiscono prima, durante e dopo il consumo di cibo, in ogni giorno della nostra vita.





*Il profilo metabolico di ogni singolo individuo varia nel tempo in relazione al suo stato metabolico (vedi fig.1). Le sue variazioni possono rientrare sempre in un "range" di "salute" con equilibri diversi. Quando le variazioni diventano più marcate, si ha uno stato scompensato (disequilibrio) che può portare a malattie conclamate. Se questo disequilibrio viene rilevato precocemente, interventi nutrizionali e l'esercizio fisico possono essere efficaci evitando l'uso di farmaci o della chirurgia.*

Inoltre, al di là della composizione, matrici complesse di cibi includono aspetti come le interazioni tra componenti (per esempio, i polifenoli con le fibre e i cereali e l'amido con le proteine nella pasta), la struttura fisica del cibo (per esempio, la compattezza e la grandezza delle particelle), o altre caratteristiche fisicochimiche (per esempio, la capacità di legare acqua e la porosità). Praticamente tutte queste proprietà dipendono dalle tecniche agronomiche, di conservazione e di preparazione. Per esempio, a parità di contenuto energetico, la pasta e il pane di grano duro causano risposte glicemiche diverse: mentre la pasta causa una risposta glicemica piatta (carboidrati "lenti"), il grano duro porta a una risposta glicemica alta con un picco post-pranzo (carboidrati "rapidi"). In altre parole, pur avendo una composizione identica, cibi ottenuti con differenti processi tecnologici possono esibire strutture diverse e diversi effetti fisiologici, con conseguenze importanti per la salute, in particolare negli individui diabetici. Oltre all'effetto sulla glicemia, la struttura del cibo gioca un ruolo nella sazietà, per esempio confrontando i semi di segale interi o macinati o le mele intatte vs. la purea o vs. il succo con distruzione della struttura.

Queste relazioni complesse tra nutrizione e salute non possono essere schematizzate su una base lineare causa-effetto tra un composto presente nel cibo e un effetto fisiologico o metabolico.

Proprio per questo, ricerche scientifiche più recenti utilizzano un approccio olistico<sup>3</sup> nel tentativo di spiegare fenomeni complessi come entità indivisibili.

Il concetto di interconnessione o di relazione non lineare a cause multiple tra vita e ambiente è prevalente nelle culture orientali, nelle quali un punto di vista olistico del mondo è alla base

della filosofia di vita. Le culture asiatiche tendono a osservare le cose da una prospettiva più aperta, dal generale allo specifico, identificandosi, in termini scientifici, con l'approccio "top-down". In generale, strutture più ampie sono considerate più importanti delle loro parti, anche se le parti appaiono più concrete.

Le medicine cinese e indiana sono, da questo punto di vista, olistiche e considerano l'organismo umano come un unicum, includendo sia gli aspetti fisici che quelli spirituali, usando la sinergia tra diversi composti vegetali per curare il corpo ripristinando un equilibrio nell'armonia. Per queste culture, una malattia porta un messaggio: è un segnale che l'equilibrio è stato rotto e deve essere ripristinato.

L'approccio olistico della scienza orientale considera l'ecosistema, incluse l'umanità e l'intera terra, nel contesto di interrelazioni e ha così preservato valori essenziali che comprendono sia il corpo che lo spirito senza dissociarli dalla loro relazione con l'ambiente sociale e naturale.

Le implicazioni dell'approccio olistico vanno ben oltre la ricerca scientifica. Come ha scritto Meyer-Abich, «non è possibile evitare di vivere a spesa di altre vite». In altre parole, non possiamo essere sani da soli; la nostra salute dipende dal benessere degli altri. Come conseguenza, il quadro olistico nella nutrizione umana porta con sé la promozione del benessere animale, la conservazione dell'ambiente e la riduzione del costo sugli altri (disparità di sovra- e sotto-nutrizione nei diversi paesi) e inevitabilmente coinvolge questioni di sostenibilità a livello dell'organismo (una vita lunga e sana), dell'economia (cibi convenienti), della società (disponibilità di cibo per tutti) e dell'ambiente (rispetto per i popoli, gli animali e la natura).

Note:

**1. Riduzionismo:** teoria biologica che tende a ridurre i fenomeni vitali e la formazione di ogni organismo a un unico sistema teorico considerato più fondamentale (per es. quello meccanicistico e quello atomico-molecolare). Tendenza a ridurre tutto ai minimi termini. – Un riduzionista ritiene che un sistema complesso non sia nient'altro che la somma delle sue parti, per cui si può dar ragione del sistema "riducendone" la considerazione a quella dei singoli costituenti. Un antiriduzionista, al contrario, ritiene che il tutto sia maggiore della somma delle parti, per cui vi sono proprietà "olistiche" che non possono essere descritte in termini dei puri elementi costituenti. Il riduzionismo di questo genere è molto vicino al «riduzionismo metodologico» (methodological reductionism), che rappresenta la strategia scientifica, altamente praticata, consistente nello studiare il "tutto" frantumandolo nelle sue parti costituenti.

**2. Sinergia:** in generale, può essere definita come la reazione di due o più agenti che lavorano insieme per produrre un risultato non ottenibile singolarmente. Il concetto è applicato in tutte le discipline, dalla biologia alla sociologia.

**3. Olismo:** principio filosofico e metodologico di alcune scienze per il quale i sistemi complessi sono irriducibili alla mera somma delle loro parti, in modo tale che le leggi che regolano la totalità non possano mai essere riducibili alla semplice composizione delle leggi che regolano le parti costituenti. In biologia, tesi secondo la quale, assumendo l'organizzazione dei viventi secondo livelli gerarchici (da quello atomico-molecolare agli ecosistemi), ogni livello superiore mostra valori di funzionalità e di autoorganizzazione superiore a quello che scaturirebbe dalla semplice somma degli elementi di cui è composto e che costituiscono il livello immediatamente precedente.

**4. Microbioma:** il microbioma è l'insieme del patrimonio genetico e delle interazioni ambientali della totalità dei microrganismi di un ambiente definito. Un ambiente definito potrebbe essere un intero organismo (per esempio, un essere umano) o parti di esso (per esempio, l'intestino o la cute). Miliardi di microrganismi, soprattutto batteri, che ci portiamo dietro costantemente e che pesano – letteralmente – per circa un chilo e mezzo della nostra persona. Ma che pesano anche sulla nostra salute, funzionando da barriera contro i patogeni, regolando l'assorbimento dei nutrienti, la produzione di vitamine ed energia e le difese immunitarie. Tanto che il microbioma può a ragione essere considerato un organo a sé, le cui alterazioni sono state correlate a diverse condizioni e malattie, come obesità, fegato grasso, allergie e malattie autoimmuni.

*Il testo è stato liberamente tratto da A. Fardet - E. Rock, Toward a New Philosophy of Preventive Nutrition: From a Reductionist to a Holistic Paradigm to Improve Nutritional Recommendations, American Society for Nutrition, Adv. Nutr. 5: 430-446, 2014.*

*Per approfondire si veda degli stessi Autori, "The search for a new paradigm to study micronutrient and phytochemical bioavailability: From reductionism to holism", Medical Hypotheses 82 (2014) 181-186; e K.M. Meyer-Abich, "Human health in nature – towards a holistic philosophy of nutrition", Public Health Nutrition: 8(6A), 738-742.*

# Achillea millefolium

**Lamberto Tomassini**

*Dipartimento di Biologia Ambientale. Università di Roma "Sapienza"*



**L** *Achillea millefolium* è una specie erbacea che cresce spontanea sui rilievi di quasi tutto l'emisfero boreale. Si può trovare nelle radure ai margini dei boschi e sui sentieri di montagna, dove le popolazioni di mezzo mondo, senza sapere nulla l'una dell'altra, ne raccolgono le cime fiorite all'inizio dell'estate per usarle come medicamento. Se ne fanno distillati e tisane, infusi e decotti: l'Achillea è indicata come stimolante dell'appetito, regolarizzante delle secrezioni biliari, diaforetico, antipiretico, antinfiammatorio, tonificante e spasmolitico. Gli anglosassoni, in passato, la impiegavano per guarire ustioni, morsi di serpenti e punture di insetti. Gli olandesi, invece, ne facevano un infuso antinfluenzale, che aiutava ad abbassare la febbre grazie alle sue proprietà sudorifere. Gli Indiani americani preparavano con la pianta un tè curativo che veniva bevuto caldo, addolcito con miele o zucchero, per il trattamento dei disturbi di fegato e reni.

Ma ci sono altre peculiari applicazioni dell'Achillea che, assai sorprendentemente, ritroviamo con caratteristiche quasi identiche in tradizioni geograficamente e culturalmente molto lontane. Queste riguardano due aspetti in qualche modo connessi tra loro: uno è il legame strettissimo che correla l'Achillea al sangue (che può essere spiegato dalla sua particolare attività coagulante e cicatrizzante), l'altro è il diffuso utilizzo della pianta in numerose pratiche magiche o divinatorie.



Il primo di questi due aspetti è rimarcato dalla maggior parte dei nomi popolari della pianta (Erba del sangue, Erba coagulante, Sanguinaria, Sanguinella, Stagnasangue, ecc.). Lo stesso nome "*Achillea*", stabilito dal naturalista svedese Carlo Linneo, era in realtà già usato nell'antichità, sembra come derivazione dal nome dell'eroe greco Achille che – secondo Plinio – durante l'assedio di Troia aveva usato la pianta per cicatrizzare le ferite dei suoi soldati. La conoscenza delle proprietà curative delle piante medicinali gli era stata trasmessa dal suo maestro Chirone, il più saggio dei centauri, che vantava tra i suoi allievi lo stesso Esculapio, padre della Medicina.

Innumerevoli sono i riferimenti alla capacità dell'*Achillea* di fermare la fuoriuscita di sangue: ne troviamo tracce ovunque spostandoci nello spazio e nel tempo. In Gran Bretagna la pianta è nota da secoli come rimedio per guarire ulcere, ferite e piaghe, ma anche più in generale per attenuare o fermare forti flussi di sangue (per esempio in caso di epistassi o metrorragia). Lo stesso tipo di impiego era noto tra i nativi americani, in particolare tra le tribù indiane del Delaware, dove veniva impiegata la radice bollita in acqua. In Madagascar, la pianta era usata come emostatico durante la cerimonia della circoncisione.

Il secondo aspetto, che riguarda le caratteristiche magiche attribuite alla pianta, sembrerebbe collegato al primo: una pianta che ha il potere di arrestare o far fluire il sangue ha evidentemente un potere decisivo sulla stessa vita dell'uomo, il che in un'epoca prescientifica non può che creare un alone di magia intorno al fenomeno.

L'etnologia dell'Occidente ci fornisce un'infinità di riferimenti. La pianta era generalmente considerata capace di allontanare i malefici: si spargeva davanti alla soglia di casa o si legava alla culla dei bambini per allontanare le influenze maligne o per proteggerli dalle streghe. Rametti fioriti di *Achillea* erano spesso inclusi nel bouquet da sposa, per lo stesso motivo. Le piante dovevano essere raccolte nel giorno di San Giovanni Battista (la cui vigilia è nota come "notte delle streghe" ed è vicina al 21 giugno, solstizio d'estate, la giornata in cui il sole è al culmine nel cielo e inizia la sua fase discendente e il cui significato è legato al simbolismo delle porte solstiziali).

A questo aspetto "magico" si ricollegava anche la funzione divinatoria attribuita alla pianta. Secondo alcune leggende, dormire su un cuscino contenente frammenti di millefoglie produceva sogni premonitori sugli amori futuri. Un altro metodo per interrogare il futuro faceva uso di una foglia di *Achillea* da inserire in una narice: se si era amati sinceramente, lo sfregamento della foglia faceva fuoriuscire sangue dal naso, altrimenti la pianta bloccava immediatamente il flusso.

Passando dall'Occidente all'Oriente, si trovano concordanze piuttosto notevoli.

In Cina, l'*Achillea* (chiamata *shī shǔ*) è stata considerata, fin dall'antichità, un'erba medicinale benefica: era ritenuta utilissima per regolarizzare il ciclo mestruale, migliorare la respirazione, tonificare la pelle e il tono muscolare; inoltre, presa per lungo tempo, si pensava stimolasse l'intuizione. Tale era il potere di questa pianta che, si diceva, né animali feroci né piante velenose potevano avvicinarsi ad essa. Pare che crescesse in abbondanza sulla tomba di Confucio.

著属 *shī shǔ*

Ma è sull'aspetto legato alla divinazione che la concordanza diventa più stretta. Infatti, la pianta ha avuto da sempre un ruolo speciale nella consultazione dell'I Ching, il *Libro dei Mutamenti*. Gli steli ricavati dalla specie montana *Achillea sibirica*, dalle infiorescenze violette, sono raccolti ancora oggi per interrogare questo oracolo. È noto che le pratiche divinatorie più antiche dell'Estremo Oriente facessero uso di gusci di tartaruga (caratterizzati da una forma tonda in alto e quadrata in basso, a simboleggiare l'unione di Cielo e Terra), di monete (anch'esse circolari e con un foro quadrato al centro), o di un fascio di cinquanta steli di *Achillea*, che dovevano essere sparsi, divisi e contati per realizzare i numeri simbolici che avrebbero permesso di dare



forma a uno dei 64 esagrammi. Gli steli erano personali e la loro lunghezza aumentava con l'importanza del dignitario a cui erano destinati.

Non è noto il motivo per cui fosse necessario usare proprio l'Achillea, ma possiamo fare delle ipotesi. In effetti, le caratteristiche della pianta ben si adattano a rappresentare l'armonia di Cielo e Terra. La peculiare forma del fusto è caratterizzata da rigidità e linearità, simboleggiando la natura Yang, ma anche la componente Yin vi è rappresentata, essendo tenero e cavo all'interno. Nello stesso tempo, la sezione tonda del fusto fa riferimento al Cielo, mentre le tipiche venature esterne, alternate a scanalature, avvicinano di tanto in tanto la sezione alla forma quadrangolare della Terra. Inoltre, secondo una leggenda cinese, da un unico cespito e un'unica radice di Achillea possono crescere anche diverse centinaia di steli. Questa caratteristica sembra porre la pianta in relazione alla rappresentazione della molteplicità (i Diecimila esseri) che si sviluppa dall'Unità primigenia, a sua volta originata dall'Indefinito (il Non-Essere, il Tao non-nominabile di Lao zi), simboleggiato dalla radice invisibile, perché nascosta sottoterra.

Ora è evidente che, in questo suo particolare ruolo di tramite tra Cielo e Terra, l'Achillea viene ad assumere in qualche modo la funzione dell'Uomo, che li collega e in sé li riunisce come terzo elemento della Triade. E qui il cerchio sembra chiudersi, ricollegandosi a quegli aspetti precedentemente visti sul legame molto stretto che avvicina la pianta al sangue (quindi con la vita dell'Uomo). Attraverso l'Achillea, in pratica, più che tentare di prevedere il futuro, l'Uomo interroga se stesso, aumentando la propria consapevolezza e conoscenza di sé, che è poi la vera e più importante funzione dell'I Ching, al di là della semplice applicazione divinatoria.

### ***Achillea millefolium* L. – Millefoglie – (famiglia Compositae)**

**Descrizione e diffusione.** L'*Achillea millefolium* è una pianta erbacea perenne dalle caratteristiche piuttosto variabili. Dal rizoma si sviluppano uno o molti fusti lineari, alti di solito 40-90 cm, lisci o solcati da scanalature. Le foglie sono alterne, più grandi alla base e progressivamente più piccole verso la parte superiore dei fusti. Sono amplessicauli, delicate e finemente suddivise, da cui il nome di Millefoglie. I fiori sono raccolti in capolini molto piccoli, a loro volta disposti in racemi ombrelliformi alle estremità dei gambi. L'intera pianta ha un odore pungente e un sapore amaro.

**Uso.** L'Achillea, in Occidente, è nota sin dall'antichità come erba particolarmente efficace per arrestare la fuoriuscita di sangue e cicatrizzare le ferite. Nella medicina popolare europea, la pianta mostra svariati usi per lo più legati a questa sua peculiarità, come, ad esempio, l'uso come antiemorroidario o l'utilizzo della polvere essiccata, mescolata con piantaggine o consolida maggiore, per fermare emorragie ed epistassi. Altre proprietà attribuite tradizionalmente alla pianta, ma recentemente confermate da pubblicazioni scientifiche, sono l'attività spasmolitica (mediata dalla presenza di flavonoidi), coleretica (dovuta ad acidi dicaffeoilchinici), epatoprotettiva, antidiarrea, antiinfiammatoria.

# Intervista a Roque Severino

## *Significati della pratica del TCC.*

**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 Dharma*



Inizialmente, praticare le sequenze del TCC copre le nostre necessità in modo sufficiente. Ma non appena godiamo dei suoi benefici, vogliamo di più, vogliamo che copra anche le nostre necessità emotive e spirituali, oltre che quelle meramente fisiche e mentali.

Il prof. **Roque Severino** ci spiega, in poche parole e con grande semplicità, come il pensiero taoista, quello buddhista e il confuciano, che non sono dogmatici o deisti (ovvero non implicano adorare o credere in un dio), manifestino dei concetti molto importanti per la cura delle necessità intime nell'essere umano.

L'occasione è un'intervista che ha avuto per tema: Il TCC privato dei suoi valori filosofici non è un'arte marziale, bensì solo marzialità pura e dura.

*I: Nel tuo libro L'universo del TCC commenti il fatto che nel corso della storia, sottoposto all'influenza di diversi imperatori, e alla distruzione dei libri e di altri supporti di conoscenza scientifica e di pensiero di una cultura millenaria, grazie a poche menti lucide e senza potere si sono conservati documenti tanto essenziali per capire la parte filosofica del TCC o dell'I KING.*

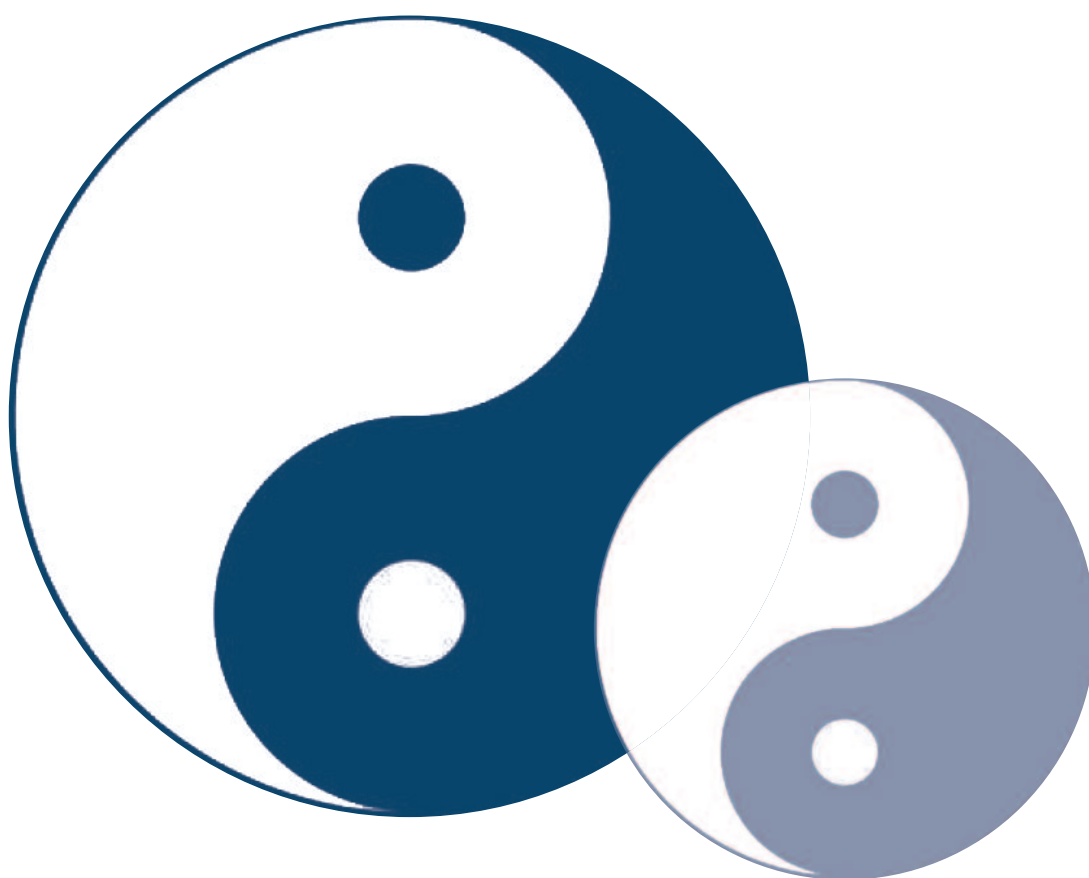


*Ai giorni nostri, in un'era di maggiore tecnologia e comunicazione, esiste lo stesso pericolo? È ancora necessario che menti lucide continuino a difenderli perché non scompaiano nella dimenticanza, com'è accaduto nei tempi passati in cui sono stati annientati dai roghi?*

RS: Certo! Oggi ci sono persone che praticano il TCC soltanto in apparenza, come se il TCC fosse una mera danza buona per la salute, e in nessun momento portano la conoscenza interna del TCC nelle loro vite. Anche quelli che usano questa conoscenza per trasformare la qualità delle loro vite sono pochi.

Per questo motivo senti le persone parlare del TCC solamente dal lato tecnico – come si muove il dito, il piede, il gomito eccetera – ma non hanno la minima nozione del motivo per cui si deve eseguire la tecnica in modo corretto. Non sanno neanche il significato dei nomi, da dove provengono i nomi dei movimenti, e neppure perché le articolazioni devono essere estese e aperte. Ma tutto il mondo parla, e questo mi fa ricordare una barzelletta che si racconta tra i contadini argentini: «Alla luce di una candela spenta, un cieco leggeva il suo giornale, mentre il muto raccontava e il sordo ascoltava, e il paralitico correva perché il monco lo picchiava».

Tutto il mondo parla, ma pochi sono quelli che hanno la vera conoscenza della profondità filosofica e metafisica del TCC. Allora, se non vogliamo che il TCC si converta in una ginnastica noiosa, dobbiamo formare istruttori che comprendano le filosofie interne del TCC, e queste filosofie sono buddhismo, confucianesimo, taoismo e l'I King.



# La polvere e l'oro

Costanza Longo



Ogni qualvolta ci fermiamo a osservare un'opera, un monumento, un paesaggio, abbiamo l'opportunità di connettere la nostra anima profonda con l'universo e le sue leggi. Le forme d'arte, che sono espressione della creatività umana nei secoli, aprono le porte all'esperienza estetica.

L'umanità è naturalmente portata a realizzare, fin dall'antichità, opere durevoli, che possano sfidare le leggi del tempo. Tuttavia, nella realtà nessun manufatto ci è pervenuto intatto, come appena uscito dalle mani di chi lo ha realizzato. Ciò che è giunto fino a noi è sfuggito alla distruzione e all'oblio, ma ha subito la legge della trasformazione: è stato indubbiamente sottoposto a manomissioni, riusi, restauri, che, modificandone le fattezze originali, ne hanno al contempo garantito la sopravvivenza. Succede a causa di cambiamenti dei tempi, delle mode, dei gusti culturali, che seguono cicli mutevoli e ininterrotti, ma anche quando le forze naturali scatenano il loro lato più selvaggio o violento, come con terremoti, alluvioni, trombe d'aria...

Così nel mondo occidentale, dove la tradizione greco-romana ha fondato i concetti di bello e di civiltà e le loro canonizzazioni, si rischia spesso di assistere a interventi di riparazione o ricostruzione, ove, per garantirne la sopravvivenza, si mettono le mani sulle antiche opere, spesso sull'impulso di un gusto antiquario che indulge ad aggiungere, completando con integrazioni mimetiche ciò che è andato perduto, o al contrario a levare, con intenti puristi, ciò che non piace più.

Sebbene questa tendenza sia molto diffusa, attualmente la nostra cultura della conservazione mostra un atteggiamento teorico e pratico più rispettoso del passaggio del tempo e dei suoi segni: il tempo, la Storia, quando producono trasformazioni o danni irreversibili, entrano a far parte della vita di un bene, che dovrebbe essere trasmesso al futuro conservando la complessità del suo stato. Ogni tentativo di cancellare i segni del passaggio del tempo sull'opera è vano ed erroneo. Per il nostro monumento nazionale simbolo, il Colosseo, il restauro che operò Raffaele

Stern nel 1806 esprime questo orientamento: costruendo un sostegno per un'ala danneggiata dal terremoto, invece di cancellarne le tracce, bloccò, come in un fotogramma, gli effetti di crollo. Tale atteggiamento di accettazione del danno, che non annulla lo spirito dell'opera d'arte, è vicino alla concezione conservativa di tradizione orientale, dove lo spirito della bellezza di un vaso, se rotto, non muore, e il vaso stesso può rinascere anche mille anni dopo, ancora più bello. In Giappone questo orientamento si esprime attraverso la tecnica del Kintsugi: riparare un vaso rotto con l'oro dona all'oggetto riunito vita e valore aggiunto, che trasforma quella che potrebbe apparire come una imperfezione in una nuova forma artistica.



*C'era una volta un generale in Cina che, in una battaglia, si rese conto di aver distrutto una casa di Belle Arti e, desolato, ricevette un insegnamento spettacolare di un Genio locale. Il Genio gli disse: «Una volta un artigiano fece un piattino di argilla, ed era felice quando lo finì perché aveva dato forma alla bellezza. Un giorno, il piccolo piatto si ruppe, ma non per questo era morto. Era convertito in Spirito. Mille anni dopo, un altro uomo realizzò lo stesso piatto senza saperlo: nel piatto che aveva formato con argilla inumidita sul tornio era rinato lo stesso piatto che aveva vissuto mille anni prima [...]. Come un uomo consegue un corpo migliore a ogni nuova nascita, il piattino, la seconda volta che era nato, aveva una nuova casa, di forma più aggraziata. Quel bel piattino ebbe una vita che durò vent'anni. Si ruppe ancora e di nuovo si trasformò in Spirito. Dopo che per dieci volte era stato passato al tornio, il piattino giunse a un'esistenza in cui faceva parte del tesoro nella casa dei Sung: ormai era una delicatissima porcellana con disegni di filo d'oro, così fragile che assomigliava più allo stesso Spirito che a una cosa terrena. Ma anche in casa dei Sung si ruppe di nuovo. E ora, Generale, siete responsabile di aver rotto la porcellana». Il Genio gettò i quattro pezzi di porcellana ai piedi del generale e proseguì: «Sciocco, tu pensi che siccome questi pezzi sono rotti saranno sepolti di nuovo nella polvere e la bellezza sarà distrutta? No, signore... Domani arriverà un altro sognatore e un piattino di nuovo avrà vita e vivrà fino a quando tutti gli uomini diventeranno Spirito e siederanno insieme per la festa dell'Imperatore Giallo». Così succede con tutte le opere d'arte realizzate dagli esseri umani. Non piangere le poesie perdute, perché un altro poeta le troverà nella sua anima.*

*Estratto da Lo Spirito delle Arti Marziali, di Roque Severino, direttore di SBTCC*



✓ **ORIENTE E OCCIDENTE**, di René Guénon (in Italia è disponibile anche in edizione Adelphi), scritto nel 1923, pubblicato in Francia l'anno dopo, fu ristampato nel 1948 con una breve postilla dell'autore, scomparso nel 1951.

Recensione di **Carlo Cazzola**

La prima parte del saggio, dedicata al pensiero occidentale, suona come una lunga e, talvolta, ripetitiva perorazione (i latini affermavano che *repetita iuvant*, giovano le ripetizioni, tuttavia...). Guénon mette in luce i limiti principali che, secondo lui, caratterizzano la cosiddetta civiltà europea. Tali limiti la contraddistinguerebbero ancora oggi, dall'epoca del Rinascimento: il materialismo, l'intelletto ricondotto a semplice ragione (una riduzione che viene fatta risalire a Cartesio: p. 26), il sentimentalismo che ne discende, quando l'intelletto coincide con la materialità e il sentimento predomina sull'intelligenza (p. 154). Scrive Guénon: «diminuzione dell'ordine intellettuale [...] ed esagerazione dell'ordine materiale e sentimentale sono cose strettamente connesse, che insieme fanno della civiltà occidentale attuale un'anomalia, per non dire una mostruosità» (p. 45). Chi è immerso nella cultura occidentale fatica a capire il pensiero orientale, che si affida all'intelletto anziché alla ragione (p. 46). Gli occidentali credono nel progresso, gli orientali invece credono nell'immutabilità dei principi. E immutabilità non significa immobilismo ma superiorità (p. 88), cioè fermezza nella conservazione delle proprie convinzioni. Gli orientali possono accettare in una certa misura il progresso materiale dell'Occidente (p. 140), ma non si dedicano al proselitismo, cui ricorrono volentieri gli occidentali, talvolta con l'inganno.

Veniamo alla seconda parte, dedicata "formalmente" all'Oriente, ma in cui i contenuti sovente vengono ricondotti all'Occidente. La società occidentale è priva di una sfera intellettuale, è anarchica, senza principi «o con principi soltanto negativi» (p. 171). Se ci sarà un riavvicinamento con la società orientale, toccherà a un'*élite* perseguirlo, grazie a un ritorno alla sua tradizione religiosa (cattolica, più generalmente cristiana?). Tale *élite* dovrà mettere in atto la capacità di comprendere la società orientale, anziché sforzarsi senza successo di avvicinare l'Oriente all'Occidente. La conoscenza intuitiva, la metafisica, l'intellettualità: ecco i principi universali richiamati da Guénon, che caratterizzano il pensiero orientale e che, al contrario, sarebbero ridotti in rovina nel pensiero occidentale (pp. 175-177).

Come costituire un'*élite*, allora, anziché una semplice organizzazione, un gruppo di studio? Guénon denuncia sul punto almeno due difficoltà: in primo luogo, occorre raggiungere chi possiede i "requisiti latenti" per farne parte e, in secondo luogo, bisogna operare comunque una selezione fra chi pensa di potere essere incluso in tale *élite* (p. 198). Un lavoro di lunga lena. Chiarisce Guénon: «l'iniziativa dovrebbe partire da individualità che si fossero formate grazie alla comprensione di queste dottrine [orientali], ma senza avere legami troppo diretti con l'Oriente, mantenendo invece il contatto con tutto ciò che di valido può ancora esistere nella civiltà occidentale, e in particolare con le vestigia di spirito tradizionale che si sono conservate nonostante la mentalità moderna» (pp. 207-208). Il «ritorno dell'Occidente a una civiltà tradizionale» (p. 220) trae ispirazione dal periodo compreso tra Carlo Magno e l'inizio del XIV secolo (p. 221). Simile *élite* sarà intermediaria, cioè facilitatrice di un riavvicinamento tra due estremi non soltanto geografici. Lo sarà operando nel lungo termine, anche se talvolta – com'è descritta – appare come una "società segreta". Dovrà affrontare un lavoro di ordine squisitamente metafisico. La tradizione religiosa occidentale, in un secondo tempo, può sorreggere lo sforzo *élite*. Soltanto un'"altezza consapevole", una sorta di guida è in grado di ottenere una intesa sui principi e, quindi, raggiungere un riavvicinamento, piuttosto che una fusione, tra Oriente e Occidente.

Il testo di Guénon dimostra la sua età. Attraverso un'invettiva rivolta all'Occidente e senza distinguere, per esempio, al suo interno chi sia analitico e chi empirista, Guénon apre una strada all'Oriente. Anche qui l'autore non opera una distinzione, però, che permetta di esaminare da vicino le numerose differenze che caratterizzano quest'area. L'Oriente è molteplice (e non riassumibile nel pensiero hindu: cfr. pp. 164 e 236 sg.). Altrettanto molteplice è l'Occidente. Non basta affermare, quasi di sfuggita, che esistono civiltà orientali "diversissime" (p. 220). Le differenze dottrinarie, non soltanto informali, permangono anche oggi. India, Cina, Giappone, Corea del Sud – per esempio – si sono avvicinate molto alla prospettiva materiale dei paesi occidentali, decidendo di modernizzarsi. E sono cambiate profondamente negli ultimi cento anni. Dobbiamo davvero riavvicinarci all'Oriente oppure – riconoscendo le differenze che, talvolta, ci segnano profondamente – rispettare il pensiero orientale e, semmai, sforzarci di seguirne gli insegnamenti, se ne siamo in grado, senza lanciarci in un'impresa priva di successo, senza dileggiare la nostra "civiltà"? La proposta di Guénon abbraccia il riavvicinamento e, insieme, l'ostracismo dell'Occidente. Soltanto così rimane in piedi. Se il fascio d'erba è troppo grosso, però, qualche particolare è destinato a perdersi. Non si vede più la foresta, concentrando lo sguardo soltanto su un albero, che pure ne fa parte.

La ricetta di Guénon appare messa a punto da chi – colpito dall'eccessiva materialità occidentale – fa leva su un approccio negativo per ricavarne uno positivo. E lo trova in un nucleo chiuso (addirittura in una "élite dell'élite": p. 225), ben formato, con lo scopo non di fondersi con, ma di gettare un ponte verso, l'Oriente. In questo modo, «la massa, pur partecipando ai benefici di una tale intesa, non ne avrà una coscienza diretta, poiché è qualcosa che riguarda soltanto l'élite» (ivi). La via del riavvicinamento con l'Oriente è tanto assottigliata da apparire poco più di un mistero per la maggioranza delle popolazioni (orientali e occidentali), comunque, o da non apparire affatto. Secondo Guénon, la massa (cioè, la maggior parte di noi) se ne può al massimo avvantaggiare, senza esserne consapevole. L'"uno" resta diviso in "due".

Sull'autore ebbero certamente influenza la prima e la seconda guerra mondiale, insieme con il colonialismo occidentale che, a quel tempo, dispiegò tutta la propria dirompente rapacità. Guénon poteva essere lasciato meno solo dall'editore italiano, mediante una Nota redazionale che ne inquadrasse il pensiero da un punto di vista storico. La sua posizione appare "datata", prima che "sincretista" o "eclettica". Guénon sostiene un convincimento che appare non tanto incontestabile, quanto incongruo. Una minoranza nella minoranza come può gettare un ponte fra Oriente e Occidente, se entrambi cambiano, se entrambi sono in movimento? Ciò vale su entrambi i lati degli oceani e non importa se la tradizione sembri laggiù in condizioni migliori di quaggiù. Inoltre, il punto di vista proposto da Guénon ha una prospettiva quasi millenaristica, spostata in avanti nel tempo. In un continente indistinto, affida a un'élite il compito di riavvicinarsi all'Oriente, in cui risiederebbero quei principi da noi abbandonati all'epoca dell'Alto Medioevo.

Guénon ha, in ogni caso, due meriti. Un primo merito è di ordine particolare: citando Max Müller (p. 210), ricorda che la mente occidentale si comporta al pari di un caleidoscopio di pensieri in costante movimento, una mente incapace di concentrazione. Un secondo merito, di ordine generale: la tradizione orientale, seppure oscurata sotto la sua penna da eccessive digressioni e ridotta di fatto al pensiero hindu, viene molto celebrata e, quindi, suscita l'interesse a conoscerne direttamente i capisaldi, i principi.

Forse si tratta di un risultato involontario, forse è un semplice incidente di serendipità (si trova ciò che non si cerca). Forse. Anche se questo libro richiede una lettura dettagliata, anche se le sue pagine sono impegnative e se le discordanze rintracciate appaiono numerose, non si perde tuttavia del tempo ad affrontarne la lettura.

Dopo le vacanze natalizie le lezioni riprenderanno con questi orari e sedi:

## **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	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	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

<b>CORSO DEL MATTINO</b>	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	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**

<b>CORSO SERALE</b>	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	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)**

<b>CORSO Pomeriggio</b>	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	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	

<b>CORSO DEL MATTINO</b>	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	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)**

<b>CORSO</b>	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	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](mailto: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' 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.....



La Rivista

# DINAMICA

TAI CHI CHUAN E ARTI ASSOCIATE

N. 4 - Dicembre 2016

**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

太極拳

Le Massime di



TOMAS-16

NON SONO GRASSO ! È SOLO CHE TENDO  
AD USCIRE D'ANCA CONTEMPORANEAMENTE  
DA ENTRAMBI I LATI !



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