



# DYNAMICA

TAI CHI CHUAN E ARTI ASSOCIATE

La rivista

N. 7 - Dicembre 2017

太極拳



**EDITORIALE**

di Anna Siniscalco

pag. 3

**MERIDIANI E PARALLELI****Confucio nei Detti e Dialoghi - Parte seconda**

di Carlo Cazzola

pag. 4

**ERBE E PIANTE DAL MONDO****Come fare in cucina**

di Alberta Tomassini, Daniela Delogu

**Le piante insegnano**

di Vanda Del Valli

pag. 6

**IL TAI CHI CHUAN DAL PUNTO DI VISTA DI...****Dal «possibile cavernoma» al Tai Chi Chuan**

di Carlo Cazzola

pag. 12

**PARLIAMO DI ARTE E HABITAT****Creatività**

di Cinzia Catena

pag. 4

**EVENTI E RECENSIONI**

pag. 19

**SEDI E CORSI**

pag. 26

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.





Cari lettori,

anche il 2017 si sta per concludere, e ha rappresentato un altro anno di attività e obiettivi raggiunti dalla nostra Associazione.

Con le lezioni al parco, i festeggiamenti per la Giornata Mondiale del Tai Chi Chuan, la pubblicazione della rivista, abbiamo dato un concreto contributo alla diffusione della conoscenza del Tai Chi Chuan della famiglia Yang, coinvolgendo sempre più persone con positività ed entusiasmo.

Con "la Festa dell'albero" abbiamo realizzato un altro importante obiettivo della nostra associazione, la promozione delle attività sportive nei parchi pubblici della nostra capitale, sottraendoli al degrado e all'abbandono.

E da questo numero la Rivista si arricchisce del contributo di Daniela Delogu, geologa, pattinatrice sul ghiaccio, appassionata della mente umana tanto da diventare coach in programmazione neurolinguistica, praticante di Tai Chi, ma anche... così esperta delle arti culinarie da gestire un blog di successo. Pertanto, nella rubrica Erbe e Piante dal Mondo, oltre a scoprire l'esistenza, le qualità e le risorse del nostro pianeta, impareremo anche a gustarle in modo creativo e gustoso.

La seconda parte di "Suggestioni occidentali dai dialoghi di Confucio" di Carlo Cazzola la troverete nella rubrica Meridiani e Paralleli. Sempre Carlo, nella rubrica sul Tai Chi Chuan "dal punto di vista di..." ci farà dono del suo incontro con il Tai Chi Chuan, in un racconto breve, sincero e sensibile.

Nella rubrica Arte e Habitat, la mostra di Mao Jianhua è raccontata da Paola Corsaro.

E tanto altro ancora ci aspetta. Nel frattempo, prepariamoci al 2018, con un brindisi al vin brulé.

Auguri a tutti!



**Anna Siniscalco**

*Istruttrice di Accademia IYFTCCA*

# Confucio nei *Detti e Dialoghi*

## Parte seconda

Carlo Cazzola



*I detti di Confucio*, a cura di Simon Leys (pseudonimo di Pierre Ryckmans), ed. it. a cura di Carlo Laurenti, Adelphi, Milano 2006.

CONFUCIO, *Dialoghi*, testo cinese a fronte, traduzione e cura di Tiziana Lippiello, Einaudi, Torino 2003.

Nei dialoghi confuciani **Politica e morale**, poi, appaiono un binomio inscindibile: dunque benevolenza (magnanimità), lealtà verso il popolo, per ottenere fiducia del popolo (II, 20, ad esempio). È inadatto all'arte del governo non tanto chi si dimostra irrispettoso delle leggi, quanto chi è incapace di collegare il potere con la giustizia (XII, 19). Anche se legge e giustizia dovrebbero sempre coincidere, allora come oggi, ovunque. Senza la giustizia, qualsiasi popolazione è oppressa e qualsiasi governo dura poco. Nel caso in cui riesca a durare<sup>28</sup>, il governo può reggersi soltanto sulla forza. Insieme con viveri sufficienti e con un esercito agguerrito (XII, 7), invece, soltanto la virtù (nel significato latino di *virtus*<sup>29</sup>) consegna al sovrano la fiducia del popolo. Al contrario, se il sovrano si priva della fiducia del popolo è un'«anitra zoppa», le sue azioni non sono sorrette dalla virtù morale ma unicamente dalla ricerca di un vantaggio

immediato (XII, 17, 19, 22; XIII, 17). La morale è slegata dalla politica. Secondo Confucio è opportuno tenerle unite. Dall'individuo alla famiglia, dalla famiglia (clan) alla comunità, dalla comunità al sovrano (e viceversa)<sup>30</sup>: questo è il percorso da compiere, l'innalzamento etico politico che qualsiasi individuo deve raggiungere, compreso chi governa, ottenendo l'armonia con il Cielo e con la Terra<sup>31</sup>. L'unità tra morale e politica (tuttora) costituisce una soluzione dirompente, anche se tale punto di vista è ovviamente influenzato da chi detiene il potere (o lotta per conquistarlo). Lo è all'epoca di crisi e decadenza che attraversa la società cinese in cui Confucio vive, lo è oggi.

Altri aspetti della concezione del mondo di Confucio vanno qui almeno ricordati, sia pure per accenni. Proverbiale è la maniera in cui Confucio considera i **riti**<sup>32</sup>. Vagheggia una specie di età dell'oro e addita nei costumi consolidati<sup>33</sup> una sicurezza decadente ai suoi tempi (XII, 1). Nella ritualità, nelle abitudini codificate indica il rispetto per gli altri (ad esempio, quello dei figli per i genitori). L'essere umano (III, 3, prima parte) non è isolato, tutti sono chiamati a comportarsi secondo una precisa gerarchia<sup>34</sup>. Nel rito trionfa l'ordine, certo, prevale la classificazione sociale. I riti però riducono l'egocentrismo<sup>35</sup>. In loro si manifesta non solamente il riguardo verso il passato ma anche quello verso la famiglia, la comunità. *Ren* e rito sono due facce della stessa medaglia. Si deve partecipare ai riti con un'attitudine interiore adeguata al momento, cioè con la sincerità dell'intenzione<sup>36</sup>. I riti canalizzano «le energie e gli istinti individuali in comportamenti accettabili, guidando e rendendo più facili le relazioni politiche e sociali»<sup>37</sup>. Nella tradizione

Confucio trova sicurezza, interiorizzandola. Non si limita a richiamare ripetitive formule del passato. Rispetta il contenuto di un rituale antico, ma lo riesce ad adeguare al nuovo uso comune (IX, 3). Attribuisce alle regole un più pregnante significato, appunto unendo *ren* e *li*, umanità e ritualità. Si diventa un “vero essere umano” con tale unione. Confucio trasforma il senso originario, sacrificale del rito, nell’atteggiamento interiore dell’essere umano. Nel rito ognuno si eleva, trovando una disciplina, una gerarchia armoniosa con l’universo, e trovando l’“altro”. Nel rito ognuno è un giusto<sup>38</sup>. Nel rito, dunque, si rinnova il legame tra quanti vi partecipano<sup>39</sup>.

Inconcepibile per chi non sia nobile di animo, la **musica**, la **poesia** e la **danza** sono incluse nelle cerimonie costitutive dei riti (III, 3 seconda parte)<sup>40</sup>. Confucio parla sovente della musica, apprezza il piacere che produce sentirla, soprattutto se è quella *shao* (III, 23 e 25). Si tratta di una musica cerimoniale, certo, ma che emoziona e, talvolta, non accompagna soltanto la ritualità (VII, 32). La musica, infatti, può essere un sollievo per le orecchie, un diletto, insieme con un richiamo ai costumi passati (VII, 14; XV, 42). La musica completa (VIII, 8, parte finale)<sup>41</sup>.

**Morte e lutto.** Confucio è colto dall’emozione anche quando qualcuno è in lutto (III, 26; VII, 9 e IX, 10, *passim*). Sulla morte – tematica assai controversa a tutte le latitudini – Zilu chiede il parere di Confucio. Ottiene una risposta fulminante: «Se non hai ancora compreso la vita come puoi pensare di comprendere la morte?» (TL: XI, 12, parte finale del dialogo<sup>42</sup>). Di ciò che avviene dopo la vita, cioè, Confucio non dice nulla<sup>43</sup>. Una cosa dice: vanno seguiti i riti funebri<sup>44</sup>, sebbene la morte non debba danneggiare la vita. Zaiwo (Zai Yu, nella versione di SL) vuole accorciare il periodo attuale di lutto (tre anni), riducendolo a uno. Confucio osserva: «È soltanto a tre anni che un figlio può separarsi dalle braccia dei genitori [dopo lo svezzamento]. [...] Anche Zaiwo ricevette le cure amorose dei genitori per tre anni!» (TL: XVII, 21)<sup>45</sup>. La morte, anziché essere una circostanza sconvolgente, va ricondotta alla complementarietà tra *yin* e *yang* che, nella sensibilità cinese, si alternano come il giorno e la notte. «È in questa concezione [...] che si comprende come la morte non sia percepita come un’esperienza traumatica, bensì come una fase ineluttabile e necessaria dell’esperienza umana»<sup>46</sup>.



Confucio ed il discepolo Mencio in una stampa cinese del 1907 (Foto di The Print Collector/Getty Images)





*Photo by Lukáš Rychvalský on Unsplash*

**Via (dao) – Cielo.** Confucio non parla sovente della via (qui minuscolo, poiché col maiuscolo si vuole attribuire a tale sostantivo un contenuto trascendente: IV, 8), ne fa parlare gli altri (IV, 15). Non ritiene comunque «di secondaria importanza o [...] inopportuno onorare spiriti e divinità, ma la sensibilità e il rispetto [dell'essere umano devono] trovar espressione nelle corrette procedure rituali piuttosto che in speculazioni originali»<sup>47</sup>. Confucio afferma che chi si arrende ancora prima di iniziare il suo percorso (Via, via, *dao*) è perduto (VI, 12). Il Cielo – nel senso di una divinità o di un Dio dalle fattezze umane – non lo interessa (V, 13; VII, 21)<sup>48</sup>. Confucio ritiene indispensabile una via, un percorso umano virtuoso (VII, 6). L'essere umano è in grado di comprendere quale itinerario, quale *dao* vada intrapreso (XV, 29). La sapienza (nella versione di TL) o la saggezza (in quella di SL), dice, si ottengono dedicandosi «a ciò che è giusto per il popolo», manifestando «riverenza per gli spiriti pur tenendoli a debita distanza» (VI, 22)<sup>49</sup>. La via o il Cielo sono una «metafora del metodo»<sup>50</sup>, il principio di ogni cosa, il destino (XIV, 36). La via equivale a una «autorità impersonale» onnipresente<sup>51</sup> ma non immutabile. Il Cielo, del resto, può benissimo tacere e così accade, dice Confucio. Le stagioni, tuttavia, continuano egualmente a succedersi. Anche lui – ammette – a volte vorrebbe non dire nulla (XVII, 19). Nel suo aspetto concreto, il *dao* coincide con il modo in cui regnarono gli antichi sovrani Wen e Wu (XIX, 22), certamente bene accettati anche in Cielo e non soltanto in Terra. La saggezza eguale a quella di Wen e Wu conduce all'equilibrio politico, infatti, se la via è seguita e perseguita (VI, 17; XIV, 28)<sup>52</sup>. «Appare evidente come la spiritualità confuciana non sia protesa verso la fuga dalla quotidianità, dal mondo dei vivi. Non vi è la prospettiva di una esistenza migliore, dopo quella terrena: piuttosto si intuisce l'impegno a stabilire una comunicazione con il mondo sottile, conducendo quest'ultimo verso la dimensione umana. È un processo che potremmo definire di "umanizzazione" del mondo degli dei. [...] Una visione "antropocosmica", ove l'umano è al centro di tutte le relazioni»<sup>53</sup>. «Pur mantenendo il legame genetico con il principio trascendente che connota il *dao* metafisico», scrive Scarpari, «il *dao* confuciano è [...] il punto di arrivo di un lungo e laborioso processo, l'espressione più nobile di un divenire etico, il distillato più puro delle attività ed esperienze

accumulate nel corso dei secoli grazie all'opera di persone di eccezionale talento e di elevata statura morale, che contribuirono a creare i fondamenti della cultura dei popoli vissuti negli Stati del Centro [della Cina] [...], sede del potere temporale e religioso»<sup>54</sup> (XII, 1). «Mentre la via filosofica o religiosa, greca o biblica [...] *conduce a* (a Dio, alla verità)», per seguire Jullien, «la via che la saggezza predica non conduce a nulla, non c'è verità – frutto di rivelazione o di svelamento – che ne sia il compimento. Ciò che costituisce la “via”, agli occhi della saggezza, è il suo carattere *percorribile*; essa non conduce verso una meta, ma è attraverso di essa che si può *passare* – che non si smette di *poter* passare, in modo che si possa sempre avanzare». Lo fanno le stagioni, lo devono fare gli esseri umani, continua Jullien, «seguendo l'esigenza del giusto mezzo, e senza mai sprofondare nella parzialità»<sup>55</sup>. E ancora: «La via della saggezza non può avere altro compito che il suo stesso rinnovarsi. [...] Non è la via *verso dove*, ma la via *per dove* (l'equilibrio [individuale e sociale, cioè terreno] si mantiene). È la via per dove “va”, per dove è “possibile” – per dove è *percorribile*: per dove il corso della condotta, a imitazione di quello del mondo, non smette di essere in accordo con ciò che la realtà esige in ogni “momento”»<sup>56</sup>. Secondo Jullien la via, l'itinerario dell'essere umano, quindi, è rappresentato dalla sua *percorribilità*<sup>57</sup>, la quale secondo Confucio ha come fine ultimo *divenire moralmente virtuosi*<sup>58</sup>.

## Note alla Parte seconda

<sup>28</sup> Furono alquanto frequenti i conflitti, gli intrighi, drammatici e cruenti, nel periodo contemporaneo a Confucio degli Stati Combattenti (metà del 400-inizi del 200 a.C.) (M. SCARPARI, *Verso l'impero: dagli Stati Combattenti all'unificazione*, in *La Cina*, cit., in particolare pp. 135-146). Fu un periodo molto fertile, tuttavia, per lo sviluppo del pensiero.

<sup>29</sup> A. CHENG, “Introduction” agli *Entretiens*, cit., p. 23.

<sup>30</sup> Ai tempi di Matteo Ricci (uno dei primi missionari gesuiti, morto in Cina nel 1610), per i cinesi le relazioni fondamentali erano quelle fra genitori e figli, sovrano e ministri, coniugi, fratelli e amici (T. LIPPIELLO, *Il confucianesimo*, cit., p. 104).

<sup>31</sup> «La vita umana si dispiega in due dimensioni, l'una funzionale e complementare all'altra: la prima è il perfezionamento interiore, che si sviluppa gradualmente, secondo fasi quali l'apprendimento, la riflessione e la ritualità; la seconda è la relazione con l'altro, ispirata a virtù come la modestia, la sincerità, la lealtà, l'onestà, la gentilezza e, in ultima istanza, il senso di giustizia» (T. LIPPIELLO, *Il confucianesimo*, cit., p. 38).

<sup>32</sup> Si veda il libro (o capitolo) terzo, *passim*, dei *Dialoghi*. Anche M. SCARPARI, *Ritorno*, cit., pp. 95 sg.

<sup>33</sup> “Introduzione” all'edizione Adelphi.

<sup>34</sup> M. SCARPARI, *Confucianesimo*, cit., p. 53.

<sup>35</sup> A. CHENG, *Histoire*, cit., p. 68.

<sup>36</sup> Ivi, p. 69.

<sup>37</sup> A. CHENG, “Introduction” agli *Entretiens*, cit., p. 25, nostra traduzione dall'originale: «*C'est l'esprit, non la lettre, du rituel qu'il [Confucio] tente de retrouver*».

<sup>38</sup> A. CHENG, *Histoire*, cit., pp. 70-71.

<sup>39</sup> Come scrive A. Cheng, «*Dans la tradition confucéenne et plus généralement dans la culture chinoise, le comportement rituel constitue même le critère de distinction entre l'humaine et la brute, mais aussi entre êtres civilisés et 'barbares', distinction qui ne saurait dès lors relever de facteurs purement ethniques*» (ivi, p. 70). Invece delle «*références à la transcendance habituelles à la réflexion éthique occidentale, on trouve ici la tradition, mais c'est une tradition qui vit, se nourrit et se perpétue sans se répéter, de la façon dont tout un chacun la vit*» (ivi, p. 71). «Si deve a Confucio l'aver conferito ai *li* [riti] una dimensione etica pressoché inesistente in precedenza [...]. L'importanza dei *li* venne enfatizzata da Confucio non solo per gli evidenti benefici sociali che sarebbero derivati dalla loro corretta applicazione, ma soprattutto in quanto essi indicavano un modello di vita conforme al disegno celeste, a quell'ordine presente in natura e nell'universo che garantiva un legame diretto tra il mondo degli uomini e il mondo divino» (M. SCARPARI, *Il confucianesimo. I fondamenti e i testi*, cit., p. 167).

<sup>40</sup> A. CRISMA, *Il Cielo, gli uomini. Percorso attraverso i testi confuciani dell'età classica*, Cafoscarina, Venezia 2000, p. 22; M. SCARPARI, *Confucianesimo*, cit., pp. 51-58.

<sup>41</sup> «Lo stato di benessere che l'individuo raggiunge con la pratica dei riti e l'ascolto della musica è totale e in virtù di tale stato egli sa porsi nella giusta relazione con i suoi simili, la natura e il cosmo di cui fa parte. [...] La gioia è un'emozione che l'uomo ha necessità di esprimere, la musica dà voce a questa emozione, restituendo all'uomo la primordiale pace interiore che riflette l'armonia cosmica» (T. LIPPIELLO, *Il confucianesimo*, cit., pp. 67-68).

<sup>42</sup> È preferita qui la versione di Tiziana Lippiello. Secondo Canetti, ogni «valore viene così spostato sulla vita; alla vita viene restituito quel tanto di serietà e di splendore che gli uomini le avevano sottratto, trasferendo *di là* dalla morte buona

parte, e forse la parte migliore, della loro forza. In tal modo la vita resta interamente ciò che è, e anche la morte rimane intatta; vita e morte non sono permutabili né confrontabili, non si mescolano fra loro, restano diverse» (*op. cit.*, p. 282, corsivo originale).

<sup>43</sup> Sostiene Canetti che Confucio «Non dice che dopo [la vita] non c'è nulla». Infatti, «non può saperlo. Ma si ha l'impressione che se anche fosse possibile non gli importerebbe affatto di saperlo» (*ibid.*).

<sup>44</sup> Ad esempio, si legga I, 9.

<sup>45</sup> Zaiwu vuole accorciare il periodo di lutto, contro l'evidenza empirica generalmente adottata ovunque, per non peggiorare le condizioni materiali avverse di chi ha sepolto il padre o magari entrambi i genitori. Tre anni sottraggono chiunque alla soddisfazione di sopravvivere (E. CANETTI, *op. cit.*, p. 283). Oggi diremmo persino alla "smania" di continuare a restare in vita. Canetti si chiede se l'identificazione con il padre, secondo i riti necessaria quando è in vita e tanto più per un periodo di tre anni dopo la sua scomparsa, non «renda anche più difficile un miglioramento» di tali condizioni materiali (ivi, p. 284). È sufficiente, allora, il ricordo? E il ricordo è sempre possibile?

<sup>46</sup> T. LIPPIELLO, *Pensiero*, cit., p. 621.

<sup>47</sup> M. SCARPARI, *Il confucianesimo. I fondamenti e i testi*, cit., p. 72.

<sup>48</sup> *Id.*, *Confucianesimo*, cit., p. 39.

<sup>49</sup> *Ibid.*

<sup>50</sup> A. CHENG, *Introduction*, cit., p. 17. Non soltanto, quindi, dal punto di vista della filosofia francese dopo Descartes.

<sup>51</sup> *Ivi*, p. 18.

<sup>52</sup> La corrente "idealista" di Meng Ke (o Mencio, IV-III secolo a.C.) e quella "razionalista" di Xun Kuang (o Xunzi, III secolo a.C.), successive a Confucio seppure entrambe ispirate a lui, sono descritte da M. SCARPARI, *Confucianesimo*, cit., pp. 40-45. Ma questo è un altro argomento. Si vedano, ad es., A. CRISMA, *Le molte anime del neoconfucianesimo. L'uomo fra cosmo e società di Paolo Santangelo*, 12 dicembre 2016, in [www.inchiestaonline.it](http://www.inchiestaonline.it), consultato il 26 marzo 2017; come pure N. ZUFFEREY, "De Confucius au romancier Jin Yong", in *La pensée*, cit., pp. 75 sg.

<sup>53</sup> T. LIPPIELLO, *Il confucianesimo*, cit., pp. 72-73.

<sup>54</sup> M. SCARPARI, *Il confucianesimo. I fondamenti e i testi*, cit., p. 93. «"Disciplinare se stessi"», come sostiene Confucio nell'apofrismo XII, 1, «equivale a operare con determinazione per dissolvere gli aspetti negativi del proprio ego ed eliminare, o quantomeno dominare, ogni tentazione di perseguire il vantaggio personale». L'esortazione a disciplinare se stessi mira a «coltivare le proprie qualità morali e intellettuali, presupposto indispensabile per giungere all'interiorizzazione delle norme di condotta che affondano le proprie radici nella migliore tradizione: questa è la via che conduce alla massima virtù» (ivi, p. 168). Confucio afferma anche: «Nel tramandare senza nulla aggiungere, riponendo tutta la fede e l'amore nell'antichità, oso paragonarmi al venerabile Peng» (TL: VII, 1; ma si deve ricordare anche IX, 3).

<sup>55</sup> F. JULLIEN, *Il saggio è senza idee*, Einaudi, Torino 2002, p. 104, corsivi originali (ed. francese orig. 1998). Il saggio non cade nella parzialità «del comportamento e, di conseguenza, del carattere»; non è mai «definitivamente "intransigente" o "accomodante", secondo l'alternativa classica», tra due estremi opposti (questo/quello, per es.); non si attacca mai «a un'idea», non si blocca «in una posizione definitiva, rinchiude[ndosi] in un io particolare» (ivi, p. 105). Il saggio, dunque, è «disponibile» anziché «irrigidirsi in una posizione fissa»; il saggio non si arena in un *preconcetto*, di cui sia colmo il suo io, senza essere comunque relativista (ivi, pp. 141-142 e 154). Il saggio è «aperto» (ivi, p. 152). In altri termini: *Zhuangzi sognava la farfalla o la farfalla sognava Zhuangzi?* (*Zhuang-zi*, Adelphi, Milano 1992, p. 32). Le "coppie filosofiche" (gli estremi opposti ricordati prima) prevalgono sul "processo" (sulla saggezza) oppure accade viceversa? Anche questo, però, è un altro discorso.

<sup>56</sup> «La sua immagine [del saggio] è la bilancia; e quest'immagine dice due cose insieme: la bilancia non ha posizione fissa, varia a seconda di quello che ha da pesare, l'equilibrio è sempre particolare [...]; e, d'altra parte, la bilancia si sposta in un senso o nell'altro, non ha una posizione bloccata, può sempre oscillare tanto da un lato quanto dall'altro: la sua *ampiezza* resta integra, ed è essa a permettere che la congruenza possa ogni volta operarsi [...] dal momento in cui qualcosa avviene, avviene in un certo modo e non in un altro, e questo modo esclude gli altri; così chi adotta un *certo* [particolare] punto di vista si chiude agli altri» (ivi, pp. 105-106 e 114, primo corsivo originale, secondo aggiunto). Il «reale in complesso» è tenuto *su un piede di parità*. Ma adesso, come nella nota precedente, stiamo scivolando verso il taoismo. Fermiamoci, ora.

<sup>57</sup> *Ivi*, p. 109.

<sup>58</sup> Dal punto di vista politico, il consenso del popolo, ottenuto dal sovrano mediante una sua specchiata etica, secondo Confucio è anche l'unica forma che può permettere il superamento della crisi attraversata allora dalla Cina, non ancora unificata. Non lo è, invece, il ricorso alla forza militare, alla coercizione. Tale suggerimento resterà, tuttavia, inascoltato dai contemporanei di Confucio.



# La barbabietola rossa

Alberta Tomassini



Photo by Natalia Fogarty on Unsplash

La barbabietola rossa (*Beta vulgaris rubra*) fa parte della famiglia delle Chenopodiaceae ed è stata usata come cibo già dal 1000 a.C. da tutte le popolazioni del bacino mediterraneo. I Romani usavano le foglie come cibo, mentre le radici venivano utilizzate nelle applicazioni mediche. Le barbabietole rosse sono diventate importanti dal punto di vista commerciale in Europa nel diciannovesimo secolo a seguito dello sviluppo della barbabietola da zucchero in Germania.

Contengono numerosi composti con attività farmacologiche note la cui concentrazione dipende non solo dallo stadio di maturazione, ma anche dall'area geografica di coltivazione.

Tra gli effetti benefici sulla salute comprendono la stimolazione del sistema ematopoietico e immune, la protezione di reni, fegato e intestino da composti tossici.

Hanno, inoltre, attività mineralizzanti, antisettiche e coloretiche e contribuiscono al rafforzamento della mucosa gastrica.

Sono state usate nella terapia dei tumori intestinali e genitali, mentre i loro succhi sono ritenuti efficaci nei tumori dell'apparato digerente, dei polmoni, del fegato, del seno, della prostata e dell'utero. Le betalaine, in esse contenute, sono state associate alla protezione da stress ossidativo e infiammazione.

## Hummus di Barbabietola

Daniela Delogu



preparazione 5'  
più 50' per la cottura della rapa

porzioni: 4

### Ingredienti:

limone 1 cucchiaino  
tahina 2 cucchiaini  
1 spicchio d'aglio  
sale  
1 rapa rossa grande (circa 200 g pesata cotta)

*La tahina è una salsa a base di sesamo e la si trova ormai anche nei supermercati con i cibi etnici. Per farla in casa basta tostare un cucchiaino di semi di sesamo, metterli in un mortaio e pestarli aggiungendo poco olio.*

Pulire e lavare la rapa. Lessarla 50' in acqua bollente. Sbucciarla e frullarla con il succo di limone e la tahina.

Spellare l'aglio e tagliarlo a spicchi grossi eliminando il germoglio interno e metterlo nell'hummus.

Salate con parsimonia.

Coprire il contenitore e metterlo a riposare in frigorifero per qualche ora.

Prima di consumare l'hummus levare l'aglio e regolare il sale e il limone.

Mangiare a temperatura ambiente con pani non lievitati come pita, pane azzimo o chapati indiano.

**Nota**

*Per i medici tibetani le malattie sono causate da uno sbilanciamento energetico, che può essere dovuto a molti fattori tra cui inquinamento ambientale, intossicazioni, esposizione a un virus, stress e così via. Quando la malattia è conclamata, in molti casi è necessario seguire una dieta che riporti l'equilibrio originale o che mantenga un minimo di bilanciamento.*

*L'aspetto fondamentale della Medicina Tibetana è il suo sistema dietetico, il quale, stato sottoposto a studio anche da parte del Dipartimento di Cardiologia "Johann Wolfgang Goethe", dell'Università di Francoforte sul Meno in Germania, si è rivelato particolarmente efficace.*

*Per i medici tibetani la dieta viene considerata fondamentale sia come prevenzione sia come cura vera e propria.*

*Secondo la Medicina Tibetana la barbabietola è un ottimo aiuto per pulire il sangue e il fegato.*

*Invece l'aglio e la tahina sono due ingredienti pesanti per il fegato, ecco perché il primo dev'essere tolto dopo aver insaporito la salsa e la tahina va usata con moderazione.*

*Con queste proporzioni si ottiene un alimento leggero e disintossicante.*

## Vin brulé delle Feste

2 bottiglie (da 75 cl) di vino rosso  
 35 cl di zucchero (o 375 g)  
 4 stecche di cannella  
 10 chiodi di garofano  
 2 arance biologiche non trattate oppure  
 1 arancia e 1 limone  
 1 pizzico di noce moscata  
 6 bacche di ginepro  
 un pezzo di zenzero  
 un pizzico di pepe di Sechuan  
 (facoltativo)  
 al posto di cannella, chiodi di garofano e  
 pepe di Sechuan si può usare un pizzico  
 di 5 spezie cinesi

Lavare arancia e limone e tagliare la scorza con un pelapatate (o un economo) facendo attenzione a non mettere la parte bianca amara, l'albedo. Mettere il vino in una pentola, con lo zucchero, le spezie e le scorze di arancia e/o limone.

Mescolare il composto e portarlo ad ebollizione per 5 minuti, affinché lo zucchero si scioglia. Per eliminare l'alcool avvicinare una fiamma alla superficie del vino, fiammeggiare fino a quando il fuoco si spegne da solo.





# Le piante insegnano

## Qualche esempio di adattamento

**Vanda Del Valli**

*AIAS associazione italiana amatori piante succulente*



Foto di Zachy Evenor

PLUMERIA

**C**hiunque coltivi piante, o solo si soffermi a osservarle con attenzione, sa di quanta adattabilità possano essere capaci, desiderose di vivere e trasmettere a loro volta la vita. Questo vale per tutte le rappresentanti del mondo vegetale ma non per tutte nella stessa misura, poiché ciascuna specie ha il suo limite che non può superare. Fra tutte le specie che colonizzano il nostro pianeta, le piante Succulente (quelle impropriamente chiamate "grasse") sono sicuramente tra le più adattabili e di questo danno testimonianza non solo colonizzando spontaneamente siti dove tante altre non ce la fanno a sopravvivere, ma prosperando anche in situazioni assai diverse da quelle originarie, meravigliandoci con il loro aspetto spesso stravagante, le fioriture strepitose o le fruttificazioni generose. Si adattano dimostrando inventiva, coraggio, entusiasmo, e questo fa

riflettere e consola, a fronte del deserto che avanza in tante zone della Terra, gli scienziati che le studiano e noi che semplicemente le amiamo.



Foto di Tominiko974

Un primo esempio è l'*Hylocereus undatus*, della famiglia delle Cactaceae, specie epifita, (si serve cioè di altre piante per sostegno) tipica delle foreste tropicali dell'America centrale, Messico, Caraibi e del Nord dell'America Latina, in stati quali Colombia, Venezuela, Suriname, Guyana. Sono piante con fusto dalla forma triangolare e piccole areole di spine soffici di colore bianco, ma in compenso portano il fiore più grande tra i *Cereus*: raggiunge i 30 centimetri di lunghezza e ha un diametro proporzionale, il suo colore è giallo-tenue all'esterno e bianco all'interno, oppure completamente bianco a seconda della varietà.

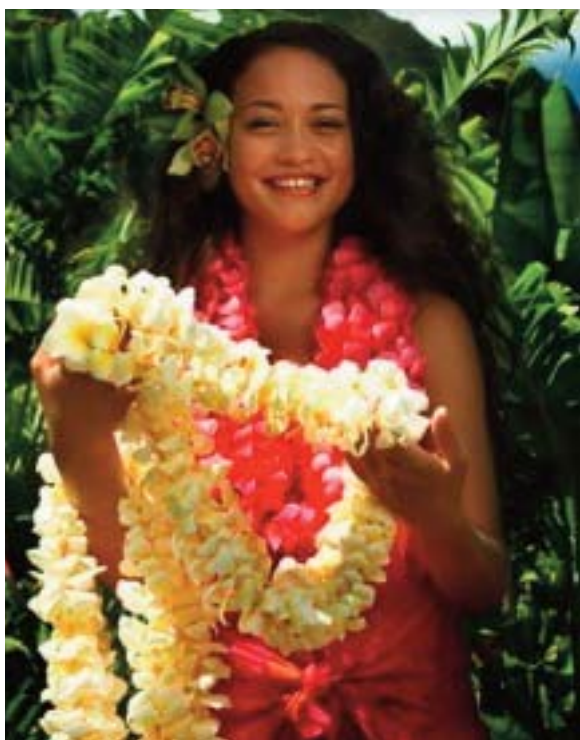
Accade che attualmente, a seguito di introduzioni probabilmente effettuate dagli europei di ritorno dal Nuovo

Mondo, questa pianta venga coltivata largamente in paesi dell'Est e del Sud dell'Asia come Cambogia, Thailandia, Taiwan, Malesia, Vietnam, Sri Lanka, Filippine, Indonesia, Bangladesh e Cina meridionale. Dunque, specie provenienti da habitat in cui temperature e umidità sono costanti tutto l'anno, come si verifica nelle foreste, vivono alla grande in siti in cui durante l'anno non cade una goccia d'acqua per sei mesi e per gli altri sei piove ogni giorno, dando la possibilità, ad esempio al Vietnam, di coltivarle ed esportarne i frutti, che ora iniziano a essere presenti anche nei nostri supermercati. Il frutto di questa pianta, conosciuto anche come **frutto del drago** (in inglese *dragon fruit*), viene chiamato **Pitahaya** o **Pitaya** nelle Americhe e può essere esternamente di un vivace color fucsia oppure giallo. La polpa è di consistenza morbida e ha un gusto dolce e delicato, nonché un gradevole profumo; generalmente è di colore bianco con numerosissimi e piccolissimi semi di color nero, commestibili.

Considerato che il nostro pianeta si sta avviando verso un futuro molto prossimo in cui la popolazione umana avanzerà richieste di cibo sempre crescenti, a fronte di una disponibilità di acqua sempre minore, una pianta che nel clima tropicale può avere cicli fino a 4/6 fioriture e fruttificazioni all'anno non può essere che preziosa.







Altro caso interessante è quello del genere **Plumeria**: appartenente alla famiglia delle Apocinaceae e originario dell'America tropicale dal Venezuela ai Caraibi, alcune sue specie sono state introdotte e si sono diffuse in gran parte dei paesi a clima tropicale o sub-tropicale dell'Asia e alle Hawaii.

Non è una pianta da frutto, eppure è molto considerata per motivi completamente diversi. Nota in tutte le lingue come **Frangipani** (dal nome del nobiluomo italiano Muzio Frangipani), è famosa per la bellezza dei suoi fiori profumatissimi, che nelle isole Hawaii sono utilizzati per realizzare ghirlande da offrire agli ospiti in segno di benvenuto. Inoltre, è l'albero nazionale del Nicaragua, e compare persino su alcune banconote.

Sembra che la sua grande diffusione in Asia si debba agli inglesi, prima, e ai missionari cattolici,

poi, che introdussero questa pianta nel corso dei loro viaggi. In India è simbolo d'immortalità e ci si imbatte spesso in essa presso templi e tombe, mentre nella cultura hindu il suo fiore simboleggia la lealtà, motivo per cui le spose lo portano tra i capelli nel giorno delle nozze. Se a Singapore la si trova ai bordi delle strade, nel Laos la *Plumeria* è l'albero nazionale, perché è considerato sacro, e se ne vedono esempi spettacolari accanto a ogni tempio buddhista. In Vietnam, invece, il Frangipani è usato molto in medicina per curare alcune malattie e, anche se si ritiene che gli spiriti vivano tra i suoi rami, è una presenza sontuosa accanto a ogni pagoda. In Cina queste piante sono presenti solo in alcune regioni del sud, ma nel **feng shui** sono associate all'amore.

È diffusa persino in Sicilia e poiché affolla le zone costiere e i balconi della zona di Palermo è diventata il fiore simbolo di questa città, in cui è chiamata **Pomelia**. Con il nome di *Plumeria palermitana* si identifica la prima varietà di *acutifolia* che ha fatto la sua apparizione nei mazzetti delle nobildonne di Palermo. La varietà "palermitana", dai fiori bianchi e carnosi e l'intenso profumo di vaniglia, cannella e rosa, è caratterizzata da petali arrotondati e in parte sovrapposti; in inverno, è frequente osservare in questa città l'usanza di proteggere con gusci d'uovo le gemme apicali delle piante lasciate all'aperto.

Le riflessioni che potremmo fare sono numerose, ma la prima che viene in mente è che per tutti gli esseri viventi vale la regola che per avere successo l'atteggiamento più importante è tendere al benessere, dando una risposta positiva alle difficoltà incontrate nell'ambiente circostante. Queste piante ne sono un esempio.



# Dal «possibile cavernoma» al Tai Chi Chuan

Carlo Cazzola



## *Il «possibile cavernoma»*

I neurologi dissero che doveva essere accaduto a causa di un «possibile cavernoma» che aveva colpito il cervelletto. Un'emorragia si era fatta largo laddove viene assicurato il movimento, coordinando come si deve le due parti del corpo. Quella sera rischiai molto, se un amico (non solamente un collega) non avesse fatto chiamare in tempo l'ambulanza che mi portò al Policlinico Umberto I. Il cavernoma è un grumo di carne, assomiglia a una mora, la quale può buttare fuori il sangue che racchiude e, in questa maniera, muoiono le cellule incontrate durante il versamento del liquido rosso. Oppure il cavernoma può rimanere quieto, così, fino alla morte senza il minimo segnale della sua presenza. Senza alcun tic tac. Il possibile cavernoma, dicono sempre i neurologi, nel mio caso aveva colpito il cervelletto, un delicato dispositivo che riunisce le terminazioni nervose e invia ai muscoli le corrette informazioni, che permettono i loro movimenti in modo automatico. Ogni intervento chirurgico sul cervelletto è stato sconsigliato: i suoi effetti avrebbero superato di gran lunga i benefici. Il possibile cavernoma sta lì, dicono i macchinari, sotto la calotta cranica, nessuno si è azzardato a toglierlo. Dopo quella sera, il mio equilibrio nella zona destra del corpo non è più stato come lo ricordavo e non assomiglia ancora oggi a quello della zona sinistra del corpo. Se poi si tratta di un equilibrio, invece di una sua

complicata ricerca. Se davvero la mancanza di equilibrio si deve ascrivere al cavernoma. Dopo svariate cure, condotte in tre differenti ospedali, e dopo che sono trascorsi alcuni anni da quella sera – durante i quali mi sono sottoposto a numerosi trattamenti, dall'ortottica alla logopedia e, soprattutto, alla fisioterapia, iniziando da una sedia a rotelle durante i quattro mesi e mezzo in cui fui ospedalizzato –, ho deciso di affrontare il Tai Chi Chuan, della famiglia Yang.

### Il Tai Chi Chuan

Perché il Tai Chi Chuan? All'inizio, avrei conseguito già un successo se fossi riuscito ad *allungare* i muscoli. Ecco il primo motivo di questa scelta. Ero (e rimango) un principiante, quando feci i primi passi in questa arte marziale, di cui avevo già da tempo ricevuto numerosi e discreti accenni. Non so quanto allungherò i muscoli, ma certamente non commetterò l'errore di potenziarli, come se andassi in palestra. Da buon occidentale, quale sono, ho tenuto *separato* il corpo dalla mente che (forse) ho sviluppato.

Il «possibile cavernoma» prima e il TCC adesso mi hanno spinto a fare meglio i conti con un maggiore collegamento fra corpo e mente (che ancora «vagola di qua o di là, come un palloncino, invece di essere presente»). Il TCC mi ha dato una nuova consapevolezza dell'*unità* tra astratto e concreto, tra pensiero e azione, unità che devo raggiungere – in un percorso ricco di errori da parte mia –, mettendo in pratica gli insegnamenti che ricevo. Questo è il secondo motivo. Metto in atto ogni giorno una maggiore *disciplina*. Non si conosce il TCC attraverso le letture. Il TCC è un'esperienza, è una pratica concreta, fattuale. Ed è quasi un appuntamento affettivo, che ho verso di me. Commetto molte imprecisioni, tuttavia cerco di *ripetere* i movimenti che apprendo. Eccoli, il terzo e il quarto motivo.

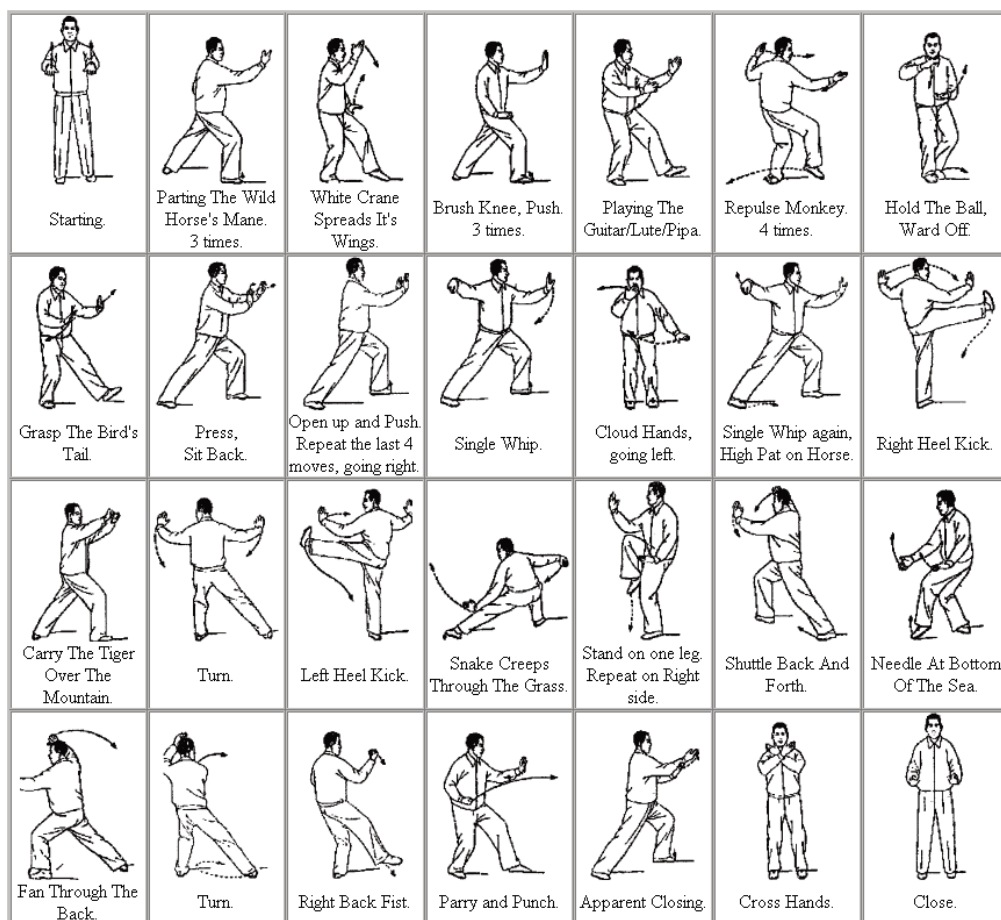
Sono sufficienti, questi motivi? Be', adesso *sto imparando* a oscillare meno a destra e a sinistra, quando mi muovo; a fare un passo simile all'altro; a respirare con il diaframma (compito difficile); a inspirare e a espirare (anche se sembra una «piccola pulce», quando non lo faccio a dovere e preferisco l'apnea); sto imparando a stare ritto, da fermo; a non sollevare inutilmente le spalle, a cercare di tenere giù i gomiti. Sto imparando a essere ben radicato sulle gambe e sui piedi, a sfruttare la forza di gravità; ad allineare bacino, ginocchia e caviglie; a non piegarmi troppo in avanti con il lato destro del corpo; a non avere fretta... *Sto imparando* a distinguere il pieno e il vuoto, la successione dello *yin* e dello *yang*. Sto imparando di nuovo a camminare..Sto imparando la concentrazione, io che mi distraigo per un nonnulla. A stare nella pratica, dunque. A pensare

soltanto a ciò che faccio. A coordinare la parte destra del corpo con la sinistra, le braccia e le gambe. Sto imparando a dare importanza alla vita (fisica), a ruotarla. È lei a comandare i movimenti. *Sto imparando* cosa implica andare avanti o indietro, dunque, e cosa comporta girarmi nelle due direzioni, a unificare quella alta con quella bassa.

Ciò non significa che sappia eseguire ciò che mi viene detto sempre e nel modo corretto, tutt'altro, ma ho una diversa, più ampia *consapevolezza* dei miei movimenti. Posso correggermi, non sono passivo come quando mi metto nelle mani del fisioterapista.

Il TCC serve, eccome, se spiegato a dovere nella pratica, se "fatto vedere" con movimenti esemplificati a dovere (taccio sul genere di chi si occupa del mio insegnamento, aggiungo soltanto che è stata una scelta molto azzeccata). Credo che il TCC sia anche altro. Per adesso – e con le mie possibilità – è questo per me (e, se ho dimenticato qualcosa, me ne scuso).

Il TCC non può fare miracoli e io resto un occidentale, con i miei limiti soprattutto fisici. Ognuno ha la propria storia, i propri condizionamenti, con una loro eventuale soluzione. Non vorrei che si pensasse che il TCC possa mettere a posto ogni cosa, non vorrei che il TCC si considerasse un toccasana universale. La mente, tuttavia, riesce a ottenere molto, se proprio non tutto ciò che vuole. Nel mio caso, il TCC finora è però servito allo scopo. Nonostante io abbia una certa altezza, tanto che il baricentro è alzato più di quanto vorrei (le mie "leve" sono lunghe, come dice il sottocodice medico), nonostante il "nuovo nasca ma il vecchio stenti a morire", quindi, continuerò a praticare il Tai Chi Chuan e lo consiglio non solamente a chi abbia problemi fisici simili ai miei ma lo consiglio a tutti.





# Creatività

Cinzia Catena



Da molti anni, pensando alla mia produzione o a chi si rivolge a me per apprendere l'arte della ceramica, mi chiedo cosa si intende per creatività. Infatti, frasi del tipo «Vorrei modellare la creta per esprimere la mia Creatività», «Il mio bambino è tanto Creativo», «Mi sento spento, non sono più Creativo», «Sono negata nella manualità, non sono Creativa» mi vengono rivolte da coloro che frequentano il mio studio d'arte. Dunque, che cosa è la Creatività? È forse una capacità, un'esigenza, una moda, un disturbo psichico, oppure un modo di stare al mondo?

Se il bambino per definizione è creativo, l'artista lo è ancor di più; la stilista fonda il suo lavoro

sulla creatività, così gli autori dei graffiti urbani; poi si parla molto di finanza creativa, di nuova cucina creativa... Insomma, sembra che qualsiasi cosa poco conosciuta e strana, manifestata con disinvoltura, si possa definire "creativa", frutto della dote di qualche privilegiato, genio o stratega. In realtà, è un termine molto inflazionato e mitizzato del quale non è chiaro il significato.

## FILASTROCCA CORTA E MATTA

*Filastrocca corta e matta,  
il porto vuole sposare la porta,  
la viola studia il violino,  
il mulo dice: - Mio figlio è il mulino -;  
la mela dice: - Mio nonno è il melone -;  
il matto vuole essere un mattone,  
e il più matto della terra  
sapete che vuole? Fare la guerra!*

La creatività, dal verbo "creare" (stessa radice di "crescere"...), significa produrre dal nulla e denota un'attitudine - in particolare, l'attitudine alla creazione. È una qualità complessa che si declina in modi diversi: dall'originalità del pensiero alla capacità di osservare i problemi da punti di vista inusuali, dalla capacità di inventare con fantasia all'organizzare in maniera nuova esperienze e conoscenze. Nell'antichità, l'azione creativa era esclusiva prerogativa della divinità e Aristotele fu il primo a mettere in relazione quello stato di perenne indecisione e di ricerca di un qualcosa, come presupposto per l'azione creativa dell'uomo: «Perché gli uomini che si sono distinti [perittòi] nella filosofia, nella politica, nella poesia, nelle diverse arti sono tutti dei melanconici e alcuni fino al punto da ammalarsi delle malattie dovute alla bile nera?».

A metà del Novecento si è iniziato a studiare questo aspetto della

nostra mente che ha la capacità di produrre nuove idee, invenzioni, schemi elaborati in modo originale grazie a una percezione diversa della realtà. In linea di massima, si sono definiti due indirizzi di studio. Il primo è più speculativo, e ha teso alla formazione di tecnici, scienziati, pubblicitari, poiché questi, anche con l'ausilio di tecniche specifiche (Brainstorming o studio del Problem Solving), sviluppano un'intelligenza più elastica, atta alla risoluzione di problemi pratici. L'altro si fonda sulla ricerca delle motivazioni e dei meccanismi interni alla nostra psiche preposti a determinare l'atto creativo, come profonda forma di conoscenza dell'attività mentale.

Molti psicologi e studiosi hanno cercato di spiegare i meccanismi di questo processo conoscitivo. Sigmund Freud afferma che le spinte che promuovono la creatività sono inconsce, determinate da desideri frustrati. Carl Gustav Jung considera la creatività come un aspetto più istintuale che avvicina l'uomo alla spiritualità e lo induce a creare simboli: la relazione tra questi aspetti interni e il mondo della realtà produce la potenza creatrice. In *Analisi dei sogni* mette in evidenza come l'intuizione, in quanto funzione non evoluta e inconscia, sia alla base del «germe della creatività».

James Hillman ritiene che la creatività non sia un dono o una grazia speciale, una capacità, un talento o un artificio. Piuttosto è un'immensa energia la cui origine è al di là della psiche umana e che spinge a dedicarsi a se stessi attraverso un nesso specifico con l'altro. Ogni essere, perciò, è spinto a divenire se stesso («la piccola ghianda che contiene in sé la potenzialità della grande quercia»).

Anche da queste visioni, appare chiaro come il processo creativo sia il risultato di un dialogo continuo tra mondo esterno (Ambiente-Cultura) e mondo interno (emozioni, desideri, paure profonde del nostro essere).



Il mondo esterno può essere interpretato seguendo rigidi schemi culturali o attraverso l'esplorazione, la curiosità, l'esperienza soggettiva, con fantasia e immaginazione. Da come ci si pone, si ha un approccio più o meno creativo.

Le nostre tradizioni, la religione, la cultura condizionano indubbiamente questa facoltà. Per dirla con Bruno Munari: *«La Cultura è un MURO, ogni mattone ne è un elemento, un pezzo di conoscenza; si dice che uno ha una buona cultura quando si è costruito un bel muro... cioè un impilamento di nozioni»*. Se la mente è abituata a ubbidire alle regole, a seguire la tradizione o la morale, difficilmente potrà far emergere un pensiero creativo.

La mente che costruisce la conoscenza (dal bambino allo scienziato) non è un muro. In effetti, essa funziona come una specie di reticolo, costituito da punti, cioè nozioni, informazioni, conoscenze elementari, esperienze in continuo movimento, in un insieme estremamente elastico: il pensiero creativo trova nuove connessioni tra tutti questi elementi.

È necessario coltivare la fantasia, l'invenzione, l'immaginazione e facilitare una modalità di pensiero non statico e non convenzionale, andare oltre i giudizi di

estetica, funzionalità, vendita, merito. L'esperienza che nel tempo ho avuto con la produzione delle mie opere e con l'insegnamento dell'arte ceramica mi ha confermato l'idea che la creatività è un processo caotico nel quale la curiosità, l'esplorazione e il bisogno di esprimere sono aspetti fondamentali.

Generalmente, con i bambini è più semplice favorire questo processo conoscitivo: la minore presenza di sovrastrutture e una conoscenza del mondo esterno parziale e incompleta favoriscono, quando vengono messi per la prima volta di fronte a un materiale come la creta, l'emergere di nuove sensazioni e di un atteggiamento improntato alla curiosità. È possibile, allora, fornire ai ragazzi alcune semplici tecniche di manipolazione che costituiscono gli strumenti per esprimere il loro mondo e scoprirne di nuovi, favorendo la capacità di non restare intrappolati nei consueti schemi di pensiero utilizzati quotidianamente e stimolando la ricerca di soluzioni alternative. A volte gli oggetti costruiti possono risultare esteticamente meno belli e accurati, spesso inutili (aspetto che terrorizza gli adulti), ma sono l'espressione del loro mondo interno.

Se invece il contatto con l'argilla genera un senso di disagio, sopraggiunge quasi una paura per questo materiale umido e molliccio e il bambino abbandona l'esperienza. Altre volte, l'iniziale interesse per la materia si trasforma nella ripetizione di classici schemi di apprendimento:



quando accade, i bambini tendono a richiedere più informazioni, più aspetti tecnici, e volgono l'interesse alle finalità pratiche e all'apprezzamento da parte degli adulti. I lavori svolti in questo caso risultano ben fatti, ma privi di fantasia e non corrono il rischio di inquietare i genitori... L'esperienza manuale diventa così un altro dei tanti "mattoni della conoscenza" da sovrapporre alle materie scolastiche e alle attività pomeridiane.

Con gli adulti, stimolare la creatività è ancora più complesso, e spesso l'acquisizione di una tecnica viene confusa con la capacità di creare e l'aspetto estetico dell'oggetto diventa più importante della sua espressività. L'adulto è completamente strutturato e ogni azione, pensiero ed emozione sono ricondotti a un giudizio del tipo giusto/sbagliato.

Spesso la dimensione creativa è schiacciata da condizionamenti, dalla routine e dal dolore, ed è quindi necessario un periodo di rodaggio in modo tale che, attraverso il lavoro manuale e l'apprendimento di tecniche, la persona acquisisca quella maggiore sicurezza che la porta progressivamente a smontare il muro di ansie, certezze e conoscenze. Solo a questo punto può emergere un pensiero creativo.

Infine, mi sembra importante evidenziare che sono state individuate varie strategie per favorire l'insorgere di un processo creativo: esse sono riconducibili a elementi del mondo reale (colori, materia, temporaneità, velocità...) che, messi in relazione in modi e contesti diversi, aumentano i dati di conoscenza e sviluppano la fantasia. Eccone qualche esempio:

- **Immaginare un capovolgimento di una situazione**, un equilibrio di opposti: cavallo sopra un uomo, un fuoco freddo, contemporaneità di giorno e notte (René Magritte).

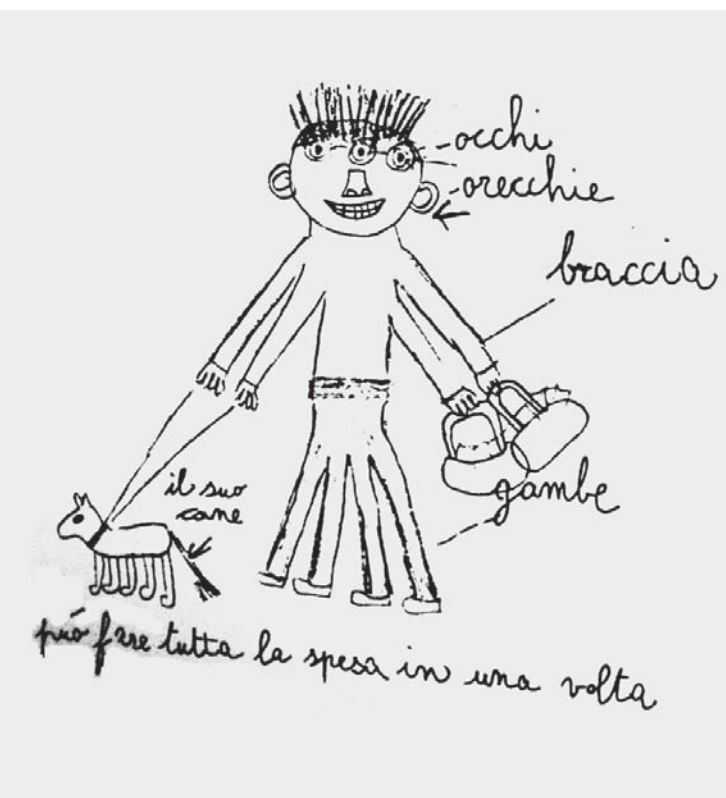
- **Moltiplicazione delle parti di un insieme**: animali fantastici con più teste o più zampe, personaggi con tanti occhi o tante braccia (divinità). (foto n2)

- **Cambio di uso**, grazie al quale **ogni cosa può essere vista in altri modi**: dalla semplice rivisitazione di una bottiglia di plastica come vaso da fiori, alle opere di Picasso e Duchamp che trasformano elementi comuni in sculture.

- **Cambio di colore e materia**: un mare rosso, un martello di cotone, un uomo invisibile, gli orologi di Salvador Dalí.

Quindi, è necessario sollecitare tutte le soluzioni che vanno oltre il conosciuto e l'ovvio, lasciando spazio alla capacità di accogliere il cambiamento, la trasformazione, il nuovo e perfino l'assurdo.

Non a caso, Albert Einstein disse: «La creatività non è altro che un'intelligenza che si diverte».



# The Timeless Dance. Beyond the Mountains

**Paola Corsaro**  
*Dottor*



## ***Mao Jianhua: quando il Tai Chi Chuan trasforma l'arte.***

Il Complesso del Vittoriano di Roma ha ospitato dal 13 al 26 settembre 2017 la mostra *The Timeless Dance. Beyond the Mountains* del maestro cinese Mao Jianhua.

Il percorso artistico del maestro è stato sviluppato attraverso l'esposizione di 99 opere, tutte eseguite con pennello e inchiostro su carta di cotone fatta a mano, di diverse dimensioni, dai fogli di piccolo formato al rotolo più imponente che raggiunge la larghezza di sette metri.

Come nel simbolo del Tao, lo spazio della vita di Mao dipende interamente dall'interconnessione con la sua produzione artistica: imprenditore di successo sino a cinquant'anni, ha sfruttato la libertà del tempo, che in Cina è veramente un dono, per essere un artista.

Tuttavia, ancora come nel simbolo del Tao, ora è l'imprenditore che si avvale dei benefici che gli vengono dalle sue esperienze d'artista.

Difatti Mao ha saputo dare un cambiamento alla propria esistenza dedicandosi all'approfondimento dei fondamenti culturali e spirituali di una certa tradizione cinese, e ciò sempre in compagnia di un



Maestro che gli ha mostrato la via del Tao: guida spirituale all'esplorazione delle dimensioni più profonde del sé e insieme della natura, Mao ha intrapreso la pratica del Tai Chi Chuan e del Kung fu imparando a portare in equilibrio l'anima con il corpo, come dimostrano le difficilissime tecniche di utilizzo di pennello e china su superfici anche molto estese (alcune sue opere raggiungono i dieci metri).

Un processo di avvicinamento all'armonia del tutto che lo ha portato a dipingere paesaggi che «possono essere inquadrati nella tradizione della pittura che coinvolge il complesso e affascinante mondo religioso e culturale del Taoismo con le sue montagne sacre, i suoi templi, la sua filosofia dell'armonia universale e dell'immortalità», come dichiara la curatrice della mostra Martina Mazzotta, che aggiunge «si tratta di paesaggi dell'anima» con pennellate calligrafiche in bianco e nero, «negli spazi vuoti che risuonano e nei fitti segni grafici che si trasformano allo sguardo, nell'abisso delle montagne come nello spazio aereo che sovrasta le acque».

Mao studia anche il buddhismo zen che, con il taoismo, rappresenta uno dei cardini del patrimonio sapienziale e religioso cinese.

Il percorso spirituale impiega anni, o meglio tutta una vita, affinché la pratica legata all'arte marziale del TCC costituisca un fluido che racchiuda tutte le espressioni dello *shen* dell'artista: arti marziali, musica, scacchi, calligrafia e infine la pittura.

Questa mostra rappresenta la metamorfosi che, dopo questi percorsi, Mao ha raggiunto come artista di talento e l'equilibrio tra Yin e Yang che contraddistingue tutte le dinamiche sottese al processo creativo delle sue opere: il contemplare i paesaggi dell'anima nelle straordinarie pennellate calligrafiche in bianco e nero, negli spazi vuoti e nei fitti segni grafici che si fluidificano nello sguardo, al di là delle montagne, del mare, oltre il tempo e lo spazio.

Una danza senza tempo per ascoltare, forse per la prima volta, la musica dei battiti del proprio cuore al ritmo della natura delle montagne incantate: quelle di Mao Jianhua.

*N.d.A. Si ringraziano la signora Martina Mazzotta, curatrice della mostra, che ha fornito fondamentali notizie sull'opera di Mao Jianhua e la signora Roberta Cardinali che ha curato l'ufficio stampa della mostra e mi ha agevolato per il contatto con la signora Martina Mazzotta.*



## ✓ Natale, festa dei soci Giovedì 21 dicembre

Care tutte e tutti, praticanti, amici e soci,

come felice tradizione anche quest'anno siamo pronti ad alzare il calice per il brindisi natalizio, occasione per scambiarsi gli auguri in un momento di condivisione al di fuori della pratica e per conoscere le attività dell'Associazione "Dinamica Tai Chi Chuan e Arti associate ASD".

**Ci vediamo giovedì 21 dicembre dalle 20:30 alle 22.30 a Scuola Attiva, Via Col di Rezia-3**

cena e danze guidate da Grazia Saracini, dell'Associazione [L'Albero di Maggio](http://www.alberodimaggio.it) del CEMEA LAZIO info.: [www.cemealazio.it](http://www.cemealazio.it)



# Buon Natale e Buon 2018!



I corsi riapriranno l' 8 gennaio.



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

Compilare il modulo e inviarlo a: [dinamicataichi@gmail.com](mailto:dinamicataichi@gmail.com)

Il/la sottoscritto/a \_\_\_\_\_ C.F. \_\_\_\_\_

### 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.
- ☐ Rinnovare l'iscrizione per l'anno sociale in corso.

Parte da compilare alla 1° iscrizione o in caso di variazione dati anagrafici

Nat\_ a \_\_\_\_\_ Prov. \_\_\_\_\_ il \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Residente a \_\_\_\_\_ Via/Piazza \_\_\_\_\_ n° \_\_\_\_\_

C.A.P. \_\_\_\_\_ Comune \_\_\_\_\_ Prov. \_\_\_\_\_

Tel fisso \_\_\_\_\_ Cell. \_\_\_\_\_

e-mail \_\_\_\_\_ facebook SI ☐ NO ☐

### 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;
- di allegare al presente modulo la ricevuta di pagamento della quota associativa.

**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 15 €. 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:  
 "Iscrizione associazione ASD Dinamica - anno sociale 20\_\_\_\_-20\_\_\_\_."

### Parte riservata all'Associazione

- ☐ Ammesso come Socio: ☐ Ordinario; ☐ Juniores; ☐ Benemerito; ☐ Onorario; ☐ Sostenitore;
- ☐ Non Ammesso come Socio.

Scuola \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_

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

### Roma Parioli - **Circolo Parioli 162** - *Viale Parioli 162*

Giorno	Sede	Orario	Corso
Martedì	Circolo 162 - Viale Parioli, 162	18:00-19:00	Principianti
		18:00-19:00	Intermedi
Giovedì	Circolo 162- Viale Parioli,162	18.00-19.00	Principianti
		18:00-19.00	Intermedi

### Roma P.zza Monte Gennaro - **Scuola Attiva** - *Via Col di Rezia, 3*

Giorno	Sede	Orario	Corso
Lunedì	Scuola Attiva - Via Col di Rezia, 3	17:45-18:45	Intermedi
		18:45-19:45	Principianti e 2° anno
Mercoledì	Scuola Attiva - Via Col di Rezia, 3	17:45-18:45	Intermedi
		18:45-19:45	Principianti e 2° anno

### Roma Prati/Cola di Rienzo - **Jaya** - *Piazza dell'Unità, 8*

Giorno	Sede	Orario	Corso
Lunedì	Jaya - Piazza dell'Unità, 8	14:45-15.45	Principianti
		14:45-16:15	2^ e 3^ parte della forma
Mercoledì	Jaya - Piazza dell'Unità, 8	10:30-11:30	Principianti
		11:30-12:30	Intermedi
Giovedì	Jaya - Piazza dell'Unità, 8	14:45-15.45	Principianti
		14:45-16:15	2^ e 3^ parte della forma

### Roma Montesacro/Conca d'Oro - **Insieme per fare** - *Via Pelagosa, 3*

Giorno	Sede	Orario	Corso
Lunedì	Insieme Per Fare - Via Pelagosa, 3	10:00-11:00	Corso base: principianti- 1^ parte della forma
		11:00-12:00	Corso base: livello intermedio 2^ parte della forma
		11:00-12:30	Corso base 2^ e 3^ parte della forma
		20:00-21:30	Corso Intensivo-Avanzato con armi (spada e sciabola)
Mercoledì	Insieme Per Fare - Via Pelagosa, 3	18:45-19:45	Corso base 1° anno principianti Corso base 2^ parte forma
		19:45-21:00	Corso base dal 3^ parte forma
		20:15-21:30	Corso Intermedio e Intensivo
Giovedì	Insieme Per Fare - Via Pelagosa, 3		Applicazioni delle energie del Tai Chi Chuan
		10:00-11:00	Corso base: principianti 1^ parte della forma
		11:00-12:00	Corso base: livello intermedio 2^ parte della forma
Venerdì	Insieme Per Fare - Via Pelagosa, 3	11:00-12.30	Corso base 2^ e 3^ parte della forma
		18:45-19:45	Corso base: principianti-1^parte forma
		18:45-20:00	Corso base 3^ parte forma e Tui Shou
		19:30-20:45	Corso base 2^ parte forma e Tui Shou





# DINAMICA

TAI CHI CHUAN E ARTI ASSOCIATE

太極拳

**Direttore:** Anna Siniscalco

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

**Redazione:** Carlo Cazzola, Cinzia Catena, Paola Corsaro, Daniela Delogu, Vanda Del Valli, Costanza Longo, Nicoletta Sereggi, Anna Siniscalco, Alberta Tomassini, Lamberto Tomassini

**Grafica e impaginazione:** Donata Piccioli

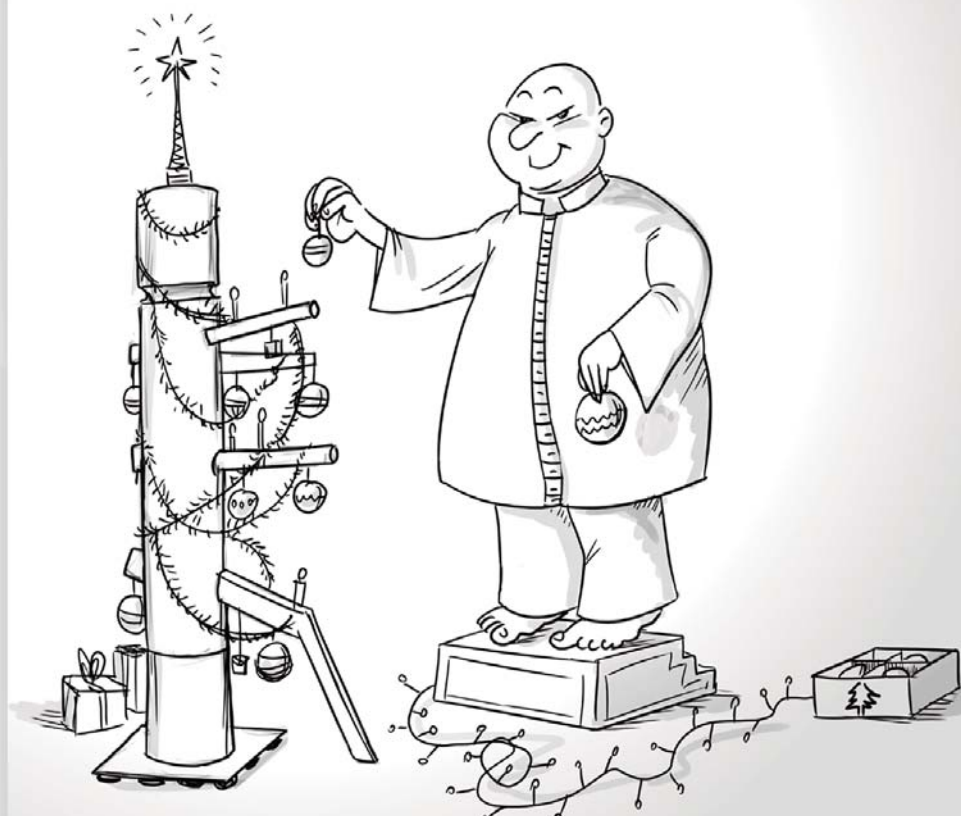
**Illustrazioni:** Donata Piccioli, Lamberto Tomassini

**Traduzioni:** Diana Alliata

**Supporto tecnico web:** Stefano Longo, Maria Michela Pani



TOMAS-17



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