



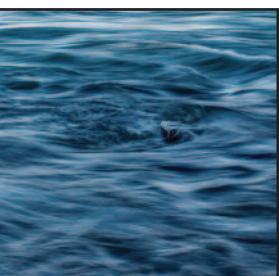
DINAMICA

La rivista

TAI CHI CHUAN E ARTI ASSOCIATE

N. 8 - Dicembre 2018



**EDITORIALE**

di Anna Siniscalco

pag. 3

RADICI***Wu wei e Gong fu nell'opera di Zhuang-zi***

di Roberto Seghetti

pag. 4

**IL TAI CHI CHUAN DAL PUNTO DI VISTA DI...*****Ago in fondo al mare***

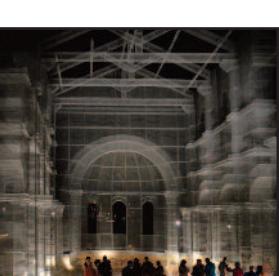
di Teresa Zuñiga Maglione

pag. 6

**DE RERUM NATURAE*****De viscera - Parte I***

di Alberta Tomassini

pag. 8

**ARTE E HABITAT*****Riempire con il vuoto***

di Maria Michela Pani

pag. 13

EVENTI E RECENSIONI***Suggerimenti occidentali dai dialoghi di Confucio***

di Carlo Cazzola

pag. 15

SEDI E CORSI

pag. 20

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 Soci e lettori,

in linea con i fondamenti che costituiscono lo Statuto di Dinamica Tai Chi Chuan e Arti associate asd, si è voluta fondare *Dinamica-la Rivista* come strumento della nostra associazione per il raggiungimento dei suoi scopi istituzionali.

Come presidente dell'associazione Dinamica Tai Chi Chuan e Arti associate asd, ho assunto la Direzione della rivista dal momento della sua fondazione, guidandone i primi passi insieme a una entusiasta redazione costituita da soci volontari.

Con questo numero di *Dinamica-la Rivista* si realizza il passaggio di direzione fra me e Roberto Seghetti, che guiderà *Dinamica-la Rivista* nel 2019.

Intanto troverete alcune modifiche nelle rubriche proposte dal nuovo direttore e un suo contributo.

Nella rubrica "Eventi e recensioni" si conclude il lavoro e lo studio su Confucio di Carlo Cazzola, mentre nella nuova Rubrica "de rerum naturae" Alberta Tomassini ci racconta in maniera simpatica cosa è il microbiota.

Nella rubrica "Arte e habitat" leggerete come si può far rivivere qualcosa di antico con uno sguardo contemporaneo.

E con la simpatia e il sorriso di Taiciccio, vi auguro una buona conclusione dell'anno e un felice 2019.

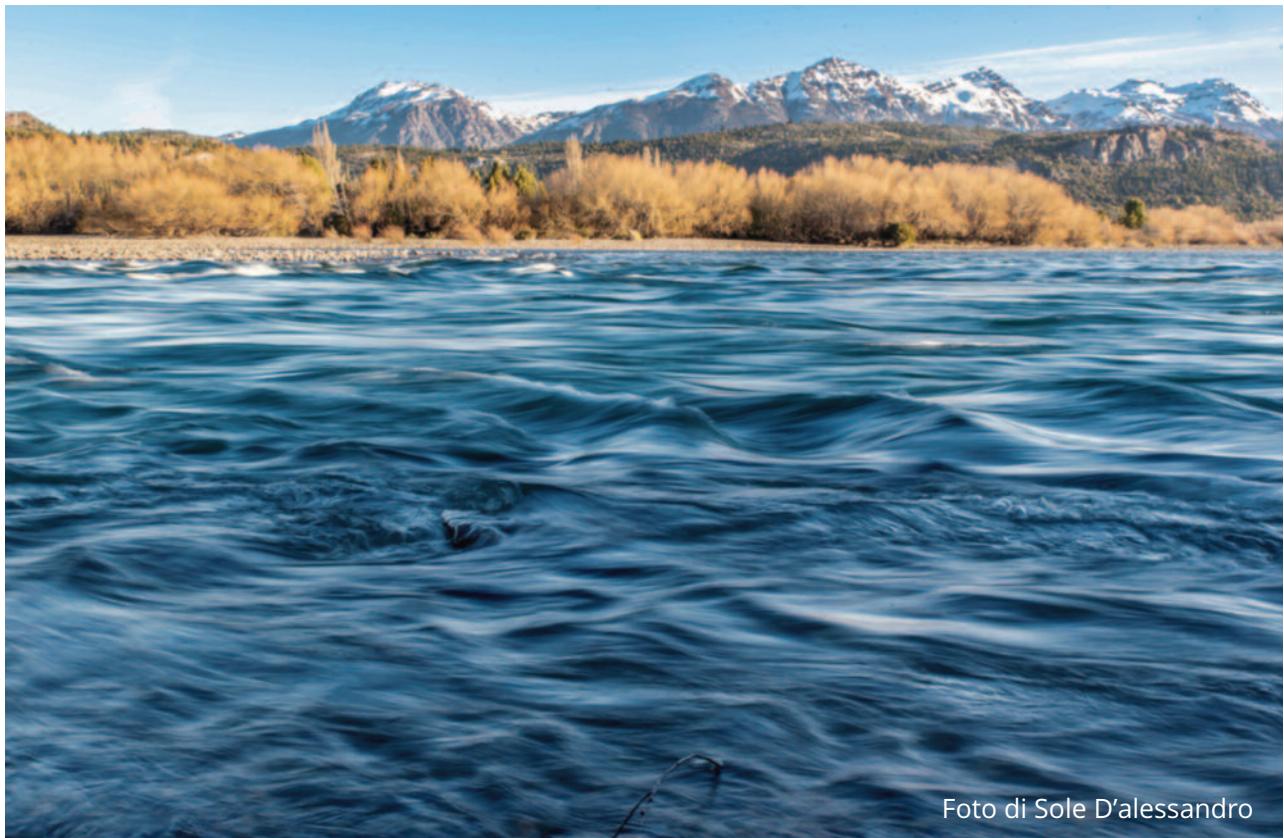
Anna Siniscalco



Anna Siniscalco
Istruttrice di Accademia IYFTCCA

Wu wei e Gong fu nell'opera di Zhuang-zi (*Chuang-tsu*)

Roberto Seghetti



«**K**ong-zi ammirava la cascata di Lü-liang: la sua caduta era di trenta tese e la sua schiuma si estendeva per quaranta li. In questa schiuma non potevano nuotare né le testuggini giganti né i caimani né i pesci. Improvvisamente Kong-zi vide un vecchio che nuotava tra i gorghi.

Pensando fosse un disperato, dette ordine ai suoi discepoli di seguirlo lungo la riva e di tirarlo fuori dall'acqua. Poche centinaia di passi più in basso, l'uomo uscì dall'acqua da solo. I capelli sciolti, cantava passeggiando sotto la scarpata.

Dopo averlo raggiunto, Kong-zi gli disse: "Per poco non vi prendevo per uno spirito, vedo invece che siete un uomo. Permettetemi di chiedervi quale sia il vostro metodo per nuotare così agilmente nell'acqua".

"Non ho alcun metodo speciale" rispose l'uomo. "È cominciato come un'abitudine, è diventato come una natura, poi come il mio destino. Scendo con i gorghi e risalgo con i gorghi. Obbedisco ai movimenti dell'acqua, non alla mia volontà. Per questo riesco a nuotare così agilmente nell'acqua".

"Che cosa volete dire" chiese Kong-zi "con frasi come: è cominciato come un'abitudine, mi sono perfezionato con naturalezza, mi è diventato naturale come il destino?". "Sono nato tra queste

colline", rispose "e qui ho vissuto piacevolmente; questa è l'abitudine; sono cresciuto nell'acqua e mi ci trovo a mio agio, questa è la natura. Nuoto così senza saper come, questo è il destino"»¹.

Zhuang-zi (Chuang-ts) è un pensatore vissuto nel IV secolo prima di Cristo. In questo brano descrive due temi fondamentali del taoismo. Il primo è *wu wei*, concetto che viene tradotto spesso con "non agire", ma che ha un significato più ampio: è lasciare che le cose vadano secondo natura, non forzare, muoversi solo in conformità alla natura. Non a caso l'uomo dice a maestro Kong: «Obbedisco ai movimenti dell'acqua, non alla mia volontà», e alle domande su di sé risponde con abitudine, natura, destino. Secondo un'altra traduzione (Anne Cheng, *Storia del pensiero cinese*, Torino, Einaudi, 2000, p. 116), dice ancora più chiaramente: «Mi tuffo con l'afflusso e riemergo con il riflusso, seguo il dao dell'acqua senza cercare di imporvi il mio io, ed è così che sto a galla».

Qui Zhuang-zi delinea anche un modo naturale di apprendere, per intuizione e ripetizione, più che per studio: una conoscenza che deriva da un lungo e lento processo di apprendimento simile a quello di un mestiere d'artigiano. È un'idea associata in Cina a ogni pratica fisica e spirituale volta a conseguire un saper fare così approfondito da diventare naturale: *Gong fu*.

Con palese ironia Zhuang-zi ha messo al centro di questo racconto il maestro Kong, cioè Confucio, il quale ha teorizzato invece un tipo di apprendimento con il quale i maestri taoisti hanno anche polemizzato: non solo libresco, ma che ha in ogni caso al centro lo studio e l'approfondimento dei classici², il rispetto dei riti e il "dovere", per ogni uomo di valore, di fare uno "sforzo" ininterrotto per migliorare sé stesso.



Chuang tsu

Note

¹ Il brano è tratto da *Zhuang-zi* (Chuang-ts), a cura di Liou Kia-Hwai, edito da Adelphi, pagina 170. La traduzione dal francese è stata firmata da Carlo Laurenti e Christine Leverd.

² Lo storico cinese Sima Qian delinea così i sei classici nel II secolo prima di Cristo: «Il *Classico dei mutamenti*... è lo studio del divenire; le *Memorie sui riti*... sono lo studio della condotta; il *Classico dei Documenti*... è lo studio della politica; il *Classico delle Odi*... è l'espressione della poesia; il *Classico della Musica*... è lo studio dell'armonia; gli *Annali delle Primavere e degli Autunni*... sono lo studio del governo dell'umanità».

Ago in fondo al mare

Teresa Zuñiga Maglione



Yu il Grande

Ago in fondo al mare non è solo un nome nella forma Yang, ma anche un esempio di come, in Cina, i miti e gli eventi si sono fusi insieme nei millenni e sono accettati come storia.

Un tempo le storie erano tramandate oralmente e, di fatto, avevano molte versioni. Uno dei primi miti della storia di Yu il Grande si riferisce a eventi accaduti più di 4.000 anni fa. La storia di Yu è legata a quella dello Yangzi, il "Fiume Giallo" il cui corso ha reso fertile la culla della civiltà cinese, sebbene a volte sia stato chiamato il "lamento cinese" a causa delle sue inondazioni. Infatti, se ha dato la vita, molte volte l'ha anche tolta, e ripetutamente i suoi argini sono stati spazzati tanto che ha cambiato corso 26 volte in due millenni. «Chi controlla il fiume giallo controlla la Cina», diceva Yu. Il grande Yu è descritto come ingegnere, un uomo di grande virtù al servizio delle persone, e grazie alle sue qualità riuscì a domare il fiume. Acquisì le basi del proprio insegnamento morale decifrando quanto era scritto sul carapace della Tartaruga divina, che gli si presentò mentre cercava di arginare le inondazioni. A causa delle sue azioni fu fatto imperatore e gli si accredita la fondazione della dinastia Xia (2205-1767 a.C.).

Secondo un racconto più tardo, il grande Yu aveva domato le inondazioni con l'aiuto del drago Yin e con una grande catena di ferro. Con la sua coda, il drago Yin avrebbe diviso il fiume in due

blocchi e il grande Yu avrebbe lasciato pendere una grossa catena di ferro fino al fondo in modo da stabilizzare il corso dell'acqua, rendendola facendola più pesante.

Yu il Grande è presente nella ben conosciuta opera di letteratura del XVI secolo *Il viaggio in Occidente*, di Wu Chen'en. Nel capitolo 3 del volume I di questo epico racconto, Sun Wukong, il re Scimmia, radunò i suoi seguaci sulla montagna dei fiori e frutti e con i suoi accoliti esperti nell'uso delle armi conquistò il palazzo del principe Aolai. Poiché il re Scimmia non disponeva di un'arma appropriata, i suoi consiglieri insistettero sul fatto che un saggio divino come lui non dovesse possedere un'arma terrena, e gli consigliarono di recarsi al palazzo del re Drago nel mare orientale, percorrendo il fondo dell'oceano, per domandargli uno strumento degno.

Al termine di questo viaggio sotto le acque, il re Scimmia fu annunciato al re Drago Ao Guang, il quale gli offrì inizialmente una grossa spada, poi un bastone a nove punte e alla fine un'alabarda celestiale. Dopo averle provate, il re Scimmia le rifiutò tutte perché le considerava troppo leggere, con gran disappunto del vecchio re Drago che, piangendo, controbatté che pesavano centinaia di chili.

Di fronte allo sgomento del vecchio re, la moglie gli ricordò l'esistenza di un pezzo di ferro di colore rosaceo: era uno degli aghi che il grande Yu aveva usato per fissare il fondo del fiume e del mare in modo da tenere le acque sotto controllo ed evitare le inondazioni. Nonostante la perplessità del vecchio re Drago, che si domandava quale uso se ne potesse fare, il re Scimmia si dimostrò desideroso di provarlo. Scoprì che l'ago era lungo 6,60 metri e molto grosso, e pesava circa 10.000 chili. Quando il re Scimmia confessò che l'avrebbe preferito più sottile e corto, l'ago di ferro si trasformò. Avvicinandosi, Sun Wukong riconobbe nelle due bande d'oro che ornavano il ferro la scritta: «come il tuo desiderio».

Deliziato dalla nuova arma e dal vestito di stoffa pregiata regalata dal vecchio re Drago, il re Scimmia fece ritorno alla montagna e, alla sua vista, i seguaci furono presi da timore riverenziale.

Da allora, quando lui diceva «Cresci cresci», l'arma cresceva, e bastava che discese «Rimpiccolisciti» e l'arma si riduceva. Il re Scimmia proclamò che ogni cosa doveva avere il suo degno proprietario.

Poiché era stata in fondo al mare per anni e nessuno degli uomini del re Drago era riuscito a sollevarla, lui, il Re Scimmia, saggio divino, reclamava quell'ago come sua arma personale.

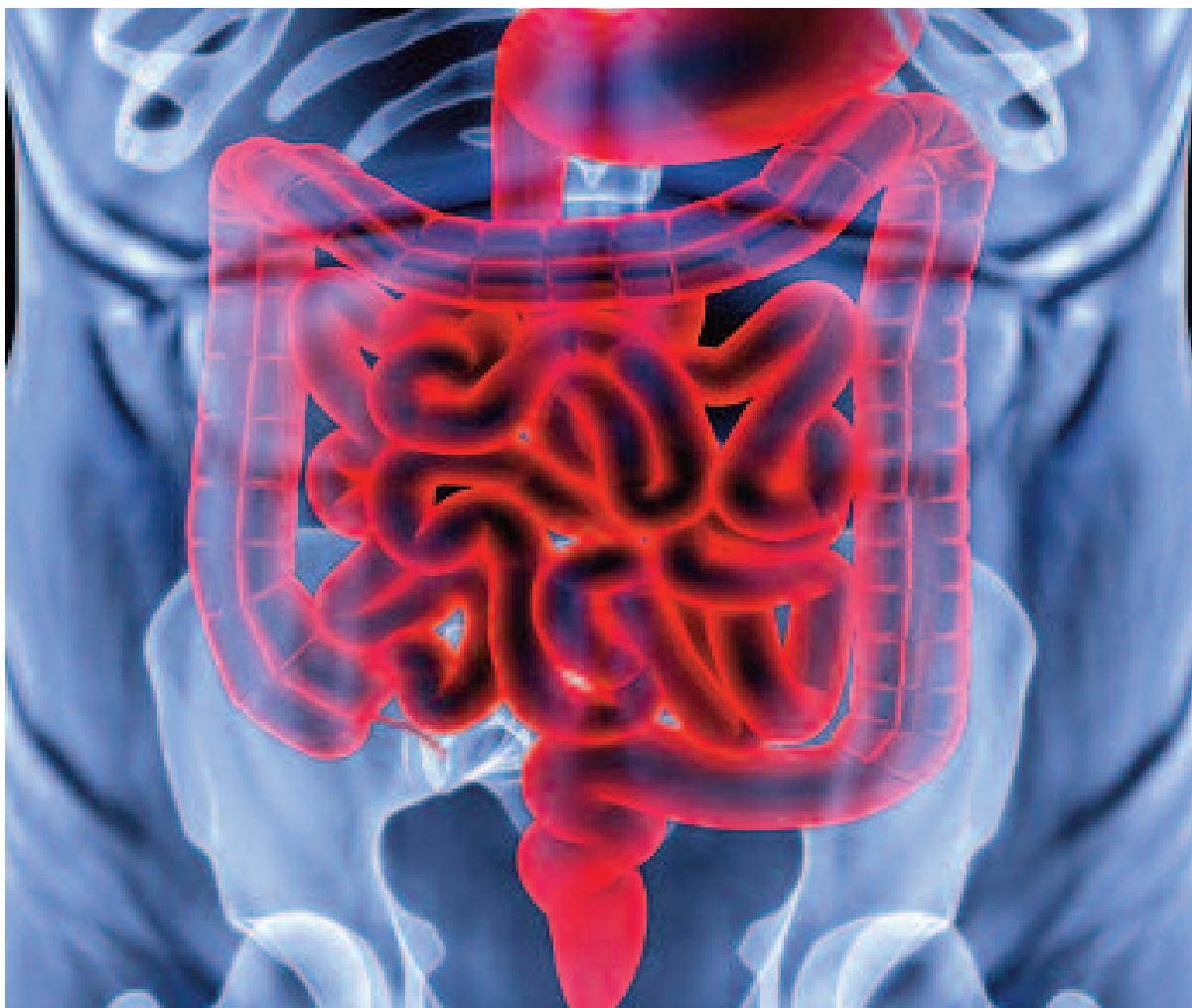
Ma questa è solo una delle storie dell'ago in fondo al mare. Anche quando il suo nome non compare, Yu il Grande è però presente in tutte le versioni della storia dell'ago in fondo al mare.





De viscera - Parte I

Alberta Tomassini



«Clysterium praticare, postea salassare, in finem purgare»

(Il malato immaginario, Molière)

Der Tod sitzt im Darm: la morte si annida nell'intestino. È un antico detto tedesco che vuole indicare, brevemente e molto efficacemente, il ruolo primario rivestito dall'attività intestinale nell'economia della salute dell'organismo.

Qui inizia, cari lettori, una serie di articoli (scabrosi!) sulle nostre interiora e sui loro microscopici abitanti. Come ogni storia narrata che si rispetti, comincerà così, con un curioso quiz:

C'era una volta un medico statunitense (Tyrone 26 febbraio 1852 - Battle Creek 14 dicembre 1943), grande ed eclettico riformatore sanitario, fortemente ispirato dalla propria fede religiosa, che lavorò presso il Sanatorio di Battle Creek (Michigan), fondato da Ellen G. White, profeta della Chiesa cristiana avventista del settimo giorno. Era convinto che la principale causa delle malattie fosse la dieta a base di carne. Fu lui a sostenere e diffondere negli Stati Uniti d'America degli

anni '20 l'idea della necessità di ritornare a una dieta "completamente naturale" dal momento che, sosteneva, «i nostri più lontani antenati si cibavano esclusivamente di alimenti di origine vegetale», e diceva: «È bello sedersi a tavola senza doversi preoccupare di che cosa è morto il nostro cibo».

Nel corso della sua carriera, effettuò circa 22.000 operazioni, introducendo importanti metodi ed esercizi per prevenire le complicanze postoperatorie e raggiungendo un record di 165 interventi chirurgici addominali senza mai fallire. Fondò il Battle Creek Sanitarium (o San, in breve), un luogo dove le persone "imparano a stare bene". Eliminando la carne dalla sala da pranzo del San, sviluppò quindi i primi analoghi della carne americana (carne senza carne). Il sanatorio era fondato sui principi della Chiesa cristiana avventista del settimo giorno per la quale vigeva il rispetto rigido di una dieta vegetariana che escludeva anche alcolici, tabacco e caffeina, e dove sperimentarono molti cereali diversi, tra cui grano, riso, avena e mais. Chiamando la sua teoria alimentare "The Battle Creek Idea", promosse una dieta priva di carne, uova, zucchero raffinato, alcol, tè, caffè, tabacco, cioccolato, mentre, sia pure a malincuore, accettò l'uso di piccole quantità di latte e di formaggio appena fatto.

Tuttavia, fu un grande sostenitore dell'uso dello yogurt e nel 1909 diventò uno dei primi promotori americani nella sua vendita e assunzione. Il suo regime di salute, che poi definirà "Biologic living", includeva l'esercizio fisico regolare, aria fresca e sole, corretta postura, abbigliamento sensibile e un apporto da otto a dieci bicchieri di acqua al giorno.

Tuttavia, il motivo per cui il nostro medico misterioso è universalmente ricordato è l'essere stato l'inventore dei corn flakes nel 1897, una ricetta vegetariana che nelle intenzioni dell'autore doveva fornire tutti i nutrienti necessari, i primi moderni cereali da colazione.

Indovinato il suo nome? John Harvey Kellogg!

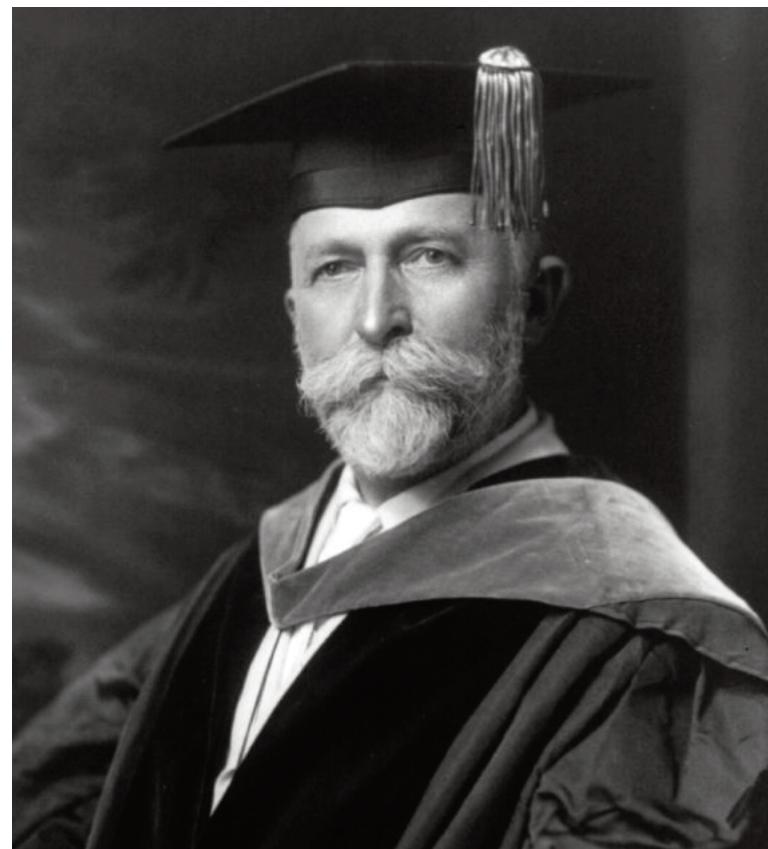
Kellogg era praticamente un infatuato del colon umano: sosteneva che la maggior parte dei disturbi del corpo umano derivassero dal cattivo stato di salute di questa parte del corpo. Il ruolo dei suoi corn flakes sarebbe stato quello di pulire l'interno del colon, aiutando a espellere i contenuti nocivi.

Probabilmente, nelle sue biografie, si sorvola su un altro record personale di Kellogg: è infatti la persona che ha somministrato e ricevuto più clisteri di qualsiasi altra nella storia.

Due apparecchi erano fondamentali per il processo di purificazione: una macchina vibrante e una per clisteri.

La prima aveva il ruolo di stimolare la peristalsi intestinale, la seconda è più curiosa: trattasi dell'antenata dell'attuale macchina usata per l'idrocolonterapia, un apparecchio che pompava più di 55 litri di acqua nel colon in un minuto. Ogni clistere veniva seguito dalla somministrazione di almeno mezzo litro di yogurt, metà per via orale e metà per via rettale per ricreare la flora batterica intestinale.

L'idea dell'influenza dell'intestino sulla salute non era poi così originale e risale a ben prima della scoperta dei batteri e della nascita della moderna microbiologia.



Il più completo libro antico sull'argomento è un papiro farmaceutico egiziano del xvi secolo a.C. che spiega la malattia come avvelenamento del corpo da materia rilasciata dalla decomposizione dei rifiuti nell'intestino. L'intuizione legava la malattia a un processo interno di putrefazione che iniziava nel colon con un processo degenerativo della materia là contenuta.

Questo concetto ha influenzato la teoria medica per più di tre millenni; il medico personale di Luigi xv di Francia nel xviii secolo non faceva che richiamare il papiro egiziano quando affermava che la malattia era il risultato di un cambiamento "feculento" dovuto alla contaminazione con i «resti rovinati della mistura negli intestini».

Dal tardo Settecento in poi, i medici europei e americani erano convinti che la costipazione stava diventando sempre più diffusa a causa di cambiamenti nella dieta, nel livello di esercizio e nel ritmo di vita associati con l'urbanizzazione. Dall'inizio del xix secolo, c'era un consenso diffuso sul fatto che la costipazione fosse la "malattia della civiltà" che dava origine a tutta una serie di malanni più seri.

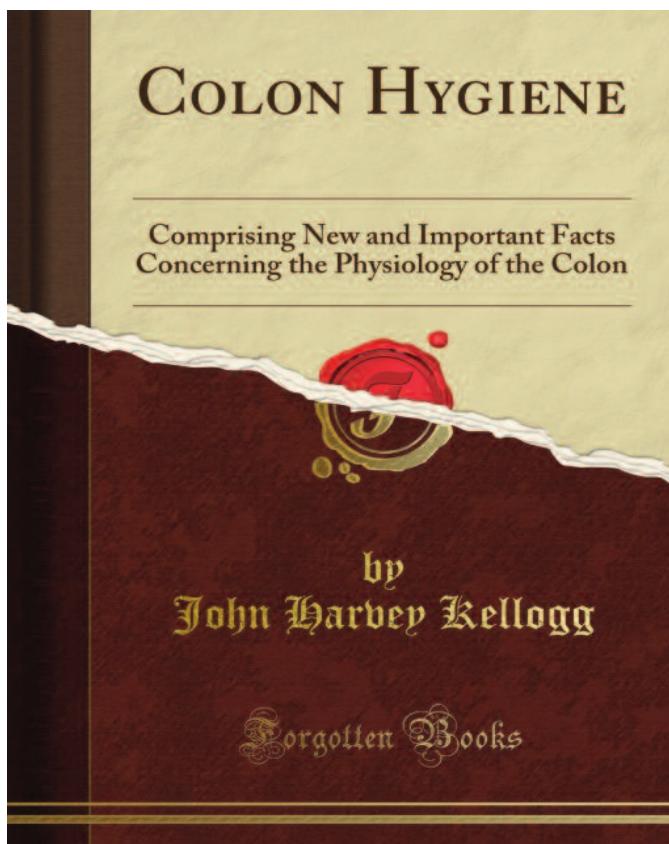
Come avvisava un popolare manuale americano sulla salute del 1850, «lo svuotamento giornaliero dell'intestino è della massima importanza per il mantenimento della salute»; in caso contrario «l'intero sistema potrebbe diventare sconvolto e danneggiato». [NdR: mia nonna, in occasione dello spostamento della famiglia per le vacanze estive, il primo giorno somministrava ai fratelli tutti una purga, sostenendo che, con l'intestino pulito, l'adattamento alla nuova vita sarebbe stato più equilibrato (sic! Da racconti familiari); mia mamma era un attento e implacabile controllore mattutino delle evacuazioni, legando il successo scolastico e la prontezza di mente a una corretta «purificazione intestinale» (sic! Da ricordi personali)].



Basi più solide di tali teorie giunsero a metà del secolo con l'avvento della batteriologia e la scoperta della flora intestinale, che portarono alla teoria dell'autointossicazione intestinale. La persona costipata, sosteneva il medico francese Charles Bouchard, «lavora sempre verso la sua stessa distruzione; fa continui tentativi di suicidio per intossicazione». In libri come *The Conquest of Constipation*, *The Lazy Colon*, e *Le Colon Homicide*, i medici arrivarono ad affermare che l'autointossicazione «è la causa del 90 % delle malattie» e che «la costipazione abbrevia la vita».

I cereali All-Bran vennero introdotti sul mercato nei primi anni del Novecento proprio per combattere l'autointossicazione, così come altri prodotti, non troppo sobriamente chiamati DinaMite, e contemporaneamente gli yogurt acquisirono la loro reputazione di cibi salutari.

Una plethora di venditori di congegni si diffuse ovunque offrendo una varietà sorprendente di merce: macchine per irrigazione del colon e clisteri, cinture per il sostegno addominale, massaggiatori addominali, stimolatori elettrici, dilatatori rettali e via dicendo.



E oggi?

A mio parere, siamo sempre lì anche se, con conoscenze immensamente maggiori, la questione si complica. In breve, oggi, sappiamo che:

- Vi sono circa 10^{12} cellule parenchimali in un uomo medio (esclusi i globuli rossi e i neuroni), ma anche circa 10^{12} batteri residenti sulla pelle, altri 10^{10} nella bocca e 10^{14} nell'intestino (per più di 1 Kg!).
- Tale flora batterica possiede un'attività metabolica collettiva pari a quella di un organo nell'organismo.
- I microrganismi enterici (chiamato microbiota o microbioma intestinale) sono coevoluti con l'uomo e noi non potremmo sopravvivere senza di loro. Partecipano a diversi processi biochimici, inclusa la difesa immunitaria, la fermentazione (digestione) di fibre non digeribili introdotte con la dieta, il metabolismo anaerobico di proteine con recupero di energia metabolica da parte dell'ospite.

- Vengono acquisiti alla nascita e raggiungono la completezza in circa 15 giorni sebbene il processo di colonizzazione duri tutta la vita.
- La variazione del microbiota intestinale è un fattore capace di influenzare la salute umana e la disbiosi è ormai provatamente associata a svariate patologie.
- La somministrazione di probiotici (microrganismi con accertate proprietà benefiche; per es. yogurt) può essere terapeutica in determinate patologie.

Ma tutto questo sarà esposto in *De viscera II e III*. A presto

CURIOSITÀ SPARSE

I *Trattati dei vasi* (papiro Ebers e papiro di Berlino)

Di tali trattati medici non conosciamo né gli autori, né l'epoca di compilazione, ma soltanto il periodo in cui sono stati scritti oppure l'epoca in cui sono stati copiati da un modello più antico. Il gruppo principale delle ricette è costituito dai farmaci contro disturbi intestinali (stitichezza, più di rado diarrea). Casi più gravi di affezioni del tratto gastrointestinale sono discussi nei testi didattici del papiro Ebers, dove si parla di vomito delle feci (forse si tratta di occlusione intestinale) e di emorragie gastriche. Particolare attenzione è dedicata alla funzione regolare dell'ano: il «pastore (o custode) dell'ano», cioè il medico che somministra clisteri, «cura il canale intestinale».

Dyskrasía

L'osservazione dei segni e dei sintomi morbosi definisce e qualifica l'arte medica classica e bizantina. Gli escrementi, sudore, sputi, urine, feci, vomito rappresentano la manifestazione più

evidente dello stato in cui versano le varie parti del corpo; infatti, gli umori in eccesso e la *dyskrasía* delle parti contribuiscono ad alterarne la consistenza e il colore, cosicché l'esame di questi ultimi due aspetti può rivelare la presenza di una patologia.

De excrementis

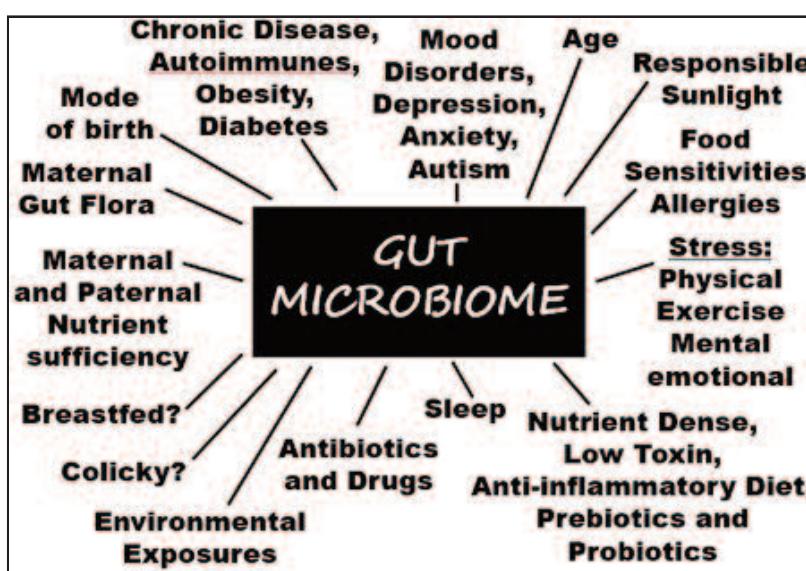
Le feci presentano anch'esse tipologie differenti: possono variare per qualità e per colore, e fornire indicazioni utili per diagnosticare una patologia in corso. Secondo una teoria sull'origine delle malattie, i residui gastrici non evacuati regolarmente si trasformerebbero (imputridirebbero) in secrezioni di muco o di sostanze dolorifiche che, attraverso il sistema dei vasi, raggiungerebbero poi ogni parte del corpo, dove potrebbero provocare lesioni.

Lo scrigno dove si accumulano i desideri non realizzati

Questo è l'intestino (per la precisione il colon) secondo la medicina tradizionale cinese. In Egitto la *purificazione spirituale* e ovviamente lo stato di salute sono ottenuti tramite il lavaggio del colon (clistere). *Salute, nuove energie, metodica antistress e antidepressione* sono i benefici dell'idrocolonterapia, da millenni fino ai nostri giorni, in India. Secondo Ippocrate, i clisteri erano anche un mezzo per combattere ansia e depressione.

In letteratura, il *Policraticus* riprende l'apologo di Menenio Agrippa vedendo nel principe il capo, nel Senato il cuore, nei giudici e negli altri funzionari gli occhi, le orecchie e la lingua, nei soldati le mani, nei consulenti i fianchi, negli ispettori l'intestino, nei contadini i piedi. L'intestino è quindi visto come l'ispettore, ossia colui che sorveglia il corretto e regolare svolgimento dell'attività complessiva.

Nel *Malato immaginario* di Molière, il medico di Argante (il malato immaginario) si chiama, in maniera molto significativa, "dottor Purgone". Quest'ultimo somministrava quotidianamente al suo paziente: da un «piccolo clistere insinuativo» preparatorio ed emolliente, a un clistere detergente; da un "giulebbe" (sciropo) epatico, a una medicina purgativa e corroborante; da una pozione analgesica e astringente, a un clistere carminativo; dai fermenti lattici, a una pozione cordiale e preservativa. E, sempre nel *Malato immaginario*, a ogni domanda sulla cura di qualunque malattia (idropisia, polmonite, tubercolosi, asma, male al costato, difficoltà di respiro, resistenza alle cure) il laureando risponde invariabilmente, in latino maccheronico: «*Clysterium praticare, postea salassare, infinem purgare*».



Riempire con il vuoto

Maria Michela Pani



Trovare il centro, il nocciolo della questione, l'essenza, è un concetto che può appartenere a qualsiasi ambito di indagine. Pensiamo all'arte, al design, all'architettura: le opere che più ci coinvolgono sono quelle che, sfoderando un certo fascino, ci mostrano solo alcuni lati, nascondendone altri, senza farsi incasellare in una definizione statica. Probabilmente, ogni volta che le osserveremo ci mostreranno qualcosa di nuovo entrando in relazione con noi, con i nostri stati d'animo, con il nostro vissuto.

Il senso di attrazione verso queste opere crea una sensazione di instabilità nell'osservatore-fruitore, che, a volte, sfocia in una vera e propria sindrome di Stendhal, un doppio peso emotivo. Siete stati a Siponto dopo il 12 marzo 2016?

Nelle distese di campagne tra Foggia e Manfredonia, in Puglia, si erge una piccola struttura dalla singolare pianta quadrata, che dal 1117 custodisce, insieme alle spoglie di san Lorenzo, il quadro di una Madonna nera, detta la Sipontina, databile intorno al V secolo. A fine agosto, la Sipontina veniva portata in corteo alla cattedrale di Manfredonia, dove è tuttora visibile. Come accade spesso, la basilica minore di Santa Maria di Siponto è stata edificata vicino alla basilica paleocristiana, di cui ormai si leggeva solamente la pianta.

In questa cornice di storia e tradizione si innesta l'intervento del giovane artista italiano Edoardo Tresoldi. Il Segretariato Regionale MIBACT e la Soprintendenza Archeologica della Puglia, spinti dalla necessità di salvaguardare il luogo e valorizzare il parco archeologico circostante, hanno voluto scommettere sulla possibilità di un intervento fuori dagli schemi. Sulle rovine della basilica si erge ora una maestosa scultura in rete di fil di ferro, alta circa 14 metri per un peso di circa 7



tonnellate, che riproduce le proporzioni dell'edificio preesistente. Questa felice sperimentazione vive in una sublime dualità, nell'alternanza delle ore di luce e di buio. Sotto i raggi del sole quasi non si percepisce la sua presenza, al calar della notte, invece, l'illuminazione riempie i vuoti della rete metallica e l'architettura prende improvvisamente consistenza, dando al visitatore l'impressione di camminare in un ologramma. Quel che di giorno pare impercettibile, di notte diventa uno sfavillio di dettagli: capitelli, capriate, arcate, figure umane, ogni cosa passa dall'evanescenza di una rete forata alla pienezza di un mattone dorato, in un'alternanza vorticosa tra storia, paesaggio, ambiente e arte in cui ogni elemento trova il suo momento per mostrarsi e per celarsi.

Seppur criticato, in quanto si tratta di un intervento non reversibile e di forte impatto sulle rovine preesistenti, costituisce un unicum nel panorama italiano, generando sentimenti contrastanti e scavalcando i confini tra arte contemporanea, architettura, valorizzazione territoriale e restauro.

Edoardo Tresoldi: classe 1987, è tra i giovani artisti più influenti d'Europa. La sua ricerca si incentra sulla trasparenza e sulla dissolvenza dei limiti fisici e spazio-temporali. Predilige materiali industriali, come la rete metallica. Alla Triennale di Milano del 2018 riceve la Medaglia d'oro all'Architettura italiana per la Basilica di Siponto.

Per approfondire: www.edoardotresoldi.com



Basilica di Siponto, Installazione permanente, Parco archeologico di Siponto, Manfredonia (FG), 2016 (foto diurne e notturne di M.M. Pani)

Confucio nei *Detti* e *Dialoghi*

Parte terza

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.

Interessa anche il **silenzio** di Confucio (ancora XVII, 19). Scrive Canetti che «è importante non solo tutto ciò che contengono» i *Detti* o *Dialoghi*, «ma anche tutto ciò di cui sono *parenti*»⁵⁹. «Come lo spazio vuoto in un dipinto – che concentra e irradia tutta l'energia interna del quadro» (e ciò avviene altrettanto in musica, in architettura) «– il silenzio di Confucio non è una rinuncia o una fuga; conduce a un impegno più profondo e serrato nella vita e nella realtà»⁶⁰. Come sostiene l'aforisma XVII, 19 e la prima parte di VII, 2, Confucio non vorrebbe dire nulla, vorrebbe tacere. «Non perché diffidi della parola, o giudichi il reale ineffabile, ma semplicemente perché la parola è di troppo, non aggiunge niente – o piuttosto aggiunge quando non c'è niente da aggiungere – e quindi sarebbe meglio farne a meno. È per questo d'altronde che, nel corso dei *Dialoghi*, le sue parole non formano mai un discorso e

valgono solo a titolo di indicazioni o di osservazioni, dallo statuto marginale, che non enunciano in senso vero e proprio (e chi le legge dal punto di vista dell'enunciato le trova immancabilmente deludenti), ma si limitano a fornire spunti, di sfuggita, per attirare l'attenzione dell'interessato». Così «mentre la filosofia parla (per “dire il vero”), ha bisogno di parlare e non c'è filosofia senza parole, il saggio non parla o piuttosto non parla quasi mai – il meno possibile –, evita di parlare. Non osserva un silenzio ostinato [...] il suo silenzio non è ascetico [...], né mistico [...] non è religioso: non si tratta di “raccoglimento”. È un silenzio che né lo depriva (o lo separa) né lo “ispira”; se tace è perché non c'è niente da dire (non perché lui non abbia niente da dire) [...]. La sua riservatezza è un *no comment*; essa ci fa scoprire con stupore, di rimando, ciò che la filosofia ha continuato, da parte sua, a inculcarci: che dovremmo parlare “delle cose”»⁶¹.

Al termine di questa del tutto parziale esposizione del pensiero confuciano e per concludere in modo provvisorio si può affermare che Confucio è portatore di un “modello”, rappresentato da una forte moralità, personale e pubblica, sebbene orientata al servizio del sovrano. Confucio è *conservatore* (VII, 1) perché *innovatore* della conoscenza, della politica, dei riti. Chiede molto, dal momento che non confina la morale solamente alla «dimensione esteriore»⁶². Pretende che ciascuno accresca la propria conoscenza, che studi i classici (XVII, 8), elevandosi il più possibile nella direzione di diventare un *ren*, anche se (e soprattutto se) la società muta il proprio ordine,



Foto di Javier Allegue Barros

andato nel frattempo sottosopra. *Ogni essere umano può divenire moralmente ineccepibile*⁶³, non solamente un signore, un *junzi*. Confucio non cerca una salvezza trascendente, soprannaturale, esterna all'essere umano (figlio, marito, padre, amico, suddito, sovrano). Muove i suoi passi dall'essere umano e lì si arresta. È l'essere umano che deve riconoscere il suo percorso, il suo itinerario, il suo *dao*. Non glielo dà il cielo (con l'iniziale minuscola o maiuscola che sia). Confucio rispetta i riti, che offrono sicurezza e reciprocità, però li interiorizza. In poche parole, sostiene che i riti permettono il vicendevole riconoscimento a chi vi partecipa. Unisce politica, conoscenza e morale e, in questo modo, ha uno scopo preciso: l'armonia con la natura (con l'intero cosmo) e l'armonia sociale⁶⁴. Anche la via (o la Via), secondo Confucio, partecipa all'orizzonte umano e naturale, come il cielo.

È una guida in questo percorso (rappresentata dagli antichi, mitizzati

sovra «virtuosi»: XV, 5, in cui viene sintetizzato il comportamento di Shun che, pur governando, non interferisce⁶⁵). La via non assurge mai a una forma né soltanto celeste né soltanto etnica. Quale debba essere, il percorso si apprende poco per volta. La virtù si sostituisce alla grettezza e all'interesse momentaneo. L'armonia si diffonde nella società e permette al sovrano illuminato di governare con saggezza. Oggi i sovrani (illuminati o meno) non ci sono più in molti paesi, sostituiti da altre entità: eppure un incivilimento è sempre possibile. Qualcuno può ancora divenire saggio.

Se l'estensore di queste brevi note dovesse ridurre a slogan ciò che lo ha più colpito del pensiero di Confucio, ne proporrebbe almeno tre: *Non stancarsi di apprendere – Politica eguale morale, no alla corruzione – L'essere umano è reciproco, solidale, o non è*⁶⁶.

Altrettanti sono i riferimenti alla cultura occidentale venuti in mente e altri ne potrebbe richiamare.

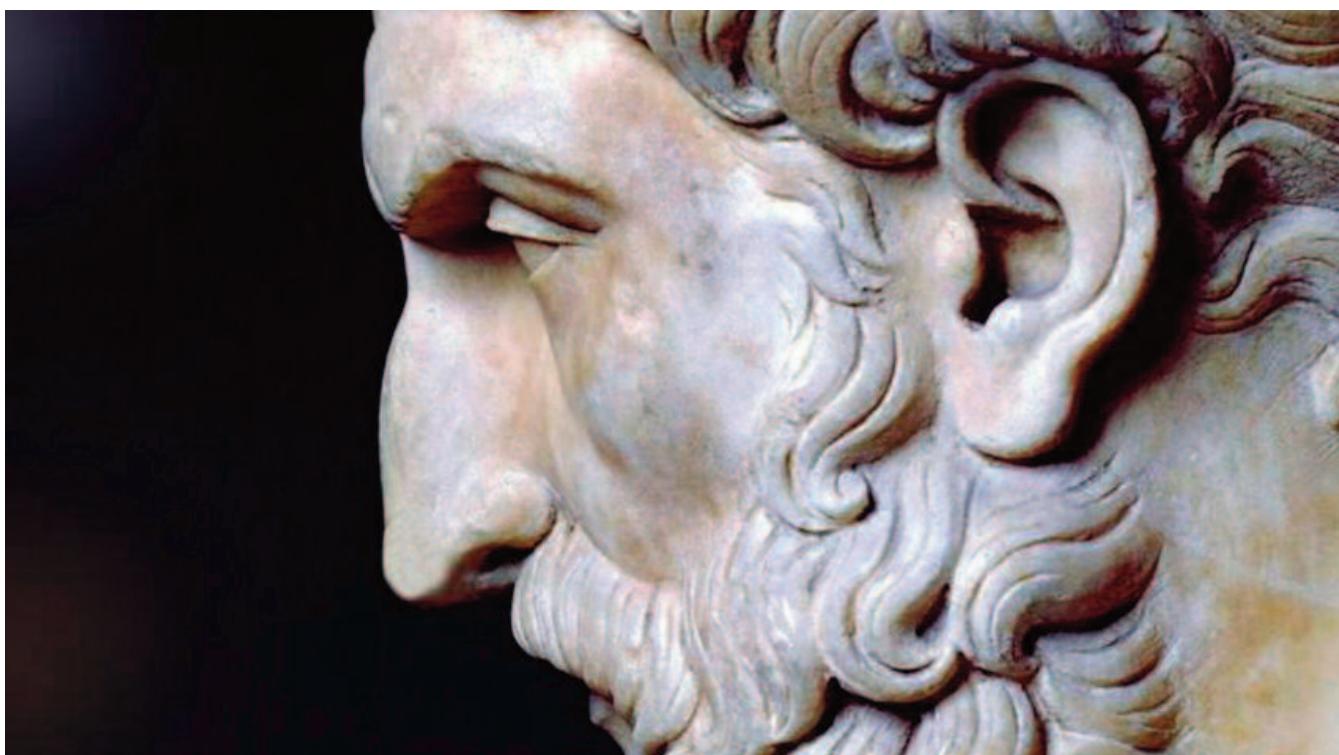
Il primo si rifà a Epicuro: «quando ci siamo noi la morte non c'è, quando c'è la morte non ci siamo noi» (Lettera a Meneceo).

Il secondo conduce a Machado, riportato qui in lingua originale, comprensibile e migliore di qualunque traduzione: «*caminante, son tus huellas / el camino, y nada más; / caminante, no hay camino / se hace camino al andar. Al andar se hace camino, / y al volver la vista atrás / se ve la senda que nunca / se ha de volver a pisar*»⁶⁷.

Il terzo riferimento è all'esistenzialismo, nella concezione sostenuta da Jean-Paul Sartre in una conferenza del 1946 e poi inserita in un testo a stampa. Esistenzialismo e umanismo sono considerati coincidenti, una sola cosa: «l'uomo sarà anzitutto quello che avrà progettato di essere», afferma Sartre⁶⁸. È data, pertanto, una possibilità di scelta⁶⁹.

Confucio, senza volerlo, dice qualcosa anche del Tai Chi Chuan al praticante-principiante che si

è sforzato di capirne e sintetizzarne il pensiero. Nella parte iniziale dei suoi *Detti* o *Dialoghi*, con cui si apre l'intera opera, afferma: «Non è una gioia imparare qualcosa e metterlo in pratica al momento giusto?» (SL: I, 1). L'altra traduzione è ancora più esplicita: «Studiare e praticare costantemente quanto appreso non è forse un diletto?» (TL: I, 1). Questo richiamo, tuttavia, è fin troppo ovvio. In un passaggio successivo Confucio risponde a Zigong in modo più stringente: l'essere umano nobile di animo «Prima pratica quanto sta per dire e poi si esprime» (TL: II, 13). Infine, Confucio sostiene essere decisiva la posizione dell'arciere, piuttosto del suo colpo verso il bersaglio⁷⁰. La «forza dell'arciere», cioè la forza umana, infatti «può variare» (TL: III, 16). Confucio non si riferì in modo diretto al TTC. Non poteva farlo. Noi, però, possiamo. Nel contesto di un pensiero in lento movimento, va applicata la leggerezza, bisogna sapere «come», non solamente «cosa» fare. È importante la forza morale (*de*) con cui si esegue l'azione, non la forza fisica (*li*)⁷¹. Ciò suggeriscono a questo lettore, sia pure implicitamente, i *Dialoghi* o *Detti* di Confucio.



Epicuro

Note alla Parte terza

⁵⁹ E. CANETTI, *op. cit.*, p. 279, corsivo originale.

⁶⁰ Si veda S. LEYS, *Introduzione*, cit., p. 33.

⁶¹ F. JULLIEN, *op. cit.*, pp. 89-90, corsivo originale. In altri termini, il saggio non «spiega» ciò che accade, si rivolge al «possibile» in un dato momento, senza separare l'opinione dalla verità, come le ha separate la filosofia greca, disgiungendo non solamente questi concetti (pp. 91-92 e 102-103).

⁶² Quella «interiore» sarebbe, invece, assicurata dal buddhismo e dal taoismo (T. LIPPIELLO, *Il confucianesimo*, cit., p. 85).

⁶³ In altri termini, l'essere umano deve tenere conto contemporaneamente di ciò che è «fuori» e di ciò che è «dentro» di lui. In tal modo, *conoscenza*, *riti* e, quindi, *morale*, *politica* possono fondersi, dando luogo a una cosa intera. Fra loro non c'è più distinzione: *junzi* corrisponde a *ren*, ma *ren* può essere *chiunque*, senza rimanere soltanto un'«ombra», un «rumore» (G. BACHELARD, *La poetica dello spazio*, Dedalo, Bari 2015², p. 252; ed. francese orig. 1957).

⁶⁴ A proposito di quest'ultima, si è sostenuto che né «la guerra né la pace rappresentano [ieri e oggi] la migliore soluzione al problema del conflitto, solo la ricerca di *soluzioni equilibrate* che risultino vantaggiose per tutti e

favoriscano la reciproca comprensione delle posizioni e dei valori di ognuna delle parti in gioco è in grado di garantire un'armonia reale, completa e duratura» (M. SCARPARI, *Ritorno*, cit., p. 131, corsivi aggiunti). L'armonia definita in questo modo è «da stabilirsi di volta in volta, in base al peso delle circostanze e delle mille implicazioni che ogni scelta comporta, e alle valutazioni che è in grado di formulare solo chi ha la capacità di esaminare con mente aperta e libera da ogni pregiudizio tutti gli scenari e le opzioni possibili» (ivi, p. 130). Chi ha, tuttavia, sotto il proprio controllo tutte e tali variabili, sociali ed economiche, interne ed esterne?

⁶⁵ Si veda la nota a questo aforisma, a p. 225 dell'edizione Adelphi, e M. SCARPARI, *Il confucianesimo. I fondamenti e i testi*, cit., p. 82. Shun si comportava, dunque, come un «saggio» (ivi, pp. 83 e sg.).

⁶⁶ Si potrebbe continuare con l'amore filiale, con l'armonia sociale, con i riti, con la via, con la morte ecc., nella speranza di non sfigurare troppo (anche se questa è una *excusatio non petita...*). Certamente la lettura del *Lunyu* è stata influenzata non soltanto dall'attualità occidentale odierna. Ma quale lettura è priva di influenze?

⁶⁷ Il significato non letterale di questi versi, messi anche in musica e cantati da Joan Manuel Serrat, è che non bisogna mai voltarsi indietro a guardare il sentiero percorso: il cammino si fa camminando, non c'è nient'altro, non si devono ripetere i passi fatti, si possono soltanto vedere le loro impronte. Il cammino sono le nostre orme che lasciamo sul terreno dietro di noi.

⁶⁸ Per tali riferimenti si vedano: di N. ABBAGNANO, *Storia della filosofia*, Utet, Torino 1953, p. 172, e *Storia della filosofia*, 1, Istituto Geografico De Agostini - Gruppo Editoriale L'Espresso, Novara-Roma 2006, p. 350; A. MACHADO, *Poesías completas*, Espasa Libros, Barcelona 2016⁶, pp. 232-233; J.-P. SARTRE, *L'esistenzialismo è un umanismo*, Mursia, Milano 1964², p. 36.

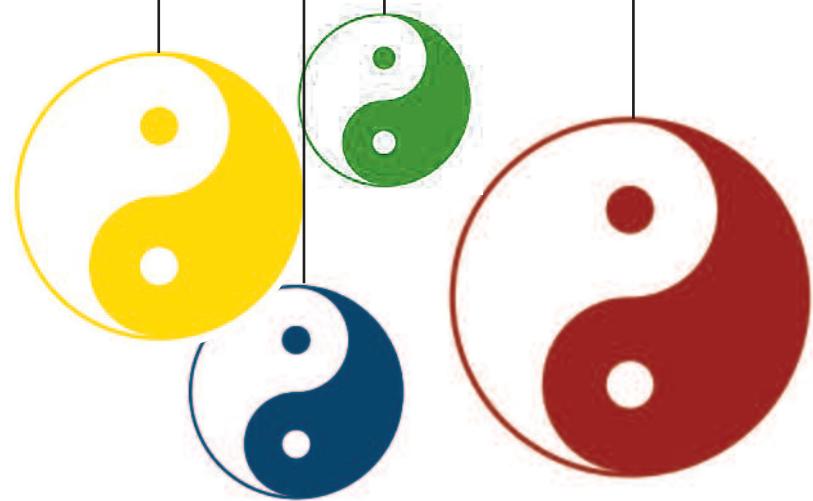
⁶⁹ Confucio, invece, sostiene che l'essere umano «non si trova mai di fronte a un bivio: la sola alternativa al suo procedere lungo la Via è lo smarrimento, l'abbandono della Via e il disordine» (T. LIPPIELLO, *Il confucianesimo*, cit., p. 39). Sul bilanciamento tra ciò che è giusto e ciò che non lo è, invece, si veda l'aforisma XVIII, 8, e M. SCARPARI, *Il confucianesimo. I fondamenti e i testi*, cit., pp. 134 sg, in particolare p. 141.

⁷⁰ «Il tiro con l'arco ricorda l'uomo nobile di animo: quando manca il bersaglio cerca *in sé* la causa dell'errore» (*La costante pratica del giusto mezzo. Zhongyong*, a cura di T. Lippiello, con testo cinese a fronte, Marsilio, Venezia 2010, p. 73, § 14, ultima frase, corsivo aggiunto). Un poeta afferma: «*The archer, when he misses the bullseye [target], turns and seeks the cause of the error in himself*» (E. POUND, *Confucius. The Great Digest. The Unwobbling pivot. The Analects*, A New Directions Book, New York, 1969¹¹, p. 95, corsivo aggiunto; in italiano, Id., *Opere scelte*, Mondadori, Milano 1970, p. 505). Chi si accinge a scoccare una freccia deve preoccuparsi, dunque, tanto della propria capacità (sia di "come") quanto del risultato cui perviene (sia di "cosa" fare). La realizzazione di un effetto (per un arciere, centrare il bersaglio) «non può essere intesa direttamente come scopo [...], sulla base di un modello» (il modo in cui centrare un bersaglio, ancorché sia di ridotte dimensioni). «Secondo la concezione cinese [l'effetto] procede indirettamente, a titolo di conseguenza: in cambio di tutti gli sforzi che abbiamo fatto». In questo modo, la capacità prima denotata di tirare con l'arco può adesso raggiungere il suo obiettivo. Il processo è assicurato (F. JULLIEN, *op. cit.*, pp. 65-66). Insieme con il rito, la musica, la guida del carro, la calligrafia e la matematica, il tiro con l'arco fu una delle sei arti che si dovevano apprendere al tempo di Confucio.

⁷¹ Soltanto omofono del termine cinese *li* indicante i riti.



Confucio



Buon Natale e Buon 2019!

I corsi riapriranno il 7 gennaio.



SEDI E ORARI CORSI YANG FAMILY TAI CHI CHUAN STAGIONE 2018/2019:**Montesacro/Conca d'oro, sede "INSIEME PER FARE", via Pelagosa 3 (metro B Conca d'oro)**

Corso pomeriggio	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
CORSO BASE			18:45-19:45		18:45-19:45
1° parte forma			Principianti		Principianti
CORSO BASE			18:45-19:45		19:30-20:45
2° parte forma			Intermedi		Tui Shou
CORSO BASE			19:45-21:00		18:45-20:00
3° parte forma			Intermedi		Tui Shou
CORSO INTENSIVO-AVANZATO	20:00-21:30				
con armi		Palestra			
CORSO INTERMEDIO E INTENSIVO			20:15-21:30		
			Applicazioni TCC		

Corso mattina	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
CORSO BASE	10:00-11:00			10:00-11:00	
1° parte forma	Principianti			Principianti	
CORSO BASE	11:00-12:00			11:00-12:00	
2° parte forma	Intermedi			Intermedi	
CORSO BASE	11:00-12:30			11:00-12:30	
3° parte forma	Intermedi			Intermedi	

Buhalotta/Piazza Monte Gennaro, sede "SCUOLA ATTIVA", via Col di Rezia 3

Corso pomeriggio	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
CORSO BASE					
Intermedio	17:45-18:45		18:00-19:00		
CORSO BASE					
Principianti e Intermedi	18:45-19:45		19:00-20:00		

Prati/via Cola di Rienzo, sede JAYA, piazza dell'Unità 8

Corso pomeriggio	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
CORSO BASE					
Intermedi e avanzati	14:45-16:15				

Parioli, sede CIRCOLO 162, viale Parioli 162 (con parcheggio)

Corso pomeriggio	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
CORSO BASE					
Principianti		18:00-19:00		18:00-19:00	
CORSO BASE					
Intermedi	18:00-19:00		18:00-19:00		

PROGRAMMA DEI CORSI
Corso Base

Questo corso prevede lo studio e la pratica della Forma Lunga Tradizionale (103 posizioni) attuando la metodologia e il programma tradizionale ed ufficiale della IYFTCCA. Il programma viene insegnato in classi della durata di un'ora o di un'ora e mezza differenziate in base al livello effettivo dello studente.

Corso Intensivo - Avanzato

Questo corso, sempre seguendo la metodologia ed il programma tradizionale ed ufficiale della IYFTCCA, prevede l'approfondimento della Forma Lunga Tradizionale, lo studio e l'applicazione delle energie del Tai Chi Chuan, "Tui Shou" (Spinta con le mani) e le armi (spada dritta e sciabola). A questo corso si può accedere solo dopo aver concluso la 2° parte della Forma Lunga Tradizionale.

Dinamica – Tai Chi Chuan e Arti associate A.S.D., in collaborazione con le sedi ospiti, svolge le sue attività per tutto l'anno grazie a corsi e allenamenti dedicati ai soci.



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

Compilare il modulo e consegnarlo al proprio insegnante o inviarlo a: dinamicataichi@gmail.com

Il/la sottoscritt _____ C.F. _____

CHIEDE

Al Consiglio Direttivo di questa Spett.le Associazione Sportiva di:

- essere iscritt _____ quale Associat _____ 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 in Via/Piazza _____	n° _____		
C.A.P. _____	Comune _____	Prov. _____	
Tel fisso _____	Cell. _____		
e-mail _____	facebook SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>	

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 letto l'informativa (presente sul sito dell'associazione www.dinamicataichi.it) sui diritti connessi al trattamento dei dati personali, ai sensi dell' 13 del D. Lgs n. 196/2003 e al Regolamento (UE) 2016/679. Il trattamento è 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. Inoltre, do esplicito consenso per ricevere informazioni relative alla vita associativa e/o alla didattica tramite:*

- posta ordinaria.
- mail o sms
- inserimento in chat.

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 20€. 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 _____



DINAMICA

TAI CHI CHUAN E ARTI ASSOCIATE

Direttore: Roberto Seghetti

Comitato di redazione: Anna Siniscalco, Teresa Zuniga

Redazione: Carlo Cazzola, Pina Cucchi, Costanza Longo, Maria Michela Pani, Roberto Seghetti, Nicoletta Seregi, Anna Siniscalco, Alberta Tomassini, Lamberto Tomassini, Teresa Zuniga

Grafica e impaginazione: Donata Piccioli

Illustrazioni: Donata Piccioli, Lamberto Tomassini

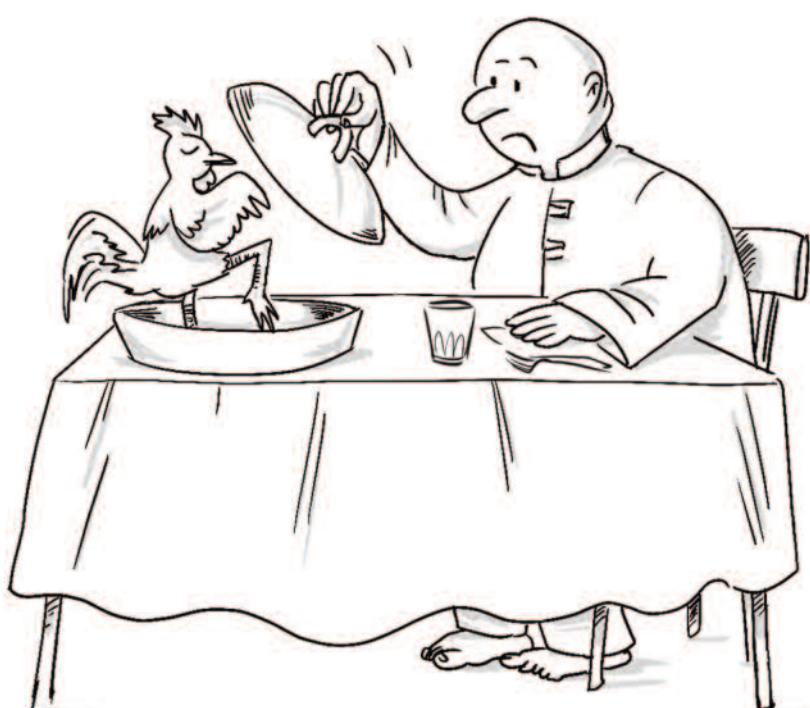
Traduzioni: Diana Alliata

Supporto tecnico web: Stefano Longo, Maria Michela Pani

ACCIDENTI ! NON AVREI DOVUTO
PRENOTARE AL GALLO D'ORO !



TOMAS-18



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