



DINAMICA

La rivista

TAI CHI CHUAN E ARTI ASSOCIATE

N. 9 - Marzo 2019

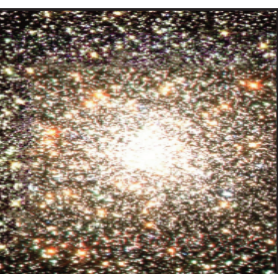


Italy 2019

INTERNATIONAL TAICHI CHUAN

SYMPOSIUM



**EDITORIALE**

pag. 3

**RADICI**

pag. 4

***La realtà è proprio reale e si fonda sul qi (l'energia).
La lezione di Zhang Zai sul Classico dei mutamenti***
di Roberto Seghetti

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

pag. 6

Tenere alta la testa e sollevare lo spirito

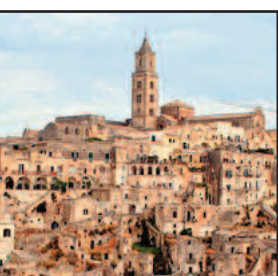
Intervista di Anna Siniscalco a Frank Grothstück

DE RERUM NATURAE

pag. 8

De viscera - Parte II

di Alberta Tomassini

**ARTE E HABITAT**

pag. 13

Tra i Sassi di Matera

Viaggio nella cultura di una capitale dimenticata
di Paola Corsaro

EVENTI E RECENSIONI

pag. 15

Finalmente in Italia il Simposio del Tai Chi Chuan

di Anna Siniscalco

SEDI E CORSI

pag. 17

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.



Il numero di primavera della nostra rivista è come sempre il frutto di uno sforzo corale e volontario, compiuto nella speranza di offrire un piccolo contributo alla riflessione e all'approfondimento.

Tra gli altri articoli, vanno segnalati senz'altro l'intervista con Frank Grothstück, che si sofferma in modo particolare sul significato del primo dei dieci fondamentali, e la presentazione del simposio internazionale dei diversi stili del Tai Chi Chuan, che si terrà quest'anno in Italia.

Ad arricchire questo numero vi sono infine la seconda puntata dell'interessante De viscera, l'articolo su Matera capitale della cultura, la vignetta e il secondo appuntamento con la rubrica dedicata alle radici.

Buona lettura

La realtà è proprio reale e si fonda sul *qi* (l'energia). La lezione di Zhang Zai sul *Classico dei mutamenti*

Roberto Seghetti



«**I**l *qi*, alla sua origine nel Vuoto, è puro, uno e senza forme: per effetto della stimolazione, dà origine (allo Yin/Yang) e ciò facendo si condensa in figure visibili. Il *qi* fluttuando si agita e si sposta in ogni direzione, concentrandosi si rapprende in materia e genera così la molteplicità diversificata degli uomini e delle cose».

«Il vuoto supremo non ha forme: è la costituzione originaria del *qi*. La condensazione e la rarefazione del *qi* sono forme temporanee dovute ai mutamenti e alle trasformazioni [...]. Benché il *qi* del Cielo-Terra si condensi e si disperda, si respinga e si raccolga in mille modi, in quanto principio esso opera secondo un ordine infallibile. Il *qi* è cosa che si dissolve per far ritorno al senza forma mantenendosi nella sua costituzione, e che si condensa per dare luogo a figure senza scostarsi dalla sua costante. Il vuoto supremo non può essere che *qi*, il *qi* non può che condensarsi per dar luogo ai diecimila esseri, i diecimila esseri non possono che dissolversi per far ritorno al vuoto supremo»¹.

Zhang Zai è un pensatore dell'XI secolo. In contrapposizione al concetto di vacuità del buddhismo, ma usando proprio il tema del vuoto, questo straordinario maestro spinge fino all'estremo il materialismo (non a caso è stato molto amato dai marxisti cinesi), affermando che tutto ciò che esiste, compresa la potenza spirituale (*shen*), è formato dal *qi*, l'energia vitale. Per Zhang Zai la realtà intera è animata da una sorta di respirazione vitale: inspirazione/espirazione, espansione/contrazione, dispersione/condensazione. Secondo questo ritmo binario che fa riferimento a yin e yang, il *qi* indifferenziato si cristallizza nelle forme visibili, per poi dissolversi di nuovo. «Il Dao del Cielo-Terra non è altro che fare del pieno a partire dal vuoto estremo [...]. Nel corso del tempo, anche l'oro e i metalli si disgregano, le montagne più alte si erodono, ogni cosa che abbia forma come niente va distrutta. Soltanto il Vuoto supremo, essendo indistruttibile, è il colmo del pieno».

Singolare è la similitudine dei termini e, in fondo in fondo, perfino la centralità del concetto di energia (si parla non a caso di energia del vuoto) negli studi di oggi sull'origine e la formazione dell'universo. «Tutto ha inizio da una minuscola fluttuazione del vuoto. Una banale, impercettibile fluttuazione quantistica, di quelle che avvengono inesorabilmente nel mondo microscopico, in linea di principio una delle tante. Ma questa particolare fluttuazione ha una qualche caratteristica per la quale dà il via a qualcosa di molto speciale: anziché richiudersi immediatamente, come infinite altre, si espande subito a una velocità spaventosa e ne nasce un universo materiale di dimensioni gigantesche, che comincia subito la sua evoluzione»².



Chang Tsai

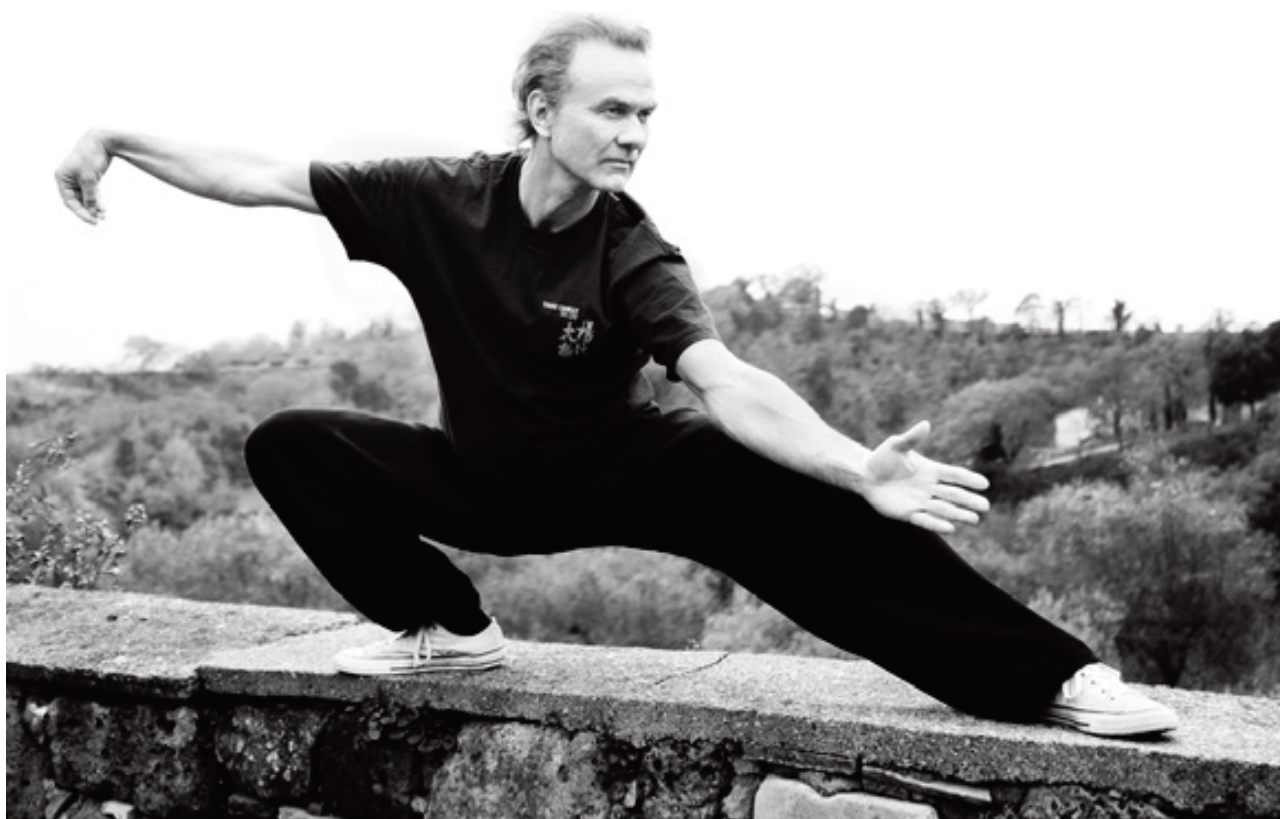
¹ Zhengmeng in *Zhang Zai ij* (Opere di Zhang Zai), Zhonghua shuju, Beijing 1978, pp. 7-9, secondo la versione riportata in Anne Cheng, *Storia del pensiero cinese. Dall'introduzione del buddhismo alla formazione del pensiero moderno*, Einaudi, Torino 2000, p. 478.

² Guido Tonelli, *La nascita imperfetta delle cose. La grande corsa alla particella di Dio e la nuova fisica che cambierà il mondo*, Rizzoli, Milano 2016, p. 28.

Tenere alta la testa e sollevare lo spirito

Conversazioni con Frank Grothstück

Anna Siniscalco



In questa intervista Frank Grothstück, direttore centro Yang Cheng Fu di Colonia, racconta perché ha scelto lo stile Yang, parla del primo dei dieci essenziali e spiega come sia necessario, attraverso la pratica, riuscire a unificare l'energia per realizzare le applicazioni del Tai Chi Chuan.

AS: *Quando hai cominciato a interessarti alle arti marziali?*

FG: Mi sono interessato alle arti marziali fin da quando avevo 15 anni. Ho iniziato con le arti marziali giapponesi e ho letto libri. Così ho cominciato a interessarmi anche alle arti marziali cinesi. Ho frequentato, quando avevo 22 anni credo, l'Università dello Sport a Colonia, dove c'era un insegnante di Tai Chi. Lui prima mi ha insegnato il kung fu, poi abbiamo proseguito con il Tai Chi, iniziando dallo stile moderno, la forma 24 e la 48, e infine lo stile Chen. Nel 1995 ho partecipato a un seminario con i Maestri Yang Zhen duo e Yang Jun e, sì, quello è stato il momento in cui sono venuto per la prima volta in contatto con lo stile Yang.

AS: *Perché hai scelto lo stile Yang e non quello Chen?*

FG: Ho iniziato praticando lo stile Chen. Ma poi il mio insegnante è andato in Cina e poiché non tornava a Colonia molto spesso a quel tempo, mi disse che c'era un insegnante molto famoso e bravo che sarebbe venuto in Europa. Era il Maestro Yang Zhen duo, e lui lo conosceva. Mi disse

che se volevo imparare altro, poteva essere una buona idea andare ai seminari, e così feci. Fu talmente importante per me vedere questi due maestri insieme, vedere come si muovevano... e fui molto impressionato dalla loro energia. Sentii che il Tai Chi Chuan della famiglia Yang era lo stile giusto per me. Lo percepii subito, così lasciai perdere gli altri stili, che stavo già insegnando, e cambiai anche il mio stile di insegnamento dallo stile moderno allo stile tradizionale Yang.

AS: *Partendo dai 10 essenziali, puoi darci il tuo punto di vista sul primo? Per citarlo: "Vuoto, presenza mentale, allineare la testa e portare l'energia alla sommità".*

FG: Ci sono diverse interpretazioni di questi principi. All'inizio c'è un carattere che significa vuoto. A volte si dice che l'energia viva e vuota raggiunge la parte superiore della testa; a volte si dice solo vuoto, vivo, che spinge verso l'alto, pieno di energia. Queste sono due interpretazioni. Posso darne una lettura e cercare la mia, ma fui molto felice quando il Maestro Yang parlò di questi principi e ci diede un metodo per avvicinarci e comprenderli, dicendo: «Significa: esternamente tenere su la testa e internamente sollevare lo spirito». Io suggerirei di fare questo, cioè di cercare veramente di tenere su la testa e veramente di sollevare lo spirito. Penso che, dopo anni di pratica, la comprensione di queste poche parole cambia e cresce. Eppure io uso sempre lo stesso metodo. Tutto qui. Se dovessi dare la mia interpretazione di vuoto, direi essere capace di sollevare la testa e rimanere al tempo stesso ben radicato, e per farlo devo essere molto calmo. Quando ho familiarizzato molto bene con i movimenti e con l'energia, posso diventare molto calmo. Se la mia mente è molto calma, la testa può diventare relativamente vuota. Penso che questo si acquisisca con la pratica. Faccio anche meditazione per aiutarmi in ciò. Ma per me sono due cose diverse: nel Tai Chi provo solo a sollevare la testa e tenere alto lo spirito, semplicemente.

AS: *Cosa si deve intendere per "spirito"?*

FG: Questo è davvero difficile da spiegare in inglese, dato che non è la mia lingua madre. Come posso dire? Sollevare lo spirito significa per me, in questo contesto, avere un'attitudine positiva: sentire, avere delle sensazioni buone e positive che emergono. È anche connesso all'umore, a come ti senti... ma non è esattamente quello che vorrei dire, in tedesco lo direi meglio... Faccio un esempio: se la mia testa è abbassata, sento il mio spirito andare verso il basso. Invece se la mia testa si solleva in alto, non sarà sufficiente ma almeno posso sollevare lo spirito, così ho un sentimento positivo che si vede negli occhi, se c'è. È calmo, ma anche molto sveglio e molto vivo. Penso che sia questa seconda parola, "vivo", che emerga veramente dal cercare di alzare lo spirito e di avere un'attitudine positiva.

AS: *Una grande difficoltà dei praticanti di Tai Chi Chuan è realizzare le applicazioni senza ricadere nell'uso della forza grossolana. Mi permetto una citazione riferendomi a Yang Chenfu: a cosa deve prestare attenzione lo studente e praticante per non cadere in questo errore?*

FG: Una domanda difficile. Per apprendere le applicazioni deve prima imparare il metodo e la tecnica, sapere che tecnica usare e in che forma. Quindi, quando uso le applicazioni, prima devo sapere cosa faccio: devo sapere se è un colpo, se è un ritirarsi ruotando, o cos'altro, e devo sapere dove si canalizza l'energia. Ma, per usare davvero le applicazioni, penso che la cosa più importante sia che io, attraverso la mia pratica, realizzi l'unificazione dell'energia. Se la mia energia non è unificata, non posso usare le applicazioni. Posso imitare l'uso delle applicazioni, che va bene per imparare e per conoscere le tecniche. Ma, se la mia energia non è unificata, non la posso usare. E se non sono calmo non posso neanche usare l'energia (chi) che viene dalla pratica. Per cui devo abituarmi a usare molto le applicazioni, a essere calmo quando le uso per non perdere le mie basi, per non perdere il radicamento, per non perdere il movimento della vita, il rilassamento. Quindi quello che penso sia una delle cose più importanti nella pratica delle applicazioni è continuare a essere rilassato con tutto il corpo, perché l'energia deve venire dalle radici. Se viene dalle radici ma non sono rilassato, perché penso che sto facendo le applicazioni, allora non c'è energia [l'energia non fluisce]: è solo tecnica, solo movimento, ma non una vera applicazione. Non so se è questa la risposta alla tua domanda, se è questo che intendevi, perché la domanda è grande, vasta.

De viscera – Parte II

Alberta Tomassini



**«La regola del saggio, per governare, è di aprire i cuori e riempire le pance»
(Lao Tzu)**

**«Il più grande tesoro che esiste, Mister Land, è avere la mente sana e la pancia piena»
(Capitan Nemo, in *20.000 leghe sotto i mari*, 1954)**

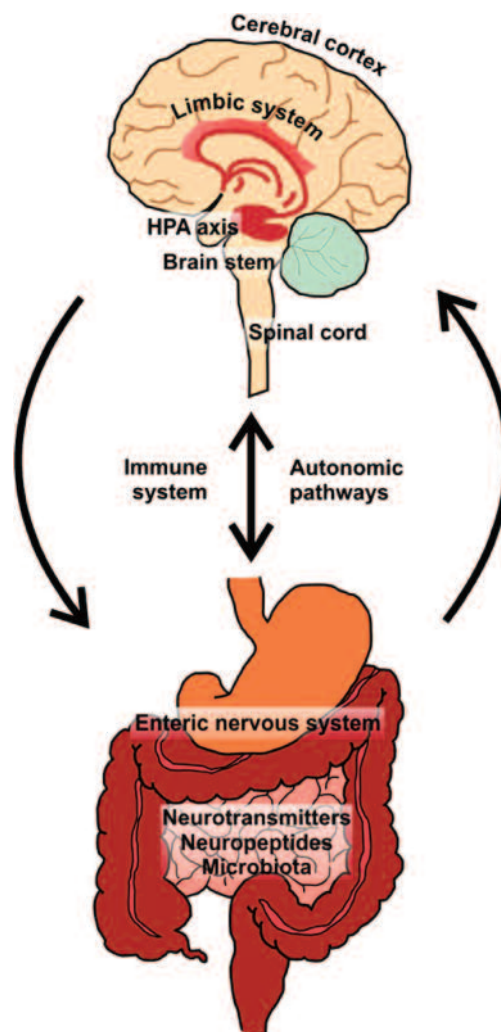
Si ritiene che il bambino nasca privo di batteri intestinali. La colonizzazione dell'intestino da parte di batteri è immediata e influenzata dal tipo di parto (naturale o cesareo), dall'allattamento (al seno o artificiale), dal tempo di svezzamento, nonché da fattori geografici, regimi dietetici o esposizione a farmaci, in particolare antibiotici. I batteri colonizzanti sono sottoposti a una vera e propria pressione selettiva sia da parte dell'ospite umano che da parte dei diversi tipi batterici in competizione tra loro. Fino all'instaurazione di un microbiota diverso per ognuno di noi. I mammiferi sono co-evoluti col microbiota intestinale che partecipa alla conversione di carboidrati non digeribili (fibre), al metabolismo degli acidi biliari, alla produzione di vitamine

nonché alla modulazione del sistema immunitario. In cambio ricevono da noi un ambiente ricco di nutrienti a una temperatura confortevole. Dopo circa tre anni di vita, la composizione del microbiota individuale è pressoché definita ed è mantenuta relativamente stabile durante tutta la vita anche di fronte a cambiamenti di stile di vita, malattie e trattamenti antibiotici.

Nonostante questa stabilità intrapersonale, grande è la variabilità interpersonale. Tutti gli studi dimostrano un'eterogeneità tra popolazioni geograficamente e culturalmente diverse, anche se ancora non è chiaro se queste diversità siano dovute maggiormente a differenze genetiche, ambientali o dietetiche.

Tuttavia numerosissimi sono ormai gli studi che dimostrano come variazioni ambientali, di stile di vita e dietetiche inducano cambiamenti improvvisi e caotici nella composizione del microbiota intestinale. Nell'adulto tali cambiamenti possono essere di breve o lunga durata in dipendenza dalla causa che li ha innescati, mentre fattori che alterano il normale processo di colonizzazione nei primi anni di vita, compresi gli stress psicologici, possono avere effetti di lunga durata arrivando a influenzare la futura suscettibilità alle malattie.

Non c'è da sorprendersi se alterazioni della normale composizione del microbiota (disbiosi) siano associate a svariate malattie intestinali come la stipsi, la diarrea, il gonfiore, la sindrome dell'intestino irritabile, il cancro coloretale, ma anche a malattie sistemiche come il diabete (con le sue complicanze), la sindrome metabolica e l'atopia. Più recentemente, e forse più inaspettatamente, la disbiosi intestinale è stata correlata a disordini neurologici, dal Parkinson all'Alzheimer, alla sclerosi multipla, fino all'autismo.



«A panza pina u s'ragiona mej» - «Pancia vuota non sente ragione»

Gli scienziati sono oggi sempre più convinti che il microbiota intestinale abbia un impatto molto forte sul nostro stato mentale.

Per citare solo qualche ricerca esemplificativa, è stato dimostrato che topolini privi di flora batterica intestinale sono carenti nella capacità di riconoscere altri topolini con i quali interagiscono; così come l'alterazione del microbioma può causare dei comportamenti del tutto simili a quelli indotti da ansia, depressione e perfino autismo nell'uomo.

I meccanismi d'azione di questa interazione non sono ancora stati chiariti, ma le ricerche suggeriscono una comunicazione bidirezionale tra microbiota intestinale e sistema nervoso centrale, il cosiddetto asse intestino-cervello (gut-brain axis) che comprende cervello, ghiandole, intestino, cellule immunitarie e, naturalmente, i nostri amichetti, attraverso vie autonome, neuroendocrine e immunitarie, mediate dalla produzione e dal controllo di neurotrasmettitori.

I segnali attraverso questo asse possono partire dall'intestino o dal cervello oppure da entrambi, mantenendo una normale funzionalità intestinale e un appropriato comportamento.

È la classica situazione dell'uovo e della gallina: le alterazioni neurologiche e comportamentali precedono la disbiosi, o questa induce i cambiamenti cerebrali? È dimostrato che la depressione è associata con composizioni microbiche alterate e aumentata mobilità colonica, ma è pure dimostrato che un'inflammatione cronica gastrointestinale può indurre comportamenti ansiosi e può alterare la biochimica cerebrale. È probabile che queste diverse situazioni coesistano in un loop che si autoperpetua.

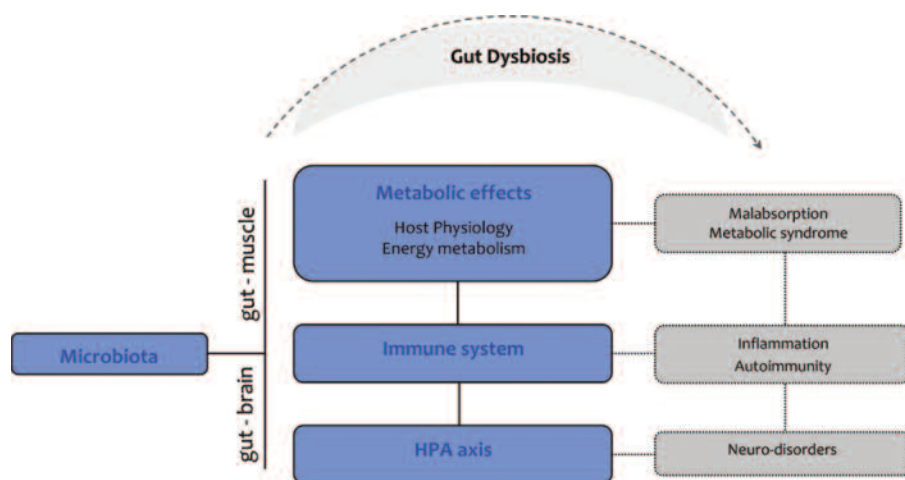
«L'esercizio fermenta gli umori, li proietta nei loro propri canali, elimina tutte le sovrabbondanze, e aiuta la natura in queste segrete distribuzioni, senza le quali il corpo non potrebbe sussistere nel suo vigore, e neanche l'anima agire con allegria»
(J. Addison)

Ma guarda tu che curiosa coincidenza! Miglioramento delle capacità cognitive soprattutto nell'anziano, prevenzione del cancro del colon, trattamento del diabete, miglioramento della sindrome del colon irritabile, miglioramento della depressione. Tutti nella lista crescente degli effetti benefici dell'esercizio fisico!

È ormai accertato come livelli adeguati di attività fisica proteggano da tutte le cause di mortalità: l'Organizzazione Mondiale della Salute (OMS) ha classificato l'inattività fisica al quarto posto come fattore di rischio di mortalità (6% della mortalità globale). È stato stimato che il 21-25% dei tumori del seno e del colon, il 27% di diabete e circa il 30 di patologie ischemiche cardiache

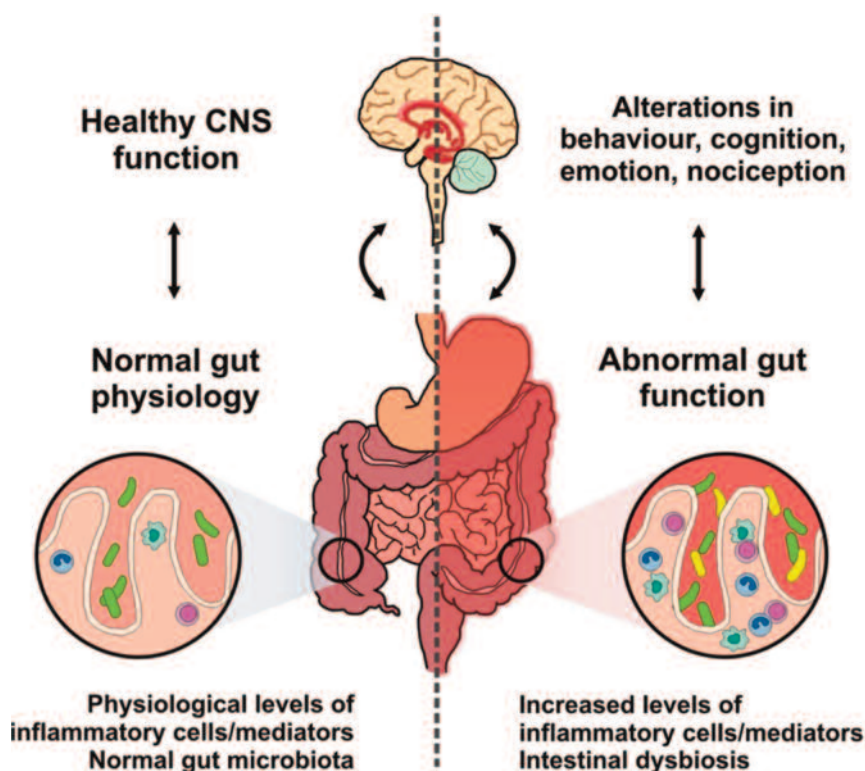
possano essere attribuiti a inattività fisica.

E il microbiota che c'entra? Allo stato attuale, numerosi studi avvalorano il concetto che la composizione del microbiota intestinale è modulata dall'esercizio fisico, sostenendo la sua biodiversità e modulando sia l'inflammatione sistemica che quella locale intestinale. L'esercizio può indurre tali cambiamenti in sinergia con la dieta così che una dieta insalubre può contrastare gli effetti benefici dell'esercizio e viceversa.



Senza appesantire troppo il discorso, sappiate che i mediatori più accreditati degli effetti del microbiota sulla funzione muscolare sono gli acidi grassi a corta catena, sostanze generalmente derivate dal metabolismo batterico dei nutrienti, come le proteine, introdotti con la dieta e i cui bersagli principali sono i mitocondri del muscolo scheletrico che regolano la produzione di energia, l'equilibrio ossidativo e l'attivazione della cascata infiammatoria.

In sintesi, gli studi dimostrano che l'attività fisica può alterare il microbiota intestinale in modo tale da influire direttamente sulla risposta sistemica sia nella salute che nella malattia. Tuttavia, l'intensità, la frequenza e la durata dell'esercizio in relazione agli effetti benefici sulla flora



intestinale è ancora un campo di supposizioni, anche se un esercizio moderato sembra essere più efficace e duraturo.

A mio parere (ma non solo) il Tai Chi Chuan, per le sue caratteristiche di esercizio di moderata intensità, per la sua capacità di intervenire contemporaneamente su muscolatura, respirazione e mente, ha in sé la potenzialità di migliorare la funzione immunitaria e l'infiammazione intestinale anche attraverso un effetto diretto sulla composizione e biodiversità della flora batterica intestinale. Sta a noi accettare la sfida e dimostrarlo in futuro.

Cambiare punto di vista? Considerando che...

Considerando che in alcune spugne circa il 40% del volume dell'organismo è costituito da batteri, che il simbiote delle alghe, tale *Symbiodinium*, fornisce fino al 60% dei nutrienti necessari al suo corallo ospite e che un aumento prolungato della temperatura marina provoca la fine della simbiosi e la morte del corallo...

Considerando che l'entità che noi chiamiamo mucca è un organismo nel quale un complesso ecosistema (batteri che digeriscono la cellulosa, protisti ciliati, funghi anaerobi) disegna la sua speciale anatomia, definisce la sua fisiologia digestiva, regola il suo comportamento e, infine, determina la sua evoluzione...

Considerando che è stato calcolato che la metà delle nostre cellule è batterica, che ospitiamo più di 150 specie di batteri nel nostro intestino e che, di conseguenza, il set genico batterico è circa 150 volte più grande del nostro (senza includere i simbionti delle vie aeree, della pelle, della bocca e degli apparati riproduttivi)...

...si deve concludere che, senza queste simbiosi, la vita sulla terra, come è oggi, non esisterebbe: una semplice simbiosi tra microbi e un semplice arcaico organismo unicellulare è stato il motore essenziale per la successiva espansione degli organismi multicellulari, così come ha costituito la base per la diversificazione delle specie. Come se non bastasse, ogni singola cellula umana si porta appresso residui di antiche simbiosi in forma di mitocondri e organelli vari senza i quali non sopravvivremmo.

Considerando tutto questo, dovremmo cambiare punto di vista?

Comprendere che gli umani non sono individui, entità discrete, ma il risultato di interazioni in continuo cambiamento con i microorganismi sta cominciando ad avere conseguenze che vanno ben al di là delle discipline biologiche.

Si comincia a mettere in discussione la definizione stessa di individuo umano e la distinzione tra "self and not self".

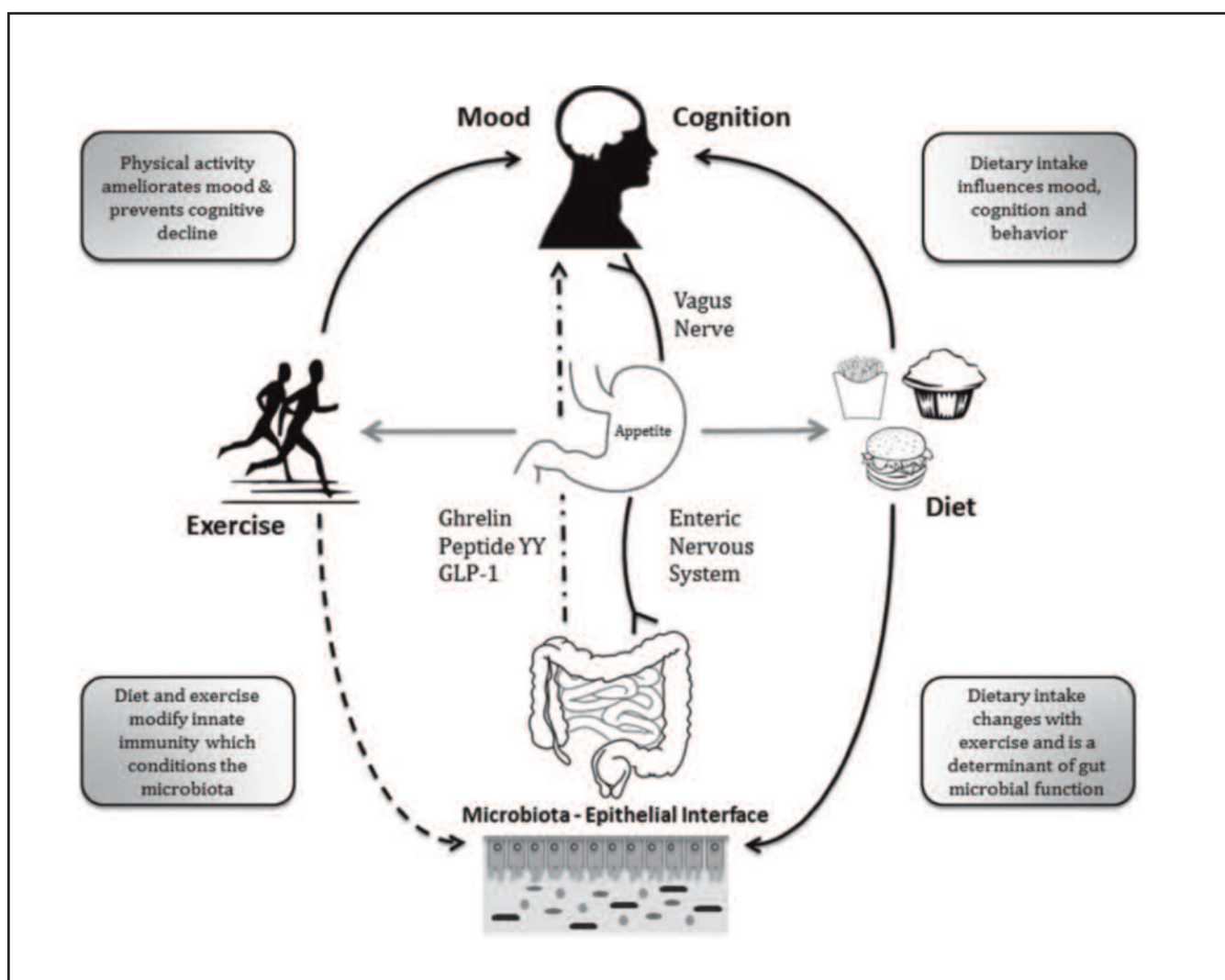
E siccome qui sconfino in materie a me ignote, preferisco concludere con la traduzione letterale di due articoli recenti (i cui titoli sono autoesplicativi):

«La sfida è grande, l'opportunità ancora maggiore: è tempo, e forse anche tardi, di ripensare insieme, al di là della divisione tra arti e scienze, cosa vuol dire essere un individuo umano immerso in un mondo di microbi, un mondo dal quale dipendiamo e col quale siamo inseparabilmente intrecciati. La scienza del microbioma ha il potenziale eccitante di catalizzare la fine delle barriere anacronistiche tra le scienze naturali e quelle umane e di rendere possibile una comprensione realmente integrata di cosa vuol dire essere uomo, dopo l'illusione dell'individuo delimitato da sé stesso. L'umano è più che l'umano»

(T. Rees, T. Bosch, A.E. Douglas, "How the Microbiome Challenges Our Concept of Self", *plos Biology*, February 9, 2018).

«Per gli animali, così come per le piante, non ci sono mai stati individui. Questo nuovo paradigma per la biologia pone nuove domande e cerca nuove relazioni tra diverse entità viventi sulla Terra. Noi siamo tutti licheni»

(F.S. Gilbert, J. Sapp, A.I. Tauber, "A Symbiotic View of Life: We Have Never Been Individuals", *Quarterly Review Of Biology* 2012, vol. 87, issue 4, 325-341).



Tra i Sassi di Matera

Viaggio nella cultura di una capitale dimenticata

Paola Corsaro



Matera capitale della cultura 2019. Una capitale finora dimenticata da media e agenzie di viaggio, ora portata alla ribalta del web e tv da un riconoscimento non certo inaspettato.

In un Capodanno imbiancato, la città mi appare come uno scenario magico, dove tetti e "sassi" si fondono in un paesaggio che richiama Gerusalemme, una delle più antiche città della Terra. Sono arrivata così di sera, con l'odore del camino nelle narici e con la voglia di perdersi nella storia.

Una città completamente preordinata per il ruolo di capitale della cultura, pronta per l'evento televisivo del Capodanno, pulita, con ottimo servizio di vigilanza pubblica, piena di negozi raffinati, di eleganti ristoranti e luoghi di incontro, con grande offerta culturale e le piazze ornate da statue di Salvador Dalí.

Strade traboccanti di folle, arrivate per lo spettacolo RAI in piazza, invadevano le strette vie cittadine nella speranza di comparire sul video delle riprese RAI.

La magia era appena sotto di loro.

I Sassi di Matera. Un percorso a ritroso nel tempo. Un presepe vivente, costituito da numerosi *tableaux vivants* all'interno di abitazioni, grotte e chiese rupestri, ti portava in Palestina, all'interno dell'Eterno Racconto.

Musica nei luoghi sacri, arte moderna negli antichi luoghi, dimensione al di fuori del tempo ma non dello spazio.

Viaggio nella cultura della capitale dei Sassi su un'Ape Piaggio e una conduttrice che racconta la storia del recupero architettonico e le leggende dei più anziani.



Il nome "Sassi" identifica i due principali quartieri di cui è composto il centro storico della città di Matera: la "Civita" e il "Piano".

Attorno alla "Civita" si sviluppano il Sasso Barisano e il Sasso Caveoso.

I primi uomini vi abitarono tra il paleolitico e il neolitico. Molte delle case scavate all'interno della calcarenite sono state abitate da sempre. I Sassi di Matera pertanto costituiscono un patrimonio culturale dell'umanità, come riconosciuto dall'Unesco, non solo perché sono un esempio eccezionale di accurata utilizzazione nel tempo delle risorse della natura ma perché, all'interno di essi, si sono sviluppati modelli di vita collettiva caratteristici della "comunità", intesa nel senso di reciproca alleanza e sostegno, al di fuori delle regole sociali stabilite e vissute sopra il suolo.

È quanto mi racconta un materano, proprietario di un bed and breakfast nei Sassi, che ricorda quanto pervenutogli da tradizione orale circa le modalità della vita in quei luoghi, da lui custoditi con tanta accuratezza.

Come recita il IV criterio di riconoscimento dell'Unesco:

«I Sassi ed il Parco delle chiese rupestri di Matera sono un esempio rilevante di un insieme architettonico e paesaggistico testimone di momenti significativi della storia dell'umanità. Questi si svolgono dalle primitive abitazioni sotterranee scavate nelle facciate di pietra delle gravine fino a sofisticate strutture urbane costruite con i materiali di scavo, e da paesaggi naturali ben conservati con importanti caratteristiche biologiche e geologiche fino a realizzare paesaggi urbani dalle complesse strutture».

La descrizione di Carlo Levi dei Sassi in *Cristo si è fermato a Eboli* suggella il quadro:

«Arrivai a Matera verso le undici del mattino. Avevo letto nella guida che è una città pittoresca, che merita di essere visitata, che c'è un museo di arte antica e delle curiose abitazioni trogloditiche. Allontanatomi un poco dalla stazione, arrivai a una strada, che da un solo lato era fiancheggiata da vecchie case, e dall'altro costeggiava un precipizio. In quel precipizio è Matera. La forma di quel burrone era strana; come quella di due mezzi imbuto affiancati, separati da un piccolo sperone e riuniti in basso in un apice comune, dove si vedeva, di lassù, una chiesa bianca, Santa Maria de Idris, che pareva ficcata nella terra. Questi coni rovesciati, questi imbuto, si chiamano Sassi. Hanno la forma con cui, a scuola, immaginavamo l'inferno di Dante, in quello stretto spazio tra le facciate e il declivio passano le strade, e sono insieme pavimenti per chi esce dalle abitazioni di sopra e tetti per quelle di sotto. Alzando gli occhi vidi finalmente apparire, come un muro obliquo, tutta Matera. È davvero una città bellissima, pittoresca e impressionante».

È tutto da provare. Con sentimento.

Finalmente in Italia il *Simposio* del Tai Chi Chuan

Anna Siniscalco



Dal 25 al 29 maggio a Selvino, in provincia di Bergamo. Un'occasione unica, per noi italiani, per praticare con i maestri dei diversi stili e per partecipare a seminari e gare amichevoli.

Trovare l'essenza unitaria del Tai Chi Chuan direttamente nel confronto con i Maestri caposcuola dei 6 stili tradizionali: è questa la straordinaria esperienza che i praticanti italiani hanno la fortuna di avere quest'anno a portata di mano.

A Selvino, in provincia di Bergamo, dal 25 al 29 maggio si svolgerà il *Simposio* internazionale di Tai Chi Chuan.

Vi parteciperanno i maestri **Chen Zhenglei**, erede diretto di 11^a generazione del Tai Chi Chuan della Famiglia Chen; **Yang Jun**, 5° caposcuola e discendente di 6^a generazione del fondatore del Tai Chi Chuan della Famiglia Yang; **Wu Kwongyu** (Eddy Wu), 5^a generazione del fondatore dello

stile Wu; **Zhong Zhenshan**, erede di 5^a generazione del Tai Chi Chuan della Famiglia Wu (Hao); Sun Yongtian, caposcuola dello stile Sun; **He Youlu**, discendente di He Zhaoyuan, il fondatore dello stile He.

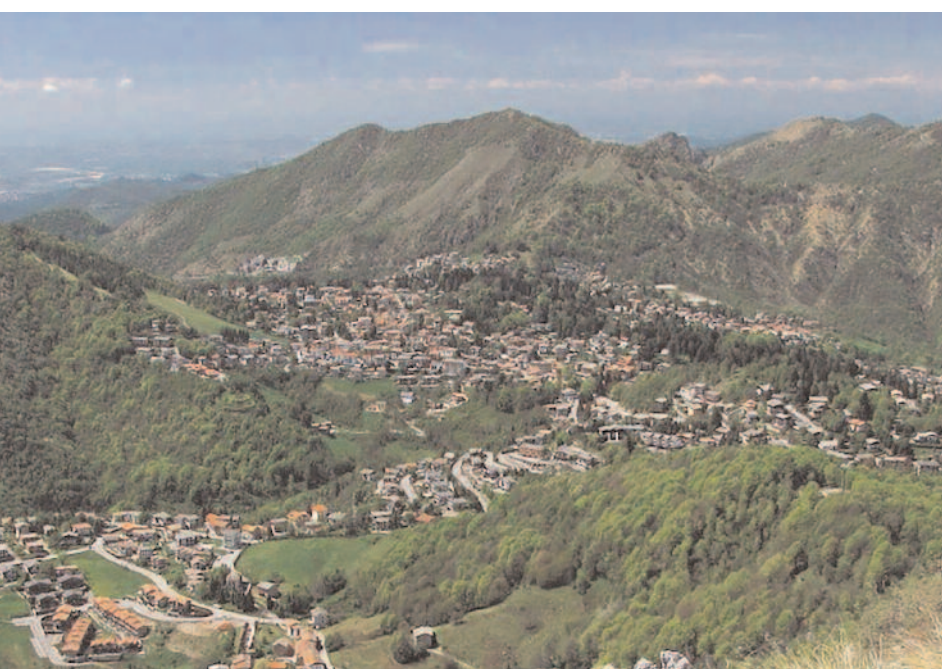
Tra le attività proposte nel *Simposio*, oltre alla pratica mattutina guidata dai Maestri, si svolgeranno seminari, gare amichevoli di pratica senza armi, con la spada dritta e con la sciabola dello stile Yang, e approfondimenti accademici sul rapporto tra il Tai Chi Chuan e la salute, affidati a ricercatori e scienziati provenienti da tutto il mondo.

Nelle relazioni che saranno presentate e discusse a Selvino si parlerà, tra l'altro, di che cosa sappia o non sappia la scienza sul Tai Chi Chuan, di come trasformare le tecniche tradizionali in movimenti terapeutici per gli anziani ad alto rischio di cadute o per persone con difficoltà motorie; ma anche per giovani che possono adottare stili di vita che comprendono la pratica di discipline sportive adatte a favorire una vita in salute; si discuterà su come il Tai Chi Chuan possa essere utile contro il dolore muscoloscheletrico cronico, su cosa abbiano prodotto e quali difficoltà abbiano incontrato gli esperimenti sul Tai Chi Chuan, e di come la radiografia funzionale del cervello possa aiutare a capire gli effetti di questa pratica.

Partecipare al *Simposio* è sempre un'esperienza unica per un praticante di Tai Chi Chuan, ma quest'anno lo sarà ancora di più per noi: saremo gli ospiti di questo appuntamento, rappresenteremo, noi italiani, la maggior parte dei volontari che consentono al *Simposio* di svolgersi, e probabilmente anche la maggior parte dei partecipanti.

Per coloro che non abbiano mai praticato con il Maestro caposcuola dello stile prescelto, o che non abbiano mai provato a muovere l'energia con gli altri stili tradizionali, il *Simposio* sarà un'occasione di approfondimento e di scoperta straordinaria. Altre occasioni della stessa importanza saranno organizzate in futuro, ma per partecipare sarà necessario recarsi all'estero, anche in paesi lontani e costosi da raggiungere.

Per noi che pratichiamo lo stile tradizionale della famiglia Yang vi sarà inoltre una ragione di più per essere interessati. Durante il *Simposio* si svolgeranno gare amichevoli individuali e di gruppo di pratica di Tai Chi Chuan di stile Yang a mani nude (forma essenziale 22 e la 24), di forma con la spada (67 e altre forme) e di forma con la sciabola (13 e altre forme). Sarà un modo attraverso il quale ciascuno potrà arricchire la propria forma nel confronto con quella dei praticanti in competizione amichevole.



Nelle parole del Gran Maestro Yang Zhenduo: «Tutti i praticanti di Tai Chi Chuan fanno parte di un'unica grande famiglia».

Ci vediamo a Selvino!

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 ☐ 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 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 _____

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	

Bufalotta/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.

DINAMICA

TAI CHI CHUAN E ARTI ASSOCIATE

Direttore: Roberto Seghetti

Comitato di redazione: Anna Siniscalco, Teresa Zuniga

Redazione: Carlo Cazzola, Pina Cuicchi, Costanza Longo, Maria Michela Pani, Roberto Seghetti, Nicoletta Sereggi, Anna Siniscalco, Alberto 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



TOMAS-19



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