



DINAMICA

TAI CHI CHUAN E ARTI ASSOCIATE

La rivista

N. 10 - ottobre 2019

太極拳



**EDITORIALE**

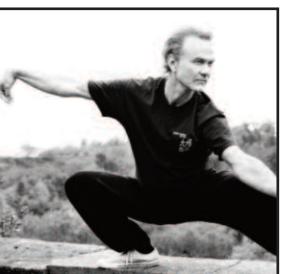
pag. 3

RADICI

pag. 4

Quando le armi si incrociano vince colui che cede

di Roberto Seghetti

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

pag. 6

"La meditazione aiuta chi pratica il Tai chi chuan"

Intervista di Anna Siniscalco a Frank Grothstück

**DE RERUM NATURAE**

pag. 8

Estate! "Cerevisiam bibunt hominis"!

di Alberta Tomassini

**ARTE E HABITAT**

pag. 13

L'unicità dell'imperfezione

di Maria Michaela Pani

Essere un corpo – avere un corpo

di Fausta Romano

EVENTI E RECENSIONI

pag. 15

Taoisti per caso

di Paola Corsaro

Una passeggiata in casa tra i miei libri

di Alfredo Miccheli

SEDI E CORSI

pag. 17

In copertina "Orchidea selvatica", dedicata alla Maestra Teresa Zuniga, discepolo del Gran Maestro Yang Jun, con il nome "Yang Yalan", ovvero "orchidea". Disegno ad acquerello di Donata Piccioli ©

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.



SYMPORIUM, ITALIA, SELVINO 2019

Il Symposium di Tai Chi Chuan è un'esperienza indimenticabile, positiva e incoraggiante.

Poter conoscere i diretti rappresentanti degli stili tradizionali ufficialmente riconosciuti è una opportunità fondamentale per un praticante e ricercatore di Tai Chi Chuan. E non è scontato averla nel proprio paese.

Quando ho iniziato a praticare il Tai Chi Chuan, in Italia non esistevano scuole o Maestri che fossero in contatto diretto con la famiglia Yang. Era il 1996 quando ho avuto la fortuna di incontrare il mio primo Insegnante di Tai Chi, Claudio Mingarini. Già esperto insegnante in diversi stili di Kung Fu, era alla continua ricerca delle fonti degli insegnamenti che aveva ricevuto e in modo particolare cercava le origini del Tai Chi Chuan stile Yang.

Credendo nel valore delle fonti di un insegnamento e riconoscendo la grandezza dell'opportunità di conoscere e studiare con un caposcuola con un lignaggio vero, decisi di impegnarmi per realizzare un sogno, portare in Italia il Tai Chi Chuan della famiglia Yang. Lavorando duramente al fianco di Claudio Mingarini nel 1998 portammo in Italia il Gran Maestro Yang Zhenduo e il Maestro Yang Jun, organizzando dall'8 al 14 giugno, il primo seminario di Tai Chi Chuan diretto dal Gran Maestro Yang Zhenduo e suo nipote Yang Jun, oggi Gran Maestro caposcuola.

Venti anni fa era molto difficile entrare in contatto con un Maestro cinese, pensate solo alla burocrazia, alla difficoltà di trovare interpreti di lingua cinese capaci di tradurre, e al fatto che ancora non esisteva uno strumento come YouTube. Inoltre, in Italia non si era mai visto un membro della famiglia Yang muoversi e insegnare.

Del Tai Chi Chuan allora si conosceva poco, e solo in ambienti molto ristretti; allo sguardo di molti, un praticante di Tai Chi poteva essere argomento da salotto e poco si sapeva degli effetti della pratica sulla salute. Sono passati 20 anni, dal 2005 YouTube è una vetrina di video e interviste di vario genere e qualità, la ricerca medica ha fatto notevoli passi avanti nella comprensione e valorizzazione di questa disciplina, con i social networks si è in contatto immediato con tutto il mondo, e molte informazioni possono essere condivise in tempo reale. Da quel primo seminario del 1998, il nostro Gran Maestro Yang Jun ha voluto realizzare un sogno ancora più grande per noi italiani, il Symposium. Grazie al lavoro dei direttori del Centro Yanchengfu di Milano, Giuseppe Turturo, e di Roma, Claudio Mingarini, la straordinaria dedizione di Yilaria Giorgia Fiori, e tutti i volontari e sostenitori, allievi, insegnanti, direttori di scuole affiliate, direttori di centro, il Symposium di Tai Chi Chuan ci ha

dato l'opportunità di incontrare gli attuali Gran Maestri caposcuola degli stili, Chen, Wu, Wu Hao, Sun e He, di fare l'esperienza del valore della presenza di un Maestro e il suo insegnamento.

È davvero stimolante poter cogliere gli aspetti peculiari dei diversi stili, e nello stesso tempo trovare conferma delle radici comuni, come diceva il Gran Maestro Yang Zhenduo, *"tutti i praticanti di Tai Chi Chuan fanno parte di una unica grande famiglia"*.

E così, come una grande famiglia, abbiamo condiviso idee, allenamenti, proposte, progetti. Molto è stato fatto nella ricerca, e molto ancora si farà, ed è bello condividere, crescere insieme, avvicinando tradizione, scienza e persone.

Anna Siniscalco

Anna Siniscalco
Yang Yamei

Direttrice scuola affiliata IYFTCCA Roma



Quando le armi si incrociano vince colui che cede

Roberto Seghetti



«Gli esperti (nell'arte) del combattere inducono gli altri (a fare la propria mossa), e non vengono indotti a farla».¹

«L'acqua fluisce sistematicamente, conformandosi (alle pieghe) del terreno; la strategia persegue sistematicamente la vittoria, conformandosi (ai movimenti) del nemico. In effetti la strategia non segue una linea di tendenza costante e l'acqua non possiede una configurazione costante. Coloro che sono in grado di conformarsi alle trasformazioni e ai mutamenti del nemico per ottenere la vittoria vengono definiti "spiriti" (shen)».²

Ping-fa, titolo che in molti traducono con L'arte della guerra, è il più antico trattato di strategia composto in Cina.

Sun Wu, l'autore, era un comandante militare del periodo "Primavera e autunni", che va dal 722 al 481 prima di Cristo (Sun Tzu – o Sunzi nella trascrizione Pinyin – significa 'maestro Sun'). Ma attenzione: dire "comandante militare" può essere fuorviante nella cultura occidentale. In Oriente il combattente è quasi sempre, insindibilmente, anche un intellettuale, un politico, oppure un letterato, un artista, un amministratore. Da questo punto di vista Sun Wu non fa eccezione: fu l'artefice del notevole successo del sovrano di Wu nella guerra contro Ch'u, ma fu anche un sostenitore di importanti riforme.

Nei due brani dell'Arte della guerra qui riportati un praticante di Tai Chi Chuan può

ritrovare ciò che gli viene insegnato e che cerca di applicare, scoprendo nello stesso tempo quanto lontana sia la nascita e l'individuazione dei principi fondamentali di questa e di altre arti marziali: se l'avversario sta fermo, tu non ti muovi; se si muove, lo anticipi; aderire, mantenere il contatto "conformandosi" ai movimenti dell'opponente; percepire le intenzioni; cedere controllando e deviando l'energia dell'avversario, dirigere le energie trovandosi in vantaggio per

l'offesa mentre si applica la difesa.

Maestro Sun non è solo. Tutta la sua opera denuncia l'influsso del taoismo, che è, appunto, una delle fonti principali e più antiche dalle quali proviene il Tai Chi Chuan. Il combattente ideale, per Sun, è colui che né lotta né attacca, a meno che le circostanze non lo costringono a farlo. Il miglior vincitore è colui che vince senza combattere.

Per rendersene conto basta leggere ciò che viene attribuito a Lao Tzu (Laozi, in pinyin), padre del taoismo e pensatore fondamentale per l'intera storia e cultura cinese, vissuto tra il VI e il III secolo a.C.

«Non oso essere l'ospite; preferisco essere l'invitato», si può leggere nel Tao Te Ching³. L'ospite è colui che prende l'iniziativa, l'invitato deve attendere. E ancora: «Non oso avanzare di un pollice; preferisco indietreggiare di un piede. Questo è ciò che si chiama: "Camminare senza che ci sia un cammino, rimboccarsi le maniche senza che ci siano braccia, sguainare la spada senza che ci sia una spada, menare le mani senza che ci sia un avversario". Non c'è disgrazia più grande che prendere alla leggera il proprio avversario. Se io prendo il mio avversario alla leggera, rischio di perdere i miei tesori. Perché, quando le armi avversarie si incrociano, vince colui che cede».



Controllo, adesione, comprendere le intenzioni, deviare la forza dell'opponente, uso consapevole delle energie, chiarezza di intenti, equilibrio, calma nel movimento: gli esperti, come dice Sun, inducono gli altri a muoversi e, centrati nell'unità di mente e corpo, vincono la sfida con se stessi e con l'impazienza precipitosa dettata dalla paura.

1 Sun Tzu, *L'Arte della Guerra*, a cura di Leonardo Vittorio Arena, Milano, Rizzoli, 2006, p. 52.

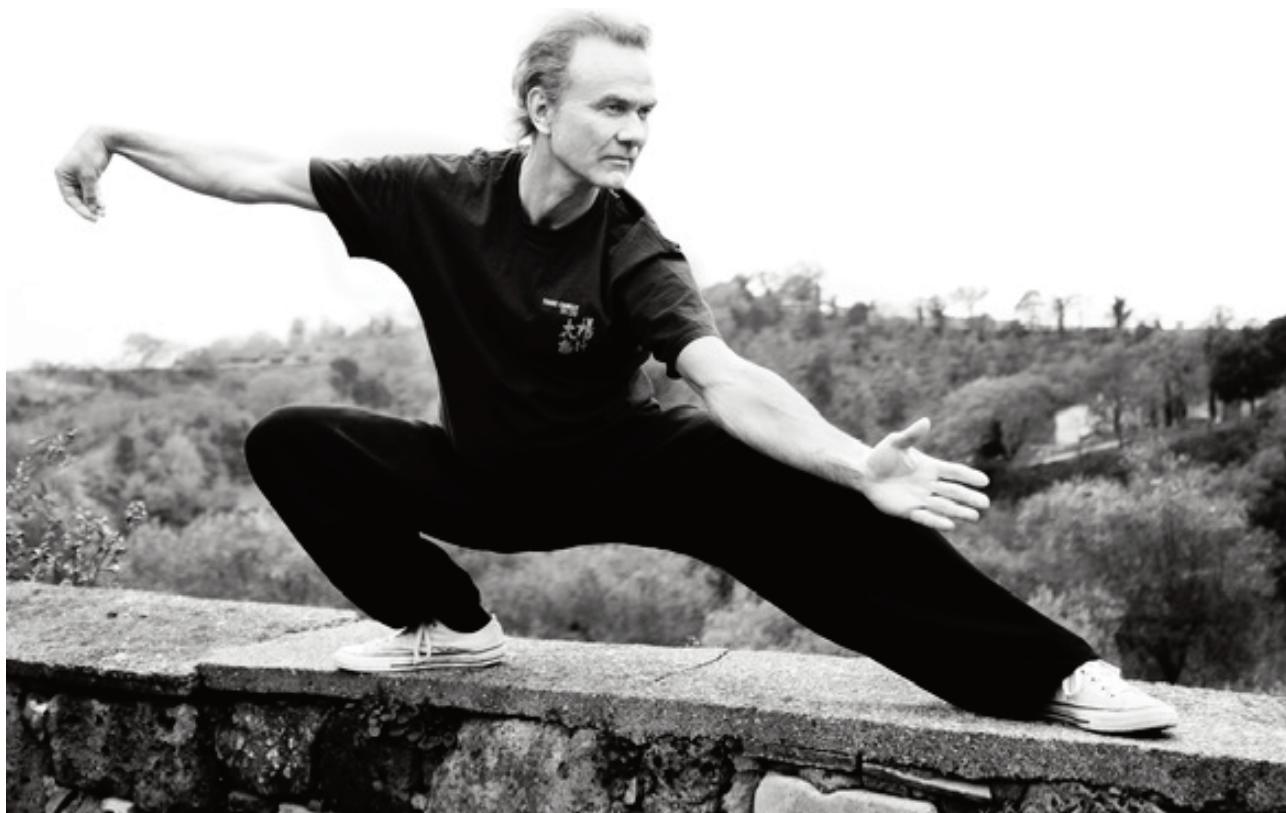
2 Ivi, p. 55.

3 *Tao Te Ching*, a cura di Jan Julius Lodewijk Duyvendak, testo cinese a fronte, trad. it. di Anna Devoto dal francese, Milano, Adelphi, 1973, p. 153.

“La meditazione aiuta chi pratica il Tai chi chuan”

Conversazioni con Frank Grothstück

Anna Siniscalco



La prima parte dell'intervista (pubblicata nel numero 8 della nostra rivista) si chiudeva sul tema delle applicazioni nella pratica del Tai Chi Chuan...

AS: *Da quel che mi dici, le applicazioni hanno più a che fare con l'energia che con il movimento?*

FG: Esatto

AS: *Cambiano i punti di vista, si può dire che il cambiamento fa parte della pratica del Tai Chi Chuan?*

FG: Domanda interessante. Penso che io, per cambiare qualcosa, devo conoscere me stesso. Devo conoscermi e allora forse posso cambiare qualcosa. Se le mie emozioni sono forti, è come l'acqua quando è molto sporca, c'è tanta sabbia, polvere o qualsiasi cosa ci sia nell'acqua. Quindi se io sono nervoso ed emotivo, ho tante emozioni. Ed è la stessa cosa con i pensieri. Possono essere emozioni, possono essere pensieri, testa o cuore. Se sono molto confuso e ci sono molte

emozioni, allora io non posso veramente vedermi, perché io non sono le emozioni. Una parte di me lo è, ma se voglio guardarvi attraverso, mi devo calmare. Se non mi calmo, se non calmo il mio cuore, la mia mente, come posso conoscermi, come posso guardare più profondamente? Per questo devo lasciare la sabbia e lo sporco andare giù. Se vanno giù, sono sempre lì, non sono sparite. Sono sempre parte di me, ma io posso vedere meglio quello che c'è. Questo è ciò che sento. Io controllo, sì, prima devo controllare le mie emozioni, ma il mio obiettivo è diventare calmo, di lasciare che le cose vadano giù, e darmi la possibilità di vedere meglio attraverso l'acqua, e più chiaramente. Non è solo controllare: io controllo le mie emozioni, ma ha un altro obiettivo, l'obiettivo di cambiarmi sicuramente.

AS: Ultima domanda pensi che la meditazione aiuti un praticante di Tai chi Chuan nel suo Tai chi?

FG: Sì, penso di sì, molto. Noi abbiamo posizioni in piedi nella famiglia Yang, e il Maestro parla anche delle posizioni sedute. Quindi abbiamo posizioni in piedi e posizioni sedute, ed è questo un aspetto della pratica senza movimento del Tai Chi Chuan della famiglia Yang, poi abbiamo le forme per la pratica del movimento. Ci sono posizioni sedute, ma i Maestri non la chiamano la meditazione, perché molte persone quando sentono la parola meditazione, hanno una certa idea della meditazione che non è forse esattamente quello che il Maestro vuole che noi usiamo come metodo. Ma non sono sicuro, non lo so perché il Maestro non parla tanto della pratica da seduti, ma la menziona spesso, dicendo che parte del sistema è la pratica da seduti. Io sto imparando la pratica da seduto di una tradizione, quella della famiglia Yang, che sento mi sta aiutando molto. Ma è una cosa è molto individuale, penso che sia veramente necessario avere un buon bilanciamento tra la pratica da fermi e la pratica in movimento. Per me è un aiuto, sì, ma penso che si possa anche avere con la pratica in movimento, o nella pratica in piedi, in vari modi. Ma dato che queste domande riguardano principalmente il Tai Chi Chuan della famiglia Yang non vorrei entrare troppo nel dettaglio di come io medito.

In ogni caso, riguardo la meditazione in generale, penso ci possa aiutare a mantenere la nostra mente calma, a mantenere il focus su quello stiamo facendo, o quello che stiamo cercando di focalizzare. Per esempio se io voglio mantenere l'attenzione sull'essere rilassato, che è il tema del sesto principio, usare la mente piuttosto che la forza, questo significa che la tua mente deve rimanere concentrata sul rilassarsi, non nella forza. Per esempio se noi vogliamo farlo in una delle tre forme, magari riusciamo a essere rilassati (manteniamo l'attenzione al rilassamento) per qualche minuto, e se riusciamo a farlo per qualche minuto già è tanto. Poi la nostra mente va da qualche parte, ovunque, e a volte non ce ne accorgiamo nemmeno, non ci accorgiamo che la nostra mente si sta allontanando, ma semplicemente succede. La maggior parte delle persone praticano in questo modo. Per cui sento che in questo caso a volte praticare anche la meditazione può aiutare a osservarci veramente, osservare i nostri pensieri, la nostra mente, e a controllare meglio la mente, così poi noi la possiamo usare meglio nel Tai Chi Chuan, mantenendo attenzione e concentrazione. Penso inoltre che se io faccio due volte la forma mantenendo l'attenzione, forse attenzione non è la parola giusta perché la nostra mente ha molti aspetti, ma se io riesco a restare sulla mia idea, nell'intenzione e nell'attenzione alla forma, allora fare due volte la forma è molto meglio che fare cinque volte la forma quando la mente non è connessa all'esterno.

AS: Oltre al Tai Chi Chuan so che hai una vera passione per un'altra Arte, la musica, vuoi dirci qualcosa?

FG: Faccio musica da quando avevo 11 anni. Prima, all'età di sei anni, ero molto interessato alla musica, sentivo molta musica, e a 11 anni ho iniziato a suonare la chitarra. Quindi sono arrivato alla musica molto prima di iniziare le arti marziali e il Tai Chi Chuan. Quando ho iniziato con il



Tai Chi Chuan avevo problemi con il mio polso, perché praticavo molto la chitarra, dato che volevo studiare al conservatorio, a Colonia, e prima del test per entrare al Conservatorio ho avuto questo problema al polso. Questo fu uno dei motivi per cui ho iniziato con il Tai Chi Chuan, per questo problema al polso. E poi mi sono innamorato del Tai Chi Chuan e quindi sono rimasto con il Tai Chi Chuan. Volevo diventare un insegnante di chitarra e un musicista, facevo questo in realtà, e dopo di questo sono diventato insegnante di Tai Chi Chuan. Per cui per me fin dall'inizio c'è stata una forte connessione tra il Tai Chi Chuan e lo studio della chitarra. Penso anche che nella musica posso trovare qualcosa per esprimermi, per esprimere quello che ho dentro, in un modo che è diverso dal parlare, dall'essere in un normale ambiente sociale. Con la musica vengono fuori cose di cui io non so molto, per cui è interessante. Io posso imparare molto su me stesso e sul tipo di musica che studio. Nel Tai Chi Chuan in un certo modo è simile: ho trovato, ho cercato di trovare la mia calma, ho usato la mia intenzione per muovere le cose. Nella musica è diverso: le cose muovono me e quindi quello che esprimo è un po' diverso. Eppure entrambi lavorano su molti aspetti dell'essere umano, penso. Ad esempio, trovo molto interessante fare le competizioni, le dimostrazioni. Quando faccio le competizioni o le dimostrazioni, o mi preparo per un esame di livello, mi sento sempre molto nervoso, come la maggior parte delle persone, penso, e non è facile fare la forma mantenendo la calma quando sei nervoso. Anche nella musica, quando faccio un concerto, quando sono sul palcoscenico, sono molto nervoso ma immediatamente posso esprimere quello che ho dentro e portarlo fuori. Questo è anche molto interessante per me da vedere e capire, trovare cose che sono controverse nella musica e nel Tai Chi Chuan.

AS: *Nella musica una nota, un'armonia è il risultato della la combinazione diversi suoni. Anche nel Tai Chi Chuan, l'energia è una combinazione di yin yang. Tai Chi Chuan e musica ci avvicinano all'armonia?*

FG: Può essere lo stesso, ma anche molto diverso perché nella musica io posso anche decidere di tirare fuori ciò che non è armonia, dato che io penso che sia comunque lì e mi piace la tensione quando le cose non sono armonia. Anche nel Tai Chi cerco l'armonia, però lì non esprimo la parte non-armonica, provo a esprimere l'armonia perché se imito l'armonia allora l'armonia arriva. Nelle applicazioni se c'è l'opponente che ti sta attaccando, sta disturbando l'armonia. Quindi non c'è solo armonia nel Tai Chi Chuan. Se cerchiamo l'armonia tra l'interno e l'esterno, ma anche tra l'opponente e me stesso: se l'opponente distrugge l'armonia io cerco di ristabilirla, cosa che può portare l'opponente a perdere il suo equilibrio, se non riesce a restare in sintonia con l'armonia. Non è semplice.....è una ricerca continua.

AS: *Grazie Frank, continueremo a cercare armonia, tenendo la testa alta e sollevando lo Spirito.*

Estate! «Cerevisiam bibunt hominis»! - *Parte I*

Alberta Tomassini



«Conoscere i luoghi vicini o lontani non vale la pena, non è che teoria; saper dove meglio si spinì la birra è pratica vera, è geografia!». (Goethe)

Tutti gli animali, dal moscerino della frutta all'elefante, ricavano una parte consistente della loro energia da composti zuccherini che nelle zone temperate, dove la specie umana ha avuto origine, potevano contenere fino al 5 per cento di alcool per fermentazione spontanea.

Per cibi fermentati si intendono generalmente quei cibi o bevande ottenute mediante la crescita microbica controllata e la trasformazione enzimatica dei suoi componenti originari. I processi fermentativi possono essere caratterizzati dai metaboliti e/o dai microorganismi coinvolti, così come dai cibi iniziali come carne, pesce, latte e latticini, vegetali, legumi, cereali, radici zuccherine, uva o altri frutti.

Durante tutta la storia e in qualsiasi parte del mondo, le società umane a ogni livello di complessità scoprirono come ottenere bevande fermentate da fonti zuccherine presenti nei loro habitat.

Le bevande fermentate, ottenute da frutti dolci, miele e cereali zuccherini, sono state utilizzate dall'uomo fin dai tempi antichi. Diecimila anni fa, dopo la comparsa dell'agricoltura, l'adattamento dietetico dell'uomo diede origine a nuove tecniche per aumentare la composizione nutrizionale riducendo al contempo gli effetti indesiderati dei cibi. Gli insediamenti stanziali costrinsero l'uomo ad accumulare i cibi come scorte per assicurarsi la loro disponibilità durante i periodi sfavorevoli. A questo riguardo, la fermentazione aumenta la capacità di conservazione dei cibi così come la trasformazione della materia cruda in prodotti con nuove proprietà sensoriali e nuove caratteristiche nutrizionali. Frutti e vegetali sottaceto sono molto popolari in molte zone di Europa, Asia, Medio Oriente, Africa e America. Succhi fermentati, foglie di tè e prodotti in salamoia sono largamente consumati in Asia, mentre, nelle società occidentali, le bevande ottenute dalla fermentazione con lieviti, come birra e vino, hanno un ruolo dominante.

Nell'antichità si riteneva che la birra di malto fermentato contenesse uno spirito o un dio e fosse una bevanda con proprietà sovrannaturali. Considerati divini, vino e birra venivano ritenuti elisir di lunga vita e comparivano in ceremonie religiose, nella mitologia e nei pasti sociali come i simposi greci.

Inoltre erano ritenuti rimedi efficaci per praticamente tutte le malattie ed erano usati come anestetici, stimolanti, analgesici, antisettici, emetici, digestivi, antidoti per intossicazioni, punture e morsi, purificanti e in più facilitavano la comunicazione sociale.

Da un punto di vista medico, l'alcool nei fermentati permette il passaggio in soluzione di composti delle piante siano esse frutti, resine, nettari, radici, erbe o spezie. L'etanolo favorisce nel cervello il rilascio di serotonina, dopamina ed endorfine, tutti composti chimici che ci rendono felici e meno ansiosi. Per di più il nostro amico lievito *Streptomyces Cerevisiae*, nel fermentare gli zuccheri, oltre all'etanolo, produce una gran quantità di nutrienti incluse le vitamine del gruppo B come acido folico, niacina, tiamina e riboflavina.

Ma quando abbiamo cominciato a consumare etanolo? Vediamo un po' di **storia...**

«Non sit acetosa cerevisia, sed bene clara, de validis cocta granis, satis ac veterata»: "La cervogia sceglierai per tua bevanda, ch'acido in sé non abbia, e sia ben chiara, e fermentata bene, e di buon grano, e purgata col tempo delle feccie, dal *Regimen Sanitatis Salernitanum*, secc. XI-XIII.

In un modello storico, l'etanolo non ha rappresentato una parte significativa della dieta "paleolitica" e sarebbe entrato nella dieta solo dopo che l'uomo ha iniziato a immagazzinare cibo in eccesso (probabilmente a causa dell'affermarsi dell'agricoltura) e successivamente ha sviluppato la capacità di fermentare volontariamente il cibo a scopo conservativo (ca 9000 anni fa).

In un altro modello, già i primati potrebbero aver ingerito etanolo attraverso il consumo di frutta almeno 80 milioni di anni fa quando le angiosperme, per la prima volta, produssero frutti carnosì che vennero infettati da lieviti capaci di accumulare etanolo per via fermentativa. Tracce di etanolo presenti nei frutti marcescenti appesi agli alberi avrebbero attratto i primati



Bevete birra Ebla, la birra con il cuore di un leone!
(Tavolette di Ebla 2500 A.C.)



Il processo di mummificazione, che durava mesi, veniva preceduto da un lavacro a base di birra, evidente simbolo di purificazione per il carattere sacrale e per l'origine divina della bevanda

Secondo tali iscrizioni la popolazione Shang usava cereali contenenti malto, inclusi miglio, orzo e grano come ingredienti principali. Gli studiosi pensano che la tradizione Shang della birrificazione abbia le sue origini nel periodo neolitico Yangshao (5000-2900 a.C.) quando grossi villaggi agricoli si stabilirono nella valle del Fiume Giallo. Probabilmente gli agricoltori Mijaya ebbero piccole quantità d'orzo attraverso commerci o coltivarono la pianta assieme ad altri cereali e la utilizzarono prima per la produzione di alcool che come nutrimento.

Al momento, la più antica prova dell'utilizzo di una bevanda alcolica nel mondo proviene dal sito neolitico di Jiahu, nella valle del Fiume Giallo in Cina, risalente a circa il 7000 a.C. Analisi archeologiche biomolecolari sulle giare che contenevano la bevanda hanno dimostrato la formula: riso, miele, uva e frutto di biancospino.

È impossibile dire quando e dove sia iniziato il processo di birrificazione. È citato da Manathos, alto prelato di Heliopolis, egiziano di educazione greca, vissuto circa nel 300 a.C., che per ordine di Ptolomeo Philadelphus tradusse la storia antica egiziana in greco. Afferma che gli egiziani avevano la birra migliaia di anni prima e che la sua invenzione era attribuita a Osiride, divinità che rappresenta tutti i principi benefici, e che famose birrerie già esistevano all'epoca a El Kahirc (Il Cairo) e a Pelusinum sulle rive del Nilo. Curiosamente, il processo di mummificazione veniva preceduto da un lavacro a base di birra, evidente simbolo di purificazione per il carattere sacrale e divino della bevanda.

Certamente i sumeri, che vissero 5000 anni fa nell'attuale Iran, erano capaci di produrre birra e anzi ne avevano sedici varietà, tutte d'orzo come oggi.

I greci avevano il loro *zythos* (birra) d'orzo come menzionato da Sofocle ed Eschilo nel 470 a.C. Diodoro di Sicilia, in uno scritto risalente al 400 a.C., afferma che gli abitanti dell'Armenia usano bevande fermentate d'orzo.

In Italia furono gli etruschi i primi a bere e produrre birra (*pevakh*) contagiando anche i romani. I romani avevano la loro *cerevisia*, che rappresentava un lusso. Giulio Cesare era un grande ammiratore della birra: Plutarco e Svetonio, scrivendo di Cesare, ci raccontano che dopo il passaggio del Rubicone, nel 49 a.C., si fece una grande festa con i comandanti dove la birra

arboricoli.

Secondo la leggenda, la birra è donna! Infatti fu proprio una donna, nel 10.000 a.C. nella Mezzaluna Fertile, precisamente in Mesopotamia, a dimenticare dei cereali in un'anfora dopo la raccolta. La pioggia che cadde riempì quest'ultima bagnando i semi e innescando, in maniera del tutto casuale, la fermentazione e dando vita a una sostanza liquida dolciastre che è piaciuta subito all'uomo per il benessere fisico ed emotivo che rilasciava, spingendolo a specializzarsi nella sua produzione.

In Cina la testimonianza più antica sulla birra è stata ritrovata su iscrizioni di ossa divinatorie della tarda dinastia Shang (ca 1250-1046 a.C.).

costituiva la bevanda principale; Lucullo, invece, nei suoi famosi banchetti la serviva in coppe d'oro. E al quel tempo i romani solevano cantare «*cerevisiam bibunt hominis!*»! Raggardevoli personaggi della loro società diventarono accaniti sostenitori della birra, come ad esempio Agricola, governatore della Britannia, che una volta tornato a Roma nell'83 d.C. si portò tre mastri birrai da Glevum (l'odierna Gloucester) e aprì il primo "pub" della nostra Penisola.

In Germania la birra era nota nello stesso periodo e Tacito racconta che il generale Varo, inviato da Augusto a conquistare il paese e a sottomettere gli abitanti, sconfitto da Arminius il capo dei teutoni, attribuì l'estremo valore del nemico e il loro successo al loro uso libero di *bior* (birra). Gli alemanni, una grande tribù germanica menzionata la prima volta da Cassio Dione nel 218, che occupava il paese tra i fiumi Meno e Danubio, erano grandi nemici dei romani e dei galli. Davano un'enorme importanza alla loro birra che preparavano sotto la supervisione di religiosi e che, prima del consumo, veniva benedetta con riti solenni. L'imperatore Giuliano che li sconfitte nel 357 vicino a Strasburgo trovò sul campo di battaglia numerosi utensili per la fabbricazione della birra.

Gli antichi sassoni dei secoli VII e VIII, quando sedevano in concilio per deliberare questioni della massima importanza, lo facevano solo dopo aver bevuto la birra che attingevano da un'enorme tazza comune di pietra.

Lo stesso Carlo Magno (742-814) dava direttive dirette su come produrre la birra per la sua corte ed era ugualmente accurato nella scelta dei mastri birrai, dei suoi consulenti e dei suoi condottieri.

Nel Medioevo la birra fu una bevanda estremamente popolare se non altro perché era molto più sicura dell'acqua. Nel secolo XIV i monaci erano i birrai autorizzati e una birreria da loro fondata a Dobraw vicino a Pilsen in Boemia, donata loro da Carlo IV poco prima della sua morte assieme al diritto di birrificazione, è probabilmente la più antica birreria del mondo.

Si narra che, dopo che un bevitore si era scolato un boccale, poteva capitare che gli si oscurasse la vista rendendolo facile preda dei borseggiatori. Per questo, già al tempo del re sassone Edoardo il Confessore, si istituirono controlli. Un po' di birra veniva versata su uno sgabello di legno dove sedeva il controllore: se faticava ad alzarsi voleva dire che la birra conteneva zucchero aggiunto, cosa decisamente illecita. (Nel 1516 il conte Guglielmo IV di Baviera emanò il «*Reinheitsgebot*», la legge della purezza, ancora oggi in vigore, che imponeva l'uso esclusivo di orzo, luppolo e acqua).



Essere un corpo avere un corpo

FAusta Romano¹



«Non sappiamo, forse non sapremo mai cosa si prova ad essere un pipistrello (Thomas Nagel), [...] ma in realtà non sappiamo neppure cosa si provi ad essere un "homo sapiens". Infatti non si tratta di sapere, ma, per così dire, di "sentire"».²

Nel mio lavoro di psicoterapeuta, per potere attivare processi di trasformazione e di pensiero che appaiono inizialmente bloccati nelle persone che sto analizzando, è necessario occuparmi di come armonizzare in lui/lei il sistema mente/corpo/emozioni.

In questo percorso può aiutare molto adottare anche una via pratica: una volta che la persona che sto analizzando è riuscita ad accettare e rispettare la propria corporeità come fonte di emozioni e di pensiero, diventa per lei possibile accedere, se lo ritiene, a qualcosa che le permette di farne esperienza in modo concreto.

Da tempo ho cominciato a chiedermi se il Tai Chi Chuan³, che io stessa pratico da circa quattro anni, possa costituire un utile strumento di integrazione e completamento del lavoro analitico. Se cioè l'analizzando possa sperimentare, attraverso la pratica di questa arte marziale, cosa possa

significare per lui essere un corpo.

È un tema decisivo. Che cosa vuol dire *"un corpo"*? Se facciamo attenzione a come funziona il nostro corpo, scopriamo che ci troviamo davanti a un sistema sofisticato. Faccio qualche esempio. La pelle è capace di filtrare e selezionare, distinguendo l'interno dall'esterno. Non tutto può entrare, non tutto può uscire. È lo strumento di un continuo interscambio corpo/ambiente. L'apparato digerente riceve, seleziona, filtra, distingue, trasforma, accoglie ed espelle. L'apparato immunitario è capace di distinguere il sé dal non-sé, espelle, rifiuta ciò che non fa parte di quel corpo, e lo protegge da agenti esterni pericolosi per la sua sopravvivenza. La nostra mente uguale: riceve, distingue differenzia, seleziona, accoglie, espelle!

Voglio dire che il nostro sistema, corpo/mente/emozioni, con differenti livelli di organizzazione tra loro interconnessi, sa funzionare a meraviglia: il nostro corpo è il risultato di migliaia di anni di selezioni e di ricerca di sistemi per vivere con saggezza.

Per questa ragione l'idea tutta occidentale di una mente completamente separata dalla materialità del nostro corpo e che può organizzare un modo di vivere che maltratta questo sistema così sofisticato, il nostro corpo, può produrre sofferenza. Mangiare in modo disordinato, non seguire i ritmi naturali del sonno, non curare la respirazione, il movimento... Pensare insomma che finitezza e vulnerabilità non ci riguardino e che la materia di cui siamo fatti possa essere maltrattata senza limiti porta a conseguenze che possono rivelarsi pesanti. Questo unico amico che abbiamo, il nostro corpo, a un certo punto si stufa, non ne può più, e fa sentire la sua voce: una serie di raffreddori, di influenze, di piccoli acciacchi, sempre più frequenti... E se non ci bastano questi avvertimenti, allora il corpo URLA. E diventa difficile ignorarlo.

Nel mio lavoro incontro anche ammalati di cancro o di malattie degenerative o di allergie gravi, cardiopatie. Penso di poter dire che la malattia, anche così grave, rappresenta una estrema richiesta di aiuto del corpo alla mente, una estrema espressione di vitalità di quel sistema che si sta dirigendo verso l'autodistruzione⁴.

Lo stesso linguaggio di guerra che i pazienti e la stessa medicina usano verso la malattia non permette di considerarla un segnale di vita. Il cancro o il diabete, o altro ancora, sono il nemico da sconfiggere: "Lo combatteremo, riusciremo ad avere la meglio su di lui, dobbiamo armarci per vincerlo, dobbiamo usare tutte le armi che abbiamo per sconfiggerlo". Sembrano parole molto rassicuranti, per chi ha scoperto la propria malattia e ne ha paura.

Così, quando bussano alla mia porta in preda al terrore, io cerco di scoprire insieme a queste persone quante volte il corpo aveva già mandato segnali, non presi in considerazione; quanto sia importante non aggredire la malattia, a volte il cancro, poiché fa parte di quel corpo. Quanto sarebbe importante invece dare al corpo ciò che gli serve per vivere, rinforzarlo, aiutarlo. Se non per guarire, almeno per vivere ciò che c'è da vivere. Cerco di aiutare la mente di queste persone a volgersi verso il corpo proprio e dal quale a ogni istante lei prende vita, in modo conciliante e rispettoso, a lenire la paura, ad amare la vita anche in quanto include in sé l'ignoto, la finitezza, il dolore (certo, a condizione che questo sia tollerabile).

Se, passata la paura, ricominciano a vivere come prima, il corpo torna a urlare il proprio malessere;



se si trasforma in recidiva, ecco che le persone colpite tornano a bussare alla mia porta. Se capiscono, cominciano a fare pace proprio con quel corpo da cui si sono sentiti traditi e, se riusciamo a funzionare nel lavoro analitico, diventa possibile scoprire un'altra vita: delimitata dalla morte forse più vicina di prima, ma con la possibilità di scoprire un altro universo, fatto di gusto, di piacere, di attenzione ai propri bisogni, ai propri desideri forse anche; insomma ora la vita sembra assumere significato. Includere la propria finitezza e la propria vulnerabilità, il dolore come il piacere, è la chiave per potere vivere, anche se non è facile.

Per questa ragione, mi sembra che nella mia pratica clinica poco posso fare se non riesco per prima cosa a sollecitare in chi si rivolge a me un po' di curiosità verso se stesso e il proprio modo di funzionare, prima di tutto ad accorgersi di *"avere un corpo"*: un corpo che fin dal primo istante gli parla e non trova molto ascolto, a volgere lo sguardo verso se stessi, ad assumere la consapevolezza della propria corporeità, a fare pace con il proprio limite, ad assumere la responsabilità del proprio essere ciò che si è.

In altri momenti, invece, noi tutti *siamo* il nostro corpo. In questo caso la distanza utile per auto-osservarci non c'è: siamo un tutto, immanente nel tempo in cui siamo, nel presente. *Essere un corpo, avere un corpo*: in questo senso siamo un insieme paradossale di unità nell'alterità.

Qui interviene il Tai Chi Chuan. Sto scoprendo in questa arte marziale l'occasione di un allenamento duro e appassionante, che mi conduce esattamente nel punto che mi mancava: esperienza continua e sempre più approfondita del paradosso dell'essere umano – contemporaneamente *"essere un corpo"* e sapere di *"avere un corpo"*.

La pratica del Tai Chi mi insegna a essere presente nel presente, a condurre dolcemente la mia mente verso il mio corpo, ad avere pazienza, a scoprire e accettare il mio limite, il mio tempo, il mio ritmo, ascoltare le trasformazioni che lentamente, giorno dopo giorno, e per tutto il tempo che vorrò e potrò, si vanno generando in me, nel mio sistema, nel mio corpo verso la mia mente, nella mia mente verso il mio corpo.

L'attenzione costante agli assi e alle direzioni lungo le quali devo disporre il corpo perché scopri l'equilibrio, l'apertura, l'estensione nello spazio, in ogni istante del tempo in cui, solo, il corpo può essere: il presente.

Mi domando allora: la coscienza di avere ed essere un corpo che si può acquisire attraverso un'esperienza di analisi potrebbe incontrare un ampliamento significativo, in chi sia interessato, attraverso un apprendimento attento, continuo e costante di questa antica arte marziale che è il Tai Chi Chuan?

Si apre qui, per me e per chi possa essere interessato, una via di ricerca e di studio, lungo la quale, certamente, altri interrogativi, altre questioni si potranno porre sul tema di una possibile integrazione.

Note

1) Psicologa, psicoterapeuta, già psicologa dirigente presso il Servizio di Salute mentale di RomaB, attualmente presidente dell'Istituto Psicoanalitico di Formazione e Ricerca "A.B. Ferrari", ha collaborato per vent'anni con il prof. Armando B. Ferrari all'elaborazione di una recente ipotesi psicoanalitica che, sviluppando il pensiero di S. Freud, M. Klein e W.R. Bion, recupera la dimensione corporea al pensiero e alla pratica psicoanalitica. L'ipotesi dell'Oggetto Originario Concreto propone di considerare la dimensione corporea come origine della mente e come suo unico oggetto: «non la madre, non il seno materno sono oggetto per il neonato, ma la sua stessa fame» (Armando B. Ferrari, *L'eclissi del corpo. Un'ipotesi psicoanalitica*, Roma, Borla, 1992. A seguire, altri libri e articoli sono stati da lui pubblicati come espansione clinica e teorica della sua ipotesi).

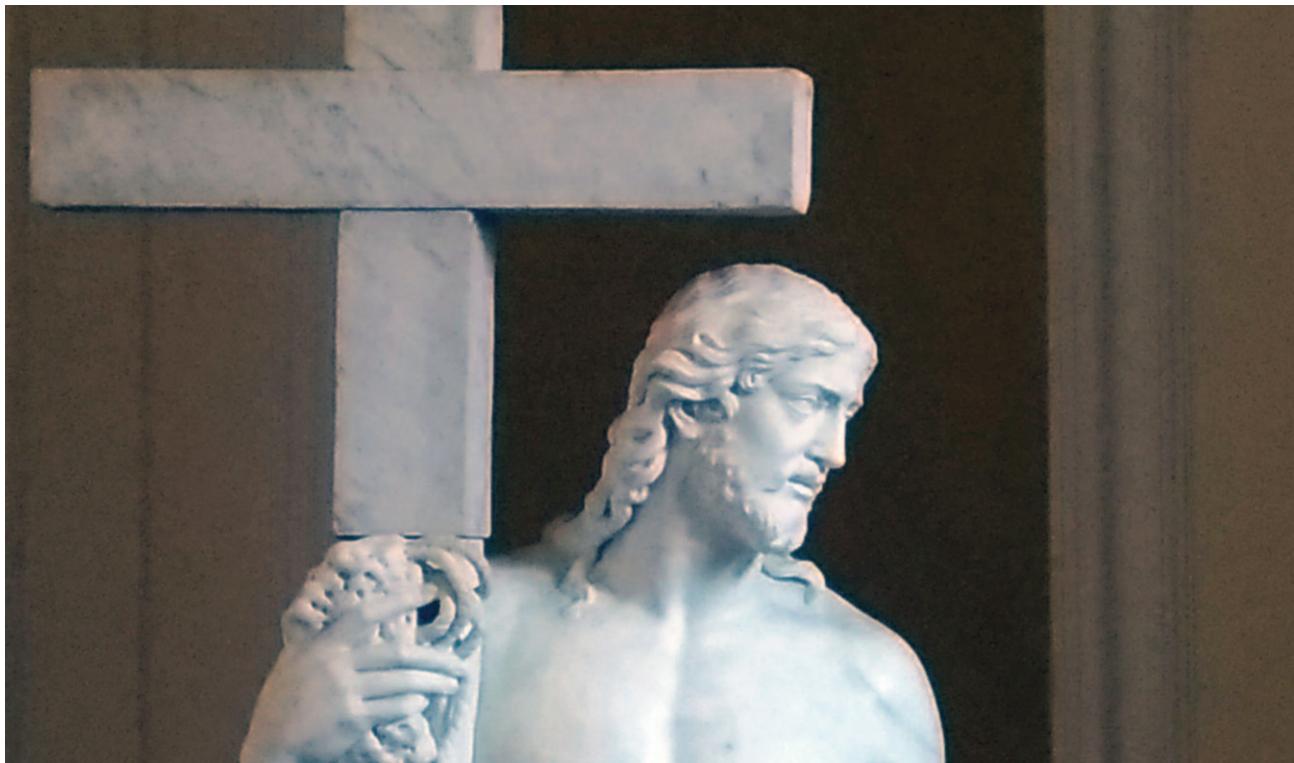
2) Emilio Garroni, "Introduzione", in Armando B. Ferrari, *L'eclissi del corpo*, cit.

3) Sto conoscendo quest'arte marziale attraverso lo studio e la pratica della forma tradizionale dello stile Yang, come proposto dal Gran Maestro Yang Jun attraverso l'insegnamento di Anna Siniscalco e Teresa Zuniga, c/o Associazione Dinamica Tai Chi Chuan e Arti associate, ASD.

4) Vedi su questo tema il contributo di Paolo Bucci, "La malattia, un'occasione per pensare la vita", in *Instabili equilibri. Dalla fisicità al pensiero*, a cura di C. Bergerone, D. Radano, S. Tauriello, Venezia, Cafoscarina, 2013.

L'unicità dell'imperfezione

Maria Michaela Pani



Il seminario di fine anno, a giugno, è stata un'occasione di pratica e di crescita insieme, per tutti gli allievi di ogni livello della scuola.

Per il secondo anno consecutivo, si è svolto a Bassano Romano, un borgo della provincia di Viterbo particolarmente noto ai registi, che lo hanno usato come set per alcune scene di film cult, come *La dolce vita*, *Il Gattopardo*, *Il fantasma dell'Opera e Bianco, rosso e Verdone*.

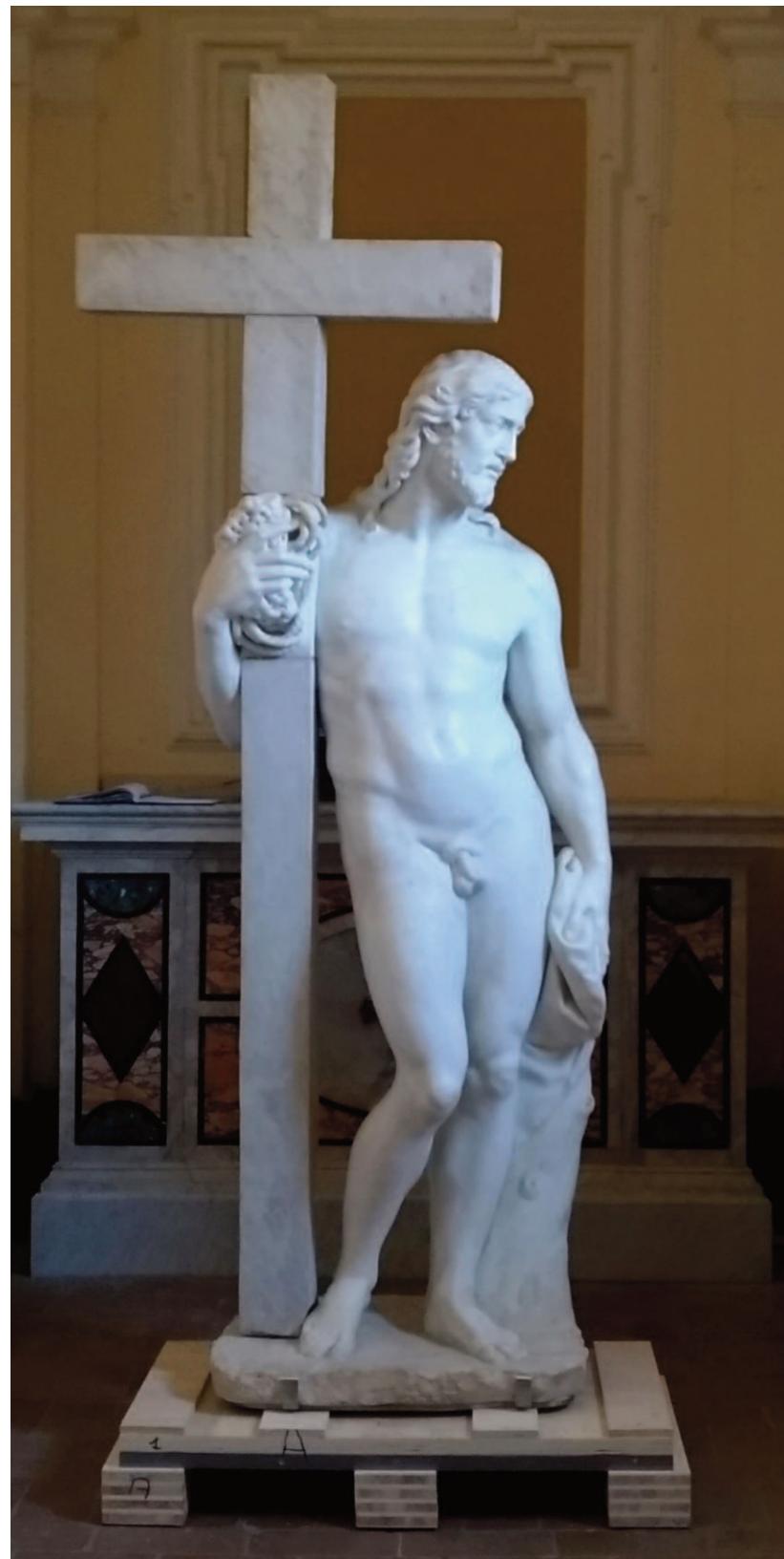
Il seminario è stato ospitato dal Monastero San Vincenzo Martire, che custodisce un tesoro inestimabile, per secoli rimasto sconosciuto: la statua del Cristo Portacroce, scolpita in due diversi momenti da Michelangelo Buonarroti e Gian Lorenzo Bernini.

Commissionata a Michelangelo durante il suo periodo romano nel 1514, il Cristo Portacroce era destinato a impreziosire la Basilica di Santa Maria sopra Minerva ma, proprio al giro di boa dei quattro anni destinati alla sua lavorazione, emerse una venatura nera nel marmo, un «pelo nero», sulla guancia sinistra. La scultura fu lasciata incompiuta – e ne fu subito iniziata una seconda – perché non soddisfaceva il Maestro, ma il committente Metello Vari la accettò comunque, visti i lunghi tempi, a patto di avere per il suo cortile anche il non finito. Nel 1607 fu venduta all'asta e comprata al prezzo del materiale grezzo dal marchese Vincenzo Giustiniani per la sua galleria a Bassano Romano, e fu lui a farla ultimare da un giovane promettente: Gian Lorenzo Bernini.

Dopo averla coperta come si conveniva per non destare scompiglio, la pose lì dove era stata immaginata: dietro l'altare della Chiesa di San Vincenzo, appena ultimata.

Da questo momento non si fece più menzione della statua in alcun carteggio, sparì letteralmente

da qualsiasi documento ufficiale e ufficioso, tanto da essere ritenuta opera di uno scultore sconosciuto. Il silenzio sulla sua origine le consentì di salvarsi dai saccheggi della Rivoluzione Francese e delle guerre mondiali, e dal passare del tempo, che più volte portò l'edificio sull'orlo di un crollo. In risposta al disastro delle guerre, il monastero si dedicò ai giovani, dando vitto, alloggio e istruzione a quanti ne erano stati privati. I professori che si avvicendarono all'interno del convitto risvegliarono l'interesse attorno a questa statua senza origini, tanto che, nel 1979, l'abate la fece spostare nella cappella laterale destra, dove tutt'ora dimora, perché a suo parere ispirava più ammirazione che devozione. Il velo del silenzio sul *Cristo Portacroce*, unico caso conosciuto in cui si sommano gli scalpelli dei due più famosi scultori italiani, si squarcia nel 1998, quando per la preparazione della mostra sulla Galleria Giustiniani si rimise mano agli archivi di zona e, come un lampo in una notte senza stelle, nel 2001, nel bel mezzo dell'allestimento, fu ritrovato un documento del 1600 che attestava la paternità della statua. Rimosso il panno bronzeo, e ritornata inno della bellezza e sacralità del corpo umano, così come descritta dal Vari che ne fu affascinato quando era solo una bozza, il *Cristo Portacroce* ebbe il riconoscimento meritato, girando l'Europa, l'America e il Giappone. Contemplandola, alla luce di una storia che non le ha riconosciuto alcuna accortezza, resta ancora un mistero la sua sopravvivenza intatta fino a oggi.



Fonti: gli scritti di don Cleto Tuderti sul *Cristo Portacroce* e sulla Chiesa di San Vincenzo.

Taoisti per caso

Appunti di viaggio per il benessere del corpo e dello spirito da est a ovest e viceversa

Ischia 14-20 luglio 2019

Paola Corsaro

“Taoisti per caso” nasce da un’idea di Paola Corsaro, partenopea di origine, praticante il tai chi chuan e la filosofia napoletana per passione.

La manifestazione si è tenuta nei luoghi più suggestivi di Ischia, come Villa Arbusto di Lacco Ameno e Giardini Ravino di Forio, con successo di pubblico e di critica. Molte persone hanno costantemente seguito le lezioni. Copiosa è risultata la rassegna stampa.

Il Tai Chi Chuan al tramonto, praticato con le maestre Anna Siniscalco e Teresa Zuniga, e l’aperitivo letterario su diversi temi, dalla letteratura, alla filosofia, all’archeologia e alla fisica hanno dimostrato quanto filosofia orientale e filosofia partenopea siano contigue.

In una terra dove il Creatore ha voluto “compiacersi”, Ischia, la manifestazione ha avuto lo scopo di far conoscere e far riflettere sulle “complicità” che esistono tra la cultura orientale e la cultura partenopea, ambedue di antica origine, in un viaggio circolare che ha voluto riunire benessere fisico e spirituale.

Partendo da queste premesse, l’evento è servito a far conoscere i numerosi aspetti nei quali questa contiguità si manifesta e che costituiscono il nucleo di una corrente di pensiero unica al mondo, il “taoismo per caso”, per l’appunto, che vuole rispondere al quesito “Cosa hanno in comune la cultura occidentale partenopea e l’antica cultura cinese Tao?”

In altre parole, se si cammina sul sentiero che rivela a ciascun uomo il suo spirito originario, secondo l’insegnamento orientale, si incontra anche la napoletanità che conserva ed esprime una costante accettazione della realtà per quella che è, “*nel qui e ora*”.

Il Tao, nella sua apparente semplicità, si trasmette al di là del linguaggio verbale, come indicano i Grandi Maestri, con la lingua dei gesti, l’espressione degli occhi, delle mani, dell’intero corpo; l’essenza si trasmette solo di persona “dalla mia anima alla tua anima”, lasciando andare l’ego e con esso il concetto di dualità.

“*Qui e ora*”, semplicemente e solo ora, senza affanni, senza giudizi e condizionamenti, completa



esperienza della quotidianità dell'essere immerso nella meravigliosa realtà della Natura. Così, giorno e notte, vita e morte, bene e male, tutte le separazioni e le dualità che la mente crea, scompaiono lasciando il posto al valore del singolo momento di vita, da accettare nella totale unità e armonia.

Non è questo, forse, il DNA del pensiero partenopeo?

Non sono, forse, più eloquenti i gesti delle parole nella tradizione campana?

La napoletanità è la traduzione occidentale del pensiero Tao.

Segnata da un passato di continue dominazioni, la terra partenopea non ha vissuto mai di certezze, ma di vita vissuta, accogliendo e integrando in un ciclo continuo la vita e la morte, l'"ammore" e l'ineluttabilità della sua perdita.

Più che la morte può la vita, come testimonia l'antico culto dei defunti al cimitero delle "fontanelle": teschi abbandonati vengono "adottati" dai credenti, posti in altarini ornati con fiori e offerte, anche costose per chi può permettersene, con la preghiera di intercedere per grazie, matrimoni, numeri.

"Frisco e rifrisco, anime d'o priatorio, anime pezzentelle..." recita la preghiera a questi teschi, invocando una dualità (Frisco e rifrisco) che, augurando alle anime di rinfrescarsi dal fuoco del purgatorio, per intercessione dell'orante, ripete la trasformazione di yin e yang e il superamento della dualità nell'Eterno.

La napoletanità canta il presente mediterraneo: tazze di caffè, amici, l'"ammore", il sogno e un antico desiderio di pace.

Non è questo, forse, il DNA della filosofia Tao che canta un'arte contemplativa, scorporando ogni utile dall'attività che si compie per il puro piacere di vivere il proprio tempo, al di là dei concetti di produttività e profitto?

Il tempo non ha dimensione perché le dimensioni non esistono, recita il Tao.

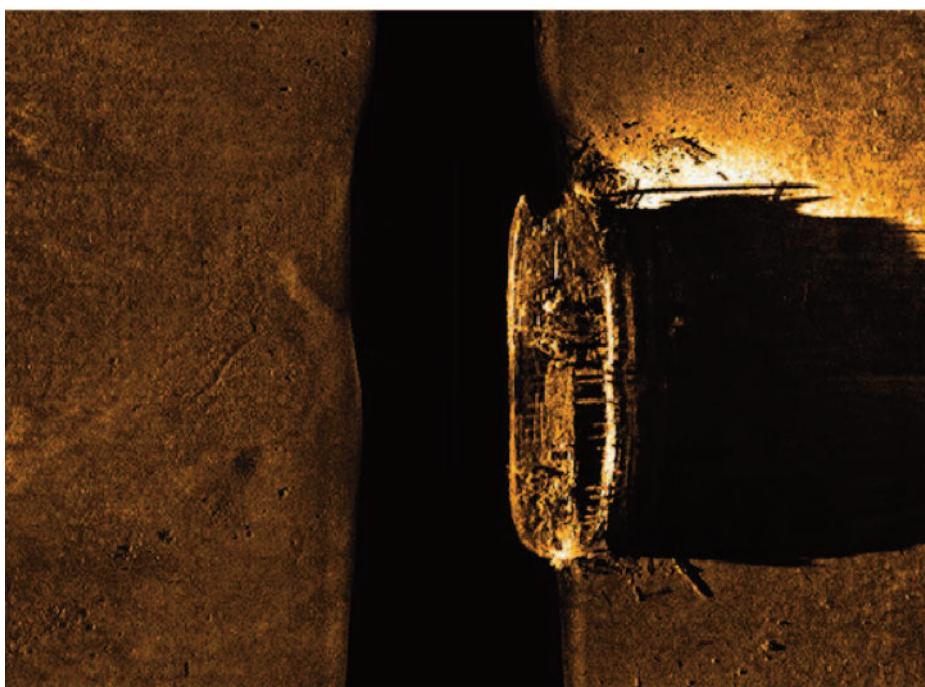
Nella terra di Partenope ci si sente sempre a casa, in una continuità culturale che ci rende tutti uno con greci e romani, angioini e borboni, con i fasti del seicento e le miserie dell'ultima guerra: come per un principio di fisica, immersi in un "continuum" che non conosce tempo o spazio.

Quale novità può più sconvolgere un campano? Si sopravvive sempre, ce lo insegna l'esperienza, la vita. Ancora oggi, la napoletanità conserva ed esprime una costante accettazione di ciò che è *Qui e Ora*.



Una passeggiata in casa tra i miei libri

Alfredo Miccheli



Scoperto sul fondo del Mar Glaciale Artico, in Canada, il relitto di una delle navi della spedizione di sir John Franklin, scomparse misteriosamente nel 1846 nel tentativo di navigare il leggendario Passaggio a Nord Ovest. L'immagine sonar del relitto (**National Geographic 2014**: fotografia di Parks Canada via EPA).

Ritrovata la **Terror**, a seconda nave della spedizione Franklin (**National Geographic 2016**) Localizzato il relitto in una baia dell'isola di Re William, nell'Artico canadese. Si trova a 50 chilometri dalla gemella **Erebus** trovata due anni fa...

Dovendo trovare un romanzo nella mia libreria che avesse un nesso con il Tai Chi Chuan, ho pensato che *La scoperta della lentezza*, di Sten Nadolny, è senz'altro quello che già nel titolo racchiude la chiave di volta. È un vecchio libro la cui traduzione fu edita nel 1985 da Garzanti, dove si narra la storia di John Franklin (1786-1847), dalla sua infanzia alla sua avventurosa scomparsa.

Già alla prima riga si capisce: «John Franklin aveva dieci anni ed era ancora così lento da non riuscire ad afferrare la palla». Ma... «A tenere la corda era bravo come nessun altro ragazzo...» «Probabilmente in tutta l'Inghilterra non c'era nessuno in grado di star fermo in piedi un'ora e più a tenere una corda. Stava immobile come... una statua».

Un povero bambino con handicap e disadattato che non riusciva a seguire i giochi degli altri ragazzi più veloci? John riflette, accumula nella sua memoria le esperienze, le decifra e costruisce dentro di sé, pian piano, una sicurezza incrollabile.

La lentezza diviene l'arte di dar senso e valore al tempo della vita (come Claudio Magris riporta nella sua recensione sul *Corriere della Sera*). Della sua lentezza Franklin ne fa la forza per conoscere se stesso e gli altri, diventando marinaio, comandante di veliero durante l'assedio di Copenaghen, esploratore dell'Artico e del passaggio a Nord-Ovest, governatore della Tasmania. La spedizione di Franklin salpò dall'Inghilterra nel 1845. Le navi, al loro arrivo nelle gelide acque canadesi, incrociarono alcune baleniere, ma poi non se ne seppe più nulla. Ma basta raccontare: questo bel romanzo, per chi è incuriosito, è ancora disponibile in libreria nella ristampa dello scorso anno.

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

Compilare il modulo e inviarlo a: dinamicataichi@gmail.com

Il/la sottoscritto/a _____

CHIEDE

Al Consiglio Direttivo di questa Spett.le Associazione Sportiva di

- Essere iscritto/a 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

Nato/a 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 liberatoria e consenso alla pubblicazione e trasmissione di immagini debitamente firmata;
 - 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

SEDI E ORARI CORSI YANG FAMILY TAI CHI CHUAN STAGIONE 2019/2020

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.

INSIEME PER FARE – corsi mattutini		
Livello/CORSO	Giorni/Orari/Aule	
	Lunedì	Giovedì
PRIMO ANNO (I parte forma 103)	Aula 5 10:00- 11:00 Anna	Aula 5 10:00- 11:00 Anna
SECONDO ANNO (II parte forma 103)	Aula 5 11:00- 12:00 Anna	Aula 5/Palestra 11:00- 12:00 Anna
Dal TERZO ANNO (III parte forma 103 da concludere o perfezionare)	Aula 5 11:00- 12:30 Anna	Aula 5/Palestra 11:00- 12:30 Anna

INSIEME PER FARE – corsi serali			
Livello/CORSO	Giorni/Orari/Aule		
	Lunedì	Mercoledì	Venerdì
PRIMO ANNO (I parte forma 103)		Aula 3 18:45- 19:45 Teresa	Aula 7 18:45- 19:45 Anna
SECONDO ANNO (II parte forma 103)		Aula 3 19:45- 20:45 Teresa	Aula 3 19:45- 20:45 Anna
Dal TERZO ANNO (III parte forma 103 da concludere o perfezionare)		Aula 5 20:15-21:30 Anna Analisi applicativa della forma, Tui Shou, Allenamenti singoli, Forme brevi (10,16, etc)	Aula 3 18:45-20:00 Teresa III parte della forma, Tui Shou
Dal TERZO ANNO (corso avanzato, III parte forma 103 chiusa, perfezionamento forma 103)	Palestra 20:00-21:30 Anna Pratica forma 103; Studio delle armi con analisi applicativa; Ottobre-Dicembre: studio della sciabola Febbraio-Maggio: studio della spada	Aula 5 20:15-21:30 Anna Analisi applicativa della forma, Tui Shou, Allenamenti singoli, Forme brevi (10,16, etc)	Aula 3 18:45-20:00 Teresa (Opzionale integrativo) III parte della forma, Tui Shou

SEDI E ORARI CORSI YANG FAMILY TAI CHI CHUAN STAGIONE 2019/2020

CIRCOLO 162 - PARIOLI		
Livello/CORSO	Giorni/Orari/Aule	
	Martedì	Giovedì
PRINCIPIANTI (I parte forma 103)		18:00-19:00 Anna
AVANZATI (III parte forma 103)	17:30-19:00 Anna 17:30-18:00: Studio III parte della forma	17:30-19:00 Anna 17:30-18:00: Studio III parte della forma
INTERMEDI e AVANZATI Dalla II parte	18:00-19:00 Anna Pratica della forma e studio II parte della forma	18:00-18:30 Anna Esercizi singoli e Tui Shou

JAVA - PRATI	
Livello/CORSO	Giorni/Orari/Aule
	Giovedì
PRINCIPIANTI Forma Essenziale	14:45-15:45
FORMA 103 CONCLUSIVA Forma 103 e forma Essenziale	14:45-16:15

SCUOLA ATTIVA			
Livello/CORSO	Giorni/Orari		
	Lunedì	Mercoledì	Venerdì
PRIMO ANNO (I parte forma 103)	18:45- 19:45	19:00- 20:00	
SECONDO ANNO (II parte forma 103)	17:45- 18:45	18:00- 19:00	
Dal TERZO ANNO (III parte forma 103 da concludere o perfezionare)	17:45- 18:45	18:00- 19:00	
CORSO PER BAMBINI fino a 10 anni		17:00- 18:00	17:00- 18:00

DINAMICA

TAI CHI CHUAN E ARTI ASSOCiate

N. 10 - ottobre 2019

太極拳

Direttore: Roberto Seghetti

Comitato di redazione: Anna Siniscalco, Teresa Zuniga

Redazione: Carlo Cazzola, Paola Corsaro, Costanza Longo, Alfredo Miccheli, Maria Michela Pani, Fausta Romano, Roberto Seghetti, Nicoletta Seregni, 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



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