

La Rivista

# DINAMICA

TAI CHI CHUAN E ARTI ASSOCIATE

N. 11 - Dicembre 2019

太極拳



**EDITORIALE**

- Un anno straordinario da festeggiare insieme**  
di Anna Siniscalco

pag. 3

**RADICI**

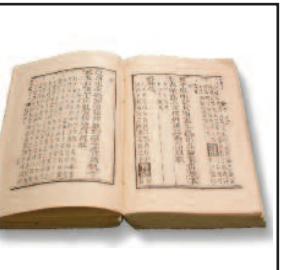
- L'acqua... niente può superarla**  
di Roberto Seghetti

pag. 4

**DE RERUM NATURAE**

- De qua potetur, stomachus non inde gravetur**  
di Alberta Tomassini

pag. 6

**ARTE E HABITAT**

- Il Tai Chi Chuan in musica: Ezio Bosso**  
di Paola Corsaro

pag. 12

**EVENTI E RECENSIONI**

- La gentilezza**  
di Elisa Brasili

pag. 14

**La mente pacificata, secondo il buddhismo**

- Dialogo tra Fausta Romano, Anna Siniscalco  
e Roque Severino (Parte prima)

pag. 16

**Essere o vivere?**

- di Carlo Cazzola

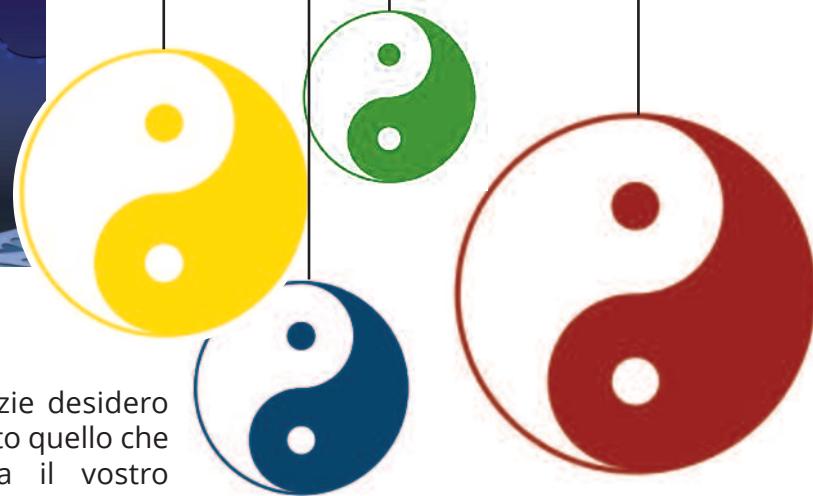
pag. 19

**SEDI E CORSI**

pag. 22

L'associazione Dinamica - Tai Chi Chuan e Arti associate A.S.D. nasce dall'unione di persone che desiderano attivare e condividere le proprie potenzialità attraverso le Arti e le discipline psicofisiche, nello specifico il Tai Chi Chuan. Accanto al Tai Chi Chuan, propone altre Arti e attività: tecniche di meditazione, respirazione e Qi Gong, Yoga Taoista (Tao Yin).

L'associazione è affiliata alla International Yang Family Tai Chi Chuan Association (IYFTCCA©). Con lo scopo di promuovere il Tai Chi Chuan offre l'opportunità di conoscere e praticare il Tai Chi Chuan Yang tradizionale seguendo il metodo e gli insegnamenti dell'attuale 5° caposcuola della famiglia Yang, fondatrice dello stile omonimo, il Gran Maestro Yang Jun.



Cari Soci, amici e sostenitori

In occasione delle prossime festività natalizie desidero farvi i miei migliori auguri e ringraziarvi di tutto quello che fate a sostegno dell'Associazione, senza il vostro contributo e partecipazione molte delle nostre attività e progetti non si sarebbero realizzati. Per l'anno che verrà abbiamo come primo obiettivo quello di celebrare insieme la giornata Mondiale del Tai Chi Chuan e Qi Gong che si svolgerà l'ultimo sabato di aprile. In agosto, invece, l'Associazione Internazionale di Tai Chi Chuan (IYFTCCA) propone un viaggio in Cina, durante il quale si celebrerà il compleanno del Gran Maestro Yang Zhen Duo; appena avremo maggiori informazioni saremo lieti di condividerle. Per tale, unica occasione, sarà anche possibile partecipare al torneo internazionale di Tai Chi Chuan organizzato dalla IYFTCCA, e sarebbe bello esserci con una rappresentanza "Dinamica". Nel frattempo vi ricordo che tutti potete proporre idee e iniziative, organizzare eventi che siano in linea con gli scopi statutari dell'Associazione. (*Potete leggere lo Statuto sul sito [www.dinamicataichi.it](http://www.dinamicataichi.it)*)

Ciascuno di noi è anima dell'Associazione, tutti insieme, con le proprie caratteristiche e nel rispetto delle diversità nella nostra comunità, per sua natura dinamica. Ciascuno di noi, scegliendo di diventare socio, frequentatore o sostenitore, condivide in modo esplicito lo scopo fondamentale dell'Associazione: il pieno sviluppo della persona attraverso le Arti, per prima quella del Tai Chi Chuan, e la conoscenza. Partecipate, condividendo idee, progetti, esperienze, pratica, allenamento, momenti di incontro e confronto, per favorire il cambiamento, la crescita e il benessere.

La trasformazione e la relazione sono i temi comuni degli articoli che troverete in questo numero, con un linguaggio semplice e diretto, senza la pretesa di fissare dogmi, ma con l'umile volontà di ispirare riflessione e stimolare ricerca e pratica.

Ringrazio Roberto Seghetti, direttore della rivista, Donata Piccioli per l'impaginazione, e Lamberto Tommassini, questa volta non solo per la vignetta del nostro "Taiciccio", ma anche per la copertina, davvero un bellissimo tratto, e tutti i collaboratori per i loro contributi.

In questo numero gli articoli sono un po' più lunghi del solito, ma crediamo che la lettura sia un buon modo per trascorrere parte dei prossimi giorni di festa.

***Vi auguro un sereno Natale e un nuovo anno all'insegna del cambiamento!***



**Anna Siniscalco**  
Istruttrice di Accademia IYFTCCA

# L'acqua...niente può superarla

Roberto Seghetti



**«La cosa più molle al mondo si precipita contro la cosa più dura al mondo. Niente al mondo è più molle e debole dell'acqua; ma nell'avventarsi contro ciò che è duro e forte niente può superarla. Senza sostanza, essa penetra in ciò che non ha interstizi...».<sup>1</sup>**

L'acqua è la perfetta metafora per indicare, nello stesso tempo, due diversi temi di fondo nel Tai Chi Chuan.

Il primo tema riguarda la flessibilità: il morbido sconfigge il duro, il rilassato vince sul contratto. Il secondo tema riguarda invece l'unificazione dell'energia. Quando Lao Tsu dice «nell'avventarsi contro ciò che è duro» indica l'effetto dell'onda, della piena, del riflusso della marea, cioè del momento in cui l'acqua, muovendosi tutta insieme e nello stesso momento, pur mantenendo la sua forma flessibile, tutto travolge e diventa irresistibile.

Sono due temi che non riguardano solo le arti marziali interne, ma anche diverse arti marziali esterne. Nel Judo, per esempio, dopo aver allenato e provato le tecniche per praticare il randori, cioè il combattimento (proiezioni, leve, soffocamenti, controllo a terra), i praticanti possono passare allo studio dei Kata, le forme, che comprendono diversi altri tipi di tecniche (pugni, calci, colpi a mano aperta, leve proibite nel combattimento sportivo, difesa da attacchi con bastone, spada, pugnale, pistola). Ma solo una parte dei sette Kata riconosciuti dal Kodokan di Tokio è riservata ai gradi più alti dei praticanti, ed è la parte in cui è forte il senso filosofico e perfino esoterico di quest'arte marziale. Come nell'*Isutsu no kata*, ovvero la forma dei cinque modi per il miglior utilizzo dell'energia. Nel quarto modo (Jigoro Kano è morto prima di dare un nome a queste cinque tecniche) si imita l'irresistibile riflusso della marea. Un riflusso che costringe Uke (colui che subisce) a perdere l'equilibrio e inevitabilmente a cadere.

<sup>1</sup> Lao Tsu in *Tao tê ching* (nell'edizione Adelphi, p. 109).

Secondo la tradizione cinese, il *Tao tê ching* è stato scritto nella prima metà del VI secolo a.C. Secondo diversi filologi andrebbe collocato in un'età oscillante tra il VI e il III secolo a.C.



# De qua potetur, stomachus non inde gravetur

*(Con tal sobrietà tu la berrai che non ti abbia lo stomaco gravato)*

Alberta Tomassini



**«Grossos humores nutrit cerevisia, vires praestat, et augmentat carnem, generatque cruorem.  
Provocat urinam, ventrem quoque mollit et inflat».**

(Nutre gli umori crassi la cerevisia, e forza accresce, dona aumento alla carne, e il sangue genera, le orine muove, e il ventre molle e gonfio rende.)

Dal *Regimen Sanitatis Salernitanum* (XI-XIII secc.)

La birra contiene aminoacidi, carboidrati, vitamine, minerali e polifenoli derivati principalmente dal luppolo e dal malto. Analisi delle concentrazioni di polifenoli nel plasma hanno dimostrato che un 5-10% della birra è assorbita nel piccolo intestino, mentre il resto continua verso il colon dove viene ulteriormente fermentata dai batteri intestinali (ancora loro!!!) favorendo la trasformazione e l'assorbimento dei polifenoli.

Studi epidemiologici hanno dimostrato l'effetto protettivo del consumo moderato di alcol sul sistema cardiovascolare, sul danno cellulare da invecchiamento, sulla funzione cognitiva e sulla demenza. Parte degli effetti protettivi è dovuta proprio al contenuto alcolico (etanolo) e parte ai



composti non alcolici, prevalentemente polifenoli con effetti metabolici quali l'aumento della sensibilità all'insulina, cambiamento del profilo lipidico, aumento della capacità antiossidante e diminuzione dell'infiammazione sistemica.

Anche la birra priva di alcol o le birre senza glutine contengono molte sostanze bioattive e il loro consumo è in continuo aumento in quei paesi dove l'alcol è totalmente o parzialmente vietato o per particolari condizioni fisiopatologiche come la celiachia.

Tuttavia, come sosteneva Adolph Keitel nel suo libro sulla moderazione nel consumo di birra (*Government by the brewers*, Chicago 1918): «**Le donne sanno** che l'abolizione del commercio della birra terrebbe i loro figli lontano dall'alcolismo e dalla criminalità. **Le donne sanno** che l'abolizione del commercio della birra farebbe arrivare la paga intera al sabato, renderebbe la casa più felice e porterebbe più cibo e vestiti per loro e per i propri figli, che negli stati dove il commercio della birra è stato abolito, i lavoratori che prima dilapidavano la loro paga nei saloon hanno investito denaro nella casa e che molti tra loro hanno saldato tutti i loro debiti. Questa è la ragione per la quale i fabbricanti di birra hanno paura del voto femminile e perché considerino il suffragio femminile un trampolino verso il proibizionismo»!!!

E con il classico «*Chi beve birra campa cent'anni*», un augurio di splendide feste dalla vostra... cenosillicafobica<sup>1</sup>!

<sup>1</sup> La "cenosillicafobia" è la paura di trovare il boccale vuoto. Chi soffre di questa fobia può arrivare ad avere anche attacchi di panico se intravede il fondo del boccale.

P.S. Mentre l'articolo era in scrittura cosa viene pubblicato sulla rivista scientifica *Nature*? «*Here we report the complete biosynthesis of the major cannabinoids cannabigerolic acid, Δ9-tetrahydrocannabinolic acid, cannabidiolic acid, Δ9-tetrahydrocannabivarinic acid and cannabidivarinic acid in *Saccharomyces cerevisiae*, from the simple sugar galactose*» ("Complete biosynthesis of cannabinoids and their unnatural analogues in yeast", Xiaozhou Luo *et al.*, *Nature* 2019).

Il mitico lievito di birra che si mette a fare cannabinoidi? Meditate gente, meditate....

## CURIOSITÀ, MITI E RITI LEGATI ALLA BIRRA

In materia di superstizione legata alla birra, è curioso quanto succede nei paesi del Nord Europa, specialmente in Norvegia. I contadini di quella terra, infatti, producevano nei loro casolari due tipi diversi di birra, una più leggera da consumarsi nei mesi estivi e una più forte per le feste di Natale, i matrimoni, le nascite e i funerali.

La birra destinata alle esequie veniva preparata proprio dagli anziani che lavoravano il malto per quella bevanda che sarebbe stata offerta, dopo la loro morte, a parenti e amici per un ultimo brindisi alla loro memoria. Poteva, addirittura, capitare che il rito funebre slittasse di qualche giorno fino a fermentazione avvenuta!

Le tradizioni legate alla produzione della birra, molto spesso, si intrecciano con le leggende sugli spiriti maligni. Nei paesi nordici, infatti, si credeva che, dai quattro angoli del locale in cui



Photo by Quentin Dr

si preparava la birra, spiassero spiriti maligni i quali andavano "esorcizzati" con abbondanti spruzzi di mosto e di birra.

Di notte, inoltre, si lasciava nei locali di produzione il gatto di casa con il compito di spaventare e mettere in fuga il più malvagio e dispettoso degli spiritelli, il temutissimo Okorei, che protetto dalle tenebre rubava la birra e faceva inacidire quella che non riusciva a portarsi via. Molto diffusa anche la credenza secondo la quale non si doveva, in alcun modo, "spaventare" il lievito sbattendo porte o facendo vibrare i pavimenti di legno delle case.

In realtà, questa superstizione popolare nasce da una constatazione di natura squisitamente empirica: perché il lievito si depositi e la fermentazione avvenga in maniera regolare, infatti, bisogna davvero evitare ogni minimo scuotimento del mosto e perfino la minima corrente d'aria! Anche il Trentino Alto Adige è ricco di storie, tradizione e credenze legate alla birra. La più diffusa riguarda la maturazione della bevanda e la sua prima degustazione.

Una volta pronta la birra, infatti, si riteneva di doverla bere soltanto in stato di buon umore, perché l'umore si trasmette alla bevanda e il malumore non si addice alla festa. Inoltre, per non rendere fiacca la birra bisogna berla in piedi e perché risulti limpida e di bell'aspetto la prima degustazione va fatta in direzione del sole e guai a girarsi dall'altra parte: in agguato ci sono i soliti spiritelli e la birra inacidirebbe subito!

Un'altra occasione in cui la schiumosa bevanda aveva una parte davvero importante era all'inizio dei lavori nei campi, dopo il gelo dei mesi invernali.

Come rituale propiziatorio per una nuova stagione provvida di messi, i contadini "sacrificavano" grandi quantità di birra per irrorare i campi, ma ne bevevano a loro volta, a turno, da un unico grande boccale.



tavolette di Ebla

Solo a seguito di tale rituale si poteva dare avvio all'aratura, e pratiche analoghe si ripetevano al momento del raccolto, della trebbiatura e della nuova semina. In Alto Adige il consumo pubblico della birra avveniva soprattutto nelle locande contrassegnate, in genere, da rami di pino o di abete appesi sopra la porta d'entrata e immediatamente riconoscibili dalla clientela affezionata o dai forestieri.

Il primo spot sulla birra risale al 4000 a.C. ed è stata ritrovata nell'attuale Siria dall'archeologo italiano Paolo Matthiae sulle tavolette di Ebla (che portano il nome della città dove sono state ritrovate). Si può vedere una donna con due grandi boccali di birra e sotto lo slogan: «*Bevete birra Ebla, la birra con il cuore di un leone!*». La città ne produceva di diverse qualità in base a

differenti ricette e il suo apprezzamento è dimostrato dall'emanazione di regole precise, relative alla bevanda, che stabilivano le modalità di vendita nelle taverne, la determinazione del prezzo e le norme per il consumo da parte delle donne (sotto il sovrano Hammurabi, nel 2100 a.C.).

# La mia esperienza tra il Tai Chi Chuan e l'I Ching

Diana Alliata



Sono tanti anni che pratico il Tai Chi Chuan, ma la filosofia orientale mi aveva sempre interessato. Il mio primo libro a 18 anni fu *Siddhartha* di Herman Hesse, che mi avvicinò al pensiero orientale. Poi mi imbattei negli *I Ching*, come molti altri occidentali, e presto mi comprai il testo con la prefazione di C.G. Jung, per rivolgere grossolanamente delle domande e leggerne le risposte. Quello che mi colpiva era non tanto la risposta, quanto la saggezza nascosta tra le righe, lo scrivere semplice e pratico di cose di tutti i giorni che poteva facilmente adattarsi a cose meno pratiche. Fondamentalmente lo vedeva come un modo di riflettere sulle mie stesse domande. Quando ho iniziato a studiare il Tai Chi Chuan, ho letto i classici, il *Tao Te Ching*, e mi sono appassionata subito alla coesistenza degli opposti.

Da occidentale ero costretta a scegliere tra ragione e sentimento, corpo e spirito, forma e materia, ma finalmente mi trovavo davanti a un pensiero che univa gli opposti. E lì potevo respirare.

Così sono stata entusiasta di partecipare al primo incontro del 6° corso base per insegnanti di Tai Chi Chuan, organizzato dal centro Yang Chenfu di Roma, dove l'argomento era le connessioni tra il Tai Chi Chuan e l'*I Ching*.

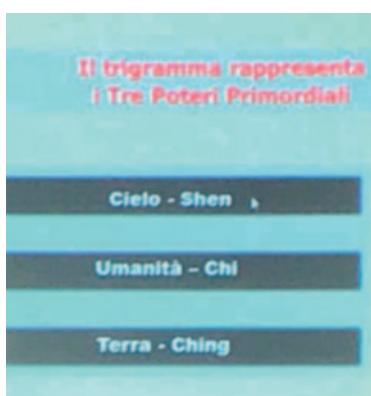
Sono entrambi temi veramente vasti che non mi sento di commentare approfonditamente. Però vi voglio raccontare alcuni concetti base, che credo siano molto importanti, e le mie sensazioni nell'ascoltare il maestro Roque Severino.

Tra una parola di spagnolo e una di italiano, una cosa mi è stata subito chiara: sia l'*I Ching* che il Tai Chi Chuan hanno alla base il concetto di Yin e Yang. E un'altra cosa ho capito, che in ogni Yin c'è già l'inizio dello Yang, come in ogni Yang c'è un inizio di Yin. Come si può ben dedurre dal Tai Chi Tu, il diagramma del Tai Chi Chuan.

Ma come si manifestano lo Yin e lo Yang nel Tai Chi Chuan? L'inizio del colpo è il giovane Yang, la fine del colpo è il vecchio Yang, l'inizio del riposo è il giovane Yin e la fine del riposo il vecchio Yin.



Il maestro Roque ci ha poi mostrato a cosa corrispondono lo Yin e lo Yang.



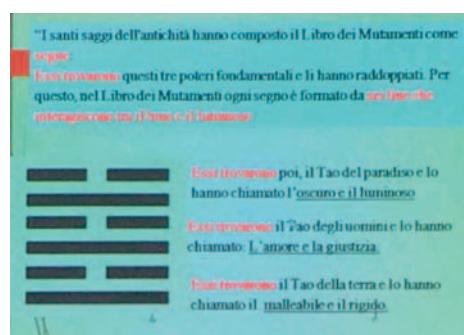
Nell'I Ching lo Yin viene rappresentato come una linea spezzata, mentre lo Yang con una linea chiusa.

I trigrammi dell'I Ching rappresentano i 3 poteri primordiali: il cielo, l'umanità e la terra. Nel Tai Chi Chuan noi pratichiamo perché il nostro Chi preso dalla Jing diventi Shen.

Come ci dice il Maestro, nel Libro dei Mutamenti (I Ching) vi sono gli esagrammi, costituiti da 6 linee, 2 per ogni potere primordiale.

Il Tai Chi Chuan è conosciuto anche come le 13 posizioni, che si riferiscono alle 8 energie e ai 5 passi.

I 5 passi, ovvero come si muove il corpo, sono collegati ai 5 elementi, e alle armi.



Gli 8 cancelli o 8 energie sono quelle che noi pratichiamo nel Tai Chi Chuan e, come dice Yang Banhou, sono parte dei doni/talenti naturali degli uomini. Bisogna prima comprendere il movimento, poi canalizzare l'energia per raggiungere l'illuminazione spirituale. E questo richiede anni di pratica e di Kung Fu, duro lavoro. Il Maestro aggiunge che questo è legato al Tien Ming, il "mandato celeste", quel diritto divino di fare il giusto, seguire la strada della rettitudine.



Gli Otto Cancelli, le otto energie e la loro relazione con  
Il Ching postnatale . **paradiso posteriore**

Yang Banhou dice:

"Gli otto trigrammi e i cinque elementi sono parte dei doni naturali dell'uomo."

1° È necessario comprendere la base del lavoro: **cos'è il movimento cosciente**.

2° Solo dopo aver conquistato il movimento cosciente possiamo interpretare l'energia.

3° E solo dopo aver interpretato l'energia possiamo raggiungere il livello di **illuminazione spirituale**.

Pertanto, il primo stadio è la comprensione del movimento consapevole, perché anche se è un dono naturale, è estremamente difficile da padroneggiare. Questo è legato con il Tien Ming.

Per mettere in pratica le 8 energie, dopo aver compreso e praticato il movimento cosciente (la forma) iniziamo a metterle in pratica con un oppONENTE, con il Tui Shou, o spinta con mano.

E anche qui si apre un mondo, in cui l'essenza della pratica della forma e del Tui Shou di Li I-yu richiede pratica, attenzione e una piccola trasformazione giornaliera. Difficile trovare il significato di queste parole se non si pratica.

**Essenza della Pratica della Forma e del Tui Shou (spingere con le mani) di Li I-Yu**

Anticamente la gente diceva: essendo capaci di attrarre il vuoto, puoi usare quattro once per deviare mille di libbre. Non potendo attrarre il vuoto, non puoi deviare mille libbre.

Le parole sono semplici, ma il significato è profondo. Il principiante non può capirlo.

Volendo attirare il vuoto e usare quattro once per deviare mille libbre, devi prima conoscere te stesso e gli altri.

Se vuoi conoscere te stesso e gli altri, devi rinunciare a te stesso e seguire gli altri.

Se rinunci a te stesso e segui gli altri, devi avere una conoscenza corretta di opportunità e posizioni.

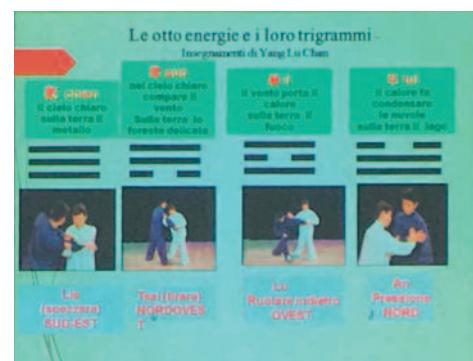
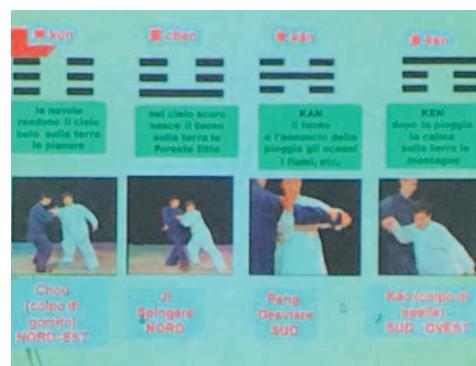
Per ottenere la giusta conoscenza di opportunità e posizioni, devi prima trasformare il tuo corpo in un'unità.

Volendo trasformare il tuo corpo in un'unità, devi prima eliminare buchi e rigonfiamenti.

Però il maestro Roque ha fatto un esempio *ad hoc*: se io mi appoggio al tavolo e il tavolo si sposta, cado nel vuoto. Sono stato attirato nel vuoto.

Le 8 energie quindi vengono abbinate ai trigrammi

Questo non è che un piccolo spunto di riflessione su un argomento vasto e appassionante, che sono sicura avremo occasione di approfondire con altri seminari, altri incontri e con la nostra pratica quotidiana.



Sono stata veramente felice di questa opportunità e di aver intrapreso questo cammino. Sentire il maestro Roque raccontare aneddoti della sua vita, paralleli tra la pratica e la vita quotidiana – ma soprattutto vederlo muoversi e mostrare le applicazioni delle energie – è stata un'esperienza costruttiva e...

spero di essere riuscita a farvela vivere, almeno un po'.

# Il Tai Chi Chuan in musica: Ezio Bosso

Paola Corsaro



La prima volta che ho "sentito" un concerto diretto da Ezio Bosso ho subito associato alle note la forma del Tai Chi Chuan e ho immaginato come sarebbe stato praticare tutti insieme mentre il maestro "suona" l'orchestra...

Immagini indelebili di un universo parallelo che, come nei sogni, diventa reale.

Del resto, non siamo fatti della materia dei sogni, come scrive Shakespeare?

La musica diventa la "forma" del Tai Chi Chuan e l'energia espressa gronda di note musicali.

Così la musica suonata da Ezio Bosso può essere ascoltata in "chiave" di Tai Chi Chuan, e dalle parole dello stesso maestro si percepisce forse la vicinanza fra la sua filosofia e quella che esprime la nostra arte marziale: «*Non hai bisogno di guardare qualcuno per sapere che è felice, senti un calore. Lo stare bene lo senti più nel silenzio che nelle grida di giubilo a fine concerto. È lo stesso silenzio che c'è con chi ami, un silenzio pieno di cose. Ma non si suona per avere emozioni da barattare. Se qualcuno dice: "Voglio emozionarti", ti sta manipolando.*

«*La classica deve essere per tutti. Anzi, siccome la parola "classica" incute timore, propongo d'ora in avanti di chiamarla "libera". Musica libera che libera tutti, che apre la mente e scavalcà frontiere. Il compito di noi artisti è suscitare lo stupore, renderla accessibile senza snaturarla.*»

«*Per me la musica deve essere sempre davanti: io sono un tramite, un interprete; che poi scriva la musica o la diriga non ha importanza, sempre un interprete sono. Non si deve mai mettere la persona davanti alla musica, chi fa così – fosse anche per ingenuità...».*

«Uno dei prossimi lavori che uscirà – ti do un piccolo scoop – sarà proprio sul tema delle radici. Ho fatto una lunga riflessione su cosa siano le radici: le radici non ci incastrano, ci liberano...».

«Credo in chi crede, credo nella magia delle cose. Penso che – in qualche modo – siamo impregnati di materia divina».

«L'emozione ha il potere di rendere qualcosa ancora più bella e coinvolgente. Come un pianista di talento che, lasciandosi trasportare da quello che sente, trasforma un'esibizione in un uragano di sensazioni. Un grande maestro che per la prima volta si esibisce sul grande palco italiano, tutti quegli sguardi attenti e curiosi su di lui pronti ad ascoltare...».

«La musica è una fortuna che noi tutti condividiamo e che ci insegna la cosa più importante che esista: ascoltare».

«Non so se sono felice ma tengo stretti i momenti di felicità, li vivo fino in fondo, fino alle lacrime, così come accettare i momenti di buio: sono una persona normale, mi fa paura quando vengo oggettivizzato, quando ho male; talvolta sono arrabbiato ma la mia filosofia è legarmi di più ai momenti felici perché quelli, poi, ti serviranno da maniglia per tirarti su, quando sei nel letto e non riesci ad alzarti».

«L'orchestra è la società ideale, dall'ultimo violino al primo flauto sono [tutti] fondamentali, il migliorarsi di ognuno diventa il migliorarsi di tutti e diventare un'unica cosa che si chiamava la mutualità».

La musica, secondo il maestro, ci permette di entrare in contatto con la parte più profonda e nascosta di noi stessi, ci "libera" dall'attenzione ai falsi bisogni, ci mostra i "falsi profeti".

La musica quale mezzo, ma anche fine, che ci permette quell'unione con l'Uno sempre ricercata e attesa, che ora ci appare finalmente reale e presente.

La musica ci porta a ritrovare le radici, così importanti per il cammino della vita, così fondamentali nell'esercizio del Tai Chi Chuan.

La musica crea un'esperienza di comunità unica, così come la crea la pratica del Tai Chi Chuan, quasi un organismo primordiale originario parte dell'esperienza divina; la musica ci rende complici con il flusso delle cose e con la conseguente fluidità della trasformazione.

La musica è l'alfabeto di Dio, il linguaggio della Creazione, la nostra vera terapia.

Come dice Ezio Bosso, la musica ci dona la capacità di ascoltare.



# La gentilezza *in una mostra fotografica*

Elisa Brasili



Massimo Clazzer "Spinta"

## ***In memoria di Stefano Brasili***

Dal 6 al 13 ottobre 2019, l'incantevole spazio "Eli", qualcosa di più di una semplice libreria, ha ospitato la 1<sup>a</sup> Edizione del Memorial Stefano Brasili, con una mostra fotografica intitolata "In viaggio con Stefano, scatti dal mondo".

L'iniziativa è nata dal desiderio di ricordare Stefano, venuto a mancare prematuramente nel maggio 2018. Appassionato di viaggi e amante della fotografia, era sempre alla ricerca di qualcosa di nuovo, di quel particolare che non era ancora stato svelato. Nella libreria di Marcello Castiglioni, dall'aspetto di un loft di stile newyorkese, è stata esposta una selezione di scatti inediti di Stefano, che con la sua sensibilità ha catturato momenti di vita quotidiana per le strade di Cuba. Scatti densi di calore, colori, e umanità. Fotografi amatori e professionisti hanno partecipato al concorso fotografico dal tema unico "La gentilezza". Gentile era Stefano, così è nata l'idea di proporre questo tema per riscoprire e coltivare quella che Marco Aurelio definiva «la gioia dell'umanità». Gentile è stata anche la parola di chi, pensando a Stefano, ha provato a ricordarne le qualità.

Decine di scatti hanno inquadrato occhi pieni di speranza, scene di vita quotidiana, di felicità, anche nella povertà, gesti di solidarietà.

La giuria presieduta dalla designer Valentina Ciocci, con la partecipazione della fotografa Ilaria Muri e lo storico dell'arte Marco Zindato, si è riunita il giorno dell'inaugurazione per nominare quattro vincitori:



Edoardo Calizza "Un sorso d'acqua per entrambi"

al 1° posto Massimo Clazzer con *Spinta* ed Edoardo Calizza con *Un sorso d'acqua per entrambi*; al 2° posto Stefano Rapino con *Prego Madame*; al 3° posto Stefano Longo con *Per quanto piccolo, nessun atto di gentilezza è sprecato*.



Stefano Rapino "Prego Madame"



MassStefano Longo "Per quanto piccolo, nessun atto di gentilezza è sprecato"

Un successo inaspettato che ci ha riempiti di gioia.

Grazie infinite a tutti i partecipanti che con le loro opere e la loro presenza hanno contribuito a trasformare il dolore in un'opera di vitalità.

Ringrazio l'associazione Dinamica – Tai Chi Chuan e Arti Associate di cui faccio parte, per aver contribuito alla promozione di questo evento condividendone la natura artistica e lo spirito.

# La mente pacificata, secondo il buddhismo

**Dialogo tra la psicoterapeuta e praticante del Tai Chi Chuan Fausta Romano, Anna Siniscalco presidente di Dinamica Tai Chi Chuan e Arti Associate e di Dinamica-La Rivista, e il maestro Roque Severino  
(prima parte)**



**FR:** Maestro Roque, che cosa significa Mente Pacificata? È una condizione o un processo?

**RS:** Entrambe le cose. Nel suo aspetto trascendentale, la mente “è già in pace”, non abbandona mai questa condizione, ma la nostra psiche “non lo sa” e quindi è necessario il “processo di pacificazione della mente”.

Prima di proseguire, però, è bene fare una piccola introduzione, così possiamo intenderci. Il principale insegnamento di Buddha è rappresentato dai tre giri della Ruota del Dharma. Secondo il grande maestro Nagarjuna, con il primo giro della Ruota del Dharma, Buddha ha semplicemente negato l'esistenza di un'entità individuale che sia permanente e sostanziale. Nel secondo giro della Ruota del Dharma, Buddha ha introdotto i propri discepoli alle nozioni sulla vacuità dei fenomeni, fisici e mentali. Qui mi riferisco alle scoperte realizzate dalla fisica dei quanti – un argomento da approfondire –, con questo sottolineando l'idea che la personalità dell'uomo è un insieme di fattori psichici, ma non ha un'esistenza reale.

*(Per saperne di più raccomando di cercare il sutra del Re Menandro nel sito:  
[https://pt.wikipedia.org/wiki/Menandro\\_I#O\\_Milinda\\_Panha](https://pt.wikipedia.org/wiki/Menandro_I#O_Milinda_Panha))*

Nel terzo giro della Ruota del Dharma, Buddha presentava l'idea del *Tathagatagarbha* ovvero la Natura di Buddha. Secondo quest'insegnamento, esiste un elemento o principio spirituale incorruttibile, noto appunto come *Tathagatagarbha*, ovvero "natura di Buddha", completamente libera dalle passioni e da qualsiasi tipo di turbamento.

Fatta questa premessa, ecco la risposta alla domanda. Nel Buddhismo tantrico si afferma che la mente assoluta ci mostra la mente nella sua purezza originale: essa rimane inalterata dai condizionamenti come tempo, spazio, dualità e sofferenza; è oltre la stessa individualità, oltre l'"io e l'altro" e tutte le sue limitazioni.

L'attività psichica è invece completamente intrecciata nella trama dell'illusione, della soggettività e della sofferenza. È questa dunque la nostra mente come oggi la conosciamo. Fonte di tanta sofferenza.

Se potessimo osservare la nostra mente, quel che troveremmo sarebbe una costante e enorme quantità di pensieri confusi e sconnessi. Si potrà percepire che alcuni di questi pensieri sono gradevoli, addirittura piacevoli. Però altri sono sgradevoli, preoccupanti, fonte d'agitazione. Ma, se esaminiamo con più attenzione il funzionamento della mente, potremo provare che i pensieri gradevoli sono, in paragone, pochi, e i pensieri sgradevoli, tanti. Il che significa che, finché le nostre menti sono governate o controllate da pensieri per gran parte sgradevoli, noi saremo molto infelici e non potremo godere appieno della libertà interiore; non importa quanto piacere fisico potremo sperimentare, non ci sentiremo mai felici.

**FR:** *Ma come si raggiunge quella che lei definisce "libertà interiore"?*

**RS:** Diciamo che la Mente Pacificata sorge dal risultato di una pratica seria, dallo stare attenti agli stati mentali d'afflizione e dall'applicare, in modo istantaneo, il corrispondente antidoto.

Negli insegnamenti noti come "I 4 fondamenti dell'attenzione piena", troviamo le seguenti espressioni: la "Meditazione di piena attenzione", la "Vigilanza" o "Osservazione Pura" che equivale al vivere pienamente il momento che passa, l'istante presente, il "qui e ora", in piena coscienza.

Questo discorso è considerato il più importante tra quelli pronunciati da Buddha sulla pratica della meditazione o sviluppo mentale, ed è parte degli 8 fattori che portano all'illuminazione, noti volgarmente con l'espressione "Nobile ottuplice cammino", ovvero la "Nobile quarta verità".

La pratica della meditazione è cioè realizzata quando concentriamo la nostra attenzione, in forma piena, su quello che scegliamo di osservare. In questo caso, i 4 fondamenti sono:

1º Rimanere sempre pienamente attenti al proprio corpo. Qui realizziamo due pratiche di base: l'attenzione alla postura e l'attenzione al respiro.

2º Rimanere sempre pienamente attenti alle sensazioni fisiche: gradevoli, sgradevoli, neutre.

3º Rimanere sempre pienamente attenti alla mente: siamo consci del sorgere e dello sparire dei pensieri, ma adottiamo la posizione dell'osservatore e non del giudice.

4º Rimanere sempre pienamente attenti agli oggetti mentali.

**FR:** *Che cosa sono gli oggetti mentali?*

**RS:** Gli oggetti mentali sono le emozioni afflittive. Più in particolare, gli oggetti mentali come un fondamento dell'attenzione piena possono dividersi in tre tipologie: oggetti mentali interni; oggetti mentali esterni; oggetti mentali in sé.

Rispetto agli oggetti mentali interni ed esterni qui è importante vedere come operano i cosiddetti



[Questa foto](#) di Autore sconosciuto è concessa in licenza da [CC BY-SA](#)

cinque ostacoli, che sono dannosi, e cioè: 1) Concupiscenza, avidità; 2) Cattiva volontà, cattiveria; 3) Pigrizia, torpore; 4) Inquietudine e ansietà; 5) Dubbio.

Per quanto riguarda gli oggetti mentali interni:

Primo ostacolo. La mente dà origine al desiderio, ma prima di fluire verso l'esterno al fine di fissare i suoi desideri su qualche oggetto in particolare.

Secondo ostacolo. La mente dà origine a una sensazione di svogliatezza e scontento, pur senza aver ancora fissato la propria attenzione su qualche oggetto in particolare.

Terzo ostacolo. Si fa strada nella mente uno stato di torpore, pur senza essersi ancora fissata – la mente – su un oggetto in particolare.

Quarto ostacolo. La mente è inquieta, in ansia, turbata da se stessa, pur senza essersi ancora fissata su qualche oggetto in particolare.

Quinto ostacolo. La mente ha dubbi e incertezze – è incapace di pensare con chiarezza – pur senza essersi ancora fissata su qualche oggetto in particolare. La mente si trova in queste condizioni di per sé.

Dal momento che questi cinque ostacoli sono ancora deboli e non ancora aperti verso l'esterno (non sono ancora stati espressi da parole o atti) per rivolgersi a qualche oggetto esterno, sono denominati "oggetti mentali interni".



[Questa foto di Autore sconosciuto è concessa in licenza da CC BY-NC-ND](#)

dell'iperattività e della stanchezza cronica...

Quinto ostacolo. Sorge nella mente uno stato mentale d'incertezza e la mente lo lascia fluire all'esterno, per fissarsi oggetti esterni come visioni ecc.; sorge in seguito il dubbio che ci blocca e non ci permette di essere creativi e fluidi.

**FR:** *E gli "oggetti mentali esterni"?*

**RS:** Semplicemente, vengono da dentro, ed ecco come operano in questo contesto i cinque ostacoli: Primo ostacolo. Dopo che la mente ha fatto sorgere una sensazione di desiderio, fluisce verso l'esterno e si fissa su oggetti esterni, come visioni, suoni, aromi, sapori ecc. E poi cerca di possedere l'oggetto.

Secondo ostacolo. Dopo che la mente ha fatto sorgere una sensazione di svogliatezza, fluisce verso l'esterno e si fissa su una visione, suono, aroma, sapore ecc., e dopo odia il suo oggetto, cercando di distruggerlo.

Terzo ostacolo. La mente, ormai in stato di torpore, fluisce verso l'esterno e si fissa su un oggetto esterno. Dopo essersi fissata su un oggetto, si "addormenta" ancora più profondamente. E così genera la sensazione di inferiorità, abbandono, apatia ecc.

Quarto ostacolo. La mente, inquieta, fluisce all'esterno e si fissa su oggetti esterni, come visioni, suoni, aromi, sapori ecc., generando attività costante in modo compulsivo, causa, questa,

*Continua nel prossimo numero*

# Essere o vivere?

Carlo Cazzola



In *Essere o vivere. Il pensiero occidentale e il pensiero cinese in venti contrasti* (Feltrinelli, Milano 2016, ed. or. fr. 2015), François Jullien riassume il punto a cui è giunta la propria ricerca. Per staccarsi dagli «antichi parapetti» – «l'*Europe aux anciens parapets*» li definisce al seguito di Rimbaud: le balaustre su cui si appoggia il nostro pensiero – l'autore organizza «passo dopo passo il confronto» tra l'Europa e la Cina. Lo organizza in modo laterale, non diretto, «attraverso sfasamenti e azioni di disturbo che si intrecciano maglia dopo maglia», allo scopo di de- e ri-categorizzare «un concetto dopo l'altro per formare progressivamente un lessico» strada facendo. L'obiettivo che si prefigge è duplice: sia incontrare la «lingua-pensiero cinese» senza dimenticare la «lingua-pensiero europeo», sia, dopo tale incontro, semplicemente «vivere», giacché «non potremmo aspirare a nient'altro».

Scegliamo una divergenza significativa tra le due lingue e i due modi di pensare. Non c'è spazio qui per parlare di tutti i contrasti che le distinguono, anche se sono tutti rilevanti e il libro avanza sino alla conclusione neanche fosse un romanzo. Scegliamo il tredicesimo contrasto, rappresentato dalla *Trasformazione silenziosa* (*vs Evento sonoro*).

Cos'è una trasformazione silenziosa? Anziché essere un momento isolato, un punto di rottura della storia individuale o collettiva, magari il luogo di una battaglia oppure una data da ricordare a memoria e da ripetere, la trasformazione silenziosa riguarda ogni cosa e «avviene senza rumore», «non si pensa nemmeno di parlarne». Seppure accade sotto ai nostri occhi poco a poco e di continuo, «non si nota! sino al momento in cui acquista tutta la sua evidenza. Inoltre, coinvolge ogni manifestazione della realtà, quindi tutto e tutti, in modo costante: «è contemporaneamente *globale e continua* [...]. Quando infine emerge, la si coglie e se ne parla come di un risultato». Per spiegarsi, esamina un avvenimento personale, che tocca ognuno da vicino. Invecchiare rappresenta una comprensibile falsariga di ciò che è la trasformazione silenziosa. Sino a quando non succede di imbattersi in una fotografia che ritrae un corpo più giovanile, infatti, il tempo esterno sembra trascorrere lentamente (il tempo interno ha una differente velocità). Di fronte a un'istantanea di numerosi anni addietro – che non per caso è definita istantanea: infatti, racchiude e condensa in un istante ciò che ritrae – qualcosa invece muta. Non sono «solo i capelli che diventano bianchi», ma l'invecchiamento, in Occidente percepito come una condizione negativa, come una vera e propria malattia da cui rifuggire, coinvolge «anche la luminosità dello sguardo e il timbro della voce, il colore del viso e la grana della pelle... La postura, i gesti, l'andatura... E il pensiero, il sonno... *Tutto*». Jullien richiama un filosofo cinese del XVII secolo, Wang Fuzhi. Anch'egli si riferì ai costanti «spostamenti sotterranei», alle «trasformazioni silenziose». La riflessione classica cinese offre un semplice ma

importante punto di vista: occorre cioè prestare un'adeguata vigilanza «per udire questa dimensione discreta del mutamento». Discreta non nel senso che sia discontinua ma, al contrario, nel senso che la trasformazione non si arresta e avanza senza salti, senza inattese impennate, senza interruzioni. Si mantiene sobria, finché appare in tutta la sua evidenza. Vale per l'invecchiamento. Vale per ogni aspetto della realtà. È possibile individuare «da vicino la *processualità* implicata nella trasformazione silenziosa». La trasformazione è, dunque, un processo che si muove mediante un sotterraneo mutamento, imperterrita sino all'istante in cui viene alla luce, cessando di essere silenzioso. Perché in Europa si è invece preferito punteggiare la storia con avvenimenti, con eventi sonori e rumorosi (tranne che nel caso, non per nulla richiamato, dello storico Fernand Braudel e della Scuola delle *Annales* in Francia)? Secondo Jullien, in Europa si preferiscono gli eventi sonori perché la «nostra concezione dell'efficacia» è legata all'evento, al fatto, «*all'evenemenziale*, attraverso la valorizzazione *dell'atto*, quindi allo spettacolare e *all'eroico*; ai nostri occhi l'efficacia assomiglia, più o meno, *all'epopea*». Tale preferenza è illustrata nel penultimo capitolo: "*Soggetto/Situazione. Su una ramificazione nel pensiero*". Sono pagine importanti per comprendere la concezione del mondo che conduce gli europei (non solamente intellettuali) a prediligere l'efficacia connessa all'evento sonoro, all'eroismo, anziché alla trasformazione silenziosa. In poche parole, dapprima in sede religiosa (ad esempio, in Agostino), poi in sede laica (ad esempio, in Cartesio), emerge un soggetto dotato di "certezza": grazie a Te (Dio) o grazie a me stesso (*cogito, ergo sum*, dice infatti Cartesio), sono un «soggetto [un individuo proprietario] di ciò che ho, o piuttosto [...] sono un racconto possibile, quello di una vita che si fa». Una volta emerso tale soggetto, tale *io*, non è difficile passare alla sua rappresentazione teatrale, all'epopea (ne sapevano già qualcosa i Greci antichi). È possibile cioè prediligere l'Azione, il Progetto, l'Intervento che lascia un segno nella storia. In questa concezione del mondo si riconosce il punto di vista europeo. La trasformazione silenziosa secondo il pensiero *cinese*, la quale ha preparato la propria epifania con un progressivo movimento, si contrappone quindi alla concezione tipica del pensiero *europeo*, legata all'evento sonoro che esplode all'improvviso. A parere di Jullien, la «lingua-pensiero cinese non offre nessuna» vicenda «simile per l'avvento di un soggetto», che consideri di appartenere a un Altro o sia artefice di se stesso, condottiero o comune essere umano, avendo oppure no una connotazione religiosa. La Cina denota una differente concezione del mondo, senza privarsi di una propria sensibilità spirituale. Ciò, secondo l'autore, dipende anzitutto dal sistema «pronominale» di quella lingua, la quale non coniuga (quindi, «non solo il soggetto del verbo può restare implicito [...]», ma anche l'indicazione di un sé rimane elementare», dunque l'*io* non è portato a prevalere). In secondo luogo, non significa che in Cina manchi un'aspirazione etica (basti pensare a Confucio). Significa che, alla *libertà* (conseguenza dell'individualità soggettiva), i cinesi antepongono la *disponibilità*. Anziché avvertire il momento in cui è opportuno cogliere il potenziale della situazione, secondo Jullien gli europei al contrario conferiscono una particolare attenzione alla Volontà, al Piano, all'Intervento esterno e glorioso sulla realtà, qualunque sforzo costi simile concezione (anche sul piano militare). Essere disponibili nei confronti di una situazione, di un momento – anche se ci si accorgesse unicamente di quello finale creato da una trasformazione silenziosa – significa allora tre cose: in primo luogo, significa che la situazione non deve essere «più assoggettata a un soggetto», che la situazione non deve dipendere cioè dalla azione volontaria di un personaggio singolo (o collettivo); in secondo luogo, significa che una situazione «non si riduca al *circostanziale*»; infine, essere disponibili verso una determinata situazione significa che non bisogna mai lasciarsi *"immobilizzare e fossilizzare"* in un unico, ostinato punto di vista. Non si deve diventare duri come un osso. Per quanto stringate, da queste pagine emerge una sensibile differenza tra il modo di pensare cinese ed europeo. Sorgono allora alcune domande, indirizzabili non soltanto

all'autore. Il monito di avvertire un movimento continuo, di essere disponibili verso una trasformazione silenziosa, contraria alle rigidità, valeva nella Cina di un tempo, prima cioè che quel paese entrasse in contatto con le lingue, con i modi di pensare europei (considerati entrambi al plurale, dal momento che sono molteplici, differenti), e tentasse una loro trasposizione nella lingua e nel modo di pensare cinese; oppure in Cina o in una sua parte simile monito vale ancora oggi (e viceversa, in Europa o in una sua parte, naturalmente)? Se si riconosce che un soggetto, un individuo, ha dei limiti, è forse possibile vivere senza esistere? Si può passare dalla semplice vita, cioè, alla più complessa esistenza, superando i limiti non soltanto fisici della vita? È lecito aspettarsi, in altri termini, di conseguire (prima piuttosto che poi) un'accettabile conoscenza di chi siamo e delle nostre relazioni con la realtà che ci circonda? Come cambia una mente (occidentale oppure orientale) per giungere a tale conoscenza, se e quando una mente inizia a cambiare?

Si può discutere il punto di vista proposto da Jullien e se ne è anche dissentito. Credo comunque che debba essere considerato il contrasto fra le lingue e il modo di pensare cinese ed europeo, e che vada meditata con attenzione la proposta del loro incontro avanzata in questo testo. Sarà possibile intendere cosa suggerisce quando sostiene che, in definitiva, non possiamo aspirare a nient'altro oltre che a vivere. Anzi, oserei dire, non possiamo aspirare a nient'altro oltre che a esistere, sforzandoci cioè di migliorare senza interruzioni la nostra umanità, sorvegliando ed essendo disponibili a udire questa dimensione discreta ma continua del mutamento, questa trasformazione silenziosa che coinvolge tutti e tutto, in ogni momento (e magari dimostrando talvolta qualche rimpianto per le nostre "antiche balaustre" su cui ci appoggiavamo, tanto simili ai nostri sorpassati, ai nostri remoti sogni giovanili).

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

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

**Il/la sottoscritto/a**

C.F. |

CHIEDE

Al Consiglio Direttivo di questa Spett.le Associazione Sportiva Dilettantistica 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° \_\_\_\_\_ CAP \_\_\_\_\_

**Comune** \_\_\_\_\_ **Prov.** \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_ Cell \_\_\_\_\_  
email \_\_\_\_\_ 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.

**CONSENSO AL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI** Con la presente dichiaro di aver letto l'informativa sui diritti connessi al trattamento dei miei dati personali da parte dell'Associazione, ai sensi dell' art. 13 del D. Lgs n. 196/2003 (Codice in materia di protezione dei dati personali), trattamento finalizzato alla gestione del rapporto associativo e all'adempimento di ogni obbligo di legge. Presto pertanto il consenso al trattamento sia manuale che con l'ausilio di mezzi elettronici dei miei dati personali e sensibili per le finalità sopra descritte ai sensi della legge sulla privacy. Inoltre do esplicito consenso per ricevere informazioni relative alla vita associativa e/o didattica tramite:

Posta ordinaria.  Email o sms.  Inserimento in chat whatsapp

Data / /

**Firma**

**DICHIARAZIONE PER I MINORI DI 18 ANNI**

Il/la sottoscritto/a, genitore del minore, autorizza il/la proprio/a figlio/a 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/rinnovo iscrizione è di 20 €. e può essere versata o direttamente a un membro del Direttivo o tramite bonifico bancario a: "ASD Dinamica Tai Chi Chuan e Arti Associate" su IBAN: IT66T0200805049000103899226 con causale versamento: Iscrizione o rinnovo iscrizione anno sociale 20\_\_\_\_-20\_\_\_\_ .

**Parte riservata all'Associazione**

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

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

La Rivista

# DINAMICA

**Direttore:** Roberto Seghetti

TAI CHI CHUAN E ARTI ASSOCIATE

**Comitato di redazione:** Anna Siniscalco, Teresa Zuniga  
N. 11 - Dicembre 2019

**Redazione:** Diana Alliata, Carlo Cazzola, Costanza Longo, Maria Michela Pani, Fausta Romano, Roberto Seghetti, Nicoletta Seregni, Anna Siniscalco, Alberta Tomassini, Lamberto Tomassini, Teresa Zuniga

太極拳

**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