



DINAMICA

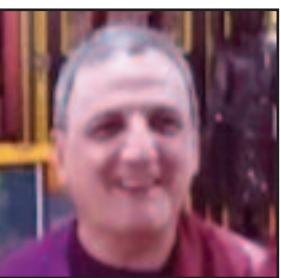
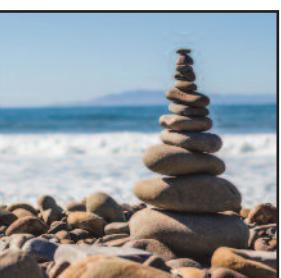
TAI CHI CHUAN E ARTI ASSOCIATE

La rivista

N. 13 - giugno 2020

太極拳



**EDITORIALE**

pag. 3

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

pag. 4

A proposito di Zhong Ding

di Teresa Zuniga

Arrivederci Lama Karma Zopa Norbu

pag. 8

di Anna Siniscalco

Il rapporto tra mente e corpo

pag. 10

Dialogo tra Fausta Romano, Anna Siniscalco
e Roque Severino (Parte terza)**RADICI**

pag. 18

Il digiuno del cuore

di Roberto Seghetti

DE RERUM NATURAE

pag. 20

La salute planetaria

di Alberta Tomassini

EVENTI E RECENSIONI

pag. 26

Ezio Bosso

di Paola Corsaro

Non tutto il male viene per nuocere

pag. 28

di Diana Alliata

La classe è un laboratorio

pag. 30

dove si fanno esperienze concrete

di Anna Siniscalco

Bevendo da solo sotto la luna

pag. 31

di Li Po

In copertina "Fiore di pruno e passero", dedicata alla Maestra Anna Siniscalco, discepola del Gran Maestro Yang Jun, con il nome "Yang Yamei", ovvero "fiore di pruno". 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 5º caposcuola della famiglia Yang, fondatrice dello stile omonimo, il Gran Maestro Yang Jun.



Abbiamo vissuto e continueremo a vivere in questi mesi un momento eccezionale della nostra storia. Coloro che sono nati prima della guerra hanno già attraversato una fase di crisi totale. Per tutti gli altri italiani ci possono essere state difficoltà, problemi, perfino momenti drammatici, come per i terremoti, ma finora niente di paragonabile a un'epidemia che si è portata via molte persone e che ha costretto tutti gli altri a restare chiusi in casa, cambiare abitudini, uscire guardandosi con maschere e guanti, seguire con apprensione il calcolo giornaliero dei caduti, degli infettati, dei guariti, dei terribili risvolti economici. Uno shock per generazioni di donne e uomini che sono cresciute pensando al benessere futuro, ai diritti, ai consumi possibili, come se nulla potesse davvero scalfirli o fargli cambiare direzione.

Anche la nostra comunità ha pagato il suo tributo. Lama Zopa Norbu (il Maestro Roque Enrique Severino) è venuto a mancare. Il Covid ce lo ha portato via. Sono sicuro che lui stesso ci avrebbe invitato a non essere troppo tristi, perché è un passaggio che fa parte della vita. Molti di noi hanno avuto la fortuna di conoscerlo, di sentire le sue lezioni, di consultarlo, di apprezzarne la semplicità e la profondità. In questo numero della rivista, oltre a ricordarlo, pubblichiamo la terza puntata del suo importante colloquio con Fausta Romano e Anna Siniscalco. Ne onoreremo dunque la memoria portando nel cuore le sue parole.

Un giorno, passata la bufera, tutto questo sembrerà strano. Sarà storia lontana, come è accaduto ai nostri genitori e ai nostri nonni proprio con la guerra. Oggi sembrano eventi di un altro mondo. Anche per noi sarà così. Potremo raccontarlo ai nipoti: io c'ero, in mezzo alla pandemia ci sono passato. E potremo spiegare che mai come in mezzo a quello sconvolgimento totale abbiamo capito quanto sia importante essere in pace con sé stessi, sereni con sé stessi, stabili in mezzo al cambiamento, cercando l'equilibrio che possiamo trovare dentro di noi e di conseguenza con il mondo in cui siamo immersi.

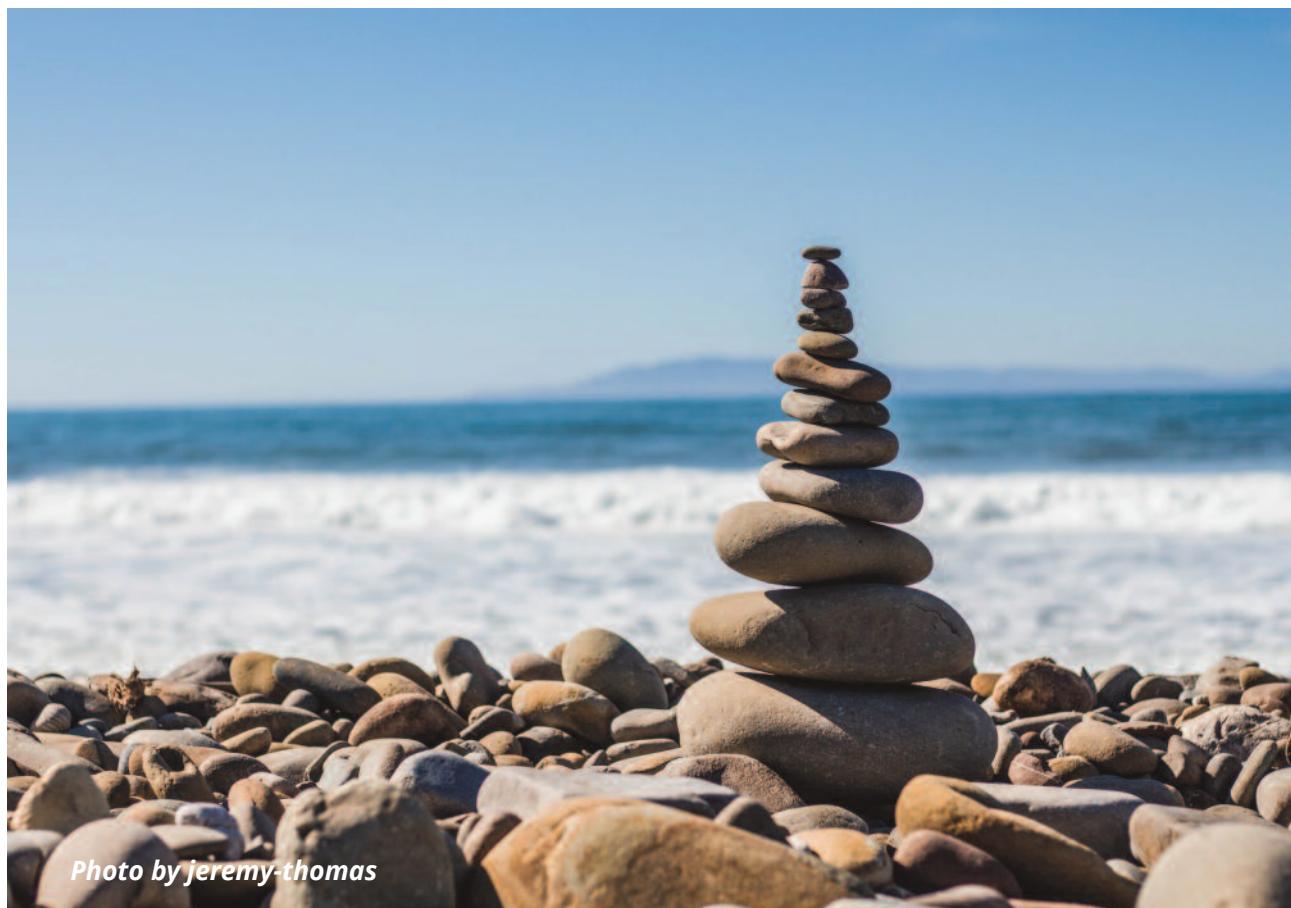
L'esperienza ci ha offerto una lezione e, nello stesso tempo, l'ennesima dimostrazione di quanto possa essere importante lo studio e la pratica del Tai Chi Chuan, anche nella vita di tutti i giorni. Nel Tai Chi Chuan questo centro, questo equilibrio, questa stabilità interiori ed esteriori, spirituali e materiali, si chiama Zhong Ding, termine che indica la quinta direzione, il quinto passo, come spiega in modo straordinario in questo numero della rivista Teresa Zuniga, in un intervento tratto da una delle lezioni online organizzate da Anna Siniscalco.

In mezzo alla bufera – potremo raccontare – abbiamo avuto la fortuna di essere praticanti del Tai Chi Chuan e di avere due grandi, amate maestre a rischiarare il cammino.

Roberto Seghetti

A proposito di Zhong Ding

Teresa Zuniga



Questa parola di solito è tradotta come ‘mantenere il centro, centralità, equilibrio’. Gli allievi avanzati sanno che è uno dei cinque passi della forma delle Tredici posizioni, come veniva chiamato anticamente il Tai Chi Chuan (TCC). Questo quinto passo, “mantenere il centro”, è associato – nei cinque movimenti – al movimento della terra, e significa che tutto è generato da essa, che la terra, appunto, è *il centro*.

Dal punto di vista “cinese” però, bisogna comprenderla in un modo diverso: la parola **Zhong** significa certo ‘metà, centro’, ma forse questa terminologia è troppo specifica. In termini “filosofici” Zhong ha un significato più dinamico e con connotati di moralità; nella dottrina confuciana significa l’equilibrio quale regola d’oro che ogni individuo che coltiva sé stesso deve persegui-

Nella Medicina Tradizionale, il centro dell’uomo è il cuore con le sue associazioni e il cuore è la casa dello spirito (nostro), la nostra casa. E in altra sede ho già parlato delle **tre regolazioni**.

Una di queste è “armonizzare il cuore e la mente”. Con ciò si intende che la mente per calmarsi dalle sue emozioni deve tornare al cuore: così non sarà assente, ma vasta e aperta, ricettiva; e se è calma, la mente si potrà concentrare. Il *Suwen*, un antico trattato di Medicina Tradizionale,

dice: «il cielo influenza l'uomo con il clima, la terra influenza l'uomo con l'alimentazione, l'uomo è influenzato dalle sue emozioni». Una persona disturbata dalle sue emozioni non può essere equilibrata. Allora bisogna tornare al cuore (con la mente), cioè tornare a casa, sentirsi a casa. Un po' come la parola del figlio prodigo, che torna a casa sano e si fa festa (perché il sentimento del cuore è la gioia: gioia come serenità e pace, non come ilarità o sballo).

Shakespeare diceva che siamo fatti della stessa sostanza dei sogni. In effetti siamo fatti di emozioni: sono queste che alterano la frequenza respiratoria, quella cardiaca, la nostra intera struttura, e pertanto hanno anche il potere di disturbare la concentrazione della mente. Non a caso il punto di agopuntura "Cuore 5" (5 come la terra/casa) si chiama "tornare a casa" e si usa in quelle persone che non sono mai contente di dove sono, che scappano in continuazione (gli manca la terra sotto i piedi, non sono ancorati), che hanno bisogno di sentirsi in contatto con gli altri per sentirsi importanti, preda di quella condizione psicologica che ci spinge a frequentare posti e persone per raggiungere il nostro obiettivo, anche per pavoneggiarci dei risultati ottenuti. Invece, *bisognerebbe sentirsi a casa ovunque siamo. E sentirsi sé stessi*, anche quando non si raggiungono gli obiettivi prefissati.

Questa è l'idea di centro, il senso di Zhong (un esempio forte: la Cina è chiamata il paese di mezzo, il paese del centro).

Durante la dinastia Song, i neoconfuciani spiegavano il significato di **Zhong** in questo modo: non pendere né a destra né a sinistra, essere imparziali, senza eccessi né defezioni. Questi concetti vengono espressi, sia nel trattato di Zhang Sanfen sul TCC sia anche nelle parole del Maestro Yang Jun, come la via di mezzo.

Queste parole non devono esse prese dogmaticamente, come una posizione del corpo; occorre invece comprendere che esse indicano un atteggiamento mentale, una naturale centratura dello spirito: il corpo si può inclinare, perché la verticalità esiste interiormente.

Per quanto si sa, la parola cinese **Zhong Ding** è un termine usato solo nel TCC e si può intendere come 'centralità, essere stabili, calmi, ben piantati'. Secondo alcuni, tra i cinque passi è il più importante, quello a cui seguono gli altri (avanzare – retrocedere – essere attenti a destra – e a sinistra). *Si riferisce a un fattore interno del movimento, ma non da un punto di vista fisico.*

Di contro, **Ding** è una espressione comune: in cinese significa 'stabilirsi, fisso, certo'; può anche essere tradotto come 'definitivo, arrivare a una decisione, essere a posto'. L'ideogramma significa appunto essere a posto, in casa, e si può intendere come di una persona che torna a casa sana, in pace.

Nella forma, si potrebbe riferire per esempio sia alle transizioni, sia al finale delle posizioni, che devono essere "chiare e pulite" – «definite», come dice il Gran Maestro Yang Zhenduo – prima di passare al successivo movimento, senza la fretta di eseguire il movimento che seguirà: rimanere





come 'equilibrio', perché Zhong significa 'centrato', Ding 'fermo'. In una posizione, l'equilibrio può essere raggiunto anche con lo sforzo, la tensione, perfino assumendo una posizione completamente storta, mentre Zhong Ding indica l'equilibrio naturale e nei classici è definito come il corpo sorretto da tutte le parti.

Zhang Yun – Per l'autore di *L'arte del uomo con la spada*, essere stabili significa che devi mantenere il tuo corpo centrato, e questa condizione è conosciuta come Zhong Ding. Essere stabili o mantenere il centro non significa che il tuo corpo non si deve muovere: l'obiettivo è mantenere il corpo stabile nel movimento. Se il movimento è corretto, il Qi affonda nel Dan Tien e come risultato si ha la sensazione che i piedi si estendano dentro la terra come le radici di un albero. Questa sensazione significa che hai raggiunto la stabilità: così come lo Yin contiene sempre lo Yang e viceversa, la stabilità include sempre un senso di agilità, l'agilità un senso di stabilità.

Zheng Manqing (Chen Man-ch'ing) – Nelle *Istruzioni di Tai Chi avanzato* di questo autore, il Dan Tien è localizzato nell'addome vicino all'ombelico, è conosciuto in fisiologia come "centro di gravità" ed è situato sulla linea della vita (area delle lombari). Il centro di gravità è anche quello che il TCC conosce come equilibrio centrale. Così nei classici si dice: tieni sempre a mente la vita, la vita è il comandante. In altre parole possiamo dire che il TCC enfatizza il centro di gravità dell'uomo.

Chen Youze – Per questo maestro, sviluppare la vita è la miglior forma di trovare il centro, perché la vita è il perno di tutto il corpo e se si oscilla sulle anche si perde l'unità del corpo.

Wu Ying-hua – Secondo questo maestro dello stile Wu, solo quando la vita è libera si possono fare tutti i movimenti in modo coordinato. Rilassare la vita favorisce il *radicamento* e la discesa del Qi che affonda nel Dan Tien. Il centro di gravità deve rimanere il più basso possibile.

Radicamento

Se vogliamo essere stabili, bisogna che siamo radicati: «Piedi per terra e mente concentrata». Tutti sappiamo che le radici stanno nei piedi; è importante che il peso sia distribuito sul punto

felici e sereni in quello che si sta facendo come se dopo non ci fosse nient'altro.

Se l'equilibrio non può essere mantenuto, nessun'altra tecnica o movimento potranno esser fatti con abilità.

Queste considerazioni sono anche applicabili alla vita di tutti i giorni ed è importante farlo perché, se non si applica il TCC nel quotidiano, perdiamo metà della pratica.

Come arrivare a un tale equilibrio? Questo lo vedremo in un articolo successivo.

Zhong Ding nei Commentari

Wen Zee – Secondo questo autore, Zhong Ding non può essere tradotto

1 del meridiano del Rene – YongQuan (YongChuan) la “fonte zampillante” –, perché così si vanno a stimolare le fasce profonde che attraversano la pianta del piede e che partono dal piccolo dito e dall'alluce e si estendono lungo la parte esterna della gamba sino al torace e alla testa, stabilizzando il corpo. Sappiamo di essere sulla fonte zampillante quando in una posizione è possibile sollevare il tallone o la punta delle dita senza dover avanzare o retrocedere con il peso. Conosciamo anche il processo di radicamento nel passo – tallone, avampiede, dita – *ma non basta*. Questo processo si ottiene, come sappiamo, col passaggio graduale del peso, però il corpo si sta muovendo: per mantenere dunque la centralità bisogna radicarsi con tutto il corpo. Dopo che il piede è radicato, il ginocchio si flette seguendo la linea della punta del piede, poi si devono radicare le anche che saranno sul binario del ginocchio, quindi le spalle. È come costruire un grattacielo: fondamenta – primo piano – secondo e così via.

Questo senso di stabilità e di radicamento in qualsiasi movimento e nelle transizioni è quello che dobbiamo cercare nella nostra pratica quotidiana. Perciò, se mentre pratichiamo perdiamo l'equilibrio, non proseguiamo, fermiamoci subito e cerchiamo di capirne la ragione, cambiando allineamento, velocità nel passaggio del peso ecc. In questo modo cresceremo migliorando. *Lento pede* stiamo tutti avanzando verso la perfezione.

Buona pratica!



Arrivederci Lama Karma Zopa Norbu

Anna Siniscalco



Nella vita si può avere la possibilità di incontrare persone straordinarie, Roque Enrique Severino – Lama Karma Zopa Norbu, era una di queste: un esempio luminoso nella nostra comunità.

Ho conosciuto Roque quasi vent'anni fa durante uno dei tanti viaggi in Cina per studiare e praticare Tai Chi Chuan con la famiglia Yang. Con affetto e stima crescenti siamo sempre rimasti in contatto. Nei molti seminari in Italia ho potuto seguire i suoi insegnamenti sul buddhismo, la meditazione e il Tai Chi Chuan. Ma soprattutto ho avuto l'opportunità della vicinanza di una persona sinceramente dotata di compassione e dedizione.

Aveva la capacità di usare le parole per raggiungere e aprire il cuore, pacificare la mente, far sorridere.

Profondamente colto ma umile, gentile e generoso nel condividere le sue conoscenze e esperienze. Sempre instancabilmente intento a risvegliare compassione, pensieri positivi e azioni oneste.

Nella mia ricerca ho sempre voluto condividere le opportunità che la vita mi ha offerto, mi viene naturale. Per questo a marzo 2019 ho voluto fortemente che Roque venisse in Italia per avvicinare gli allievi e soci di Dinamica a.s.d. al suo insegnamento, per conoscere e fare un'esperienza diretta di una delle persone che hanno contribuito a fare chiarezza nel mio cammino, proponendo un insegnamento vero. Credo nell'importanza e il valore dell'esperienza diretta, e fino a quando si ha l'opportunità di incontrare un maestro non bisognerebbe lasciarsela sfuggire. Sentivo quasi un'urgenza, e forse alcuni soci avevano percepito la forte determinazione che mi spingeva a proporre questa esperienza. Sono contenta di averlo fatto e grata a Roque per essere venuto con tanta disponibilità. Ricordo che da circa un anno avevo iniziato a lavorare con un gruppo di psicoterapeuti dell'Istituto Psicanalitico di Formazione e Ricerca "A.B. Ferrari" e anche a loro ho voluto proporre un incontro con Roque – Lama Karma Zopa Norbu. Gli argomenti presentati in quell'incontro richiedevano molto più tempo di quello che avevamo a disposizione. Appena finita la conferenza con la dottoressa Romano, sedute in un bar davanti un caffè decidemmo subito di formulare delle domande ad hoc che potessero dare continuità a quanto Roque aveva appena iniziato a insegnare. Così l'intervista è diventata un documento denso di contenuti, grazie alla disponibilità di Roque, la tenacia della dottoressa Romano, che per fortuna parla portoghese e si è anche occupata della traduzione. La prima parte è già stata pubblicata nei due numeri precedenti della nostra rivista, ora pubblichiamo la parte conclusiva, sono felice di aver aperto anche questa porta, a beneficio di tutti i nostri lettori.

Il documento integrale sarà pubblicato anche sul sito www.dinamicataichi.it

La presenza di Roque mancherà a noi, alla comunità del Jardim do Dharma, alla sua famiglia, a sua moglie Angela.

La sua essenza luminosa è tornata alla pura luce da dove con la sua radianza potrà continuare a indicare la via dell'amore; continuerà a raggiungere i nostri cuori, con il sorriso.

In un suo libro ha scritto il suo intento:

«Il mio desiderio per ognuno di voi è che voi raggiungiate tutte le qualità di compassione e saggezza e che raggiungiate l'ultimo stadio dell'illuminazione oltre la vita e la morte».



Buddha Amitābha e i suoi attendenti bodhisattva Avalokiteśvara (destra, raffigurato con l'aspetto femminile della dea Guānyīn) e Mahāsthāmaprāpta (raffigurato anch'egli come una divinità femminile, Da Shì Zhī)

Il rapporto tra mente e corpo

Come il Tai chi chuan può aiutare a conoscere gli stati mentali

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 (Parte terza)



FR: *Lei ci ha detto che "tutti i conflitti entrano in armonia tra loro come gli strumenti di un'orchestra" e che "la tua mente dev'essere centrata e in pace, soltanto così potrai addentrarti nella conflittualità". Dunque, questo concetto di armonia include la conflittualità? L'armonia sarebbe uno stato, una condizione, oppure un processo di armonizzazione degli opposti? Il suo concetto di armonia include anche l'esistenza del suo opposto, la disarmonia?*

RS: Come ho detto con le risposte precedenti, il punto di "disarmonia" o "causa del conflitto" nasce dall'ego che crea la separazione tra l'"io" e l'"altro"; da qui nascono le cause della "scienza del bene e del male", cioè del conflitto. Il conflitto è proprio dell'essere umano, a causa della coscienza che questi ha di se stesso e del suo habitat; non può evitare il conflitto che, in realtà,

sorge a causa della sua interpretazione erronea degli avvenimenti che osserva e di cui fa esperienza. Afferma Buddha: "Anche avendo la natura di Buddha, siamo vittime di tutte le limitazioni di una persona comune. Questo si deve ai 'veli della mente'".

Quando sono sorti questi veli? In effetti, non hanno origine, ma ricoprono la mente da quando esiste, e cioè da sempre. E quali sono questi veli? Il primo velo è quello dell'ignoranza. La mente fondamentale è ancora chiamata "il potenziale della partenza verso la felicità". Appartiene a tutti gli esseri. Non riconoscerla è ignoranza e ciò costituisce il principale velo che copre la mente. I nostri occhi ci permettono di vedere con chiarezza gli oggetti esterni, ma non possono vedere il nostro viso, neanche loro stessi. Analogamente, la mente che non vede se stessa non si riconosce per ciò che è. È questo ciò che chiamiamo velo dell'ignoranza.

Il secondo velo è quello dei condizionamenti latenti. La prima conseguenza dell'ignoranza è la dualità. La mente concepisce in modo falso un io, centro di qualsiasi esperienza, concepisce oggetti percepiti come altri. Dividendo la mente unica in due, viviamo nell'universo della dualità soggetto-oggetto, io e l'altro. Questo è il secondo velo, il velo dei condizionamenti latenti.

Il terzo velo è quello delle emozioni conflittuali. Dalla nozione di io deriva necessariamente la speranza di ottenere ciò che è gradevole e che dia conforto all'io nella sua esistenza, così come la paura di non ottenere quel che si desidera e vivere situazioni minacciose. Dunque, dalla nozione dell'"io" deriva la speranza e la paura. Nella nozione dell'"altro" sono riuniti tutti gli oggetti dei sensi: forme, suoni, odori, sapori, contatti o oggetti mentali. Qualsiasi oggetto percepito come gradevole crea allegria e qualsiasi oggetto percepito come sgradevole determina scontento. Da queste due sensazioni sorgono i sentimenti che si trasformano in attaccamento e avversione. In effetti, non vengono da nessuna parte se non dalla vacuità della mente e non hanno, quindi, alcuna esistenza materiale, alcuna entità propria. Non li riconosciamo, così come non riconosciamo la vera natura dei fenomeni, e associamo loro una realtà non dovuta; a questo non-riconoscimento diamo il nome di cecità o opacità mentale. Così, arriviamo a un gruppo di tre emozioni conflittuali di base, che sono attaccamento, avversione e cecità, da cui derivano altri tre elementi: dall'attaccamento deriva l'avidità; dall'avversione, la gelosia; dall'opacità mentale, l'orgoglio.

Il quarto velo è quello del karma. Sotto il dominio delle emozioni conflittuali, commettiamo qualsiasi tipo di atto negativo nei confronti del corpo, della parola e della mente, atti che vanno a costituire il velo del karma.

Pertanto, sono quattro i veli che, in successione, sono generati: il velo dell'ignoranza: la mente non riconosce se stessa; il velo dei condizionamenti latenti: la dualità, ovvero la scissione tra l'io e l'altro; il velo delle emozioni conflittuali: gli ottantaquattromila turbamenti derivanti dalla dualità; il velo del karma: gli atti negativi commessi sotto il dominio delle emozioni conflittuali. Al comprendere questi elementi, il terapeuta può fare uso di uno strumento più acuto, che lo renderà in grado di conoscere i meccanismi della sofferenza dei suoi pazienti. Questa sofferenza



Photo by sacha-styles

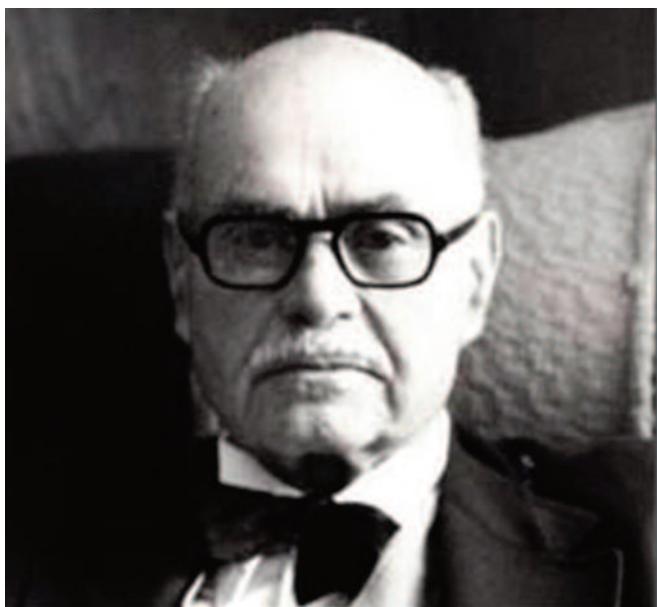
intensa che essi sperimentano è dovuta alla coscienza e al desiderio di un ideale di purezza che, allo stesso tempo, fa in modo che siano consci dello sgradevole, della disarmonia.

Quanto più si cerca la perfezione, più sorge il sentimento contrario d'imperfezione. Quanto più cerchiamo la luce, più ombra proiettiamo.

Se questo è salutare in un processo creativo (nelle arti o nella vita degli esseri che cercano di migliorare costantemente le loro carriere e professioni), la situazione diventa patologica a causa dell'attaccamento alla percezione di "disarmonia".

Fino a quando il paziente non riconosce che la felicità e la sua sofferenza hanno origine nella sua stessa mente, fino a quando non riuscirà a distinguere questa situazione, tanto il paziente quanto il terapeuta rimarranno incapaci di definire uno stato di felicità autentica e impotenti per cercare di evitare le continue ricadute nella sofferenza.

Per questo motivo è così necessario che il terapeuta faccia esercizio di meditazione di calma mentale, affinché possa addentrarsi nella mente malata del suo paziente e recuperare la mente sana che già esiste dentro di lui.



FR: *Wilfred Rupert Bion, psicoanalista inglese, nato e cresciuto in India per i primi otto anni di vita, che ha rivoluzionato la teoria e la tecnica psicoanalitica introducendo il concetto di mente come funzione, e considerato da A.B. Ferrari come il "suo maestro", affermava, tra l'altro, che l'analista dovrebbe avere accesso alla relazione con l'analizzando "senza memoria e senza desiderio". Ciò significa che se l'analista entra nella relazione pieno delle proprie teorie, ricordi e preconcetti (il passato) e di aspettative su quanto dovrebbe accadere (il futuro), non riesce a vedere nulla di quanto si sta svolgendo nell'hic et nunc di ogni seduta (il presente) sotto gli occhi propri e dell'analizzando, perdendo il potenziale trasformativo ed esperienziale di ogni incontro. Allo stesso modo, se l'analizzando*

si serve della propria storia passata per giustificare il proprio stato di malessere rimane prigioniero nelle sue teorie e poco possiamo fare per lui, in quanto tutto è già accaduto in un lontano passato. È possibile vedere in questo un punto di assonanza con il suo modo intendere l'uso del passato, del presente e del futuro?

Tuttavia pensiamo che noi "siamo la nostra storia" e che il vivere ci trasforma continuamente, così come la morfologia del neurone è la sua storia: esso si trasforma in continuazione attraverso il suo funzionamento. E quindi è chiaro che: non si può tornare indietro nel tempo. Qual è la sua opinione?

RS: Dice il saggio Seneca: "In realtà non è vero che di tempo ne abbiamo poco, piuttosto ne sprechiamo tanto". L'analista dovrebbe avere accesso alla relazione con l'analizzando "senza memoria e senza desiderio": se il terapeuta riesce a realizzare quest'ideale, è già un essere illuminato! In realtà, ciò è frutto di meditazione avanzata e ben realizzata.

Nella tradizione della scuola di cui faccio parte, questo stato si chiama *mahamudra*, "grande simbolo" o ancora "grande gesto". Una definizione essenziale di *mahamudra* è la mente nel suo stato di riposo, in cui sperimenta la libertà interna che le permette di osservare la natura di tutte le cose; in questo caso, si tratterebbe di penetrare profondamente nella mente del paziente, dove il terapeuta troverebbe la causa fondamentale della sua sofferenza. Tuttavia, per arrivare

a questo stato, il terapeuta deve realizzare la "sapienza che supera qualsiasi concetto", comprendendo così l'unità di "chiarezza [o *luminosità*] e vacuità". Quest'elemento dovrebbe essere sviluppato in futuro, se il vostro gruppo volesse realizzare pratiche di meditazione profonda.

Quanto al fatto che l'analizzando, se si serve della propria storia passata per giustificare il proprio stato di malessere, rimane prigioniero nelle proprie teorie e poco possiamo fare per lui, in quanto tutto è già accaduto in un lontano passato, io penso che questo sia il problema fondamentale, per il quale il terapeuta abbia urgente bisogno di possedere una disciplina mentale che gli renda possibile rimanere profondamente calmo.

In realtà, il paziente continuamente "reinterpreta la propria storia". Anche noi viviamo in questo modo. Ogni volta che raccontiamo il nostro passato a un amico lo stiamo reinterpretando e, ogni volta, aggiungiamo un giudizio. Nel buddhismo, si dice che quando non siamo "presenti" in alcuna situazione della nostra vita, gli avvenimenti ci accadono e noi, semplicemente, viviamo in una continua ignoranza, come se fossimo costantemente ubriachi.

Dunque, si palesa qui il termine *Samsara*, che può essere inteso come rinascita della coscienza che diviene presente riguardo all'attaccamento alle esperienze (concetto descritto nella seconda nobile verità).

Ma *Samsara* può anche essere interpretato come "eterna ripetizione" o "eterna frustrazione", perché viviamo in uno stato di coscienza frammentaria, alternando momenti di distrazione, desideri, emozioni distruttive eccetera, svegliandoci per alcuni momenti di attenzione, comprensione e lucidità.

Il problema è che questi momenti di distrazione, negli attimi di lucidità, appaiono in modo così rapido che ci danno la falsa impressione di una "continuità". Non dimentichiamo che la durata di un pensiero è di 70 millesimi di secondo.

Pensate a com'era il cinema prima del digitale, con i film su pellicola. La telecamera registrava 36 foto al minuto. La nostra mente funziona come la luce della lampada del proiettore, e il movimento della bobina ci dà l'"illusione" del movimento degli attori, ma in realtà è tutto fermo, statico.

La meditazione buddhista insegna che, grazie a un'attenta osservazione della mente, è possibile vedere gli "oggetti mentali" come una sequenza di momenti coscienti, invece di una continua autocoscienza. Ciascun momento è esperienza di uno stato mentale specifico: un pensiero, un ricordo, una sensazione, una percezione. Uno stato mentale nasce, esiste e, essendo impermanente, cessa, lasciando il posto allo stato successivo. Questa continuità illusoria si trasforma costantemente grazie alla nostra "interpretazione soggettiva", avendo – alla base – le emozioni precedentemente descritte e l'ignoranza fondamentale, ovvero la "non-conoscenza di base".

Se il terapeuta non ha ben chiaro questo processo, sarà molto difficile che comprenda



la causa fondamentale dell'afflizione del suo paziente.

Quanto alla sua affermazione sul fatto che "la morfologia del neurone è la sua storia: il neurone si trasforma continuamente a causa del suo stesso funzionamento. E quindi è chiaro che: non si può tornare indietro nel tempo", penso a uno studio scientifico in corso presso la USP (Università di São Paulo): riguarda la relazione "mente-corpo" ed è volto a provare scientificamente il funzionamento dell'amigdala cerebrale; in che modo i traumi incidono sul suo funzionamento, producendo cortisolo. A breve ci saranno ulteriori dettagli su questa ricerca.

FR: Può chiarire il significato di mente, spirito, anima secondo la filosofia buddhista? E in che rapporto sono questi tre aspetti?

RS: Il concetto di spirito e anima, per gli occidentali che si avvicinano al pensiero orientale, può creare una certa confusione. In Occidente, la parola "spirito" ha la sua radice etimologica nel latino *spiritus*, che significa 'respiro', 'soffio', ma può riferirsi anche ad 'anima', 'coraggio' e 'vigore'. Nei sistemi religiosi occidentali, lo "spirito" è definito dall'insieme di tutte le facoltà intellettuali. Nel mondo antico, il soffio – e ciò che apportava (il suono, la voce, la parola, il nome) – conteneva la vita. Secondo il punto di vista religioso giudaico-cristiano, Dio avrebbe animato, col suo soffio, la terra per generare l'uomo (per essere nell'uomo). Dare un nome agli esseri viventi, farlo risuonare grazie all'emissione del soffio vocale, significava possedere (avere ciò che è loro, la carne, la voce, esserne proprietario). Così, si dice anche che al dare un nome agli animali, l'uomo ancestrale se ne è impossessato, ha preso qualcosa da loro e ha dato loro la rappresentazione, lo spirito.



Secondo la dualità cartesiana, il corpo e lo spirito sono due sostanze separate, ciascuna con una natura diversa: lo spirito apparterrebbe al mondo della razionalità (*res cogitans*), mentre il corpo alle cose del mondo con estensione (*res extensa*), al mondo delle cose misurabili. Descartes credeva che la funzione della ghiandola pineale fosse di unire l'anima/spirito al corpo.

Secondo il pensiero buddhista contenuto nell'*Abhidharma* [raccolta di insegnamenti di Buddha sulla mente e gli stati mentali], quello che comunemente è noto o

definito come spirito non è considerato un ente reale, ma una successione di istanti di coscienza, altrimenti detta "continuum mentale", che, grazie alla memoria, sarebbe rivestita da un'apparente continuità e compattezza. Ciò non vuol dire che non si creda nello spirito. Al contrario. È noto mediante i suoi due aspetti indissociabili – la vacuità e la chiarezza [*o luminosità*] – che ci offrono la facoltà di conoscere.

In questo caso, il concetto di spirito si configura unito al concetto di "mente".

Abbiamo una nozione superficiale della mente. Per noi, la mente è ciò che sperimenta la sensazione di esistere, ciò che pensa "sono io", "io esisto". E ancora: la mente è ciò che prende coscienza dei pensieri e sente i moti emotivi, è ciò che, secondo le circostanze, si sente felice o infelice. Ma, a parte questo, non sappiamo, veramente, cosa sia la mente.

È evidente, in primo luogo, che la mente non ha un'esistenza materiale. Non è un oggetto del quale si possa definire il colore, le dimensioni, il volume o la forma. Nessuna di queste caratteristiche può applicarsi alla mente. Non possiamo indicare la mente e dire: "Ecco, questo è la mente". In questo senso, la mente è vuota. Tuttavia, benché la mente sia sprovvista di forma, colore eccetera, non è questo un fatto sufficiente per concludere che non esista, dal momento che i pensieri, i sentimenti, le emozioni conflittuali che la mente risente e che produce provano che "qualcosa" esista e funzioni, che la mente non è, dunque, solo vuota.

FR: *Ma che rapporto c'è tra mente e corpo? Tra mente e coscienza?*

RS: Se la mente è nel corpo, in che parte di esso si trova? Possiamo identificare la sua posizione? Ne possiamo misurare le dimensioni? Ha una forma? E se si trovasse nel nostro corpo, in qualche organo specifico? La carne, il sangue, le ossa, i nervi, le vene, i polmoni, il cuore? Se ci pensate con attenzione, ammetterete che nessun arto, nessun organo rivendica la sua propria esistenza dicendo "io". Così, la mente non può essere assimilata a una parte dell'organismo. Prendiamo l'occhio, ad esempio. L'occhio non proclama la propria esistenza. Non dice a se stesso: "Io esisto", oppure "Devo guardare una determinata forma esterna; questa è bella, quella no; mi attacco alla prima e rifiuto la seconda". L'occhio, di per sé, non ha volontà, non sperimenta alcun sentimento, né attaccamento, né avversione. È la mente che ha il sentimento dell'esistere, che percepisce, giudica, si lega a qualcosa oppure rifiuta.

Lo stesso vale per l'udito e i suoni, l'olfatto e gli aromi, il gusto e i sapori, la pelle e i contatti fisici, l'organo mentale e i fenomeni. Non sono gli organi che percepiscono, ma la mente. Gli organi sono solo il veicolo attraverso cui la mente sviluppa il processo della conoscenza, di sé e dell'altro. Gli organi del corpo sono incoscienti per natura, non sono la mente, sono come una casa in cui si abita.

Gli abitanti sono ciò che chiamiamo coscienze: coscienza visiva; coscienza uditiva; coscienza olfattiva; coscienza gustativa; coscienza tattile; coscienza mentale.

Queste coscienze non esistono in modo autonomo. Esistono perché la mente, mediante gli organi di senso, collegandosi con gli oggetti esterni, ha la nitida sensazione della sua esistenza, e quindi inizia a creare un intricato e sottile processo di conoscenza – per questo sono denominate le sei coscienze.

Si potrebbe dire, inoltre, che il corpo è come un'automobile e la mente ne è il conducente. Quando l'auto è vuota, nonostante sia dotata di tutti gli strumenti per funzionare – il motore, le ruote, il carburante – e si mantenga in perfetto stato, non può andare da nessuna parte. Analogamente, un corpo privo di mente, anche se dispone di tutti gli organi, non è che un cadavere. Anche se ha occhi, orecchie, naso, non può vedere, ascoltare, odorare.

Alcuni penseranno che la morte non colpisce solo il corpo, ma anche la mente: il primo diventa un cadavere, la seconda, semplicemente, cessa di



esistere. Ma non è questo che accade. La mente non nasce e non muore, non è preda della malattia. È eterna! Per questa ragione, i ricercatori occidentali, quando si avvicinano agli insegnamenti buddhisti, hanno associato alla mente il concetto di spirito.

Dunque, per descrivere la mente considereremo i suoi tre aspetti: la sua essenza, la vacuità; la sua natura, la chiarezza [*o luminosità*]; il suo modo di funzionamento, l'intelligenza.

Più in particolare, l'essenza della mente è essere vuota. Il che significa, come abbiamo già detto, che non ha esistenza materiale. Non ha forma, colore, volume, dimensioni. È impalpabile e indivisibile, simile allo spazio.

Tuttavia, la mente non è come uno spazio oscuro in cui neanche il sole, la luna o le stelle possano irradiare chiarore: è come lo spazio diurno, come lo spazio di una sala illuminata. Ovviamente è un paragone solo approssimativo. Significa che la mente è dotata di un certo potere di conoscenza. Non è la conoscenza in sé: è la chiarezza, la facoltà cosciente, che lo fa diventare possibile. Tale potere comprende, inoltre, la facoltà di produrre le manifestazioni nelle più diverse forme. Possiamo dire che tutto il creato di questo mondo è una proiezione delle menti dei creatori (definizione che si può applicare anche agli stati più malati della psiche umana).

Grazie alla luce, possiamo vedere gli oggetti nell'ambiente in cui si trovano e essere consapevoli della loro presenza. Grazie alla chiarezza, la mente ha la facoltà di conoscere. Per questo motivo, nel *Libro dei Mutamenti*, o *I Ching*, quando si parla del Trigramma Li che è il sole, la luce, si dice anche che è la capacità di conoscere: cioè che non è possibile, in alcun modo, conoscere qualcosa nelle tenebre. Per questo motivo, le tenebre sono sempre associate all'ignoranza e la luce alla saggezza.



La chiarezza riferita alla mente è qualcosa di un po' diverso dal senso comune del termine, associato solo all'esercizio della funzione visiva. La chiarezza della mente offre la possibilità anche di ascoltare, provare, degustare, toccare e avere consapevolezza dei piaceri o dispiaceri del mentale. Per esempio, basta avere un po' di appetito o di sete e, pensando a un cibo delizioso, avere l'acquolina in bocca anche se il piatto non è davanti a noi: ne percepiamo gli aromi, il sapore.

Questa è la capacità completa della chiarezza [*o luminosità*] della mente, cioè i cinque sensi

funzionano completamente in essa e con essa. Qui è anche spiegata la capacità di sognare che ci è propria: sognare a occhi chiusi durante la notte e a occhi aperti quando pensiamo a una situazione ideale.

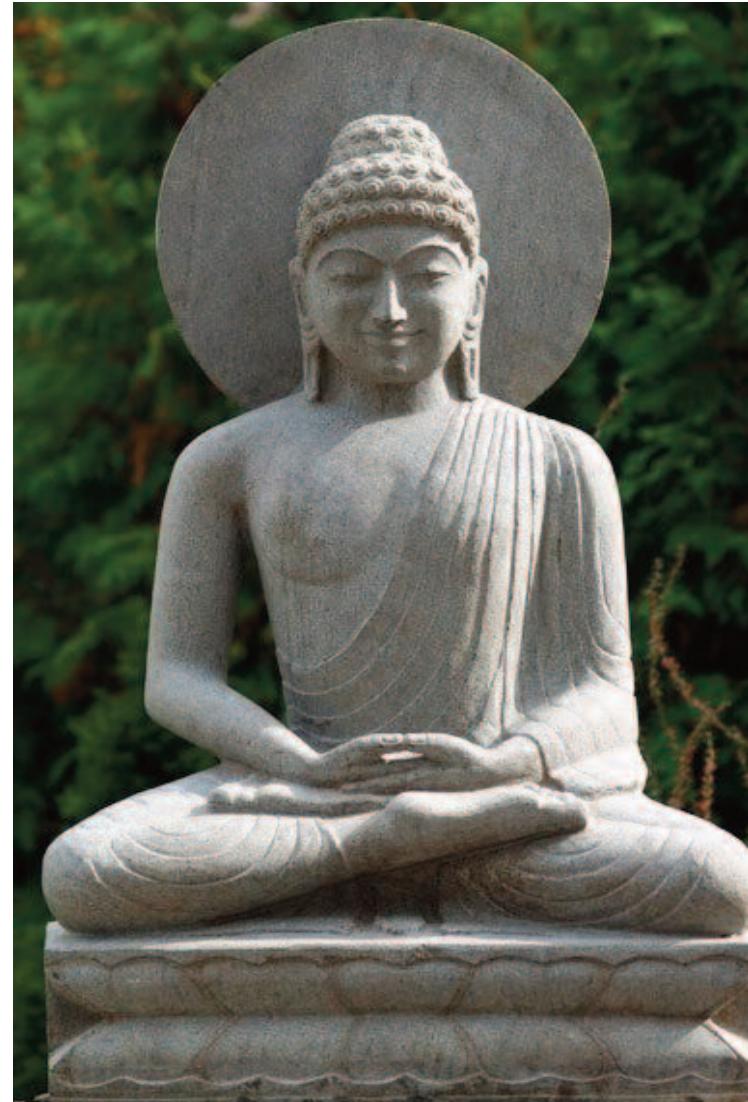
Ma non basta. La sala dove vi trovate seduti contiene vacuità (lo spazio dell'ambiente) e chiarezza (l'illuminazione). Tuttavia questo non è sufficiente per attribuire alla sala il concetto di mente. Dobbiamo identificare un terzo elemento di descrizione. Affinché la mente esista, si deve aggiungere alla vacuità e alla chiarezza l'intelligenza senza impedimenti. È quest'intelligenza che permette effettivamente di conoscere ogni cosa senza confusione. Non solo la mente è

consapevole dei fenomeni – la chiarezza – ma li riconosce senza confonderli – l'intelligenza. Ad esempio, dinanzi allo spettacolo che guarda, sa cos'è il cielo, cos'è una casa, cos'è un uomo eccetera. In altre parole, l'intelligenza senza impedimenti è la facoltà che identifica, valuta, comprende.

In conclusione, la mente è allo stesso tempo vacuità, chiarezza e intelligenza. Possiamo dire che la mente è piccola? No, perché possiede la facoltà di far apparire e abbracciare tutto l'universo, ci offre la capacità di comprendere gli aspetti più sottili e metafisici dell'esistenza, ci porta a sondare l'universo e i suoi misteri, ci fa sognare altre galassie e costellazioni, insomma, ci offre il senso dell'eternità.

Allora è grande? Non possiamo dire neanche questo, visto che, se proviamo un dolore nitidamente localizzato, in un punto preciso del corpo, provocato, per esempio, da una puntura, assimiliamo la nostra mente a questo punto minuscolo, dicendo: "Mi fa male". In effetti, la mente, al di fuori di qualsiasi assimilazione, non è né piccola, né grande. Sfugge a questa categoria di concetti ma, quando iniziamo a praticare il Tai Chi Chuan o la meditazione seduta in modo più maturo, possiamo prendere atto degli stati d'irrequietezza e d'intemperanza della mente.

Una delle caratteristiche che dobbiamo osservare quando pratichiamo il Tai Chi Chuan è che abbiamo trovato uno strumento che ci aiuta a conoscere e ad addomesticare gli stati mentali.



* La versione integrale del dialogo si può leggere su www.unoebino.it

Il digiuno del cuore

Roberto Seghetti



«Soffiare e respirare, espirare e inspirare, espellere l'aria viziata e assorbirne di pura, stirarsi alla maniera dell'orso o dell'uccello che dispiega le ali, tutto ciò mira alla longevità. Ciò è tenuto in gran pregio da colui che s'adopera ad orientare e indurre l'energia vitale».*

Come scrive Anne Cheng nel primo tomo della *Storia del pensiero cinese*, Chuang Tzu (Zhuangzi), filosofo taoista del IV secolo a.C., pensa che il corpo sia *qi* allo stato più denso e compatto. «Per fondersi con il Dao [Tao] il Santo deve dunque affinare il proprio corpo fino ad arrivare alla tenuità e alla sottigliezza della quintessenza (*jing*), cioè allo stato spirituale (*shen*)». L'affinamento riguarderebbe dunque, come spiega sempre Anne Cheng riferendosi all'opera del grande pensatore taoista, l'eccessiva pesantezza del corpo, ma anche, inevitabilmente, l'eccessiva pesantezza dell'*ego*, «che è troppo ingombrante per entrare nella fluidità del Dao».

Ma come si può ottenere tutto ciò? Soltanto a prezzo di una lunga e rigorosa pratica si impara a considerare la realtà materiale come farebbe uno specchio (metafora molto usata anche dai

buddhisti) per restare centrato fino a non lasciarsi sviare da sensazioni e accadimenti, desideri, passioni. E insieme mediante attività assai concrete, «raggruppate sotto la denominazione generica di lavoro su qi (qigong): controllo della respirazione, ginnastica, meditazione, disciplina sessuale ecc. Per indicare tale aspetto il Zhuangzi preferisce la denominazione più poetica di digiuno del cuore, descritto in un dialogo che mette in scena Confucio e il discepolo prediletto Yan Hui»:

«A Hui che sollecita l'insegnamento del maestro sul digiuno del cuore, Confucio risponde: "Unifica la tua attenzione. Invece di ascoltare con l'orecchio, ascolta con il cuore. Invece di ascoltare con il cuore ascolta con il qi. L'udito si ferma all'orecchio, il cuore si ferma a ciò che si accorda con lui. Il qi è il vuoto che accoglie tutte le cose. Soltanto il Dao accoglie tutte le cose. Soltanto il Dao accumula il vuoto. Questo vuoto è il digiuno del cuore».



* Le citazioni da Zhuangzi sono riportate nella traduzione di Anne Cheng (*Storia del pensiero cinese*, Einaudi, Torino 2000, libro primo, p. 127).



La salute planetaria

Alberta Tomassini



Dobbiamo osare sognare, "i sogni sono i semi delle realtà"

Come in tutte le storie che si rispettino, partirò da lontano. C'era una volta, nel lontano 1958... un certo Halbert L. Dunn propose una "filosofia di vita universale". La sua proposta si focalizzava non su cosa le persone erano "contro", ma su cosa erano "a favore": «una filosofia che comprendesse menti e cuori [...] cui potessero aderire uomini e donne di buona volontà, al di là di razza, credo e nazionalità. Un tipo di filosofia unificante che potesse essere abbracciata e vissuta da tutti, all'interno del proprio retroterra culturale».

Il Dr. Dunn era il capo del National Office of Vital Statistics, Public Health Service, of the U.S. Department of Health, Education, and Welfare, la cui sede è a Washington, D.C.

Il visionario articolo di cui vi propongo degli estratti, intitolato "High-level Wellness for Man and Society", fu presentato prima della *Second General Session of the Ninth Annual Meeting of the Middle States Public Health Association in Milwaukee, Wis., April 29, 1958*, e, in parte, prima della *Statistics Section of the American Public Health Association at the Eighty-Sixth Annual Meeting in St. Louis, Mo., October 30, 1958*.

A.D. 1958

«Alto livello di benessere per l'uomo e la società»

Viviamo in «un mondo che si contrae. I tempi di comunicazione si sono accorciati enormemente. La conoscenza di eventi può circolare nel mondo nel giro di secondi e può essere nota alle masse in poche ore. I tempi di viaggio dai punti più sperduti della terra si sono ridotti da anni e mesi a giorni e ore [...].

«È un mondo più vecchio, in termini di popolazione, produttività e risorse. Una conseguenza della rivoluzione portata avanti dalle scienze mediche è che un numero relativamente maggiore di persone vivono fino a un'età relativamente più lunga. La domanda economica e produttiva pro capite aumenta di continuo. Di conseguenza è probabilmente sbagliato presumere, come hanno fatto molti di noi, che un'espansione del sapere scientifico possa indefinitamente controbilanciare le risorse naturali della terra in rapido esaurimento [...].

«Una grande varietà di malattie nevrotiche e funzionali, che raramente distruggono la vita ma che interferiscono con una vita piena e produttiva, stanno aumentando [...].

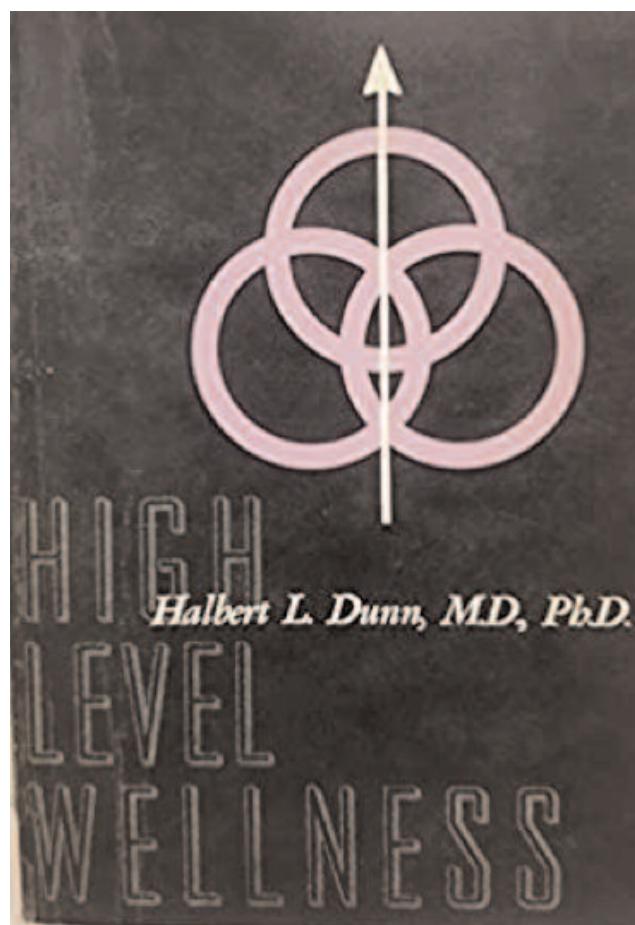
«Un atteggiamento preventivo verso il futuro, sia nella medicina che nella salute pubblica, si basa fondamentalmente nel riorientare fortemente l'interesse e l'energia per aumentare i livelli generali di benessere in tutte le popolazioni [...]»

«non possiamo ignorare più a lungo lo spirito dell'uomo come un fattore nelle discipline mediche e della salute. Se dobbiamo muoverci verso una direzione di benessere di alto livello per l'uomo e la società, non possiamo ignorare lo spirito dell'uomo in qualsiasi disciplina. Infatti, l'essenza del compito che ci aspetta potrebbe essere quella di modellare un ponte razionale tra la natura biologica dell'uomo e lo spirito dell'uomo, essendo lo spirito quel qualcosa di intangibile che trascende la fisiologia e la psicologia.

«Lo spirito dell'uomo ha largamente origine dall'interno di sé stesso. Di conseguenza, dobbiamo trovare il modo di rendere l'uomo più conscio del suo mondo interiore attraverso il quale interpreta le sue percezioni del mondo esterno [...].

«Per la maggior parte di noi cresciuti in Occidente, esiste una frattura profonda tra il mondo dello spirito e quello del corpo. Di conseguenza, abbiamo suddiviso lo studio dell'uomo in tre aree principali: il corpo, di competenza del medico; la mente, di competenza dell'educatore, dello psicologo e dello psichiatra; e lo spirito, affidato alla custodia dei precettori religiosi [...].

«L'armonia sarà raggiunta quando si capirà che l'uomo è un'unità fisica, mentale e spirituale, un'unione che è sottoposta costantemente a un processo di crescita e adeguamento in un contesto ambientale fisico, biologico, sociale e culturale in continua trasformazione [...]. Senza la consapevolezza del nostro interiore, la conoscenza del mondo esterno non può avere né





High Level Wellness

Wellness is not the *absence* of disease, illness, and stress but the *presence* of:

- Purpose in life
- Active involvement in satisfying work and play
- Joyful relationships
- A healthy body and living environment
- Happiness



Dr. Halbert Dunn



June 2015

pswarbrick@cspnj.org

respiro né profondità. Una mente tormentata dal pregiudizio, dall'odio e dalla paura si proietta in relazioni umane distorte [...].

«Nel perseguire un alto livello di benessere, è imprescindibile un'azione per aumentare l'importanza dell'espressione creativa nella nostra cultura. L'espressione creativa è un elemento della massima importanza nella relazione tra la natura biologica e lo spirito dell'uomo. Lo spirito creativo risiede all'interno di ogni singola persona.

«"Cos'è lo spirito creativo?" chiederete.

«Una volta l'ho definito come "un'espressione di sé stesso

che si avventura nell'ignoto in cerca della verità universale".

«Comunque definito, noi abbiamo bisogno di valorizzarlo e di nutrirlo profondamente [...].

«Dobbiamo osare sognare, "i sogni sono i semi della realtà"».

In un altro articolo apparso sul *Canadian Journal of Public Health* nel 1959, Halbert L. Dunn scriveva:

«Il benessere è visto come qualcosa di dinamico, una condizione di cambiamento nel quale l'individuo si sposta [...] massimizzando il potenziale di cui è capace, entro l'ambiente nel quale vive e [...] comprende l'integrazione totale dell'individuo, corpo, mente e spirito, nel processo.

«L'alto livello di benessere è applicabile anche all'organizzazione, alla nazione e all'umanità intera».

In altre parole, Dunn, già nel 1959, era perfettamente consapevole di come il raggiungere la capacità di benessere individuale fosse legato alla salute del pianeta e come la vita (dal greco *bios*) non potesse essere separata dal nostro modo di vivere (dal greco *biosis*) individuale e collettivo.

A.D. 2018 – Sessant'anni dopo...

Sessant'anni dopo sono numerose le proposte che, con un approccio olistico e multidisciplinare, si propongono di tutelare la salute tenendo conto anche dell'ambiente sia fisico che animale. Le tre proposte più note sono la One Health, la EcoHealth e la Planetary Health. Viste da fuori, possono sembrare sinonimi, mentre, in realtà, qualche differenza è evidente.

One Health è stata definita come uno sforzo collaborativo di professionisti della salute nel lavorare a livello locale, nazionale e globale per raggiungere una salute ottimale per le persone, gli animali domestici e quelli selvaggi, le piante e l'ambiente.

EcoHealth è impegnata a promuovere la salute di uomini, animali ed ecosistemi attraverso ricerche che riconoscano i legami tra la salute di tutte le specie e il loro ambiente. Un principio basilare è che la salute e il benessere sono incompatibili con un pianeta con risorse impoverite e inquinate e con l'instabilità sociale. Particolare è l'enfasi sulla biodiversità e su tutte le creature viventi compresi i parassiti, gli organismi unicellulari e perfino i virus.

Planetary Health è stata presentata come alternativa a One e EcoHealth. Nel 2018 Richard Horton, editore capo della rivista *Lancet* e uno dei leader del movimento Planetary Health, così scriveva:

«La Salute Planetaria è concepita come una ricerca sul nostro mondo nella sua totalità. Sull'unità della vita e delle forze che modellano quella vita. Sui nostri sistemi politici e i venti contrari che li sfidano. Sul fallimento del liberalismo tecnocratico, assieme al populismo, alla xenofobia, al razzismo e al nazionalismo che li seguono a scia. Sull'intensificazione del capitalismo di mercato e sul desiderio degli stati di spazzare via ogni ostacolo per quei mercati. Sul potere. Sugli effetti intimi e intricati della ricchezza sulle istituzioni della società [...]. Sull'origine della guerra e sulla ricerca della pace. Sui problemi economici e sugli economisti».

Questo approccio, che fa esplicito riferimento al benessere di Dunn, è

stato criticato per essere eccessivamente antropocentrico, tutto focalizzato sulla salute umana. InVIVO Planetary Health, organizzazione per la salute planetaria a cui partecipano enti e scienziati di tutto il mondo, ha tenuto la sua ottava conferenza a Detroit nel maggio 2019. Nella relazione si è affermato testualmente: «Siamo un movimento scientifico che fornisce evidenze, sostegno e ispirazione per allineare gli interessi e la vitalità delle persone, dei luoghi e del pianeta. Il nostro obiettivo: trasformare la salute personale e planetaria attraverso consapevolezza, comportamenti e azioni e una più profonda conoscenza di come tutti i sistemi sono interconnessi e interdipendenti».

In sintesi, i membri di inVIVO condividono con Dunn la visione che salute è vitalità intesa come «approccio alla vita con entusiasmo ed energia, sentendosi vigorosi ed entusiasti; vivendo la vita come un'avventura; sentendosi vivi e attivi; gustando la vita». La vitalità è causa e conseguenza di una dieta sana, di attività fisica, di supporto sociale. Inoltre, la vita all'aria aperta e il contatto con la natura sono legati alla vitalità personale «aumentando la protezione o modificando gli andamenti delle malattie».

In conclusione, ricordando con Dunn che «Il benessere è visto come qualcosa di dinamico, una condizione di cambiamento nel quale l'individuo si sposta, massimizzando il potenziale di cui è capace entro l'ambiente nel quale vive e che comprende l'integrazione totale dell'individuo, corpo, mente e spirito, nel processo» e che «l'armonia sarà raggiunta quando si capirà che l'uomo è un'unità fisica, mentale e spirituale e che senza la consapevolezza di quello nostro interiore, la conoscenza del mondo esterno non può avere né respiro né profondità» e che «per perseguire un alto livello di benessere, è imprescindibile un'azione per aumentare l'importanza dell'espressione creativa nella nostra cultura come elemento della massima importanza nella relazione tra la natura biologica e lo spirito dell'uomo».





In conclusione, come potrei io, praticante di Tai Chi Chuan e socia di Dinamica Tai Chi Chuan & Arti Associate, non sentirmi già parte di questo progetto?

Nota: Meditavo da tempo di scrivere questo articolo e, alla luce di quanto accaduto a livello mondiale, mi sono convinta fosse arrivato il momento giusto.

Buffo è pensare come un periodo di isolamento forzato porti a riflettere su una visione che poggia le sue basi proprio sull'antitesi dell'isolamento.

**Dichiarazione di Canmore
Dichiarazione dei Principi della Salute Planetaria
Agenda del xix secolo per una salute globale**

1. Vitalità: la salute planetaria, indissolubilmente legata alla salute umana, è definita come la vitalità interdipendente di tutti gli ecosistemi naturali e antropogenici; include gli ecosistemi biologicamente definiti (nelle scale micro, meso e macro) che favoriscono la biodiversità; include gli ecosistemi sociali, economici e politici che favoriscono l'equità nella salute e l'opportunità di battersi per alti livelli di benessere; include anche gli ecosistemi economici che influenzino un commercio sostenibile.

2. Valori e scopo: atteggiamenti, valori, comportamenti e relazioni sono la base per raggiungere gli obiettivi della salute planetaria; e cioè, la vitalità (benessere) umana dipende strettamente dalla vitalità del pianeta che a sua volta dipende dall'umanità, dalla gentilezza, dall'empatia, dalla simbiosi, dalla responsabilità e reciprocità a livello individuale, di comunità, di società e globale; in questo modo, la realizzazione della salute planetaria deve essere il prodotto di sistemi di vita interconnessi.

3. Integrazione e unità: la salute planetaria affonda le sue radici nei concetti ancestrali dell'unicità della vita; la complessità delle sfide che ci attendono si confronta con approcci integrativi; la responsabilità verso l'obiettivo ci richiede di abbandonare le usuali divisioni professionali, sociali e culturali...

4. Salute narrativa: promuovere la consapevolezza verso soluzioni richiede un processo basato sulla narrazione che include conoscenze e scienza tradizionali e la comprensione del potere del linguaggio; nella salute ciò comporta un ruolo dei ricercatori, clinici, medici e personale infermieristico nel coinvolgere i pazienti e la comunità tutta (con i loro rappresentanti politici) nel sottolineare l'importanza dei sistemi naturali e della biodiversità per la salute e il benessere umano.

5. Consapevolezza planetaria: la salute planetaria richiede l'impegno di autocoscienza, competenza culturale e coscienza critica; richiede di ridurre i modi nei quali i sistemi sociali, economici e politici opprimono gruppi e comunità; richiede di sfidare le gerarchie politiche per bloccare le disuguaglianze nel campo della salute; richiede di correggere le fonti di disinformazione nel campo delle pratiche di salute personali, pubbliche e globali.

6. Relazione con la natura: si dovrebbe educare all'importanza delle connessioni emotive con la terra, la natura e la biodiversità; al considerare la risorsa psicologica del contatto con la natura nella clinica e oltre; all'incoraggiare la ricerca volta a capire come si sviluppano le relazioni mentali ed emozionali con i luoghi e con il pianeta nonché le implicazioni biopsicologiche di esperienze (o mancanze di queste) con la natura.

7. Interdipendenza biopsicologica: nel contesto della medicina personalizzata o di precisione, ove possibile, dovremmo promuovere la comprensione della nostra dipendenza dall'ambiente che ci circonda (flora, fauna e mondo fisico) o che è parte integrante di noi (microbioma umano); usare le opportunità per illustrare ed educare su come fisiologia (in salute e malattia) e disbiosi possano essere collegate attraverso ecosistemi che operano da scale micro a macro.

8. Sostegno: dovremmo sostenere una maggiore inclusione nell'addestramento del personale sanitario dal punto di vista della salute planetaria; sostenere un'istruzione precoce nelle scienze che 1) illustri l'interconnettività della vita umana con la biodiversità e i sistemi naturali; 2) illustri come il benessere individuale sia basato sul nostro modo di vita in relazione alle altre persone e alle altre forme di vita.

9. Contrasto al privilegio, dominanza sociale e marginalizzazione: la salute planetaria richiede una maggiore consapevolezza dell'impatto dell'autoritarismo e un forte sostegno contro il narcisismo collettivo, l'arroganza e la dominanza sociale, fattori che riducono l'empatia, marginalizzano le voci fuori dal coro e impediscono all'Organizzazione Mondiale della Sanità di stabilire obiettivi per la promozione di una salute globale...

10. Coinvolgimento personale per disegnare nuovi comportamenti: dovremmo sforzarci di dare esempio di vita: in ambito clinico/accademico/pubblico e oltre dovremmo tentare di includere i principi e le pratiche dello stile di vita della salute planetaria; nel comportamento giornaliero, dovremmo aspirare a essere parte della soluzione e non del problema; rimanere coinvolti nell'agenda planetaria di pace; incoraggiare il mutualismo, l'empatia e la coesione comunitaria; e sottolineare che l'aggressione, il conflitto e la violenza sono distruttivi per la persona, i luoghi e il pianeta.

Bibliografia

(per chi volesse approfondire tutti gli articoli sono disponibili in pdf, basta richiedermeli)

- "High-Level Wellness For Man And Society"

Halbert L. Dunn. M.D., Ph.D., F.A.P.H.A., Vol. 49. No. 6. A.J.P.H.June, 1959

- "Preventive Medicine for Person, Place, and Planet: Revisiting the Concept of High-Level Wellness in the Planetary Health Paradigm"

Susan L. Prescott, Alan C. Logan and David L. Katz - Int. J. Environ. Res. Public Health 2019, 16, 238; doi:10.3390/ijerph16020238

- Conference Report: "Eighth Annual Conference of inVIVO Planetary Health: From Challenges to Opportunities"

Susan L. Prescott, Trevor Hancock, Jerey Bland, Matilda van den Bosch, Janet K. Jansson, Christine C. Johnson, Michelle Kondo, David Katz, Remco Kort, Anita Kozyrskyj, Alan C. Logan, Christopher A. Lowry, Ralph Nanan, Blake Poland, Jake Robinson, Nicholas Schroeck, Aki Sinkkonen, Marco Springmann, Robert O. Wright and Ganesa Wegienka - Int. J. Environ. Res. Public Health 2019, 16, 4302; doi:10.3390/ijerph16214302 www.mdpi.com/journal/ijerph

- "A Comparison of Three Holistic Approaches to Health: One Health, EcoHealth, and Planetary Health" Henrik Lerner and Charlotte Berg - Frontiers in Veterinary Science, September 2017, Volume 4, Article 163

- "The Canmore Declaration: Statement of Principles for Planetary Health"

Susan L. Prescott, Alan C. Logan, Glenn Albrecht, Dianne E. Campbell, Julian Crane, Ashlee Cunsolo, John W. Holloway, Anita L. Kozyrskyj, Christopher A. Lowry, John Penders, Nicole Redvers, Harald Renz, Jakob Stokholm, Cecilie Svanes and Ganesa Wegienka, on Behalf of inVIVO Planetary Health, of the Worldwide Universities Network (WUN) - Challenges 2018, 9, 31; doi:10.3390/challe9020031

La musica dell'energia

In ricordo di Ezio Bosso

Paola Corsaro



Photo by Francesco Modeo

Chi ha ascoltato il maestro Ezio Bosso ha potuto percepire che la sua musica, che assume una dimensione fuori dalle coordinate spazio-tempo, rivela uno spessore tale che si percepisce con i sensi e che si manifesta in energia.

Nelle sale da concerto, l'ovazione finale del pubblico, fino a 15 minuti, non viene tributata al solo creatore di armonie musicali, ma anche a quella impalpabile e reale presenza che trasporta l'anima altrove.

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

Energia e musica. L'alfabeto di Dio nelle sue diverse manifestazioni.

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

«La musica è come la vita, si può fare in un solo modo: insieme». Parole di Ezio Bosso.

«La musica è una fortuna che noi tutti condividiamo e che ci insegnà la cosa più importante che esista, ascoltare». Parole di Ezio Bosso.

Parole e musica del maestro. Non vogliamo aggiungere di più.

Ricordo indelebile della serata dell'estate 2019, ultimo concerto a Roma.

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

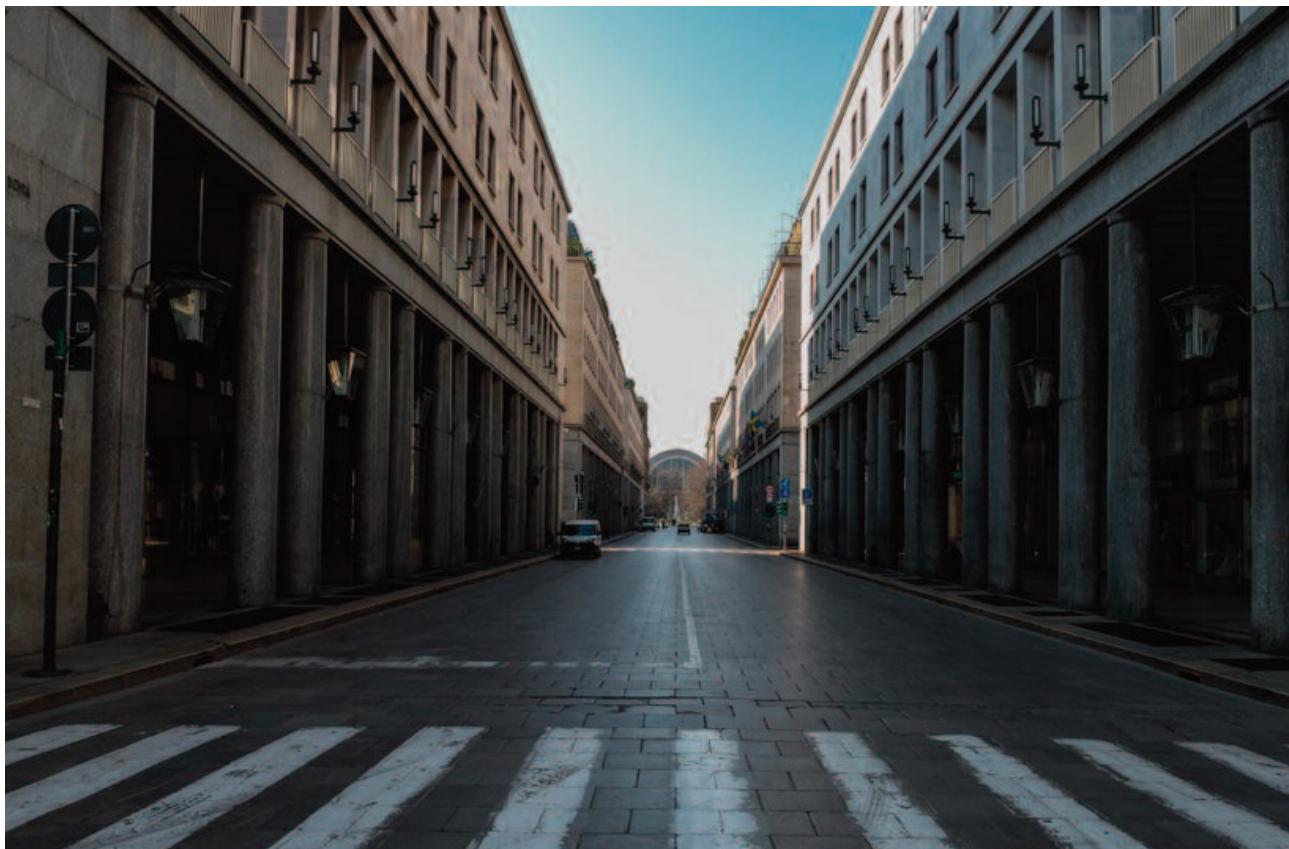
L'universo Tai Chi Chuan, commosso, ringrazia il maestro Ezio Bosso per essere esistito.



Photo by Francesco Modeo

Non tutto il male viene per nuocere

Diana Alliata



Ho gli occhi affaticati, questo è vero. Tutte queste ore dietro lo schermo mi affaticano. A volte ho la testa pesante e ho bisogno di alzarmi, di muovermi. Però come insegnante e come allieva ho trovato anche lati positivi in questo ritiro forzato.

Ho scoperto di avere la sindrome della capanna, e di trovarmi tanto bene nel mio nido. Però le relazioni mi sono vitali così come lo è il lavoro. Così mi sono attrezzata subito e per chi ha voluto ho seguito e dato lezioni online. E mi sono anche divertita. Nel mio spazio, al mio ritmo e con i miei tempi.

La tecnologia è affascinante, ci sono sempre cose nuove da imparare. Con un pizzico di curiosità, una mente aperta e pronta, si può fare tanto. E non solo nel campo della tecnologia.

Sullo schermo si notano dettagli, si possono fermare e rivedere movimenti, viene tutto rimesso in gioco, per passare dalla carta al digitale, e quindi viene tutto revisionato e modificato.

Come allieva di Tai Chi, grazie al Gran Maestro Yang Jun e alla sua compagna Covid-19, ho potuto vedere maestri di tutto il mondo muoversi e spiegare, in modo diverso, movimenti che faccio da sempre. E, con grande entusiasmo, ho trovato piccoli cambiamenti, piccole cose nuove da aggiungere al mio bagaglio, che fino a quel momento non avevo ben interiorizzato. Ho potuto

sperimentare piccole sequenze e focalizzarmi sui dettagli grazie alla mia maestra Anna, e andare così sempre più a fondo in questa arte. Nulla di nuovo, ma è come se la telecamera avesse focalizzato un dettaglio, un particolare che mi era sfuggito. Ho potuto così approfondire e arricchire la mia esperienza.

Come insegnante ho riprogrammato le mie lezioni di inglese per renderle fruibili online, cambiando le carte in immagini, per esempio, le schede in documenti di PowerPoint e sperimentando nuovi modi, nuove tecniche, utilizzando la telecamera accesa, spenta, il muto o il suono. Dando ai ragazzi il controllo dello schermo che diventa una lavagna sulla quale scrivere e interagire. Ho

anche avuto accesso a un'infinità di risorse che le case editrici inglesi hanno gentilmente messo a disposizione per aiutare gli insegnanti in questo periodo difficile.

Inoltre, stando a casa ho avuto la possibilità di seguire seminari, e anche qui ho avuto spesso contatto con degli insegnanti straordinari, che hanno trasmesso attraverso lo schermo la loro carica e la loro conoscenza. Sì, perché attraverso uno schermo si riesce a trasmettere e a creare un piccolo legame.

Si può trasformare uno spettacolo teatrale in un film, scoprendo la possibilità di provare e riprovare, sedimentare, perfezionare i dettagli e assemblare il tutto in un gesto creativo, di una soddisfazione unica.

La didattica a distanza ti lascia lo spazio per pensare, per riflettere, per organizzare pensieri, azioni e movimenti. La telecamera protegge dall'immediatezza e lascia il tempo alla riflessione, lascia il tempo al replay, alla visualizzazione dei dettagli e anche spazio alla creatività nella ricerca di nuovi modi per entrare in contatto, per inviare e per ricevere messaggi e informazioni, in un mondo che è sicuramente digitale, ma non necessariamente superficiale né scondito di emozioni.



Photo by Etienne Boulanger

Ciò che ci dice Diana è vero. Noi tutti, chi per lavoro, chi per la pratica, chi per altri motivi, abbiamo scoperto che si può restare in contatto a distanza, anche con soddisfazione e utilità. Tuttavia non possiamo dimenticare che la pratica collettiva in presenza e la trasmissione personale dell'insegnamento hanno pregi di grande valore, per molti aspetti insostituibili. Basta ricordarne tre, a titolo di esempio: l'energia che si muove, circola e alimenta tutti i partecipanti durante una pratica collettiva in presenza; la sottigliezza dell'insegnamento che il maestro può trasmettere con il suo esempio, il proprio corpo, la conoscenza dell'allievo; e la correzione diretta, personale che si può ricevere ai fini della pratica quando il maestro ti guida da vicino.

RS



La classe è un laboratorio dove si fanno esperienze concrete

Anna Siniscalco



Oltre al rapporto insegnante-allievo bisogna tener conto della classe; questa è una comunità di apprendimento, e l'apprendimento è condivisione. In questa comunità, il maestro, che per prima cosa è visto come modello da imitare nei movimenti, ha invece anche la funzione di attivare in modo maieutico le potenzialità dell'allievo facendolo praticare. La classe diventa un laboratorio di vita, di confronto e relazione tra gli allievi. Il maestro crea un contesto adeguato a mettere in atto le qualità di ascolto e di confronto direzionandole verso lo sviluppo di relazioni equilibrate. Queste stesse relazioni diventano il mezzo per la crescita personale e collettiva. Non dimentichiamo che il fine della pratica del Tai Chi Chuan è ben oltre l'apprendimento dei movimenti: è conoscere se stessi anche attraverso l'altro, è comprendere che la costante della vita è la trasformazione, è capire che si può cambiare. La pratica del Tai Chi Chuan non è completa senza il lavoro sul contatto, perché senza questo verrebbe a mancare tutta la dimensione percettiva che sviluppa quel potenziale umano di percezione e comprensione che non passa attraverso la parola, e su questo ci sarebbe molto da dire...

Bevendo da solo sotto la luna

di Li Po*



*Tra i fiori e una brocca di vino
Sono solo, non un amico con me.
Ma levo il bicchiere e invito la luna,
poi l'ombra di fronte: noi siamo tre.*

*Luna che bere non sai,
ombra che per natura segui il mio corpo.
Ora questa è la compagnia, la luna e l'ombra che dà,
e sono lieto fin che è primavera.*

*Se canto vibra la luna su e giù,
se danzo balza l'ombra confusa.
Finché il senno è desto, tutti lega scambievole gioia,
poi gravato dall'ebbrezza ciascuno vuole andare diviso...*

*Ma eternamente voi mi accompagnate nel mio vagare
senza sentimento.*

*Insieme nell'ora ci ritroveremo lontano dal Fiume
delle Stelle.*

*Li Po, in *Le trecento poesie T'ang*, Milano 1972, Oscar Mondadori, p. 89.

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 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

DINAMICA

TAI CHI CHUAN E ARTI ASSOCIATE

N. 13 - giugno 2020

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 Seregi, Anna Siniscalco, Alberta Tomassini, Lamberto Tomassini, Teresa Zuniga

Grafica e impaginazione: Donata Piccioli

Illustrazioni: Donata Piccioli, Lamberto Tomassini

Traduzioni: Diana Alliata, Daniela Famulari

Supporto tecnico web: Stefano Longo, Maria Michela Pani



TOMAS-2020

FRUSTA
SEMPLICE !

SEMPLICE PER ME,
CHE HO ACQUISITO
UNA CERTA
MAESTRIA !

