

# DINAMICA

TAI CHI CHUAN E ARTI ASSOCIATE

太極拳

N. 14 - Ottobre 2020





## **EDITORIALE**

*pag. 3*

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

*pag. 4*

**La pratica del Tai Chi Chuan implica  
il rapporto con la natura: pratichiamo all'aperto**

Intervista con Anna Siniscalco

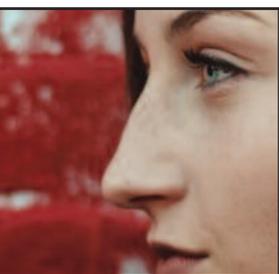


## **RADICI**

*pag. 8*

**La via delle arti marziali e la via della benevolenza**

di Roberto Seghetti



## **DE RERUM NATURAE**

*pag. 10*

**Inspira, espira e non sottovalutare gli odori**

di Alberta Tomassini



## **EVENTI E RECENSIONI**

*pag. 15*

**L'adolescenza**

di Fausta Romano

**Non importa il risultato,  
ma la strada percorsa insieme**

*pag. 20*

di Diana Alliata

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.



«Un sasso urta un altro asso. La luce del sole arriva sulla mia pelle. Tu, lettore, leggi queste righe». Nel suo ultimo libro, Carlo Rovelli, fisico e divulgatore di caratura mondiale, sostiene che «Il mondo è la rete di queste interazioni»<sup>1</sup>.

Rovelli prende le mosse dalla principale interpretazione della meccanica quantistica per spiegare che la realtà che ci circonda e della quale facciamo tutti parte si qualifica, ha senso, proprietà e manifestazione non in quanto tale ma solo quando è in relazione, gli oggetti con gli oggetti, entità con entità, partendo dalle particelle che compongono gli atomi per finire con le piante, gli animali, noi umani: «invece di entità indipendenti con proprietà definite ci sono entità che hanno caratteristiche solo rispetto alle altre, e solo quando interagiscono»<sup>2</sup>. Ogni aspetto della realtà è dunque in qualche modo (ha qualità e proprietà) solo nel momento in cui entra in relazione con qualcosa d'altro: un osservatore, un oggetto, un elemento chimico...

Naturalmente non è l'unica teoria in voga per spiegare il funzionamento della meccanica quantistica, efficientissima branca della fisica nella quale tutti i calcoli e le pratiche tornano, ma è difficile capirne il perché. Altri fisici parlano di mondi multipli, variabili nascoste, collassi fisici.

Sta di fatto che «La rete di relazioni che tesse la realtà»<sup>3</sup> per noi che pratichiamo il Tai Chi Chuan è un'esperienza di vita, che ci collega sottilmente gli uni agli altri e che ci fa godere dell'energia che ci pervade nel momento in cui pratichiamo insieme o nel momento in cui si instaura uno scambio energetico tra maestro e allievo. E questo ci deve ricordare quanto sia importante la pratica in presenza, come spiega la maestra Anna Siniscalco nella intervista che Dinamica pubblica in questo numero.

Pur riconoscendo che durante il periodo di chiusura i collegamenti via computer ci abbiano aiutato a non restare isolati e che comunque resteranno uno strumento disponibile per il futuro, Anna Siniscalco ricorda che la relazione fisica, in presenza, tra gli allievi, così come tra il maestro e il praticante, resta un passaggio fondamentale per la crescita, individuale e collettiva: «Non v'è dubbio. Quando praticano insieme, gli allievi sperimentano direttamente che cosa significhi essere in armonia con chi gli è vicino, misurarsi senza competere, avere il piacere di crescere insieme. Qui c'è il valore della relazione in una comunità. Come dice Il Gran Maestro Yang Zhen Duo: Il Tai Chi Chuan fa incontrare le persone. Al di là dei ruoli e delle abilità di ciascuno, fa crescere insieme nel rispetto. Di fatto, ciascuno sperimenta l'incontro con se stesso e con gli altri».

E sì, crescere insieme è molto bello, come abbiamo sperimentato tutti noi in diverse occasioni, praticando nei parchi, imbastendo insieme questa rivista, scambiandoci suggerimenti e consigli. Da ultimo, basti pensare all'esperienza che in questo numero di Dinamica racconta Diana Alliata: l'impegno per la preparazione di un video con la forma 22 realizzata all'unisono, che un gruppo di praticanti ha voluto riprendere e spedire per partecipare al concorso internazionale indetto dalla Famiglia Yang.

Resta ovviamente, per la partecipazione in presenza, il problema della pandemia, delle misure di sicurezza da rispettare, dell'ampiezza degli ambienti che abbiamo a disposizione. Ed è anche, ma non solo, per questo che nella sua intervista Anna Siniscalco lancia la parola d'ordine di un ritorno alle origini: «Il Tai Chi Chuan è un'Arte naturale, noi occidentali siamo abituati a praticare nelle palestre. In Cina, da sempre, si pratica all'aperto, anche noi dobbiamo incontrarci all'aperto, respirare all'aperto, praticare all'aperto. Dobbiamo riprendere la via originaria...».

**Roberto Seghetti**

<sup>1</sup> Helgoland, Adelphi, Pag 91

<sup>2</sup> Ibid.

<sup>3</sup> Ibid. pag.97

# La pratica del Tai Chi Chuan implica il rapporto con la natura: pratichiamo all'aperto

Intervista con Anna Siniscalco



*«Il Tai Chi Chuan è un'Arte naturale, noi occidentali siamo abituati a praticare nelle palestre. In Cina, da sempre, si pratica all'aperto, anche noi dobbiamo incontrarci all'aperto, respirare all'aperto, praticare all'aperto. Dobbiamo riprendere la via originaria».*

Nei mesi di chiusura assoluta e di distanziamento obbligato, necessari per evitare che il covid-19 facesse ancora più danni, la tecnologia ci aiutato a mantenere i rapporti, a stare isolati fisicamente ma a sentire, a parlare, a vedere gli amici e soprattutto a dare continuità alla formazione di ogni tipo e di ogni ordine e grado.

Anche i praticanti di Tai Chi Chuan hanno sfruttato questa opportunità. A livello internazionale, il Gran Maestro Yang Jun ha organizzato lezioni online, intervenendo di persona e chiedendo ad alcuni istruttori e discepoli qualificati di tenere a loro volta lezioni aperte su diversi aspetti, teorici e pratici. Come accade spesso alle iniziative che sono prese per affrontare un disagio temporaneo, l'esperienza non si è conclusa con la fine del cosiddetto Lockdown. Al contrario, i programmi di formazione online sono ormai entrati a far parte dei normali percorsi di insegnamento nelle scuole, nelle università e anche nella nostra disciplina.

Per questa ragione è importante riflettere sull'esperienza che abbiamo fatto in questi mesi, per capire meglio che cosa ci potrà dare ancora di positivo e quali limiti resteranno invece insormontabili. La maestra Anna Siniscalco, per esempio, ha organizzato tra aprile e maggio un percorso didattico online grazie alla piattaforma zoom, con lezioni dedicate ai soci di Dinamica. Che conclusioni ne ha tratto: sono servite? Sono stati sufficienti? E in futuro potranno diventare la via per la trasmissione dell'insegnamento nel Tai Chi Chuan?

**AS:** Sicuramente le lezioni online sono servite. Grazie alla piattaforma digitale sono riuscita a dare continuità all'insegnamento e questo potrà continuare anche nei confronti di persone che non potranno seguire le lezioni in presenza per motivi diversi. E questo è un fattore positivo per il futuro.

*Se dunque ci dovessero essere altre chiusure, questa esperienza ci consente di dire che oggi abbiamo la possibilità tecnica di non interrompere il rapporto tra maestro e allievo. Bene. Tuttavia, sembra che le lezioni online siano destinate a proseguire anche se, per fortuna, non dovessero essere necessari altri lockdown. Ma saranno lo stesso utili?*

**AS** Credo di sì. Grazie alla tecnologia oggi abbiamo imparato che anche gli allievi che non hanno la possibilità di partecipare agli appuntamenti del normale percorso di pratica in presenza potranno mettersi in contatto con il maestro. Penso per esempio alle persone che per lavoro, per la distanza, spesso o talvolta non possono essere presenti alle lezioni. Ma possono stabilire altri appuntamenti online con il maestro. È un aspetto importante. Questo consentirà anche a chi è geograficamente distante di seguire l'insegnante che preferisce. D'altra parte noi diciamo che è l'allievo che sceglie il maestro e non viceversa.

*Ma le lezioni si possono anche registrare e scaricare per seguirle quando si vuole...*

**AS:** Non è la stessa cosa. Nella lezione in diretta il maestro può correggere l'allievo, può intervenire direttamente e instaurare un rapporto specifico. Un semplice video può servire come modello, per memorizzare. Inoltre l'appuntamento in diretta richiede una diversa attenzione, e quindi si impara di più.

*Ma le lezioni online possono essere sufficienti per crescere?*

**AS:** Questo è un altro discorso. Intanto, va detto che un conto è se il maestro e l'allievo già si conoscono a fondo. Se c'è un rapporto diretto e consolidato, è più facile intendersi. Se non ci si conosce a fondo, il maestro deve essere davvero bravo per riuscire a veicolare non solo il gesto, ma anche il senso profondo del movimento, non ci si può improvvisare e neppure è sufficiente "imitare" o ripetere a pappagallo cose lette ovunque e pubbliche: oggi sulla rete si vede di tutto, l'allievo deve discernere – il rischio è serio, la rete consente anche a sedicenti insegnanti senza una vera preparazione di sembrare maestri di questo o di quello, o di designare come Tai Chi o Qi Gong dei movimenti pur non avendo alcuna competenza nelle caratteristiche di queste pratiche. Per chi ha occhi per vedere è imbarazzante assistere a tanta improvvisazione, tuttavia ben venduta. Lo studente deve informarsi bene, è il primo gesto di rispetto verso se stesso: scegliere un insegnante qualificato.



*La domanda tuttavia resta: può essere sufficiente?*

**AS:** Sufficiente ma non esaustivo. Nel rapporto online manca il valore della presenza. Può essere utile per insegnare (e imparare) i movimenti della forma corretti, la teoria filosofica ed energetica. E già questo è molto e di sicuro beneficio. Ma nel momento in cui l'allievo ha consolidato la sua pratica, guidato e corretto dall'insegnante, per crescere ancora ha bisogno della presenza del maestro: c'è bisogno dello scambio energetico che si instaura tra i due, che è un veicolo fondamentale, contemplato esplicitamente nell'insegnamento, e non solo della nostra disciplina. Poi, senza la presenza e il contatto con il proprio insegnante, è impossibile imparare il Tui Shou, ovvero come sentire e applicare le energie del Tai Chi in relazione con l'altro.



*Insomma, il percorso di formazione online è utile nei momenti di impossibilità materiali di incontro, collettivo e individuale, ma non oltre un certo livello. Anche nella presenza corale, però, c'è energia. E anche questa è necessaria per crescere...*

**AS:** Non v'è dubbio. Quando praticano insieme, gli allievi sperimentano direttamente che cosa significhi essere in armonia con chi gli è vicino, misurarsi senza competere, avere il piacere di crescere insieme. Qui c'è il valore della relazione in una comunità. Come dice Il Gran Maestro Yang Zhen Duo: Il Tai Chi Chuan fa incontrare le persone. Al di là dei ruoli e delle abilità di ciascuno, fa crescere insieme nel rispetto. Di fatto, ciascuno sperimenta l'incontro con se stesso e con gli altri.

*Anche gli appuntamenti di gruppo possono essere organizzati online. Dinamica li ha già organizzati durante l'isolamento anti COVID-19. Quali sono stati gli aspetti positivi e i limiti?*

**AS:** La chiusura è stata un'esperienza molto intensa. Diverse persone hanno sofferto l'isolamento e incontrarci, sia pure solo attraverso uno schermo, ha rotto l'incantesimo. Prima ancora del lavoro sulla tecnica, ha contato lo stare insieme, riallacciare il contatto tra le persone. In più, la pratica del Tai Chi Chuan sostiene lo stato d'animo, favorisce un umore positivo. La pratica produce equilibrio fisico e psichico, di conseguenza sostiene il buon funzionamento del sistema immunitario. Quello che sto dicendo non è fanatismo. Lo provano numerosi studi clinici. Per questo per me era doveroso essere vicino ai miei allievi.

*Insomma, la tecnologia ci ha aiutato e continuerà a farlo in futuro.*

**AS:** Assolutamente. Anche in questo settore la tecnologia può darci una mano per tenerci in contatto...

*Ma è importante che si riprendano anche i consueti appuntamenti individuali e di gruppo...*

**AS:** Di più.

*“Di più” in che senso?*

**AS:** Penso che non bisogna restare chiusi, e isolati. La depressione è sempre più diffusa: credo sia necessario ripristinare il rapporto con la natura. Il Tai Chi Chuan è un'Arte naturale, non dimentichiamolo. Noi occidentali siamo abituati a vederci nelle palestre, a praticare nelle palestre. In Cina, da sempre, come si può vedere in ogni filmato, si pratica all'aperto. Ecco, io credo che anche noi dobbiamo cominciare a incontrarci all'aperto, respirare all'aperto, praticare all'aperto. Dobbiamo riprendere la via originaria...

*Anche d'inverno quando fa freddo?*

**AS:** Se fa freddo ci copriamo. Ci mettiamo il cappello e la sciarpa. Ma questo non ci può impedire di praticare il Tai Chi Chuan all'aperto, come è stato fatto sempre. Sono sicura che così metteremo in moto meglio la nostra energia. Non basta dirlo per provarlo. Dobbiamo sperimentarlo.

*Dopo l'esperienza delle lezioni online, sarà dunque questa la nuova frontiera?*

**AS:** Sono sicura che questa nuova esperienza ci farà crescere, stare bene e che ne saremo felici.

Il dado è tratto, insomma: chi desidera seguire le lezioni con la Maestra Anna Siniscalco potrà farlo a Roma nelle sedi ospiti, nei parchi e online. Chiariti i limiti, le opportunità e i vantaggi, a voi la scelta. Info [www.dinamicataichi.it](http://www.dinamicataichi.it)



# La via delle arti marziali e la via della benevolenza

Roberto Seghetti



*Il Maestro disse: «In privato un giovane dovrebbe amare i genitori e in pubblico rispettare i superiori, essere coscienzioso e sincero, amare indistintamente e coltivare l'amicizia con chi è dotato di benevolenza. Se poi ha ancora energie, dovrebbe riservarle allo studio»<sup>1</sup>.*

*Il Maestro disse: «L'uomo nobile di animo non è litigioso. Ma se lo è, è soltanto nella cerimonia del tiro con l'arco, dove tuttavia si inchina in segno di saluto cedendo il posto al momento di salire (verso la sala) e nel discendere porge un calice. Anche nelle contese è sempre uomo nobile di animo»<sup>2</sup>.*

*«[...] L'uomo dotato di benevolenza, desiderando essere saldo, fa sì che lo siano gli altri, desiderando progredire fa sì che gli altri progrediscano. Assumi come esempio quel che puoi fare per chi ti è vicino: è la strada verso la benevolenza»<sup>3</sup>.*

*«Mantenere la calma e trattare con benevolenza l'interlocutore: questo è richiesto al samurai. Maltrattare una persona è un comportamento miserabile»<sup>4</sup>.*

Tre correnti di pensiero hanno contribuito fin dall'antichità a formare l'universo delle arti marziali cinesi e giapponesi: il taoismo, il buddhismo, segnatamente la corrente Chan (Zen in Giappone) e il confucianesimo.

Non a caso, mentre nell'Occidente post greco-romano le arti marziali sono state spesso relegate al solo aspetto fisico e il guerriero studioso e amante delle arti è diventato una rarità, in Oriente la via del guerriero e del combattente non è risultata mai disgiunta dalla coltivazione dello studio e delle arti, dalla meditazione e dalla centratura mentale, dal rispetto delle regole sociali e dal rispetto verso gli altri.

Naturalmente la storia ci ha mostrato anche molte eccezioni a queste regole. Basti pensare all'invasione della Cina da parte del Giappone e a diverse vicende della seconda guerra mondiale. Tuttavia, questo è ciò che prevede l'insegnamento delle arti marziali che hanno avuto origine in Cina e in Giappone: studio, controllo di sé, educazione, rispetto. Un buon maestro viene dunque considerato colui o colei che, insieme alla pratica delle diverse tecniche di difesa e di offesa, aiuta l'allievo a intraprendere la "via", cioè a crescere come persona nel mondo, a conoscere se stesso, a essere centrato, a trovare la giusta relazione con gli altri.

Questo tipo di evoluzione, segnatamente il rispetto delle regole familiari e sociali, il rispetto verso il maestro e verso gli altri, lo studio, la pratica delle arti, la "benevolenza", è l'eredità del pensiero confuciano. Un patrimonio straordinario del quale andare fieri, che ogni maestro degno di questo nome dovrebbe perpetuare e che ogni vero marzialista dovrebbe trasformare in pratica di vita.



#### Note

1 Confucio, *Dialoghi*, a cura di Tiziana Lippello, Einaudi 2006, I/6, p. 5.

2 Ivi, III/7, p. 23.

3 Ivi, VI/30, p. 65.

4 *Bushido, la via del guerriero*, citazione dall'*Hagakure (Il codice dei samurai)* di Yamamoto Tsunetomo, Feltrinelli 2013, p. 156.

# Inspira, espira e non sottovalutare gli odori

Alberta Tomassini

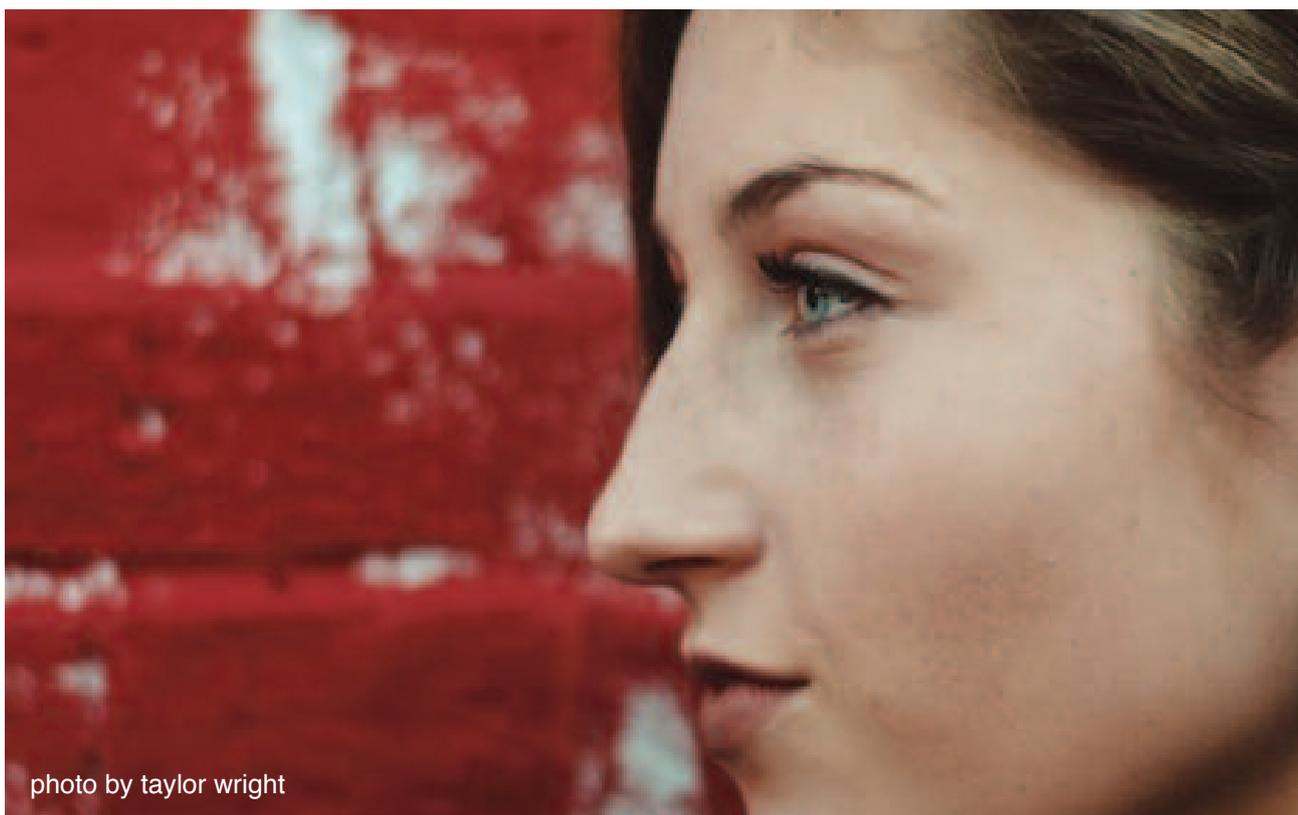


photo by taylor wright

*«L'odore subito ti dice senza sbagli quel che ti serve di sapere; non ci sono parole, né notizie più precise di quelle che riceve il naso» Italo Calvino*

*«We live in a world of smells, where only the absence of smell is remarkable» Moncrieff, Robert Wighton.*

«Viviamo in un mondo di odori, dove solo l'assenza di odore è degna di nota!» Questo potrebbe essere lo slogan per una diagnosi precoce di COVID-19, stando agli studi che hanno evidenziato come la perdita di odorato e gusto siano un sintomo comune nelle prime fasi dell'infezione.

L'olfatto è uno dei nostri sensi più deboli, specie se paragonato a quello di altri animali. E tuttavia siamo circondati dagli odori che, in natura, provengono da fiori, alberi, cespugli, erbe, animali, materia in decomposizione, insetti. Come tali odori influiscano sulla nostra salute e sul nostro benessere è una questione veramente poco studiata.

Nell'uomo l'olfatto è funzionale già alla fine della dodicesima settimana intrauterina e il feto, attraverso placenta e liquido amniotico, riceve gli aromi dei cibi assunti dalla madre.

Analogamente, durante l'allattamento, gli aromi giungono al bambino attraverso il latte materno.

Gli odori possono avere forti effetti sul nostro umore e sul nostro comportamento. Uno dei modi in cui le molecole odorose possono influenzarci risiede nel legame tra il senso dell'odorato e il sistema limbico (emozionale). Emozioni e odori sono interconnessi tanto che la anosmia (incapacità a percepire gli odori) o la disosmia (incapacità a distinguere gli odori) può manifestarsi con episodi depressivi. È stato dimostrato sperimentalmente che gli odori dell'aria estiva (l'alcool fogliare!) e della cera d'api sono associati con un senso di felicità e che un'esperienza in un giardino profumato può indurre un aumento della calma e un miglioramento dell'umore nei partecipanti. L'odore naturale della lavanda è capace di alterare l'attività cerebrale misurata con l'elettroencefalogramma. In uno studio si è visto che uomini e donne potevano capire se altri individui erano felici o impauriti basandosi su tamponi odorosi che avevano raccolto il loro sudore.

D'altra parte, l'interesse verso la natura come risorsa terapeutica ha fondamenti

antichi. Ippocrate sottolineava la necessità di «aria, acqua e posti incontaminati» per il benessere fisico e mentale, e antichi testi romani suggerivano un ruolo benefico per la campagna e le aree verdi. Nel Medioevo, i giardini nei monasteri erano ritenuti necessari «non solo per il cibo, ma anche per lo svago all'aria aperta, per aiutare la guarigione dei malati, preservare la salute e migliorare il benessere delle persone impegnate negli studi spirituali», come scritto dal francescano Bonaventura nel 1260.

Fin dal 2000 a.C., gli antichi greci e cinesi usavano l'odore per diagnosticare malattie infettive come la tubercolosi. Il medico dava fuoco allo sputo del paziente e faceva la diagnosi riconoscendo l'odore particolare dei fumi.

Gli odori delle malattie infettive hanno affascinato l'umanità per molti anni. Per esempio, l'odore tipico della gangrena gassosa fu descritto già nel Medioevo. Durante la Prima e la Seconda guerra mondiale molti soldati soffrivano di tale infezione con circa il 50% di mortalità. Non avendo a disposizione altre tecniche diagnostiche, i medici si affidavano unicamente ai loro sensi, in particolare all'olfatto.

Il test delle urine era in epoca antica (egizi, babilonesi, arabi, cinesi) uno dei principali strumenti di diagnosi a disposizione (vedi: *L'eccellente trattato sulle urine* di Avicenna, nel quale si tratta di osservazione degli odori emessi dal corpo e dalle loro deiezioni), mentre nel 1911 Sir Henry Salomon Wellcome pubblicava *L'evoluzione delle analisi delle urine: un profilo storico dell'esaminazione medica dell'urina*, dove riportava i tre principali indicatori da considerare: colore, odore e gusto, come veri sommelier!

I medici affinavano col tempo e la pratica le loro capacità olfattive, aiutandosi con tavole a



photo by victor-malyushev

colori nelle quali venivano rappresentati i profili sensoriali (colore, aspetto, gusto e odore), chiamate "ruote delle urine".

Il metabolismo normale produce innumerevoli composti organici volatili (VOC) che possono produrre odori specifici che variano con l'età, la dieta, il sesso e lo stato fisiologico o patologico. Esempi noti sono l'odore di acetone nel fiato di pazienti con chetoacidosi diabetica o quello di muffa nei malati di encefalopatia epatica. Molte patologie metaboliche sono accompagnate da odori particolari tanto da prenderne talvolta il nome; è il caso della trimetilaminuria, nota anche come la "malattia dall'odore di pesce", o della sindrome dello sciroppo d'acero nella quale i pazienti odorano appunto di caramello o sciroppo d'acero.

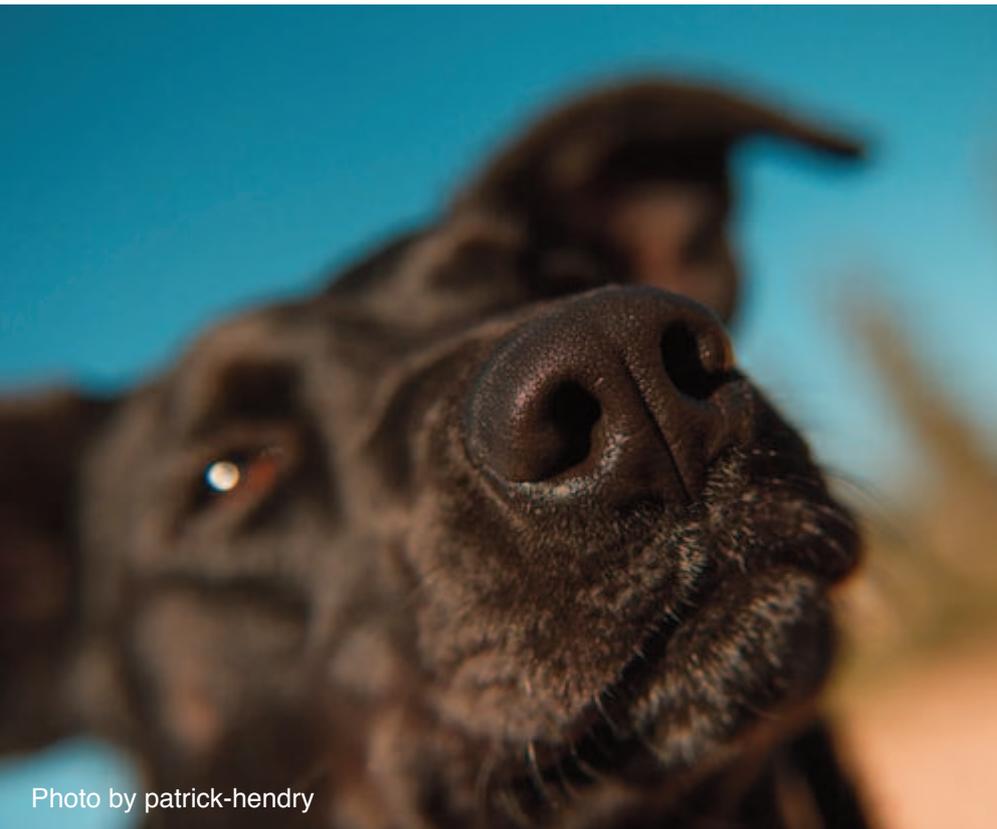


Photo by patrick-hendry

Alla fine degli anni '80, un addestratore di cani sempre più preoccupato di un neo dopo che il suo cane l'odorava insistentemente e, talvolta, cercava di rimuoverlo mozzicandolo, si decise a consultare un dermatologo che diagnosticò un melanoma. Da allora molti studi hanno valutato l'utilizzo dei cani come tecnica diagnostica e numerosi sono i prototipi di nasi elettronici per uso medico.

Proprio lì, al centro della faccia, ecco il nostro organo per l'analisi degli odori, il naso, che, con le sue innumerevoli forme e proporzioni, rappresenta un tratto somatico e identificativo particolarmente importante.

Non più tardi del 1820, in un lavoro scientifico, si affermava che «un naso lungo ed appuntito è segno di acume. Un naso corto e arrotondato contraddistingue una semplicità di mente, facile da raggirare e con scarsa lungimiranza. Un naso piccolo, stretto e mobile denota un dileggiatore. Grandi nasi sono indice di pesantezza e nasi storti sono segno di menti tortuose, mentre un naso aquilino denota forza e coraggio, uno appiattito un'inclinazione alla lussuria».

Nel 1848, George Jabet pubblicò un libro (*Nasologia: indicazioni sulla classificazione dei nasi*) nel quale propose una divisione dei tipi di naso associata a diversi attributi caratteriali. Stabili sei classi: naso romano (aquilino), naso greco (dritto), naso cogitativo (con le narici larghe), naso ebraico (pronunciato e rivolto all'ingiù), naso camuso (corto e schiacciato), naso celestiale (rivolto all'insù). Ogni tipo con varianti e caratteristiche positive e negative.

D'altra parte, come riportato in un articolo uscito nel 1866 sulla rivista "Dublin University Magazine", sembra che Napoleone Bonaparte scegliesse i propri servitori in base alla lunghezza del naso.

E se ora smettete di guardarvi allo specchio, andiamo avanti!

Così come per i nasi, si è provato anche a classificare chimicamente le molecole "odorose" raggruppandole per tipo, ma si finisce spiazzati da certe molecole che, pur essendo molto simili,

addirittura speculari, hanno odori completamente diversi. È il caso della molecola D-limonene, che ha un odore agrumato, e dell'L-limonene che sa di trementina.

Tentativi di classificazione degli odori risalgono ad Aristotele, in Europa, e alla teoria Yin-Yang, in Asia. Nel 1763, Albrecht von Haller propose una divisione tripartita degli odori: piacevoli (muschio, canfora, menta, mela, violetta, rosa); medi (vino, aceto, assenzio e odore di bruciato); e fetidi (traspirazioni animali, cadaveri ecc.). Un anno più tardi, nel 1764, il botanico svedese Carlo Linneo introdusse un nuovo schema a sette classi: aromatici, fragranti, ambrosiali, alliacei, caprini, tetri (?) e nauseanti.

D'altra parte è risaputo che soggetti diversi di popoli diversi che vivono in parti diverse del mondo mostrano preferenze diverse e particolari riguardo agli odori. Queste preferenze possono dipendere dall'età, dal sesso nonché dalla classe sociale, ma sono spesso legate all'ambiente sociale, culturale e fisico delle persone. I pastori del Sudan e dell'Africa orientale, per esempio, si ungono e si spalmano con i prodotti corporei delle loro vacche, soprattutto urina e sterco, mentre l'odore del burro ottenuto dal loro latte è associato al "profumo" femminile e alla fertilità. Gli abitanti della Papuasia sono soliti strofinarsi il corpo con piante odorose per far innamorare le donne e per i Bushmen africani l'odore più bello è quello della pioggia! E, a proposito di influenze ambientali, l'odore di citronella nei capi di lavanderia è piacevolmente accettato dagli europei dove la citronella è legata al concetto di pulito, mentre è rifiutato negli Stati Uniti dove l'uso più comune dell'olio di citronella è nelle candele repellenti per gli insetti.

Verso la metà degli anni '60, Moncrieff fece uno studio in Gran Bretagna su una vasta popolazione chiedendo di valutare una serie di odori. In fondo alla classifica si qualificò il *wintergreen*, un sempreverde canadese, che risultò particolarmente sgradito. Lo studio, ripetuto negli Stati Uniti, portò il *wintergreen* ancora in evidenza, ma come primo classificato nella graduatoria del gradimento. Come era possibile? In America il *wintergreen* è usato per aromatizzare caramelle e bevande, mentre in Europa per medicinali e disinfettanti!

Spesso le preferenze olfattive sono legate al cibo. Ai Dogon del Mali, per esempio, piace strofinarsi tutto il corpo con le patate fritte, perché il loro odore è di gran lunga la fragranza più attraente che un giovane uomo o una giovane donna possa indossare! I giapponesi si riferivano agli europei o agli americani come "puzzolenti di burro" (*batakusai*) e, a loro volta, venivano definiti come "puzzolenti di soia e brillantina", mentre i nord-europei chiamavano i mediterranei "puzzolenti d'aglio".

Odori, fragranze, puzze o profumi, sembrano quindi fatti molto personali,



ma alcuni si ritrovano in molte culture diverse. Un esempio tra tanti? L'incenso che è stato, ed ancora è, bruciato per allontanare i nemici del morto o per commemorarlo. Gli antichi egiziani credevano che «gli dei traspirassero un dolce odore e un passaggio sicuro verso l'aldilà potesse essere assicurato se il cadavere fosse stato dotato di una sufficiente fragranza»; chiamavano



photo by David Brooke Martin

l'incenso "l'odore divino" ed era proprio il sudore degli dei caduto sulla terra. Buddha era ritenuto "profumoso", mentre si riteneva che l'odore dell'incenso potesse evocare la presenza di Buddha.

Una che di marketing olfattivo aveva capito tutto fu Cleopatra. Possedeva una spa sul Mar Morto, nella zona che Erode aveva dovuto cederle sotto le pressioni del suo amante Marco Antonio, dotata di una vera officina di cosmetici e profumi. Secondo Plutarco si cospargeva il corpo di profumo, cosicché il suo arrivo si poteva percepire già col naso. Quando si presentò per la prima volta a Marco Antonio, anche le vele della sua imbarcazione erano cosparse di aromi in modo che, col vento, una brezza profumata annunciava il suo arrivo.

E dunque gli odori, i profumi, le puzze, le essenze e la capacità di percepirla non sono poi così irrilevanti per l'essere umano se il Dipartimento della Difesa degli Stati Uniti d'America da anni cerca di mettere a punto una "bomba puzzolente" da usare al posto dei gas lacrimogeni per disperdere le folle in caso di rivolte o manifestazioni violente.

#### Bibliografia

Gautier J.-F. et al., "A New Symptom of COVID-19: Loss of Taste and Smell", Obesity 2019

Anna D'Errico, Il senso perfetto - Mai sottovalutare il naso, Codice Edizioni 2019

Franco L.S. et al., "A Review of the Benefits of Nature Experiences: More Than Meets the Eye", Int. J. Environ. Res. Public Health 2017, 14, 864

Schablitzky S. et al., "Sadness might isolate you in a non smelling world: olfactory perception and depression", Frontiers in Psychology, Cognitive Science February 2014, v. 5, Article 45

Bijland L.R. et al., "Smelling the diagnosis A review on the use of scent in diagnosing disease", The Netherlands J. of Med., July/August 2013, v. 71, n. 6

Shirasu M. et al., "The scent of disease: volatile organic compounds of the human body related to disease and disorder", J. Biochem. 2011, 150(3), pp. 257-266

# Adolescenti e adolescenza: verso l'ignoto che è in noi

Fausta Romano



*[...] e mi sovvien l'eterno  
e le morte stagioni e la presente  
e viva e il suon di lei. Così tra questa  
immensità s'annega il pensier mio:  
e il naufragar m'è dolce in questo mare.*

G. LEOPARDI, "L'Infinito"

Avete mai assistito allo schiudersi di un fiore di cactus? In una notte, con un po' di pazienza, potreste vederlo schiudersi sotto i vostri occhi...

Così la mente del bambino che diviene adolescente assiste attonita al trasformarsi del suo stesso corpo: nel giro di una notte! Ieri era in un corpo noto, infantile, oggi si sveglia in un corpo nuovo, altro, Estraneo!

Il bambino, come un viandante, dopo avere percorso un faticoso cammino tutto in salita, giunge sulla vetta di una montagna e scorge dinanzi a sé un'immensa vallata: uno spazio immenso,

sconosciuto e tutto da percorrere, da esplorare, tutto da vivere: ciò che lui non è ancora e che sta per essere, il suo divenire... da mozzare il fiato!

Smarrimento, sentimento di solitudine, paura, ma anche fascino, determinazione, coraggio, di fronte a tutto questo.

Un corpo che si trasforma, senza che la mente possa fare nulla: braccia e gambe che si allungano (troppo? troppo poco?) naso che si trasforma, capelli troppo lisci, troppo ricci, troppo seno, troppo poco seno... troppo alto, troppo basso... sensazioni nuove e sconosciute... cercare l'altro da me? Come fare? Che cosa fare?

"Vorrei tendere la mano verso quella ragazza... Ma il braccio non si muove, e resto immobile. Come si fa? Non l'ho mai fatto".

Tutto è per la prima volta, tutto è nuovo e niente di prima, niente di ciò che era, di ciò che sapeva, niente del vecchio mondo può oggi essere di aiuto!

«Ho un sogno ricorrente: una luce abbagliante colpisce i miei occhi... io so che c'è il resto del sogno intorno a me e vorrei aprire gli occhi, ma non ci riesco... posso socchiuderli, ma non riesco ad aprirli... non riesco a distinguere i particolari, fino a che mi sveglio e allora mi rendo conto che era un sogno, un incubo... mi sveglio e sono piena di angoscia».

Questa immagine onirica di una dodicenne esprime a mio parere la condizione del passaggio all'adolescenza: l'emergere della dimensione corporea agli occhi di una mente impreparata in quanto inesperta ad affrontare la grande quantità di sensazioni e percezioni intense e ignote che dal suo corpo provengono e ne rimane abbagliata, come uno sguardo ferito da una luce troppo intensa e improvvisa.

L'adolescenza è soltanto negli esseri umani, e costituisce anche, per queste sue caratteristiche, una potenzialità enorme, un'occasione di potere fondare il proprio *essere ciò che si è*, da adesso in poi e per tutta la vita. Si offre quindi come una nuova opportunità anche in quelle situazioni in cui il periodo dell'infanzia è stato costellato di difficoltà.

C'è, in questo momento di passaggio fondamentale per l'uomo, una seconda significativa possibilità di costruire il proprio equilibrio, la propria identità, di negoziare una nuova relazione tra corporeità e psichicità: *adolescenza, la seconda sfida*. E tra il nuovo essere nascente e il mondo. Per questa così particolare condizione che non si ripresenterà più nel corso della vita con la stessa radicalità, l'adolescenza ha **caratteristiche proprie**, non sovrapponibili né a quelle dell'infanzia né a quelle dell'età adulta.

Sensazioni claustrofobiche (la mente imprigionata in un corpo estraneo e a volte sentito come nemico) o agorafobiche: l'aprirsi improvviso di fronte a sé di un immenso orizzonte di possibilità. L'ignoto, Me stesso Ignoto in un mondo ignoto: tutto da esplorare.

Il tempo si rivela *incontrollabile tanto più quanto più disperatamente cerco di fermarlo al mio ieri*. Avete presente quei bambini che fra i dieci e i tredici anni conservano ogni cosa nella loro stanza? Dai biglietti usati e scaduti, alle magliette di due taglie fa, alle palle da tennis scucite eccetera?



Photo by Joseph Gonzalez

O che rivedono per un numero imprecisato di volte sempre lo stesso film?

E poi *il tempo improvvisamente fermo: non arriverò mai ai miei 18 anni, oppure improvvisamente accelerato, comunque irreversibile: la freccia del tempo* (Hawking, 1988), la scoperta dell'*irreversibilità*: il passato non può tornare, il presente è ignoto, il futuro non c'è o incombe.

«[...] così tra quest'immensità s'annega il pensier mio [...]»

«Ho perso il futuro»; «Non sono interessante; le cose che dico non interessano a nessuno»; «Non sono visibile, sono trasparente, nessuno si accorge di me, nessuno mi vede»... Parole che esprimono a mio avviso al contempo un profondo e disperato desiderio di vita e un'altrettanto profonda e disperata paura di non farcela.

Morto il vecchio mondo: non tornerà mai più; il nuovo mondo allo stato nascente: ignoto.

Solitudine e incomunicabilità: una ragazzina aveva un amico del cuore, fin dalla prima infanzia. Discutevano insieme di fate e gnomi visti nel bosco e di ogni nuovo accadimento che ognuno correva a raccontare all'altro... fino a un giorno in cui a lei accadde una cosa incredibile: la prima mestruazione! E mentre correva da lui, tutta eccitata, per raccontarglielo, all'improvviso si bloccò, un gelo lungo la schiena: "E come faccio a raccontarglielo? Lui potrà mai capirmi? Credo che non capirà!". E non gli disse nulla. E il silenzio della solitudine entrò.

Chi accompagna un adolescente nella sua crescita, piuttosto che riempirlo di indicazioni sul da farsi e di *dover essere*, o di richieste di comportamenti adultomorfi, viene sollecitato prima di tutto a scoprirsi a sua volta ignoto a se stesso e a scoprire ciò che si presenta per la prima volta ai suoi occhi e può sostenere il

giovane ad apprendere dalla propria esperienza: conoscere *ciò che si è* implica necessariamente l'assumere la responsabilità del proprio modo di essere, di sentire, di pensare e agire e delle relative conseguenze. Questo processo necessario, se accantonato, si ripresenterà poi più avanti nel tempo, in età adulta, quando alcune scelte saranno già state fatte, e con effetti scomodi e a volte perfino devastanti nella propria vita. Questo momento della vita non può essere eluso: è un passaggio obbligato, una sorta di *colonne d'Ercole*, che tutti noi dobbiamo in un modo o nell'altro attraversare se vogliamo entrare a far parte della nostra propria vita.

La sola possibilità allora per l'adolescente consiste nell'accompagnare le proprie trasformazioni, di trovare il modo per rimanere in questo passaggio così perturbante per un verso e così anche appassionante per un altro, costituito dal poter intraprendere un viaggio verso se stessi e il mondo, la più appassionante avventura per l'essere umano; tollerando quella speciale e paradossale condizione di *dover fare per poter conoscere*, laddove si direbbe che è necessario *conoscere per poter fare*.

Questa condizione dovrebbe avere inizio con l'adolescenza, in coincidenza con la pubertà e credo che non possa mai avere fine: continuamente il nostro corpo cambia, e la nostra mente



continuamente deve affrontare questo cambiamento, trasformandosi a sua volta, il nostro essere si trasforma in continuazione e questo rende difficile rientrare in modelli preformati: mode, teorie, protocolli... questo rende necessario tollerare l'incertezza del nuovo a ogni istante. Difficile, ma non drammatico.

Se si riesce ad accettarlo, un po' alla volta, se si riesce a scoprire che in fondo il primo nostro compagno e amico fedele è il nostro corpo e siamo noi stessi per noi stessi, possiamo aprirci poi anche all'altro da noi con meno timore: con meno timore del diverso, con un minore senso di estraneità, poiché ogni giorno prima di tutto io incontro e cerco di affrontare e avvicinarmi all'estraneo che è in me, che sono io per me.

In questo tempo strano della nostra storia, della nostra vita, tutti ci troviamo ad affrontare un mondo ignoto: penso che la paura caratterizzi il nostro tempo. Il terrorismo, la cui voce e il cui senso non riusciamo a comprendere, i migranti che arrivano in quantità spaventose sulle nostre rive, gente disperata, sopravvissuti, e la nostra mente fatica a comprendere e vorrebbe estraniarsi; e ora il Virus, che si espande velocemente in tutto il mondo.

A molti sembra che il vecchio mondo sia morto, per non tornare più. Il Virus: questo nemico venuto da lontano che ci sta contaminando, ci sta uccidendo, ci sta trasformando.

Ma non ci accorgiamo che il Virus fa parte di noi, del nostro corpo, si annida nelle nostre cellule e così non possiamo aggredirlo e ucciderlo, senza uccidere anche le nostre cellule, il nostro corpo. Come il cancro: viene dal nostro corpo e non possiamo ucciderlo, senza uccidere anche – o danneggiare gravemente – il nostro corpo.

Possiamo però rinforzarci, avendo cura e rispetto di noi stessi e di questa vita unica e preziosa che ci è data.

Penso al combattimento, nel cartone animato, fra Mago Merlino e Maga Magò: dopo essersi rispettivamente e reciprocamente trasformati in tutti i mostri possibili e immaginabili, Mago Merlino si trasforma in morbillo, e invade il corpo di Maga Magò che così perde definitivamente la battaglia!

E forse, invece di combattere (penso al linguaggio di guerra che oggi permea le comunicazioni dei media sull'andamento dei bollettini medici) possiamo occuparci di come rinforzare il nostro sistema psicofisico: sappiamo

che in Cina, negli ospedali, il personale medico e infermieristico assisteva i pazienti, affetti dal Covid-19, nella pratica del Tai Chi Chuan. Sappiamo che abitare il tempo, invece di divorarlo, creando spazio per attività che aiutino la mente a volgersi verso il corpo con rispetto e attenzione, può favorire un aumento complessivo delle risorse psico-fisiche e delle difese immunitarie. Attività di movimento, sport di gruppo o individuali, la pratica di arti marziali interne o esterne consentono di collegare corpo e mente, spirito e materia in una forma più armonica. Fra queste la pratica quotidiana del Tai Chi Chuan offre quel respiro ampio, quel senso di fiducia e di sentirsi tramite tra le energie della terra e del cielo, utili più che mai oggi, nel momento critico che stiamo tutti attraversando.

Il Virus fa parte della nostra mente: è ciò che non avevamo considerato, è l'ignoto che ci



sembrava di essere riusciti a esorcizzare, con le nostre comode vite, ignorando i mali del mondo. E allora?

Forse possiamo finalmente ora *diventare adolescenti*: domandarci chi siamo, come possiamo essere, e forse possiamo scegliere se abbandonarci a un isolamento depressivo o se incuriosirci verso noi stessi e verso l'altro. Superare l'isolamento necessario a fermare il virus, allungando una mano ideale verso l'altro da me, verso il mio vicino, possiamo finalmente cominciare a parlare davvero, con noi stessi e con l'altro.

«L'umanità deve fare una scelta. Vuole proseguire sulla strada della divisione o prendere quella della solidarietà globale? Se sceglierà la divisione, non solo prolungherà la crisi ma probabilmente provocherà catastrofi ancora peggiori in futuro. Se sceglierà la solidarietà globale, la sua sarà una vittoria non solo sul nuovo coronavirus, ma anche su tutte le epidemie future e sulle crisi che potrebbero scoppiare in questo secolo» (Yuval Noah Harari, in *Internazionale*, 27/3-2/4 2020).

L'isolamento, oggi necessario, forse ci potrà insegnare la solitudine, come quella ragazza che aveva l'amico del cuore: è la condizione dell'essere umano quella di essere solo con se stesso, e soltanto se accettiamo questo dato possiamo aprirci alla relazione con l'altro, scoprendo il senso profondo della solidarietà.

«[...] e il naufragar m'è dolce in questo mare».



Photo by natalia-barros

# Non importa il risultato, ma la strada percorsa insieme

*La nostra partecipazione alla competizione internazionale di Tai Chi Chuan lanciata dalla famiglia Yang*

**Diana Alliata**



Colle oppio, ore 6:30. Roma si è appena svegliata. Poche auto di passaggio con i fari ancora accesi. Il Colosseo che si staglia contro il cielo azzurro appena rischiarato. Negli archi vuoti sono ancora accese le luci, caldi occhi assonnati.

Noi pure lo siamo, assonnati, ma siamo anche molto emozionati. D'altra parte, che cosa vuoi che ti porti alle 6 di mattina al Colosseo, a godere di questo meraviglioso monumento che il mondo ci invidia, se non la competizione internazionale di Tai Chi Chuan, lanciata dall'Associazione della Famiglia Yang?

La preparazione e poi la partecipazione della squadra di Dinamica alla competizione è stata un'esperienza entusiasmante.

Ci siamo allenati tutti i giorni, per un paio di ore, per trovare quel delicato equilibrio tra i nostri diversi modi di muoverci, un unisono faticosamente ricercato, con costanza e dedizione. Eravamo contenti di praticare insieme, mai nervosi o eccessivamente rigidi; non abbiamo cercato la perfezione, ma il meglio delle nostre possibilità. Siamo cresciuti nella pratica. E alla fine

abbiamo videoregistrato la nostra forma essenziale.

La musica ci ha dato tanto da fare, dalle preoccupazioni per il copyright relativo a *O' sole mio* che sul momento ci sembrava in perfetta armonia con il nostro movimento, alla chicca trovata dal nostro tecnico, un *Nessun dorma* di Puccini che vibrava in un crescendo che, incredibilmente, culminava proprio in concomitanza con il calcio. Purtroppo entrambi infrangevano i copyright, e noi, ligi, ci siamo adattati a una musica collaudata e senza problemi.

Una compagna del nostro gruppo ha espresso il pensiero di tutti, quando ha detto che non è importante arrivare, ma la strada che abbiamo percorso. Ed è vero: è stata una bella strada, tra impegno, risate, risoluzioni di problemi.

Poi l'attesa mentre il computer che carica un video, il fruscio del video che parte, il messaggio di consegna... ecco, è fatta!

**Non importa il risultato, ci siamo riusciti, e lo abbiamo fatto insieme.**





**Direttore:** Roberto Seghetti

**Comitato di redazione:** Anna Siniscalco, Teresa Zuniga

**Redazione:** Carlo Cazzola, Paola Corsaro, Costanza Longo, Alfredo Miccheli, Maria Michaela Pani, Fausta Romano, Roberto Seghetti, Nicoletta Sereggi, 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

