

Questa rivista non è una testata giornalistica



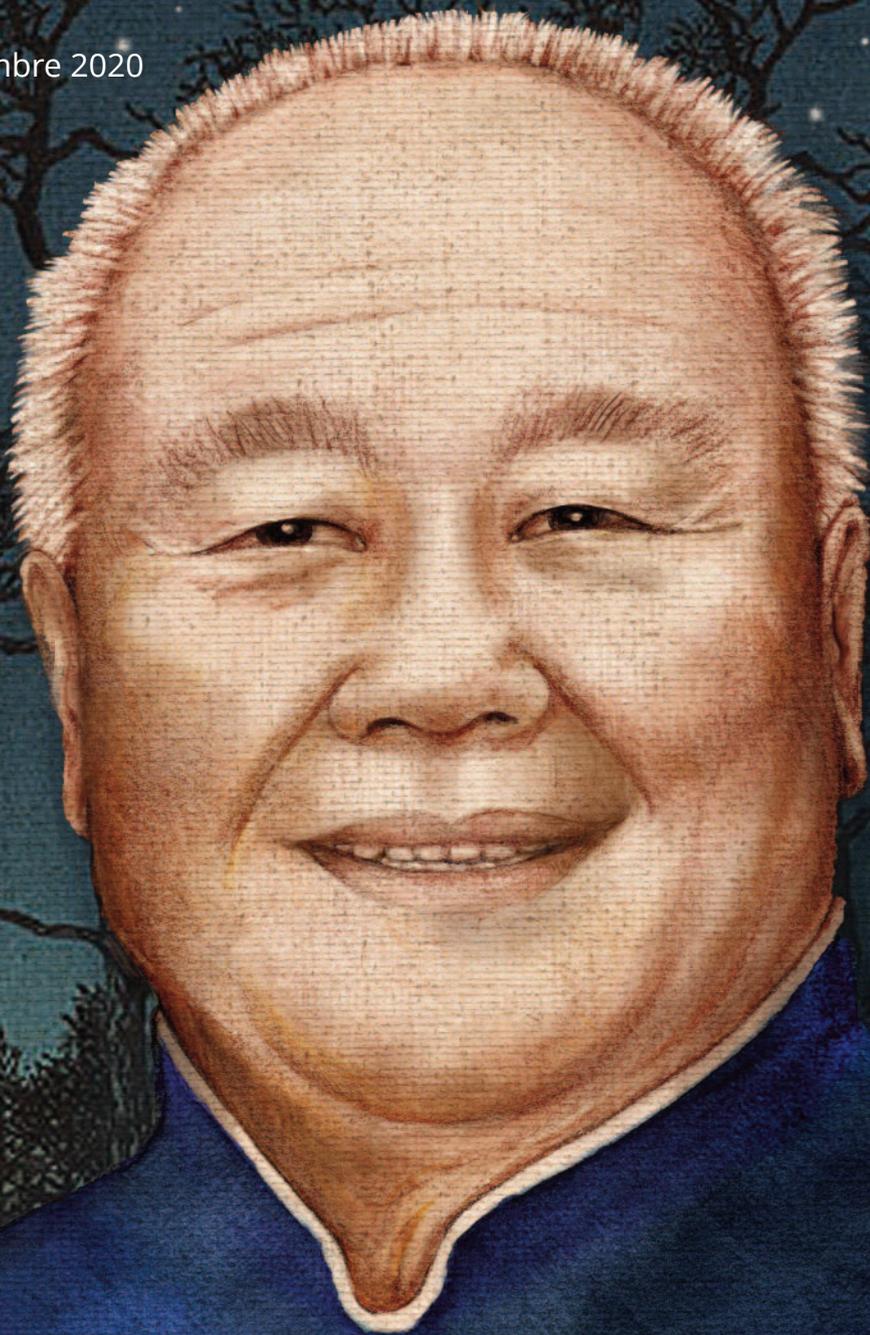
DINAMICA

TAI CHI CHUAN E ARTI ASSOCIATE

La rivista

太極拳

N. 15 - Dicembre 2020



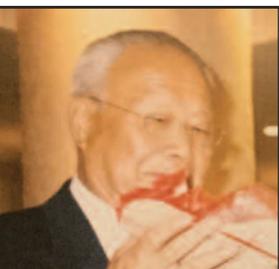
SELEZIONI S. ROMAS 2020



YANG FAMILY
TAI CHI

楊氏
太極

Grandmaster Yang Zhen duo

**EDITORIALE**

pag. 3

Il Gran Maestro Yang ZhenDuo rimane nei nostri cuori

pag. 4

Anna Siniscalco

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

pag. 6

Praticare all'aperto/praticare online***La nuova frontiera è un ritorno alle radici***

Le considerazioni dei nostri praticanti

RADICI

pag. 19

Cosa ci insegna un temporale

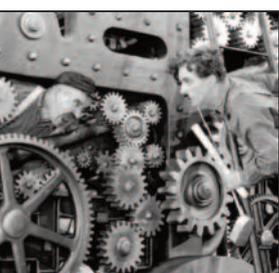
di Roberto Seghetti

**DE RERUM NATURAE**

pag. 20

Storia di Nazareno e di un "Ardito" progetto su un grano dimenticato

di Alberta Tomassini

**EVENTI E RECENSIONI**

pag. 25

Il Tai Chi tutti i giorni

di Carlo Cazzola

Fretta, madre dell'oblio

pag. 27

di Fausta Romano

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.



Questo numero della rivista Dinamica è l'ultimo del 2020, un anno duro, che ci ha messo alla prova nella vita di ogni giorno, nel nostro lavoro, negli affetti, nella vita sociale, nell'equilibrio personale e anche come praticanti di Tai Chi Chuan.

Speriamo che il 2021 sia migliore del 2020, che ha lasciato tracce, cicatrici e lutti ovunque, anche nella nostra comunità. In questo numero la maestra Anna ricorda il Gran Maestro Yang Zhen Duo, il primo maestro dei nostri diretti maestri, il figlio di Yang Cheng Fu che ha fatto grande nel mondo il Tai Chi Chuan secondo lo stile della famiglia Yang. Tutti noi ne serberemo memoria, chi perché lo ha conosciuto e chi, come me, per i racconti e la trasmissione dei suoi insegnamenti da parte dei nostri maestri, che ne hanno sempre parlato con affetto, gratitudine e sincera ammirazione.

Tra gli aspetti negativi di questo anno terribile, vi è stata per noi anche la chiusura delle palestre. Era una decisione necessaria e quindi da accettare di buon grado, ma non per questo meno dolorosa per coloro che l'hanno subita. Un affondo della vita, che già ci insidiava con una epidemia che nessuno di noi ricchi occidentali, presuntuosi come siamo, avrebbe mai pensato di dover affrontare in casa propria.

Per difenderci da questo attacco della vita abbiamo cominciato a praticare all'aperto, anche quando il tempo è diventato meno clemente. E così, proprio come ci insegna il Tai Chi Chuan, abbiamo scoperto che la difesa si può trasformare in un attacco. Abbiamo scoperto una meravigliosa nuova-vecchia via. Ci siamo adattati alla corrente del fiume, accettando la sconfitta e, sfruttandone la forza, abbiamo raggiunto un nuovo lido: la pratica all'aperto, con l'aria fresca, il cielo ben visibile sopra di noi e i piedi piantati per terra, è diventata un nostro modo di essere.

Per questo la maestra Anna ha deciso di chiedere a ciascuno di noi di scrivere le sensazioni che ha provato, i pensieri, di dare una testimonianza di questo cambiamento che è stato dapprima esteriore e poi, pian piano, ci è entrato dentro.

Per dare risalto a questa trasformazione la rubrica radici riporta in questo numero un brano dell'Hagakure sull'insegnamento che ci può venire da un temporale, la rubrica De Rerum Natura racconta la storia di uno scienziato della natura innamorato del grano e il numero si chiude con una poesia sul freddo. Infine, ma non in ordine di importanza, in questo numero pubblichiamo due contributi di particolare pregio nella sezione lettura: sia pure da punti di vista diversi, sono dedicati al vivere pienamente, facendo pace con se stessi nonostante il ruolo che la sorte ci ha consegnato di essere donne e uomini che vivono in una società frenetica, che forse si è allontanata troppo dall'andamento naturale delle cose; due testimonianze personali dedicate alla ricerca, difficile ma entusiasmante, anche attraverso il Tai Chi Chuan, dell'armonia con la dimensione profonda della nostra vita di uomini e donne spuntati su questo splendido pianetino che gira intorno al sole, che è una media stella che gira ai bordi di una galassia da quasi due miliardi di stelle, la Via Lattea, a sua volta collocata in mezzo a miliardi di altre galassie in movimento nell'universo che tutti ci comprende.

Roberto Seghetti

Il Gran Maestro Yang ZhenDuo rimane nei nostri cuori

Anna Siniscalco



Il Gran Maestro Yang ZhengDuo era sincero e umile, di mentalità aperta e indifferente alla fama e alla fortuna. Rispettava gli anziani e amava i giovani a casa, insegnava agli altri con pazienza e dedizione instancabili. Sosteneva che "il Tai Chi nel mondo è una famiglia" e ha dedicato la sua vita, energia ed entusiasmo alla diffusione del Tai Chi Chuan della famiglia Yang e sperava che il Tai Chi Chuan contribuisse maggiormente alla salute umana. Ha dato un contributo indelebile alla diffusione della cultura del Tai Chi nel mondo.

Un sole splendente che vivrà per sempre nel mio cuore come Gran Maestro, esempio di vita e di umanità. Grata e onorata di averlo conosciuto e di aver ricevuto i suoi insegnamenti, vorrei condividere con voi un ricordo: il momento in cui ho conosciuto il Gran Maestro Yang ZhengDuo.

"Nanna" così mi chiamava il Gran Maestro Yang ZhengDuo cogliendo il suono del mio nome, Anna, in un mix tra "An" e "Na" (due modi di nominare una delle energie nel Tai Chi Chuan). Era il 1998, lavorando alacremente a fianco di Claudio Mingarini, riuscimmo a organizzare dall'8 al 14 giugno il primo seminario diretto dal Gran Maestro Yang ZhengDuo e con il Maestro Yang Jun in Italia.

In quel seminario Il GM Yang ZhengDuo insegnò per 7 giorni con dedizione straordinaria, voleva che tutti imparassero. Tutto in lui comunicava, i gesti, le espressioni del volto, le parole (quasi mi sembrava di capire il cinese!); l'energia che emanava.

"One more time" diceva, e si ripeteva la sequenza, si ripeteva, si ripeteva tante volte sempre guidati dai comandi "cantati" dalla sua potente e ineguagliabile voce. Gli stessi comandi ancora oggi guidano la mia pratica, risuonano dentro.

Non solo partecipavo al seminario, ero anche in prima linea per l'organizzazione e la gestione di ogni aspetto dell'evento, anche dei menù. Il Maestro Yang ZhengDuo mostrava di gradire la cucina Italiana, era incuriosito del nostro modo di cucinare e desideroso di conoscere. Rischiai, mossa da un sentimento di affetto che mi riempiva di gioia: chiesi alla cucina dell'hotel di preparare piatti tipici della tradizione italiana, volevo far conoscere tutto al Maestro; un giorno scoprii che gli piaceva il gelato alla crema, da allora feci in modo che ci fosse sempre gelato alla crema a fine pasto!

Dopo una gita a Roma, il G. Maestro Yang ZhenDuo e il Maestro Yang Jun insieme a Claudio Mingarini cenarono a casa mia; in quella occasione mi parlò della "zazai" (榨菜) che in Cina viene usata nelle zuppe e mi diede la ricetta (ovviamente c'era l'interprete). Prima dei saluti scattammo una foto tutti insieme, quelle

che per vederle si dovevano stampare....

Maestro, Maestro! incontrarti ha cambiato la mia vita, e così è stato per molti: hai lasciato in tutti una scintilla della tua luce che sapevi infondere con la semplicità che hanno solo i Grandi Maestri; sempre con il sorriso, lo stesso che ritrovo nel mio cuore quando l'eco dei tuoi comandi guida la mia pratica e mi dici "one more time Nanna."

Grazie Gran Maestro Yang ZhengDuo.

Yang ZhengDuo, Gran Maestro di Tai Chi Chuan della famiglia Yang, il terzo figlio del Gran Maestro Yang Chengfu, era 9° Duan cinese di Wushu, Wu Lin Baijie, membro del primo comitato di esperti dell'Accademia di Wushu dell'amministrazione generale dello sport statale, presidente del consiglio dei direttori dell'Associazione Tai Chi Chuan della Famiglia Yang Internazionale, presidente dell'Associazione Fondatrice dell'Associazione Tai Chi Chuan della Famiglia Yang dello Shanxi, presidente onorario dell'Associazione di Ricerca Taijiquan della famiglia Yang dell'Associazione Shanxi Wushu e discendente di quarta generazione di Yang Famiglia Tai Chi Chuan. Il Gran Maestro Yang ZhenDuo è morto la mattina presto del 7 novembre 2020, ora di Pechino, all'età di 95 anni.



Anna Findeci



Praticare all'aperto/praticare online La nuova frontiera è un ritorno alle radici

Le considerazioni dei nostri praticanti



Chiusura in casa. Chiusura delle palestre. In mezzo alle paure e ai disagi provocati dalla pandemia, si è insinuato anche il timore di perdere la connessione con il nostro Tai Chi Chuan, con la pratica di gruppo, con l'energia che si sviluppa tra di noi. Che fare? Praticare "solo" da soli? Praticare ognuno a casa propria collegati dal computer? O, appena possibile, praticare all'aperto, qualunque sia il tempo fuori, con il caldo, con il freddo, con l'umidità? La pandemia ci ha costretti a modificare in modo radicale le nostre abitudini. Temevamo di perdere il nostro Tai Chi Chuan; invece, abbiamo scoperto tutti un mondo nuovo, o meglio un modo nuovo di stare nel vecchio mondo (che poi, per quanto riguarda la pratica all'aperto, a guardare la Cina, dove il Tai Chi Chuan è nato, non è tanto nuovo). Come dimostrano queste belle e commoventi testimonianze sulla pratica all'aperto, ma anche sulla possibilità di restare collegati sia pure solo attraverso uno schermo, la scoperta ci ha emozionato. Di più: ci ha cambiato.

La cosa più bella del Tai Chi? È che entra in noi ed una volta entrato lo portiamo ovunque, al chiuso o all'aperto che sia. Ma quando crescendo e praticando riusciamo lentamente a rimuovere i blocchi fisici e mentali che ci portiamo appresso, quando sentiamo che la nostra energia comincia a scorrere correttamente, allora l'aperto diventa necessario. Perché l'energia tutto è meno che statica, direi anzi assolutamente "dinamica", cambia, si trasforma, entra ed esce a suo piacimento. E praticare all'aria aperta ne mette a disposizione una quantità illimitata che può venire dal cielo o dalle nuvole, da pioggia o neve, dalla terra, da un fiore, un uccello che passa, un albero o dal sorriso di un altro praticante. La prendiamo, la facciamo nostra e la restituiamo trasformata. Dunque all'aperto? Preferibilmente.

Alberta T.

Ernesto De Martino, il grande antropologo italiano, riteneva che la presenza non fosse qualcosa di scontato, univoco e identico per tutti, e che costituisse piuttosto la costruzione di un mondo condiviso secondo una determinata forma. Riteneva, inoltre, che le crisi della presenza determinassero quelle che lui definiva "apocalissi culturali". Per illustrare questa esperienza presentava l'esempio del pastore lucano a cui un giorno aveva dato un passaggio in auto: rimasto tranquillo per un buon tratto del tragitto, il pastore venne preso da una improvvisa crisi di panico non appena vide scomparire il campanile del suo paese al primo tornante, minacciando di gettarsi dall'automobile in corsa.

Ciò che tutti noi stiamo vivendo è un'apocalisse culturale. I nostri orizzonti di senso si sono appannati ed abbiamo perso il baricentro del nostro essere nel mondo. Tuttavia, è proprio la pratica del Tai Chi che ci consente di ritrovare quell'asse, profondo e atemporale, che costituisce il legame indissolubile fra corpo e spirito, fra presenza e mondo. Poter praticare, anche attraverso l'immaterialità del digitale e il diaframma dello schermo, ha consentito di poterci prendere cura di noi stessi, con gioia.

Sappiamo tutti, però, che la presenza è la dimensione della nostra vita sulla terra. Il Tai Chi trova la sua naturale dimensione di pratica nello stare insieme, nella comunità, e nello spazio aperto, sotto il cielo e le stelle. È solo in questa dimensione che gli occhi possono incontrare altri occhi e percepire, attraverso la guida del maestro, il respiro dell'universo a cui tutti apparteniamo. Tornare a unire cielo e terra, questo è il nostro intento e questa è la nostra presenza, a cui mai potremo rinunciare.

Alessandro B.

*"Praticare all'aperto
anche col freddo
non mi contraggo e sento
sulla pelle il soffio
nelle orecchie
un pappagallo vola e con gli altri
insieme
a Gaia
quando "torno alle origini".
Lo Poeta*

Chiusure e aperture

La pandemia ci ha chiusi, ma la perseveranza della Maestra Anna ha aperto un nuovo spazio. Non potendo più praticare in Palestra, pratichiamo nel cortile. Sembrava un'idea difficile da realizzare, con l'inverno in arrivo. E invece, no, non senti neanche freddo, metti in moto l'intenzione di farcela. Perciò, uscire dalla palestra ha acquistato un senso diverso rispetto al



motivo fattuale.

Terra, aria, acqua

Fuori, sei nell'aria. Guardi gli alberi in fila lungo il limite del cortile, e li vedi stabili e forti, anche quando sono cresciuti un po' storti. Affondano le radici sotto la copertura, e sai – senti – che affondano nella terra, la stessa che porta tutti noi, e così ti senti un po' albero, attraversato dalla stessa energia che li nutre, scorre nel tronco sotto la corteccia, percorre i rami e le foglie, la ricca tessitura di foglie che tremola nell'aria e si apre verso il cielo. Verso una luce più pulita e rarefatta, che si allarga su ogni singola foglia e la nutre quanto la terra. Provi ad essere albero anche tu, ad estrarre dalla terra la forza che ti spinge in alto, in una dimensione che è vuota e piena al tempo stesso, e ti senti parte del tutto che ti circonda; però non ti disperdi in quel tutto, perché sei tu, con il tuo sentire, la tua volontà, la tua possibilità di esserci e di vivere. Provi a non disperderti, dimenticandoti di te, per non interrompere quella possibilità,

A volte piove un po', ma resti là. Ti accorgi che l'acqua ha una sua forza implicita. Prende forma dal vapore delle nuvole, acquista un peso, e cade, con maggiore o minore intensità, ma con una caduta sempre esatta, leggera e ricca di un'energia che si espande. Non si ferma neppure quando ritorna alla terra, dove scorre fluida aggirando gli

ostacoli, fino a quando non cambierà forma, per risalire verso l'alto. Un cerchio perfetto e continuo. Ci pensi, e senti che dentro c'è l'armonia dell'universo, e allora vorresti provare ad essere in sintonia con quel cerchio, a stare dentro quell'armonia, perché sai, anche se nessuno te l'ha imposto, che farne parte è bene, interromperla è male.

Al chiuso, non puoi accorgertene. Puoi saperlo, ma non puoi sentirlo.

Praticare all'aperto mi ha dato questo sguardo, che per me è una ricchezza.

Angela C.

La novità di quest'anno di praticare il Tai Chi all'aperto mi ha dato una motivazione in più alla frequentazione, in quanto l'influenza dell'aria, del sole con i movimenti armoniosi della disciplina mi fanno sentire leggera e libera, mai stanca, ringrazio Anna, per i suoi insegnamenti e la sua pazienza.
Annamaria L.

Dove e quando pratico ora non è un posto né un momento ideale. È uno spazio aperto ma chiuso nello stesso tempo, perché intorno c'è un garage e delle strade con il traffico di questi tempi, quindi ridotto, ma pur sempre traffico. È un'esperienza nuova, per me e i/le mie compagne di pratica, siamo disturbata dai rumori, dalle sirene, dal freddo che aumenta di settimana in settimana.

Eppure mi è capitato più di una volta di vivere un momento aureo durante l'esecuzione della forma, essere calma e piena dentro, un tutt'uno di energia insieme agli altri in opposizione al caos cittadino ma anche essere avvolta dal movimento delle macchine che sfrecciano, dei cani che abbaiano, della gente che passa e farne parte con una ricchezza interna. Felice e strana situazione che certamente mi sarebbe mancata nella consueta pratica nel silenzio della palestra.

Anonimo

Tai chi... net!

Non sono un'amante della tecnologia e di conseguenza non sono esperta di computer e altri mezzi affini, ma sono un'ottimista. Cosa c'entra questo? C'entra nella misura in cui sono convinta che in situazioni di necessità, di difficoltà o dove comunque le cose non possono essere cambiate, è necessario essere reattivi e cambiare se stessi... È quello che personalmente, come molti altri, ho dovuto fare negli ultimi mesi in tempi di Covid... quando ho capito che l'unico modo per seguire a vivere lavoro, affetti e passioni, era chiedere aiuto alla tecnologia. E così io, che sono una persona che ama la socialità, il contatto umano, lo stare in mezzo alla gente, ho dovuto cambiare approccio e imparare ad usare lo schermo di un cellulare o di un computer per relazionarmi con gli altri in alcuni contesti. E siccome appunto sono un'ottimista mi sono detta: "Ci sarà qualcosa di buono anche in questa nuova esperienza." Confesso che è stata una frase che mi sono dovuta ripetere parecchie volte, soprattutto inizialmente, quando parlando con persone o amici online, mi sentivo scollegata e "lontana", ma l'uomo è un animale incredibile ed è capace di adattarsi... così pian, piano mi sono abituata ai nuovi mezzi di socializzazione... tanto da affidarmi ad essi anche nella pratica del Tai Chi Chuan.

Effettivamente non è del tutto agevole a volte fare una buona pratica evitando le travi del tetto o, in un evergreen, urtare il mignolo del piede sulla gamba del letto... ma, di certo, la mia esperienza di allenamento in casa è andata oltre le aspettative.

In primis, egoisticamente parlando, la praticità di avere l'insegnante "che viene a casa tua" (in particolar modo per me che abito lontana dalla scuola) non ha prezzo. Poi di fatto la pratica, adattata (anzi direi finemente cesellata) dall'insegnante, per i piccoli spazi e quindi più "ferma" rispetto al solito, permette all'allievo di concentrarsi su alcuni aspetti del movimento con grande attenzione. Non so se accade solo a me, ma a volte mi sembra di partecipare ad una lezione privata tanto appare esclusivo il dialogo maestro-allievo.

Di contro (che poi contrario non è...) la percezione degli altri praticanti "vicini" seppur lontani, restituisce quel senso di comunione e di "fare insieme" che sembrava "a rischio", scoprendo invece che, pur nella lontananza fisica, c'è una nuova forza, una energia legante piena di calore che, in un mondo tanto preoccupato e in difficoltà, è Speranza nel fare... un passo pieno in avanti.

Corinna C.

Le lezioni sulla piattaforma Zoom sono di grande aiuto, l'attenzione richiesta è diversa ma trovo che sia utile diversificare la modalità di concentrazione. Soprattutto ci consente di continuare a "coltivarci".

L'esperienza di pratica all'aperto è quanto di meglio ci si possa augurare! Penso che contribuisca a favorire un equilibrio mente-corpo-ambiente. Sarei pronta a considerare conclusa per sempre la pratica in ambienti chiusi ... Anche la temperatura non rappresenterebbe una difficoltà. L'unico problema rimane la compatibilità con gli orari di lavoro.

Cristina DG

Le lezioni da remoto hanno costituito una bella scoperta e una nuova opportunità; oltre ad aver garantito, in questo particolare periodo, la continuità dello studio e della pratica con l'ausilio di nuovi supporti informatici, si sono rivelate molto proficue nell'accelerare alcuni processi. In particolare sento di aver avuto un'evoluzione nella capacità di concentrazione; la pratica individuale mi sta educando ad una maggiore presenza e cura.

Un'esperienza importante in un momento delicato, un aiuto concreto per mantenere lucidità nell'affrontare una quotidianità cambiata in cui i confini tra le diverse dimensioni si fanno via via sempre più sfumati e l'orizzonte a noi noto sempre più incerto.

Più in generale, la pratica del Tai Chi Chuan si sta progressivamente facendo largo nel mio percorso personale come un nuovo alleato, uno strumento di ricerca di una maggiore armonia e

consapevolezza, momento di approfondimento per confrontarmi con i miei limiti. Le piacevolissime ed interessanti lezioni teoriche sono ottime occasioni di apprendimento e di riflessione che mantengono vivo il desiderio di continuare a ricercare e sperimentare.

Sono trascorsi due anni da quando mi sono avvicinata alla pratica del Thai Chi Chuan per la prima volta. Credo di aver appena percepito le potenzialità di questa disciplina, che sintetizzo in espansione ed integrazione, ne sono affascinata! Il merito di tale apprezzamento va alle maestre, Teresa ed Anna, che ringrazio per l'onestà intellettuale, l'attenzione, il cuore, la passione e la generosità con cui mettono a disposizione di noi allievi le loro preziose esperienze.

Daniela M.

È un'opportunità per l'approfondimento ed il perfezionamento. Ci aiuta a "non mollare" continuando a generare energia e a condividere pensieri, dubbi ed incertezze. È sempre bello rivedersi anche se virtualmente.

Debora



Di fuori (scherzando anche un po')

Eccoci fase 3... e adesso come la mettiamo? Credo che la sensazione dominante, in questa seconda ondata di covid, sia l'incertezza, quel sentirsi sospesi, come indecisi, il non essere sicuri sul da farsi. Durante il primo lockdown non abbiamo avuto nessuna libertà di movimento, ci è stato impedito perché la situazione era nuova, terribile, paurosa; ogni persona al mondo si è affidata ad una regia comunitaria nata più da tentativi che da esperienza consolidata. Non si poteva contare su antenati, filosofi o scienziati o almeno non del tutto. Non il virus, ma l'incognita era il vero nemico. Siamo stati tutti fermi come di fronte a un opponente che non si muove, a guardare a connettersi a sentire e a capire come evitare il colpo, possibilmente facendo cadere lui! Per quanto mi riguarda, l'immobilità ha avuto come contraltare la curiosità del vivere per la prima volta un'esperienza condivisa dall'universo mondo, nell'osservare situazioni mai viste prima, nell'aver tempi per me inimmaginabili, sempre comunque con il cuore rivolto a coloro che stavano soffrendo. Adesso è un po' diverso. Come se stessimo

sulla soglia della porta con la voglia di uscire, si fissa a destra e si guarda a sinistra, si tenta un'evasione (o un'espansione?) e qualcosa si può osare, con attenzione, in sicurezza, evitando il pericolo. Ed eccoci fuori, dove va l'intenzione. Noi praticanti di Tai Chi siamo fortunati, o almeno noi di Dinamica, un bel gruppo coeso e gentile. Si va a praticare tutti insieme in un piccolo parco su una pista di pattinaggio, perfetta, immersa nel verde. Fino ad ora il tempo ci ha premiati, noi ce la mettiamo tutta per elevare il nostro Shen e l'atmosfera che si sviluppa in questi incontri mi dice che siamo sulla buona strada. Le lezioni in presenza sono veramente diverse da quelle in remoto, dove, a parte le ristrettezze degli ambienti di casa, manca la percezione dell'energia che scorre, e per me è questo che fa la differenza. In questo momento anche in presenza si deve stare distanziati, ma ci si guarda e attraverso lo sguardo passa tanto. Praticare all'aria aperta fa aprire la mente, e se qualcosa entra altrettanto esce sotto forma di dubbio, e quindi di domanda. E vai con il dibattito fra allievi alla maniera tibetana, si parla ci si confronta e alla fine la nostra maestra scioglie ogni incertezza. Che dire, il Tai Chi in spazi aperti

fa miracoli, ci scalda dal freddo, ci dà energia e sviluppa la concentrazione, anche se potrebbe sembrare difficile per i frequenti stimoli esterni... ma mai essere troppo seriosi e non saper ridere dei propri limiti. Ecco, ci vuole spirito, ed è sempre meglio stare un po' ...fuori!

Donata P.

Praticare all'aperto con Anna, la nostra maestra di Tai Chi, e con il gruppo è come un'oasi di pace... anche con le armi; la scuola ideale per me dovrebbe essere sempre all'aperto, tutto l'anno, nei parchi ancora meglio.

L'energia è più intensa anche nelle lezioni teoriche tra le radici degli alberi.

Grazie di cuore per questa esperienza.

Doris LP.

La chiusura delle palestre non mi ha creato grossi problemi visto che era già un momento di ripresa dei contagi e, anche se distanziati, sia le lezioni che seguono al mio circolo, sia la pratica del tai chi (ancor più con la palestra di viale Parioli, per me molto comoda, ma in una sala decisamente poco "ariosa") erano diventate molto poco rilassanti e svolte in un clima abbastanza ansiogeno.

L'alternativa delle lezioni all'aperto al Ponte della Musica è stata una iniziativa da me accolta con grande piacere e entusiasmo. Avendo già seguito diversi seminari, conoscevo i vantaggi che offre la pratica all'aria aperta e i benefici che ne conseguono in termini di ricarica energetica.

Questa nuova esperienza di pratica continuativa e esclusiva all'aperto è stata quindi per me una conferma e un modo per poter continuare a praticare in sicurezza.

Fino ad ora siamo stati particolarmente favoriti dal clima mite e dalla quasi assenza di pioggia. Ma penso che, con copertura adeguata, si possa tranquillamente affrontare l'inverno.

Per quanto mi riguarda, per il momento, questa nuova modalità di pratica ha offerto solo vantaggi. Certo in un lontanissimo futuro, quando avremo riacquisito una quasi normalità, forse per i 2 o 3 mesi più freddi si potrebbe cercare di utilizzare una palestra. Ma lascio in sospeso questo aspetto, in attesa di poter dare un giudizio definitivo a maggio...

In estrema sintesi: evviva la pratica all'aperto!

Francesca M.

Ancora non è passato un anno dall'inizio della pandemia. A me sembra che ne siano passati molti di anni!

I primissimi giorni di lockdown hanno comportato un'improvvisa interruzione di tutto: attività, contatti, abitudini. Sembrava che il tempo si fosse fermato all'improvviso. Ero senza fiato, spaventata, impaurita, non capivo cosa esattamente stesse accadendo, né ne potevo comprenderne la portata. Insieme con tutte le attività, abitudini, contatti, si è fermata l'importantissima per me scuola di Tai Chi. Le lezioni con Anna e con Teresa, a Insieme per Fare, scandivano il mio tempo e mi portavano avanti nell'apprendimento giorno dopo giorno, settimana dopo settimana. Ora che scrivo avverto un acuto sentimento di nostalgia per quel tempo che mi sembra ormai lontanissimo.

Così un giorno, ho trovato all'improvviso un messaggio di Anna che ci avisava di una serie di sue lezioni on-line. Quando ho visto la sua immagine e ho sentito la sua voce, un pianto è salito su dallo stomaco, dandomi la misura di quello che avevo perso.

Ho provato un senso di gratitudine verso Anna che, riuscendo a non farsi fermare nemmeno dal COVID 19, ci stava offrendo l'opportunità di continuare il nostro apprendimento, il nostro contatto con lei, con il gruppo e con noi stessi.

Da allora ogni volta che arrivava una sua proposta di lezioni on line mi sembrava di vedere emergere la sua immagine sorridente dall'ombra di questo incubo per offrirci ancora altre opportunità.



E per un po' è andata così.

Poi in estate è stato possibile rivedersi tutti per praticare al parco, e poi il seminario di fine anno in quel magico posto che è Monteluco di Spoleto.

Ora la possibilità di proseguire con le lezioni da remoto e, per chi può, al mattino all'aperto.

Per me c'è una profonda differenza tra il primo periodo (marzo- giugno 2020) e quello attuale, cominciato nello scorso ottobre.

Nel primo periodo mi sembrava un miracolo potere continuare a praticare e a studiare insieme il Tai Chi attraverso le lezioni di Anna da remoto.

In questo secondo periodo sto trovando più faticoso e più difficile trovare la concentrazione durante le lezioni da remoto. Probabilmente ciò è in parte dovuto a una mia condizione di particolare difficoltà personale, ma solo in parte.

Quindi la possibilità che mi è stata data di frequentare sia il corso da remoto sia quello in presenza al parco o comunque all'aperto, alla fine mi permette sia di approfittare delle lezioni all'aperto in presenza dove posso raggiungere una buona concentrazione e quindi delle quali usufruisco pienamente; sia di comprendere meglio alcuni approfondimenti delle posizioni e delle figure della Forma, in modo più analitico, nelle lezioni da remoto. In quelle da casa ciò che più mi intralcia è la questione dello spazio, che nonostante gli accorgimenti suggeriti da Anna, costituisce per me un ostacolo a concentrarmi sul movimento.

La trovo quindi una soluzione preziosa in questo periodo critico, ma non la sceglierei se potessi. Da remoto mi manca anche l'apporto insostituibile di energia e di apprendimento dovuto alla presenza del gruppo, al sentirmi parte di un tutto, al potermi confrontare e completare con il movimento degli altri.

Grazie Anna, per questa opportunità che ci offri di continuare comunque la nostra formazione con te, on line, al parco, nel parcheggio di Insieme per fare, ovunque sia possibile, perché questa

disciplina fa ormai parte di me, della mia persona, della mia vita. Senza non riesco a stare e praticare da sola, cosa che faccio tutte le volte che posso, è soltanto un'integrazione all'apprendimento in gruppo e nelle tue lezioni.

Mi sembra un regalo prezioso e un segno di serietà con cui tu intendi l'insegnamento di questa disciplina permetterci di continuare a mantenere nella nostra vita gli appuntamenti con la formazione, con noi stessi, con te e con il gruppo attraverso le tue lezioni da remoto, oltre che negli altri modi possibili.

Grazie davvero.

Fausta R.

Durante il periodo di confinamento forzato che abbiamo sperimentato nei mesi di Marzo e Aprile, quando la pandemia ha duramente colpito l'Italia per la prima volta, ero rimasto sorpreso di come la facile raggiungibilità di programmi di videoconferenza quali Teams o Zoom potesse aver consentito a molti come me di continuare senza particolari impedimenti molte delle normali attività, tra le quali anche la stessa attività lavorativa. Con la diffusa disponibilità di questa tecnologia, possibilità come lo Smart Working, che almeno secondo la mia percezione era rivolto solo a settori specifici, sono rapidamente diventate esperienza quotidiana mia e di molti altri (che probabilmente continuerà anche oltre l'emergenza).

Ho potuto quindi apprezzare le concrete opportunità messe a disposizione, tra cui la possibilità di proseguire il nostro studio di Tai Chi Chuan che, grazie soprattutto alla dedizione di Anna Siniscalco, ha potuto continuare senza risentire seriamente delle limitazioni dovute alla situazione emergenziale. La necessità di confinamento è stata anzi occasione di sperimentare una diversa modalità di praticare e studiare, con la possibilità di approfondire nuovi argomenti.

Poter continuare la pratica è stato fondamentale soprattutto perché ha permesso sia di contrastare il rischio di cedere alla sedentarietà naturalmente favorita dal confinamento casalingo, sia di rimanere centrati e concentrati sulla situazione presente, senza lasciare troppo spazio alla quasi inevitabile deriva psicologica individuale connessa alla gravità dell'emergenza, ma anzi contribuendo alla tenuta del morale collettivo per effetto della condivisione di impegni e obiettivi, da perseguire tutti insieme, seppure in condizioni così complicate.

In qualche modo la crisi ha quindi consentito a molti di sperimentare anche un sensibile progresso nel livello di pratica e questo è merito particolare della nostra Maestra, che ha trovato oltre al mezzo tecnologico, anche il contenuto più adatto alle modalità di pratica al momento consentite.

Nondimeno è stata una grande soddisfazione quando siamo potuti tornare a praticare all'aperto nel Parco delle Valli, nel piacevole periodo di fine primavera. Anche in quella circostanza ho apprezzato la sapienza della nostra Maestra che ha saputo riportarci in poco tempo alla forma fisica precedente alla crisi. Infatti, nonostante la continuità di pratica assicurata con gli appuntamenti su Zoom, erano stati sufficienti due soli mesi per accusare un considerevole calo fisico.

Quest'autunno, con la risalita del numero dei contagi e la conseguente reintroduzione di limitazioni sulle attività sportive in palestra, si è riproposta la necessità di riprendere le lezioni di Tai Chi Chuan su Zoom. Fortunatamente Anna Siniscalco ha voluto anche proporre alcuni appuntamenti all'aperto nei fine settimana, alternativi a quelli online. Ho aderito convintamente a quest'ultima opzione della quale sono ora entusiasta non solo per la sensazione di libertà di movimenti che discende dal praticare all'aperto (meteo permettendo), anziché in palestra o in casa, ma anche per la particolare armonia che si realizza nel gruppo, praticando in un luogo molto tranquillo, inserito nel verde, nelle ore più luminose del giorno, con la luce solare che filtra tra i grandi alberi verso i quali è rivolta la nostra pratica.

Credo che queste sensazioni positive siano connesse a una migliore possibilità di circolazione, trasformazione e espressione dell'energia, favorita anche dall'ambiente naturale di pratica, ed è quindi per me sorprendente constatare, pur con i limiti del mio attuale livello di approfondimento del Tai Chi

Chuan, quanta energia, intesa come benessere, anche un breve momento di pratica in una natura per forza di cose "cittadina", riesca a infondere individualmente e a risuonare nel gruppo di praticanti.
Giovanni R.

Per me le lezioni online sono state fondamentali durante il periodo di lockdown. In mezzo a tanta angoscia, paura e solitudine, la pratica era un tempo durante il quale riuscivo a sentirmi attiva, viva e non in balia degli eventi. Durante questa seconda ondata le lezioni da remoto mi permettono di continuare la pratica che altrimenti avrei dovuto interrompere più volte. Lavoro a scuola e mi è capitato più volte a venire in contatto con alunni positivi e di dover stare in isolamento fiduciario. Certo delle volte la lezione online è difficile da seguire, ci sono i problemi

tecnici e poi per un mio problema pratico, devo mettere gli occhiali per vedere lo schermo e toglierli per praticare, altrimenti mi gira la testa. Quando si fa una tecnica nuova, non sempre riesco a capire la posizione di tutte e due le mani. Trovo invece che sia un ottimo modo per lavorare e migliorare il singolo movimento. Quello che mi manca soprattutto è quell'atmosfera speciale, direi quasi "spirituale", che si crea durante la lezione in presenza. Avrei tanta voglia di fare lezione all'aperto come l'estate scorsa.

Judith G.

Quando è arrivata la notizia della chiusura delle palestre, al mio dispiacere è seguita la gioia per la proposta della nostra cara maestra Anna, di praticare all'aperto! Il luogo da lei scelto, dopo le prime lezioni, si è rivelato "magnetico"! Sorprendentemente, si percepisce la connessione che si va creando, sempre più, tra noi e ciò che ci circonda, alberi e chi li abita, i colori autunnali, spazio aperto e non pareti..., luce naturale, la percezione di un flusso energetico che ci accompagna ininterrottamente! Credo che questa esperienza, nata dalla necessità, possa essere perseguibile anche per il futuro, me lo auguro! Ringrazio di cuore la nostra maestra Anna per averci donato questa meravigliosa opportunità!
Laura T.



In una situazione come quella attuale, riuscire a conservare uno spazio per i propri interessi e allontanarsi, anche se per poco, da una quotidianità spesso impegnativa è un'opportunità veramente importante. Ecco perché l'esperienza delle lezioni da remoto si è rivelata senza alcun dubbio positiva. Devo ammettere che inizialmente ero piuttosto perplessa su questa modalità di insegnamento, temendo di non riuscire a seguire e di non poter andare avanti nella pratica della forma. Invece, mi sono presto ricreduta e il merito è stato fondamentale dell'insegnante che, con passione e metodo, ha proposto lezioni veramente interessanti. Stiamo andando avanti con il programma, riusciamo a praticare la forma, anche in spazi ridotti, veniamo corretti quando sbagliamo, in definitiva non c'è una grande differenza dal punto di vista didattico con le lezioni in presenza. Forse, quello che più manca è l'interazione con i compagni di corso, a volte ci si sente un po' soli davanti alla telecamera di zoom... Però l'energia e l'entusiasmo della nostra insegnante ben compensano questa assenza di relazioni dirette.

Monica L.

Sensazioni.

Timore, paura, inedia, rifiuto

*e la solitudine quasi obbligata che diventa lontananza da tutti
e un senso di vuoto per riempire il tempo che passa
scandito da giorni senza tempo.*

*Movimenti lenti, precisi, che richiedono concentrazione e impegno,
con gli amici e il cielo sopra di noi:
una luce in questo periodo buio.*

E l'attesa di un nuovo tempo

Nereo B.

Il Tai Chi Chuan è l'espressione del principio dell'adattamento alla eterna trasformazione, senza opporsi.

Ebbene, la pratica del Tai Chi al parco ha rappresentato proprio l'applicazione di questo principio: il problema, a prima vista insormontabile, della chiusura delle palestre in inverno è stato oltrepassato e la soluzione adottata è stata più performante della precedente.

Così la spiritualità ha continuato a fluire nella vita pratica e a confondersi, la corporeità è stata salvata nel movimento, l'emozione ha continuato a fluire nella comunicazione non verbale all'interno del nostro gruppo.

La grammatica relazionale, ecco cosa abbiamo potuto continuare a praticare insieme all'arte marziale.

Un valore inestimabile. Stiamo camminando.

Il parco ora rappresenta la nostra nuova bottega creativa dove alleniamo il talento degli alchimisti delle emozioni.

Paola C.

Il praticare all'aperto e in sinergia con la natura e con compagne/i di un certo cammino, arricchisce e rafforza, sempre più, uno stato di benessere direi primordiale. Ho sempre una sensazione di pace e di unione che, non a caso, mi riporta all'infanzia che credo sia, per ogni individuo, un momento di vita importante perché si è candidi come un foglio bianco su cui poter scrivere un bel romanzo.

Quando ero piccola ho spesso avuto la fortuna di trascorrere parte delle vacanze estive in campagna, vicino ad un lago in Piemonte. Allora il clima era più montano di quanto lo sia ai nostri giorni e di conseguenza pioveva sovente. Ma dopo la pioggia come profumava l'erba! Quell'odore, i colori delle piante e la pace che mi hanno sempre regalato, li ritrovo ogni volta che ho la possibilità di fare qualcosa all'aperto nella natura e in perfetta armonia con il tutto.

Ho trovato un pensiero taoista nei miei appunti: Lasciate che le cose accadano. Ebbene questo anno così particolare, ci ha offerto, malgrado tutto, la possibilità di rivedere i nostri usi e costumi e di fare una profonda analisi della nostra esistenza e del percorso che stiamo facendo.

Patrizia P.

Riflessione sulle lezioni online

Sebbene alle videolezioni manchi quel contatto fisico e umano che contraddistingue le lezioni dal vivo, queste sono state comunque una via di fuga dalle quattro mura domestiche nelle quali, durante questa pandemia, ci siamo quasi sentiti intrappolati.

Le prime lezioni online sono state abbastanza ostiche, ma appuntamento dopo appuntamento ci siamo trovati sempre più a nostro agio in quella dimensione, grazie anche alla Maestra Anna, che con la sua determinazione e pazienza ha fatto sì che credessimo in noi stessi e riuscissimo ad eseguire anche la Forma più ampia nello spazio più ristretto. A lei devo il fatto di aver

continuato ad esercitarmi anche in questo periodo cupo essendo spronata a migliorare nonostante tutto.

Credo di parlare a nome di tutti quando dico che spero di tornare al più presto alle lezioni in presenza e abbandonare tutti i problemi tecnici delle lezioni a distanza che sempre mi mettono in difficoltà, ma queste lezioni online sono state un'ancora per rimanere legati alla normalità in questo periodo di tempesta.

Non vedo l'ora di poter riabbracciare tutti e, non avrei mai pensato di dirlo, di essere nuovamente "sgridata" dalla Maestra Teresa.

Patrizia R.



Quando la nostra insegnante di Tai Chi (Anna) ci ha proposto di svolgere le lezioni all'aperto ero piuttosto perplessa, non sapevo come il mio fisico avrebbe reagito alle variazioni di temperatura. Sono un soggetto che mal tollera l'esposizione al pieno sole e al vento.

Sono rimasta sorpresa di quanto questa pratica all'aperto sotto il cielo e tra pur sparuti alberi sia per me benefica.

Alla luce di ormai diverse lezioni devo dire che sono molto contenta. Un'esperienza bellissima.

Raffaella M.

A volte cambiamo

Devo dire che uno degli aspetti tutto sommato belli, per quanto per me non sempre facili da digerire, di questo periodo pandemico che stiamo vivendo già dal mese di marzo, è stato quello di cambiare le mie abitudini...la mascherina, lo smart work, le relazioni sociali, che comunque si sono un po' ridimensionate nelle forme, l'attività fisica.

Per non tediare nessuno mi soffermerò solo su quest'ultima. Nel primo lockdown quando è arrivata la notizia che inevitabilmente non saremmo più potuti andare in palestra non è stata subito digerita. Si può praticare in autonomia, sempre, ma non è la stessa cosa...e questo è comprensibile per chiunque.

Quando sono iniziate le lezioni su Zoom già era molto meglio... almeno il vedersi ed il muoversi virtualmente tutti insieme era comunque qualcosa di più vicino ai miei ricordi. Inoltre, a mio parere, c'era tutto il vantaggio di non dover prendere la macchina, cercare parcheggio, di essere pronta in tempo quasi reale, il che agevola molto.

In questo secondo lockdown, che sta invece prevedendo delle misure un po' più elastiche almeno per la nostra regione, quando si è trattato di scegliere tra zoom ed il parco...ho avuto un momento di esitazione (pensando al freddo, alla macchina, al parcheggio) ma poi mi sono lasciata guidare dall'istinto e ho scelto il parco.

Sinceramente non pensavo sarebbe stata un'esperienza per me tanto bella.

E non è solo per il vedersi, il muoversi insieme, il confrontarsi. È proprio lo stare all'aperto che è straordinario. Sarà che abbiamo trovato un parchetto niente male, ma.... personalmente, mi sento molto più ricettiva, di capire meglio le cose. Il mio cervello è sveglia. Mi sembra di ascoltare e vedere meglio e, senza voler esagerare, muovermi meglio.

Ovviamente stando a Roma non dirò che vedo solo il verde del prato e degli alberi con l'azzurro del cielo e non dirò che sento solo il rumore del vento e il cinguettio degli uccelli, oltre alla mia insegnante quando parla.

Eppure, mentre pratico quello guardo e quello ascolto. Il resto è lontano dagli occhi e dalle orecchie. È proprio così...mentre lo scrivo lo rivivo.

Gli alberi, il prato, il cielo, gli uccelli, (l'insegnante) ti riempiono gli occhi, le orecchie ed anche il naso (mascherina permettendo)... insomma è totalizzante... ed è bello anche quando fa freddo. Anzi proprio per questo riesco a percepire meglio quel calore che si genera e diffonde nel corpo durante la pratica. Poi magari ho le estremità di ghiaccio, però dentro di me c'è una piccola fiammella.

Insomma, quando sarà finito questo brutto periodo, non credo che riprenderò tutte le mie vecchie abitudini.

Sabrina DP

Iniziare il corso di Tai Chi Chuan da neofita delle arti marziali per me è stato entrare in un mondo inesplorato, accogliendo un invito a sintonizzarsi con nuovi codici, linguaggi, disposizione d'animo. L'incontro è stato immediato e, nonostante dopo poche lezioni in presenza la pandemia ci ha costretti ciascuno nelle proprie case, il proseguimento a distanza è risultato fondamentale. Il corso su zoom permette di non interrompere un filo importante che aveva appena iniziato le prime tessiture.

Rilassamento attivo, questa l'indicazione che mi aveva affascinato e guidata ad iniziare, insieme ai necessari benefici che il mio corpo reclama. Anche solo dopo pochi mesi, tante sono parole che risuonano nei giorni successivi alle lezioni, che, in un misto tra teoria e pratica, prendono "forma" tra i pensieri, il corpo e le emozioni.

La professionalità e la cura nel dettaglio impiegate dalla Maestra nel correggere ogni passo, sguardo e respiro sono sicuramente gli ingredienti fondamentali che rendono tutto questo possibile. Grazie Anna e Dinamica per questo cammino insieme.

Silvia T.

Se un elemento positivo noi praticanti di Tai Chi possiamo ricavare dalla difficile situazione attuale, credo che esso consista nell'inevitabile passaggio dalla pratica svolta nel chiuso di una palestra alla pratica all'aperto, intesa non più come evento occasionale e limitato a poche circostanze, ma come una modalità costante e che meglio rispecchia la filosofia che ispira questa disciplina.

Ritengo che gli innegabili disagi che la pratica all'aperto può comportare per noi occidentali (condizioni meteo non ideali, terreno sconnesso, distrazioni provocate da rumori esterni...) siano superati dalla possibilità di scoprire/riscoprire l'impostazione che sta alla base di una certa filosofia orientale.

Ognuno di noi non è un essere isolato, anzi è un tutt'uno con l'ambiente che lo circonda; e ciascuno di noi lo influenza e ne viene a sua volta influenzato. Siamo cioè tutti profondamente connessi con l'universo in uno scambio continuo ed ininterrotto, per cui la nostra armonia interiore, il nostro essere "qui ed ora" durante la pratica si trasmettono all'ambiente, il quale ci risponde.

Personalmente, la percezione di questo interscambio, di questa connessione mi risulta di gran lunga più evidente (e quindi me ne posso giovare meglio) praticando in uno spazio aperto, sia esso un bosco, un parco, ma anche semplicemente un piccolo spazio cittadino.

Stefania A.

Sentirsi in balia delle onde in un mare in tempesta rende l'idea di quello che stiamo vivendo in questa seconda ondata. Nulla è certo, nulla è definito, le nostre vite sospese nell'attesa di un domani che si sposta sempre in avanti. Nella prima ondata di primavera guardare la natura indifferente riprendere i suoi spazi tra un genere umano attonito e stordito, finalmente fermo dopo tanto correre, mi ha dato coraggio e la mia pratica solitaria all'imbrunire sui tetti di Roma mi ha dato forza, concentrazione, mi ha aiutato a sentirmi parte di quella natura duttile e nonostante tutto armoniosa. Ma oggi è inverno, le emozioni sono più forti, la stanchezza è tanta e la natura è cupa. Trovare un appiglio è sopravvivenza... Concentrarsi su un movimento, cercare di capirlo guardando Anna attraverso uno schermo e poi ripeterlo al mattino presto nel parco, ricercando ancora quel contatto con la natura che questa volta in casa non trovo più è la mia ancora di salvezza. Tai Chi è sentirsi parte di una natura che anche nei momenti più bui trova la forza di rinascere sempre. Perché dopo il buio arriva sempre la luce. Grazie maestra, nostra capitana!
Tania C.

Nel mese di maggio, quando uno dei tanti DPCM ci ha sciolti, su iniziativa di Alberta io ed un piccolo gruppo ci siamo incontrati, non proprio sotto il Ponte della Musica ma, in uno spazio adiacente, di tutti e di nessuno.

Nel primo periodo lo abbiamo condiviso con skateboardisti, mamme con bambine con i pattini, ragazzi seduti a terra che finalmente si riunivano, insomma un'atmosfera di libertà e di condivisione che solo il covid poteva trasmetterci.

Abbiamo continuato a esercitarci lì anche quando hanno riaperto le palestre e finalmente abbiamo ripreso il nostro corso, di nuovo interrotto per la "seconda ondata".

Il gruppo "ponte della musica" ha continuato a praticare nello spazio di nessuno e quando Anna ci ha proposto di proseguire lì le nostre lezioni abbiamo accettato con molto piacere la soluzione ed abbiamo scoperto quanto è bello fare tai chi e guardare il cielo.

Vilma B.



Cosa ci insegna un temporale



La pratica all'aperto implica fare i conti con il tempo, con il caldo, l'arsura, con il freddo, l'umidità, la pioggia. Ecco allora che cosa ci suggerisce Yamamoto Tsunetomo¹ :

Un temporale può insegnarci qualcosa. Quando veniamo sorpresi da un acquazzone, cerchiamo di non bagnarci accelerando il passo, ma anche se proviamo a trovare riparo, ci inzuppamo. Al contrario, se fin dal primo momento accettiamo di bagnarci, non tenteremo e non per questo ci bagneremo di più. Questa consapevolezza vale per tutte le cose.

Note

¹ Citazione dall'Hagakure in Bushido, la via del guerriero. A cura di Marina Patanero e Teo Pecunia, traduzione di Yoko Dozaki. Feltrinelli, pag 156

Storia di Nazareno e di un “Ardito” progetto su un grano dimenticato

La diversità dell'agricoltura e della cultura umana sono legate insieme. Alla fine tocca a tutti noi - come governi, comunità e individui - dare valore alla diversità (Pat Mooney)

Alberta Tomassini



Nazareno Strampelli muore a Roma il 23 gennaio 1942, nel '43 viene destituito Mussolini, nel '45 finisce la seconda guerra mondiale e per lui inizia l'oblio. Come per tanti altri è l'effetto dello stretto rapporto con Mussolini. Era nato a Crispiero di Castelraimondo, in provincia di Macerata, 11 29 maggio 1866, proprio l'anno in cui Gregorio Mendel scriveva le sue fondamentali leggi sull'ereditarietà, rimaste ignorate fino al secolo successivo.

Ma come ho conosciuto questo personaggio e la sua incredibile storia, una storia talmente affascinante che la voglio raccontare?

Parlando con un'amica, laureata in Chimica (con me e marito), dottorata in Chimica (con me e marito), con la quale ho messo in piedi esperimenti bellissimi, una delle 4/5 persone al mondo

capace di utilizzare una tecnologia avanzata (l'analisi isotopomerica in carbonio 13 in spettroscopia NMR!), che, un bel giorno, si è presentata in laboratorio con un formaggio. "L'ho fatto io. Sono le prime prove" disse, annunciandoci un drastico, coraggiosissimo, cambio di vita. Tornava alla terra, alla coltivazione e, più tardi, all'agriturismo. E proprio lì, mangiando un bel piatto di pasta molto particolare ci disse: "Ho ripiantato i semi di grano Senatore Cappelli, quelli selezionati dal mio bisnonno Nazareno Strampelli"

Le chiedo:

D. "Ma come ti è venuta questa idea?"

R. "Tutto è iniziato nel 2016

quando siamo stati invitati, con mia madre tra i relatori, alla commemorazione del 150 anniversario della nascita di Nonno Neno a Magliano Sabino. Un problema immediatamente emerso fu quello di come fosse difficile reperire le sementi selezionate da Nazareno. Infatti con l'avvento della meccanizzazione, la concimazione massiccia, l'uso dei pesticidi e dei diserbanti i suoi grani non andavano più bene! Erano stati dimenticati, abbandonati! Che delusione! Io che sono nata 100 anni dopo nonno Neno dovevo fare qualcosa."

D. "Ed è stato difficile?"

R. "Non è stato tutto sommato così difficile, avendo un'azienda agricola biologica. Grazie ad un contatto preso proprio in quell'occasione, nel 2018 siamo riusciti a venire in possesso del preziosissimo seme. Non era certificato ma per me e mio marito Marco aveva poca importanza. Un grano del mio bisnonno! Quando poi in estate abbiamo mietuto la resa è stata molto scarsa, ma comunque che meraviglia quando Marco si è presentato con un fascio enorme di spighe: era lui, "il Senatore Cappelli", il "più bello" dalle lunghe ariste nere dall'apice chiaro!"

D. "Ed ora?"

R. "Da quel momento è partito un altro progetto: la pasta. E qui si è aperto un altro mondo, fatto di meravigliosi mugnai, con mulini a pietra, con diverse tecniche di macinazione per ottenere semola integrale e semi integrale, semola rimacinata, farina, per poi ottenere la pasta. E così quello che era cominciato per gioco sta diventando una piccola realtà produttiva.

Ma chi è stato questo Nazareno Strampelli?

A partire dalla metà degli anni '90 A.J. Worland, uno scienziato inglese, ha pubblicato una serie di articoli su riviste internazionali di genetica agraria facendo riferimento ai lavori di Strampelli, da allora ritenuto precursore della "Green Revolution" che ha portato poi Norman Borlaugh a vincere il Premio Nobel per la pace nel 1970.

Strampelli non era insensibile alla realtà che lo circondava e Crispiero e dintorni non erano molto diversi dalla situazione generale dell'Italia post-unitaria, con una costante penuria di cereali (grano, orzo, mais), il ricorso ad un'alimentazione basata sulle ghiande in tempi di carestia, malattie come pellagra, colera, tifo petecchiale, peste, e, in aggiunta, nella zona di Rieti, dove lavorerà, la malaria. L'unica emigrazione possibile era quella stagionale verso l'Agro romano, dove giungevano ogni anno contadini sabini, ciociari e abruzzesi vivendo, ammassati,



in grotte naturali o in capanne.

Nelle varie civiltà ogni agricoltura del mondo ha avuto la sua pianta preferita per coprire il fabbisogno energetico delle popolazioni: il riso per la civiltà cinese, il mais per quella centro-americana e il frumento per quella occidentale. Ma solo il frumento resisteva a basse temperature (fino a -20/25°C) e si conservava facilmente come granella, per non parlare dei numerosi utilizzi dei suoi sottoprodotti (p.es la paglia).

La lunga storia di Strampelli comincia da una spiga di grano da sempre presente nella pianura reatina, il Rieti originario, particolarmente resistente alla ruggine del grano, ma facile a piegarsi. Nel XIX secolo la sua coltivazione era estesa dal reatino all'Umbria, all'Emilia, alla Toscana per diventare, intorno al 1879, la principale varietà coltivata anche nelle province di Cuneo, Milano, Bergamo, Verona, Belluno, Padova, Cremona, Macerata e, nel sud, Benevento ed Avellino.

Completati gli studi, nel 1903, Strampelli si trasferì a Rieti come vincitore della Cattedra Ambulante di Granicoltura e lì avviò il suo lavoro scientifico. La finalità della cattedra Ambulante doveva essere semplicemente quella di promuovere la produzione e la diffusione della semente della varietà «Rieti originario», ma Strampelli aveva obiettivi molto più ambiziosi e con la invidiabile dotazione di una stanza d'albergo e di una sedia per più di un anno, iniziò il suo lavoro collezionando 250 campioni di razze di grano provenienti da tutti i continenti e cominciando poi la sua campagna d'ibridazione attraverso incroci tra frumenti diversi alla ricerca di una versione resistente alla ruggine del grano, all'allettamento e alla scarsa produttività utilizzando un fondo agricolo messogli a disposizione dal principe Potenziani.

A Rieti realizzò più di 800 incroci. Se si pensa che ogni incrocio dà vita a oltre 1000 diverse forme, Strampelli osservò, annotò e studiò circa un milione di frumenti diversi e selezionò grani che, negli anni Quaranta, vennero coltivati su 3.134.000 ettari, il 66,5% della superficie granaria nazionale, con un aumento della resa di circa 20 milioni di quintali l'anno.

All'inizio solo con l'aiuto di volontari, in un cammino sempre in salita per l'incomprensione delle autorità. Ci vollero dieci anni di ricerche per ottenere il suo primo grano "concreto" nel 1914: lo chiamerà "Carlotta", in omaggio alla consorte, Carlotta Parisani, discendente da Bonaparte, che in tutti quegli anni collaborò assiduamente con il marito nelle ibridazioni e nella preparazione dell'erbario "...rimanendo per lunghe ore sotto il sole e non trascurando la vigile cura dei figli piccoli che essa conduceva dappresso, nella culla, per non mai distaccarsene".

Notando che alcune caratteristiche dei grani erano legate alla forma e dimensione del culmo della spiga, l'obiettivo di Strampelli fu quello di generare un culmo forte, ma dotato di un'elasticità in grado "non solo di piegarsi senza rompersi, sotto la pressione e l'impeto dei venti, ma anche di sapersi poi raddrizzare appena cessata la meteora". Cercava forse gli stessi principi del Tai Chi?

Un altro suo grano, "l'Ardito" fu un trionfo! Nato dall'ibridazione tra l'incrocio Rieti- Wilhelmina, altamente produttivo ma dalla maturazione tardiva, e una varietà giapponese, l'Akagomuchi, molto precoce ma senza valore nutrizionale e colturale, maturava circa tre settimane prima degli altri evitando così la siccità estiva e permettendo la semina di intercalari come riso, tabacco o lino con vantaggi notevoli per le aziende agrarie e, caratteristica non da poco, utile ai contadini che mietevano il grano coltivato in zone malsane d'Italia, dove, all'epoca di Strampelli, era diffusa la malaria. Con il grano precoce i contadini potevano raccogliere prima del picco di diffusione delle



Photo by Frank Albrecht

zanzare, preservando la loro salute.

L'impiego dei grani Strampelli trovò la sua massima applicazione durante il fascismo, anche se le sue ricerche risalivano a molto tempo prima, così come la creazione di nuove strutture di supporto, dalla Cattedra Ambulante del 1903, alla Stazione Sperimentale del 1907, all'Istituto Nazionale di Genetica per la Ceralicoltura del 1919 e, infine, a tutte le stazioni fitotecniche (Leonessa, Foggia, Roma, Badia Polesine, Cagliari, Montagnana e Sant'Angelo Lodigiano) sparse per il paese.

Nel 1925 gli Stati Uniti chiusero le frontiere all'immigrazione, le annate agrarie furono disastrose e ci fu un forte aumento nell'importazione di materie prime e macchinari che portarono ad un forte deficit della bilancia commerciale.

E Mussolini puntò tutto sul grano tenendo ben presente il lavoro di Strampelli nel lanciare la "Battaglia del grano" che, bisogna ammetterlo, raggiunse ottimi risultati (posto 100 la produzione del 1911 si raggiunse il 142 nel 1936!) anche se la crescente conseguente richiesta di macchine agricole e fertilizzanti favorì principalmente il mondo industriale e sfavorì pesantemente il settore zootecnico. Nel 1932 la percentuale dei grani Strampelli in Sardegna era del 100%, del 99,3% in Calabria, del 98,1% in Basilicata, del 96,6% in Lombardia e via dicendo.

Nel 1940 (15 anni dopo l'inizio della Battaglia del grano) la superficie coperta con le varietà dell'illustre genetista superava abbondantemente il 51%. L'aumento medio complessivo di 20 milioni di quintali all'anno permise all'Italia di raggiungere l'obiettivo dell'autosufficienza granaria.

Il fascismo dette molto a Strampelli (nominandolo perfino senatore) soprattutto in termini di risorse economiche, ma non è casuale che Strampelli si iscrisse al Partito solo nel 1925 alla partenza della "Battaglia del grano".

E nel mondo? Ovviamente i frumenti Strampelli furono ampiamente utilizzati nelle colonie dall'Abissinia alla Cirenaica, dalla Libia alla Somalia e all'Eritrea. Ma anche altri paesi africani (Marocco, Tunisia, Sud Africa) li richiesero. E poi, negli anni '20, Canada, Santo Domingo, Egitto, Spagna, Romania, Argentina, Uruguay, Cile, Grecia, Francia, Messico, Brasile, Jugoslavia, Russia, Turchia, Portogallo, Ungheria, Bulgaria... e mi fermo.

E negli anni '30, in una mostra agraria in Cina vennero esposti i "grani della vittoria", l'Ardito, il Villa Glori, il Mentana. Furono moltiplicati e inizialmente messi a coltura principalmente nella provincia sud-occidentale del Sichuan e poi nelle aree del fiume Azzurro. L'Ardito venne introdotto negli anni trenta in Cina, dove, per la pronuncia, fu ribattezzato A-Li-Duo: A sta per Ardito, Li (semi) e Duo (tanti). così i cinesi, con tre soli ideogrammi definirono perfettamente le qualità di questo grano. Ma la vera applicazione fu dopo il 1949 nel contesto della rivoluzione maoista (!) portando ad un aumento di produzione di cinque volte! Ad oggi si calcola che ben 189 qualità di frumento coltivate in Cina derivano dai frumenti che Strampelli creò a Rieti. Uno studio recentemente pubblicato su Scientific Reports, rivista del gruppo Nature, mostra ampie prove molecolari a sostegno del fatto che la stragrande maggior parte del frumento cinese deriva da un pugno di varietà italiane introdotte nel paese asiatico tra gli anni '30 e '50. Si tratta ovviamente di alcune delle "razze elette"



Lionetto Cappiello, manifesto di propaganda per la Battaglia del grano, 1926



Manifesto cinese di propaganda per la Battaglia del grano

costituite dal nostro Nazareno Strampelli!

Ma è l'uomo che più mi ha colpita! Gran lavoratore, non si tirò indietro verso impegni sociali. Nel 1891, ancora laureando, riunì a casa del padre trentaquattro cittadini di Crispiero che, dopo aver discusso di precarietà del lavoro, infortuni e malattie, si convinsero a fondare un sodalizio, tutt'ora esistente, per affrontare questi problemi. Nacque così la Società Agricolo-Operaia di Mutuo Soccorso, una società alla quale poter chiedere aiuto senza rinunciare alla propria dignità! La Società era fortemente regolata; nell'articolo 42 si specifica, per esempio, che "il sussidio non si concede per malattie causate dall'abuso di vino o liquori o da risse provocate..." ed aiutava vedove, famiglie con richiamati in tempo di guerra e non si tirava indietro quando era necessario estendere gli aiuti ad estranei come i terremotati di Visso nel 1898 o quelli di Sicilia nel 1909 o quelli della Marsica nel 1915 da dove portò a Rieti più di 600 orfani provvedendo al loro mantenimento e alla loro sistemazione.

Strampelli non si arricchì mai vendendo grano o con royalties di sfruttamenti commerciali, vivendo solo del suo stipendio come sempre. "E' poco, è troppo poco quello che io lascio ai miei figli.... Altri nelle mie condizioni avrebbero forse messo insieme un patrimonio per i loro figli. Io non l'ho fatto perché non sono nato per saperlo fare".

Ma la mia amica Caterina è l'unica a tentare la strada del recupero di grani antichi e della tutela della biodiversità? Ne parleremo nel prossimo numero a partire dalla storia, quasi contemporanea a quella narrata, di un altro grande "agrario", il russo Nikolaj Vavilov, passando per l'italiana "Rete dei semi rurali" e arrivando ai padroni mondiali dei semi e dei pesticidi, Bayer-Monsanto, Syngenta, DuPont.

«L'uomo che allarga ogni giorno il suo dominio su tutto ciò che lo circonda non è padrone del tempo, il grande galantuomo che tutto mette a posto. E il tempo appunto è a me mancato per fare tante cose che pure avrei desiderato di veder compiute. Le mie pubblicazioni, quelle a cui tengo veramente, sono i miei grani: non conta se essi non portano il mio nome, ma ad essi è e resta affidata la modesta opera mia, svolta nell'interesse della granicoltura del mio Paese»

Nazareno Strampelli

Bibliografia

Roberto Lorenzetti – Strampelli. La rivoluzione verde – MIBAC (Ministero per le attività culturali) Archivio di Stato di Rieti – 2012

Roberto Lorenzetti – Il mago del grano – Il Formichiere – 2019

"Nazareno Strampelli come pioniere e scienziato nel campo genetico – Istituto Nazionale di Genetica per la cerealicoltura – 1944

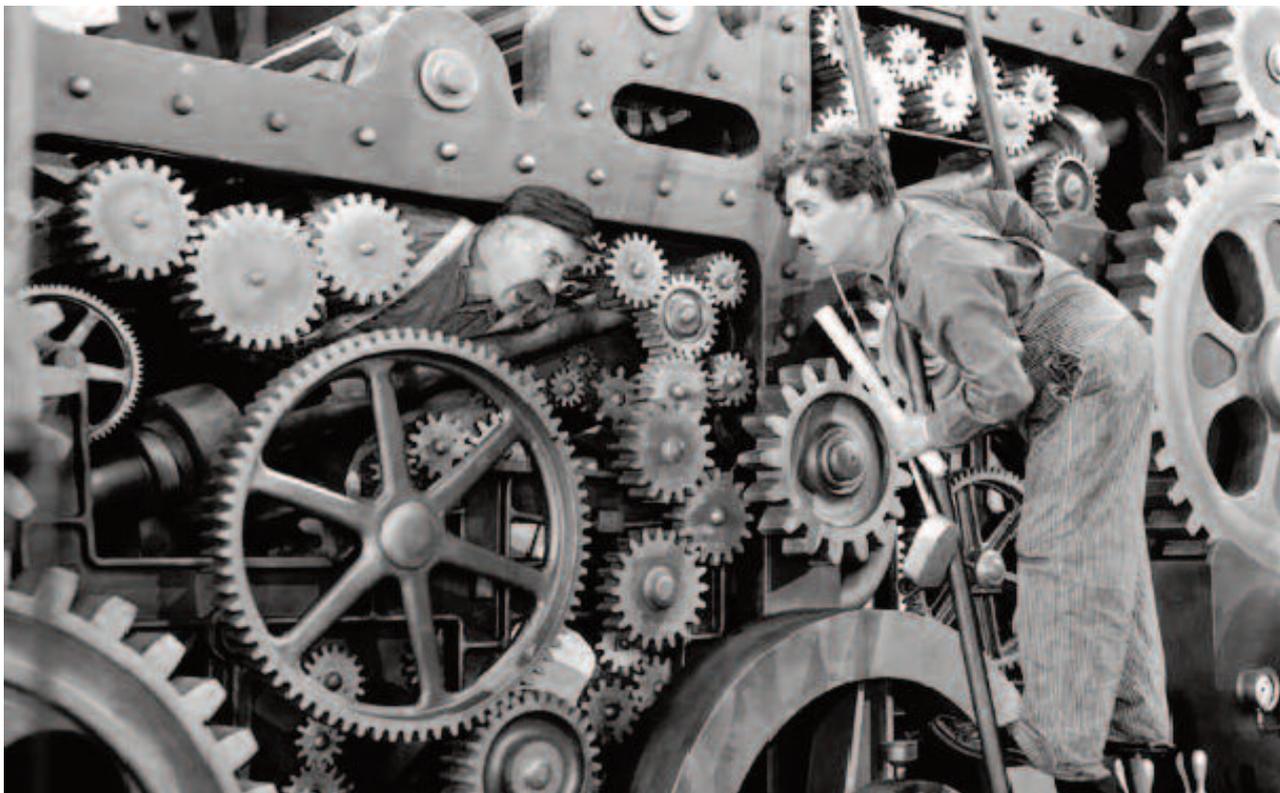
"Le straordinarie innovazioni della famiglia Strampelli" – Atti della Giornata di studio 24 maggio 1998 – Comune di Castelraimondo (Macerata) – 1999

Sergio Salvi – Viaggio nella genetica di Nazareno Strampelli – Tipografia S. Giuseppe Pollenza 2008

Società Polesana Produttori Sementi – Nazareno Strampelli – REDA 1966

Il Tai Chi, tutti i giorni

Carlo Cazzola



Questa non è una recensione. Nessuno mi ha chiesto di intervenire. È bene chiarirlo subito. Rubo poco spazio agli altri autori. Intendo soltanto dire quanto sia necessario *trasportare il Tai Chi nella vita di tutti i giorni*. Lo scrivo proprio io. Non posso recensire me stesso, anche se volessi. Io, che sono occidentale e ho ricevuto una severa e impaziente educazione da un impaziente genitore. Io, che poco dopo i sessant'anni, una sera ormai lontana subii una emorragia pontomesencefalica destra e una ischemia mesencefalica a sinistra. In poche parole, fui colpito da una lesione cerebellare non dovuta a un trauma. Il mio equilibrio è tutt'ora instabile. Alcuni muscoli a destra sono andati fuori uso. Come se si fossero addormentati.

Mi limito a qualche parola, a brevi termini che mi auguro mettano in luce alcuni significati, rivestiti per me dal Tai Chi. Termini or ora richiamati che può leggere con utilità, questo il mio auspicio, pure chi è tutto intero. Eccoli.

Occidentale.

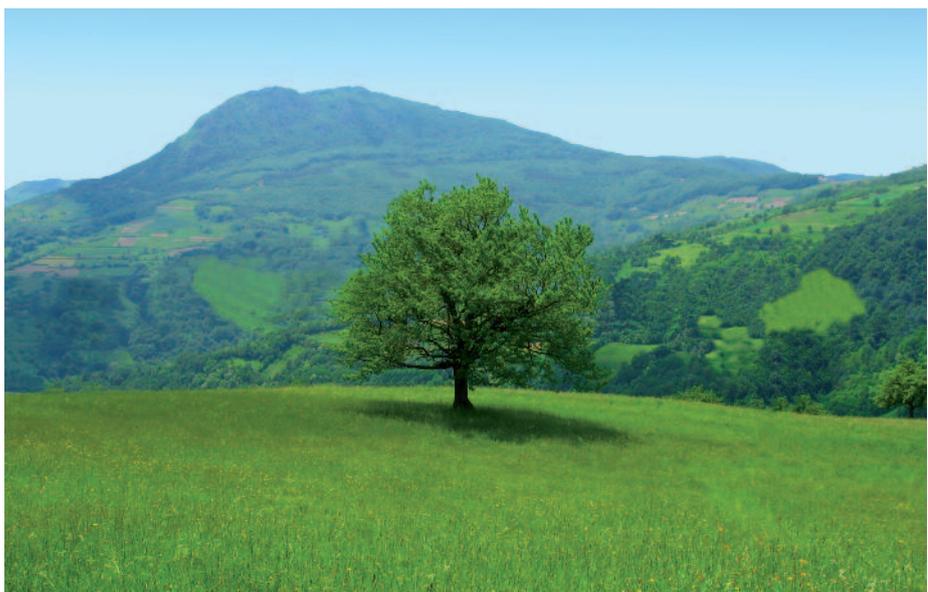
Significa soprattutto non essere avezzo a una cultura millenaria e differente da quella europea, con cui fui in contatto sin da giovane quando frequentavo la scuola. Pensavo che esistessero soltanto i concetti astratti (essere e non-essere), nessuno mi mostrò la differenza tra ciò che è patente e ciò che è latente (anche se è sufficiente guardare alle stagioni, per quanto oggi si mescolino una dopo l'altra nella medesima settimana, se non nello stesso giorno). Non sono abituato né a un'arte marziale (il Tai Chi Chuan che eseguo secondo la pratica della famiglia Yang),

né a una differente medicina. Devo apprendere sia con i fatti, sia con i libri. Con l'esperienza diretta, cioè, e indiretta.

Quest'ultima mi è familiare, l'altra meno. Il corpo invece dev'essere sempre collegato con la mente, secondo il Tai Chi, soprattutto secondo il mio caso. Ci provo, anche se non è la prima cosa che mi viene in mente.

Calma.

Forse soprattutto a causa della vicinanza con un impaziente genitore, chissà, forse a causa del mio passato lavoro (per molto tempo condotto in una Autorità che vigila sul rispetto da parte delle imprese nei confronti della concorrenza e del mercato), la calma, la lentezza non fu mai il mio forte. Ho bisogno non soltanto di concentrazione, di tecnica, di sapere. È opportuno che mi spogli di qualsiasi stimolo capace di agitare. È difficile. Molto difficile. Dicono che soltanto una mente libera facilita tale conquista. Ma appunto sono un occidentale. Assomiglio eccessivamente al palloncino che s'innalza, liberandosi da inesperte mani e abbandonandosi alle correnti aeree che lo trasportano di qua e di là. Succede ancora che mi distraiga, che la mia mente inseguia qualche pensiero, invece di essere collegata con ciò che sto facendo, esercizi o non esercizi.



Equilibrio.

Lo persi, almeno in parte. Lo devo ricostruire, come devo ricostruire la calma, la lentezza. In questo passaggio a volte dagli altri sono capito, a volta sono stratonato. Sempre con cortesia, non sempre con l'esito atteso. Si tratta di una progressiva e individuale conquista, molto progressiva. Molto difficile, e quasi innaturale. La calma e la leggerezza non sono proprio di questo mondo, l'equilibrio è scontato. Come scontato è respirare. L'uso del diaframma però è diverso. Al pari di espirare completamente l'aria che si inspira, di essere rilassati, di aprire il corpo, di non soggiacere a una forma di controllo. Prima d'ora nessuno me lo insegnò (non sono un cantante oppure un attore di teatro, né uno sportivo: per fortuna, si dirà, è più agevole estirpare la gramigna, un principiante/praticante può essere plasmato con maggiore facilità, si sostiene).

Trasportare il Tai Chi nella vita di tutti i giorni.

Dagli esercizi quotidiani, da solo o con l'esperta vigilanza di chi lo insegna, è opportuno passare ai *movimenti* quotidiani del corpo. Sembra facile. È una conquista di ogni giorno, in particolare se si è atassici, se manca l'equilibrio comandato dal cervelletto, come nel mio caso, se si sollevano troppo le spalle, se talvolta si cammina all'indietro, se si talloneggia troppo anziché scaricare il peso sulla parte anteriore dei piedi (loro sostengono, non le mani). Eppure soltanto attraverso questo malagevole, soltanto tramite questo accorto passaggio dagli esercizi quotidiani ai movimenti che si compiono ogni giorno è possibile conquistare la calma, ritrovando una forma di equilibrio, nonostante si sia occidentali. L'apprendimento del Tai Chi, con i miei limiti, con ciò che mi successe quella sera, insieme con la calma, con l'equilibrio, a me offre una differente, una migliorata consapevolezza del corpo, e non soltanto una consapevolezza materiale. Non poco.

Fretta, madre dell'oblio

...ed è subito sera (S. Quasimodo, 1930)

Fausta Romano



In questo nostro mondo, nella nostra cultura, la caratteristica è affrettarsi: affrettarsi in tutto ciò che facciamo, correre, non si davvero verso dove, né perché. Se soltanto ci potessimo soffermare a osservarci e a pensare, ci potremmo accorgere che la meta che ci affanniamo a raggiungere, in fondo al tempo, è, in definitiva, la sua fine. Che fretta c'è?

In verità la fretta cancella ogni cosa, ogni sensazione, ogni percezione di incertezza o di benessere. Cerchiamo di compensare, correndo, la nostra debolezza, la nostra vulnerabilità, di cancellare la percezione dei nostri limiti, *la fretta è la madre dell'oblio*.

Così come quando dopo una malattia o in età avanzata proprio perché la muscolatura non regge, si tende ad affrettare il passo, allo stesso modo la fragilità della nostra mente, che può non reggere l'intensità delle emozioni e dell'esperienza, corre verso un futuro che ancora non c'è e perde la capacità di ancorarsi a ciò che le dà vita: la dimensione corporea.

Così viviamo nel nostro tempo e nella nostra cultura. Correndo sempre, senza soffermarci mai per ascoltare o per guardare, magari, un fiore appena sbocciato, dimenticandoci anche a volte del nostro piacere.

"E' sempre sabato", diceva una analizzanda, presa in una vita frenetica, senza sosta.

“E’ sempre l’ora del tè... non avremo il tempo di lavare le tazze”, dice preoccupato il Bianconiglio che di corsa attraversa di tanto in tanto il sogno di Alice, sempre in ritardo non si sa per cosa (L. Carroll, *Le avventure di Alice nel paese delle meraviglie*, 1865).

Così il tempo, contratto in un ritmo convulso, perde il suo significato.

Ci sentiamo efficienti, efficaci, super: tanto più, quanto più rapidi riusciamo a essere e quante più cose riusciamo a fare in breve tempo.

Del tempo non conosciamo che i segni. E i segni sono iscritti prima di tutto nel nostro corpo: lo vediamo scorrere inesorabilmente dalla nascita, attraverso lo svolgersi delle trasformazioni del corpo fino alla vecchiaia e alla morte.

Per il bambino piccolo il tempo è un’unica giornata: non c’è, per lui, ieri, oggi, domani. Il suo tempo è oggi. Poi crescendo, si guarda, si osserva: “Le scarpe della scorsa estate non mi entrano più, sono cresciuto ... ieri, quando ero piccolo... ti ricordi?”. Compare la coscienza di se stesso e grazie alle categorie di spazio e di tempo, la mente si rassicura e trova contenimento.

Ma a ben vedere che cosa è il tempo? È soltanto un’invenzione della nostra mente?

“Se nessuno me lo chiede, lo so; se cerco di spiegarlo a chi me lo chiede, non lo so più” (Sant’Agostino, *Le confessioni*, 398 d.c.).

Insieme con la coscienza di se stessi, appare la coscienza del tempo che passa; un tempo che di volta in volta ci appare interminabile, quando aspettiamo qualcosa di bello, per esempio, o quando soffriamo. Un tempo che ci appare fin troppo breve, che vorremmo infinito, quando siamo in un istante di felicità, o quando siamo accanto alla persona amata. E vorremmo che quell’istante durasse per sempre.

Alice: “Per quanto tempo è per sempre?”. Bianconiglio: “A volte solo un secondo”. (L. Carroll, *Le avventure di Alice nel paese delle meraviglie*, 1865).

La dimensione temporale, nel mio lavoro clinico è un riferimento significativo.

La relazione analitica si svolge tutta nell’istante presente (il tempo di Kairos) e si sviluppa lungo un arco temporale che va dal suo inizio alla sua fine (il tempo di

Kronos)²: una catena di istanti che si susseguono lungo la freccia del tempo (S. Hawking)³.

Quando un’esperienza analitica inizia, essa sembra svolgersi al di fuori del tempo. È il tempo del qui e ora, è il tempo dello scenario interno di analizzando e analista, tutto si svolge nella sensazione di una relazione la cui fine non ha nessunissima rilevanza. Tutto è adesso, per potere uscire dalla stretta dell’angoscia, della paura, della sofferenza.

“Dottoressa, mi ricordo che nella scorsa seduta...”.

“Mi scusi, in sette giorni non è successo nulla altro? Mentre veniva qui, ora che è qui? Nulla di più interessante del ricordo della scorsa seduta?”.

È compito della coppia analitica scoprire il punto in cui l’impressione di essere in una bolla senza tempo si dirada e si apre un nuovo orizzonte temporale attraverso la consapevolezza che quella relazione dovrà concludersi, dovrà finire.

È il momento di stabilire il tempo della fine. Da quel momento la freccia del tempo riappare in tutta la sua potenza, provocando l’impressione di una accelerazione del tempo, suscitando



emozioni intense e profonde: il tempo sta finendo, non posso sprecarne nemmeno un istante. È il presente il tempo della vita, il tempo della possibilità, il tempo della percezione e del pensiero: il passato è un comodo rifugio per la mente. Tutto è già successo e nulla lo potrà cambiare. Il futuro ancora non c'è se non nel nostro desiderio. Diversamente, il passato stringe la mano al futuro, by -passando il presente, l'oggi, l'istante in cui sono e vivo.

È la consapevolezza della fine che conferisce significato al tempo.

Ho avuto il privilegio di accompagnare per circa venti anni il mio maestro, gravemente cardiopatico, sempre al limite tra la vita e la morte, e ho scoperto così cosa significhi vivere nell'istante presente.

L'infinito è contenuto in un istante, tutto è lì, nel momento in cui avviene: non c'è ieri, non c'è domani. E accade così che l'alba di ogni nuovo giorno, mi appaia come un dono inatteso. Mi offre un orizzonte totalmente nuovo, sconosciuto, inedito: non c'è tempo da perdere nel ricordare. C'è da vivere ciò che c'è da vivere ora, con la massima capacità di percezione emozione, pensiero.

E ho scoperto così che il tempo stranamente si dilata: fuori dalla stretta del passato e del futuro, il tempo si moltiplica.

Questo stratagemma della mente mi è utile nel lavoro clinico e specialmente con gli ammalati che hanno poco tempo da vivere, quelli che "hanno soltanto domani".

In presenza della diagnosi terminale, la mente si satura di angoscia, il tempo si contrae, la morte è già qui. Non c'è più tempo per vivere.

Allora affianco la mente di quell'analizzando così che egli possa percepire che tra la morte annunciata e l'istante in cui siamo ora, esiste ancora un tempo. Che cosa ne vuole fare? Colmarlo di morte o viverlo istante per istante? Collocandosi nell'oggi, nell'istante presente, il domani appare già un punto lontano, di là da venire. Occorre quindi avere cura di come sto vivendo ora, avere cura della qualità della mia vita, occorre smettere di perdere tempo correndo qua e là alla rincorsa di traguardi di perfezione e di successo, per domandarmi di che cosa ho bisogno adesso. Chi ho accanto a me ora, come voglio vivere nel mio tempo ora. Occorre ovviamente in questi casi che la vita risulti vivibile e non totalmente satura di dolore e sofferenza fisica e in questo la collaborazione con la medicina del dolore risulta essere un supporto fondamentale, in certe situazioni di particolare gravità.

Allora il piacere entra finalmente a far parte dell'esperienza e costruisce istanti preziosi di vita: davvero, in quel momento, l'idea della morte è quanto di più lontano ci possa essere e la vita assume il significato dell'essere vivo oggi.

Frazionare il tempo.

E paradossalmente questo è reso possibile proprio dalla consapevolezza della fine imminente.

È quando la candela sta per spegnersi che la fiamma brilla più alta e intensa.

Ma non è forse così che dovremmo vivere tutti?

La coscienza di noi stessi e di tutto ciò in cui siamo immersi potrebbe allora espandersi



Photo by Melissa Askew



Photo by zae zhu

raggiungendo aree sempre più profonde del nostro essere e del nostro essere in relazione con l'altro. C'è da far tremare le vene dei polsi se ci rendiamo conto che per correre, affannarci, affrettarci senza senso, noi perdiamo tutto questo: *la fretta, madre dell'oblio*.

Per questo non smetterò mai di essere grata all'insegnamento che mi viene dallo studio e dalla pratica del Tai Chi Chuan, così come mi viene trasmesso nella Scuola che ho avuto la fortuna di incontrare e frequentare, dalle maestre Anna e Teresa.

L'insegnamento più grande per me è proprio nel potere sperimentare sempre più profondamente il significato di quel "*Cercare la quiete nel movimento*"⁴.

Nella pratica del Tai Chi Chuan, più lento è il ritmo del susseguirsi delle posizioni, più la mente accompagna ogni movimento radicandosi nel corpo: riceve sensazioni che dal corpo provengono e rettifica la postura, in un dialogo calmo, attento, intenso.

La quiete... Da dove proviene la

quiete che stiamo cercando? Credo che sia fondamentale la capacità di radicarsi: radicarsi sulla terra e dentro se stessi, potere aspettare, osservare, porgere ascolto.... quanto si espande la percezione se ti muovi con calma! E proprio questo a volte spaventa e turba: la quantità di sensazioni e percezioni che si accresce e si espande come i cerchi nell'acqua quando ci butti un sasso. La mente a volte ne è sgomenta.

Praticare lentamente, con calma, quanto più è possibile di volta in volta, permette di entrare sempre più nel presente di ciò che stiamo facendo e vivendo, di compiere movimenti che all'inizio appaiono impossibili da realizzare, di cercare l'equilibrio, di scoprire via via nuove connessioni, nuovi modi di disporre il proprio corpo, di approfondire l'incontro tra *me e me stessa, tra la mia mente e il mio corpo*. E questo forse a sua volta genera quiete.

Frazionando ogni sequenza in ogni sua singola parte diventa possibile entrare via via nel significato di ogni movimento, collegandolo poi all'intera concatenazione... Cercare la calma nel movimento per potere se occorre esprimere energia in modo rapido: *rapido, non frettoloso*, e cioè con la massima capacità di presenza, di percezione, *di calma*.

Frazionare il tempo, frazionare le sequenze, cercare la calma nel movimento ampliando la coscienza: la coscienza di me, di ciò che sto facendo, di dove sono, di *con chi sono*.

Ho avuto il piacere di ascoltare il maestro Ezio Bosso spiegare la quinta e la settima sinfonia di Beethoven nello stesso modo: frazionando l'orchestra nelle sue singole componenti, dando corpo e espressione a ogni singolo strumento e classi di strumenti. Gli archi, i fiati, le percussioni, ecc...per poi ricomporre l'insieme sinfonico dell'intera orchestra.

Nell'ascoltare e partecipare ai suoi concerti ho vissuto la preziosa esperienza di percepire contemporaneamente l'insieme nelle sue singole parti: ogni strumento era percepibile all'interno della sinfonia nel suo insieme.

Frazionare in ogni singola parte per ricomporre ogni volta in maniera sempre più completa la complessità dell'insieme.

"Apertura", è il comando che dà inizio alla pratica del Tai Chi Chuan.

E ha inizio così una sinfonia: la sinfonia silenziosa del praticare insieme la concatenazione tradizionale, senza parole. In silenzio. Tutti muovendosi all'unisono. Ognuno per sé,

concentrato in se stesso. Ognuno concentrato nel ritmo di tutti gli altri.

Uno e tutti nello stesso tempo, dall'inizio alla fine.

Ognuno è per se stesso, ognuno è parte del tutto: la mia mente, il mio corpo, il mio vicino, gli altri, la terra su cui poggiano i miei piedi, gli alberi tutto intorno a noi.

Praticando nel silenzio ogni suono emerge tondo e pieno, senza disturbare: lo stormire delle fronde, un battito d'ala, la musica del vento, e poi più in alto e tutto intorno a noi, il cielo... sembra di toccarlo, di accarezzarlo con le mani, con l'energia che trasuda dai palmi delle mani e poi le nuvole e oltre ancora, il respiro dell'universo dentro e intorno a noi. A noi che siamo un tutto.



¹ *Ognuno sta sul cuor della terra, trafitto da un raggio di sole: ed è subito sera*, versi di Salvatore Quasimodo, comparsi per la prima volta in *Acque e Terre*, nel 1930.

² Gli antichi greci avevano quattro modi per indicare il tempo: *Kronos*, il tempo cronologico e lineare, *Kairos*, il momento presente, *Aiòn*, il tempo eterno, *Eniautos*, la durata di un anno.

³ Stephen Hawking, cosmologo, scienziato della fisica e dell'astrofisica, (1942-2018), ha orientato i suoi studi tra l'altro sulla cosmologia quantistica, sulla termodinamica dei buchi neri e sul tempo.

Mi riferisco qui alla sua pubblicazione dal titolo: *"Dal Big bang ai buchi neri. Breve storia del tempo"*, pubblicato nel 1988.

⁴ *Cercare la calma nel movimento*: è il decimo dei principi essenziali del Tai Chi Chuan, dettati nel 1934 da Yang Chengfu (1883-1936) e trascritti da Chen Weiming (1881-1958).



Fa freddo

*Intorno alla verde alcova
ricadono vaghe cortine,
sul paravento vermiglio
è un disegno di rami spezzati.
Ma su tutta quanta la stuoia di
bambù,
sui cuscini di seta fiorita,
fa già freddo,
e non è ancora tempo di gelo.*

Han Hu in *Le trecento poesie T'Ang*,
Oscar Mondadori poesia, pag. 245



DINAMICA

TAI CHI CHUAN E ARTI ASSOCIATE

太極拳

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

CON UN CALCIO AL 2020 ...



TOMAS-2020



AUGURI A TUTTI DI UN FELICE ANNO NUOVO !

Granmaster Tang Zhenhao

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