

DINAMICA

TAI CHI CHUAN E ARTI ASSOCIATE

太極拳

N.17 Novembre 2021

**EDITORIALE**

pag. 3

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

pag. 4

Il Tai Chi...Il Wude

di Anna Siniscalco

**RADICI**

pag. 6

Intacca il difficile là dove è facile

di Roberto Seghetti

**DE RERUM NATURAE**

pag. 8

Tempora mutantur et nos mutamur in illis

di Alberta Tomassini

**EVENTI E RECENSIONI**

pag. 13

Casa di Balla**L'acrobata dell'inconscio**

pag. 15

LETTURE

pag. 16

Io e l'altro

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.



Quest'anno l'autunno si annuncia meno drammatico di quello che abbiamo vissuto nel 2020. La pandemia arretra anche grazie alla campagna vaccinale e alle misure di sicurezza che ognuno di noi rispetta. Ci sentiamo un po' più liberi di muoverci e abbiamo ricominciato la nostra pratica in palestra e all'aperto. Se avessimo pensato a questa ripresa autunnale prima del grande cataclisma che ha travolto le nostre vite negli ultimi due anni, l'avremmo giudicata come una cosa scontata, perfino banale: e che vuoi che non si ricominci ad andare in palestra, a praticare con la nostra maestra Anna, magari all'aperto? È normale, avremmo detto. E invece no, non è così scontato, così normale, così banale. Questi due anni ci hanno insegnato che ogni piccola cosa che possiamo fare e godere è uno straordinario dono della vita, un dono da non consumare senza pensare e senza capire, passando ad altro senza rendercene conto. Questi due anni ci hanno confermato, semmai ce ne fosse stato bisogno, che "esserci" in ogni singolo momento è l'unico modo per godere con pienezza la vita. Buona pratica a tutti.

Roberto Seghetti

IL TAI CHI...IL WUDE

Anna Siniscalco

Direttrice tecnica Dinamica Tai Chi Chuan e Arti associate asd.

Istruttrice di Accademia di 6 grado della IYFTCCA

Discepola del G. Maestro Yang Jun



Alla base delle Arti marziali è il Wude: tradotto come codice di comportamento, in realtà consiste nelle virtù o qualità che lo studente e praticante dovrebbe sviluppare nel suo percorso di apprendimento e crescita.

Lo scopo, come insegnava Confucio, è sforzarsi per diventare un "Rén" (仁), ovvero una persona capace di benevolenza e umanità.

Il codice morale e i riti, che provengono appunto dagli insegnamenti confuciani, non sono modelli di comportamento fini a se stessi, non si limitano alle apparenze, non sono formalità: riguardano invece la persona.

Il fine è quello di raggiungere, o ristabilire, l'armonia con la natura, nella famiglia e nella società. Il Tai Chi Chuan è una pratica di unione e di armonia, interna ed esterna. Per questo nel Tai Chi Chuan, come in tutte le arti marziali, è essenziale che lo studente comprenda che nel compiere le azioni, i movimenti o le applicazioni, è essenziale il "Dé" (未曾学艺先学礼, 未曾习拳先习德):

«Chi vuole studiare l'arte deve innanzitutto rispettare l'etichetta (i riti), colui che vuole apprendere le tecniche marziali deve prima di tutto acquisire la virtù».

Pertanto, nel mio percorso, praticando e insegnando Tai Chi Chuan comprendo e cerco di far comprendere ai miei studenti che lo studio dei movimenti non è l'unico e ultimo scopo della pratica.

Procedendo nel percorso di studio ciò che emerge è lo sforzo che si deve compiere per trasformare noi stessi in una persona migliore, "Rén" appunto; che ha sviluppato una vera forza interna, la virtù, il Dé (德).

Eh già, perché non basta fare un bel movimento, coreografico, atletico, è importante invece impegnarsi in un percorso che si apprende passo dopo passo, giorno dopo giorno, ovvero quello di incontrare le nostre tendenze abituali, riconoscerle e correggerle, sostituendo la viltà con il coraggio, l'arroganza con l'umiltà e così via, trasformando a poco a poco le tendenze più grette in virtù. Chi si ferma... all'idea che imparare il Tai Chi Chuan consista e si esaurisca nell'apprendimento dei movimenti, delle forme o delle singole applicazioni, potrei dire che... è perduto!

Non a caso il Gran Maestro Yangzhenduo diceva: «Dopo 10 anni di pratica inizierai a praticare il Tai Chi Chuan». Allora cari studenti e praticanti, esercitate la perseveranza, non stancatevi di apprendere.



Agisci prima che qualcosa sia

Roberto Seghetti

Giornalista e Direttore della rivista



«Intacca il difficile là dove è facile; fai grande ciò che è minuto. Le cose più difficili del mondo prendono avvio da ciò che è facile; le cose più grandi del mondo prendono avvio da ciò che è minuto».¹

«Ciò che non è ancora apparso si previene facilmente. Ciò che è fragile fonde facilmente. Ciò che è minuto si disperde facilmente. Agisci prima che qualcosa sia; crea l'ordine prima che ci sia disordine. Un albero dello spessore di due braccia è nato da un pezzetto di filo; una torre di nove piani è uscita da un mucchio di terra; un viaggio di mille leghe ha inizio da ciò che sta sotto i piedi».²

Questi due brani del *Tao the ching*, attribuito al filosofo Lao Tzu e che secondo la tradizione cinese risale al VI secolo avanti Cristo (gli studi più recenti lo collocano tra il VI e il III secolo a.C.), offrono suggerimenti utili nella vita (lo stesso Lao Tzu parla nel medesimo contesto di affari degli uomini). In effetti, anche il più ambizioso e apparentemente lontano degli obiettivi si conquista cominciando a fare il primo passo, cioè partendo dalla cosa più semplice da fare, mentre diventa irraggiungibile se si pensa di affrontarlo tutto e subito, nel suo insieme, già realizzato. Ognuno ha fatto esperienza di questa banale, ma fondamentale, verità.

Come spesso accade con il Taoismo, che è una delle fonti filosofiche dalle quali hanno preso la propria linfa diverse arti marziali cinesi e giapponesi, la stessa indicazione – mutando la situazione – si ritrova nei suggerimenti dei grandi maestri. Vale per le arti marziali esterne, ma in modo particolare per quelle interne, segnatamente per il Tai chi Chuan.

Scriva Li Yixu, nipote di Wu Yuxiang (il fondatore dello stile Wu), nel primo dei cinque principi dedicato alla calma dello spirito: «bisogna imparare con ogni sforzo a conoscere e a seguire i movimenti dell'opponente. Se l'avversario si ritira, allungatevi voi senza perdere il contatto con lui e senza urtarlo; non tendetevi e non contraetevi mai di vostra iniziativa. Se l'avversario usa la forza, fate altrettanto **precedendolo**; se non ne fa uso, non ne fate uso nemmeno voi, **precedendolo sempre con il pensiero**».³

Per usare le immagini del *Tao the ching*, nel tui shou, così come in un confronto reale, controlla il ramoscello che è appena spuntato e se necessario intervieni e guidane la crescita prima che diventi un albero difficile da smovere: crea tu l'ordine prima che il disordine ti possa travolgere.

¹ Lao Tzu, *Tao the ching*, Adelphi, Milano 1973, p. 143.

² Ivi, p. 145.

³ Catherine Despeux, *Taiji Quan*, Edizioni Mediterranee, Roma 2007, p. 104.

Tempora mutantur et nos mutamur in illis

I tempi cambiano e noi cambiamo con essi

Alberta Tomassini

Dott.ssa in Scienze Biologiche e PhD in Scienze Chimiche



Negli ultimi anni la scienza sta cercando di provare e di misurare gli effetti salutari del contatto con la natura.

Usando diversi metodi e misure, i ricercatori hanno dimostrato come l'esposizione al mondo naturale diminuisca i comportamenti e gli stati negativi (depressione, aggressività, ansia, malattia) ed aumenti quelli positivi (affettività, salute, capacità cognitiva).

Già nell'ormai lontano 2004 sono stati proposti cinque mediatori possibili dell'effetto benefico della natura: recupero dallo stress e dalla fatica, recupero dell'attenzione, incoraggiamento all'esercizio fisico, facilitazione dei contatti sociali, sostegno allo sviluppo ottimale dei bambini, opportunità di sviluppo personale (Concilio sulla salute in Olanda, 2004).

La cosiddetta "ipotesi della Biofilia" sostiene che l'uomo ha un vero e proprio bisogno, biologicamente basato, di sentirsi parte ed essere connesso col più vasto mondo della natura. L'evoluzione dei primati è iniziata almeno 65 milioni di anni fa e i primi ominidi apparvero 5 milioni di anni fa, l'*Homo habilis* probabilmente 2 o 3 e il nostro immediato predecessore, l'*Homo erectus*, circa 1.5 milioni di anni fa.

Praticamente, per 350.000 generazioni gli umani sono vissuti vicini alla terra come cacciatori-raccoglitori. Quelli capaci di assaporare l'acqua, trovare le piante commestibili, scovare e seguire gli animali e riconoscere ripari adeguati, hanno avuto, indubbiamente, un vantaggio evolutivo.

Non c'è quindi da stupirsi se la vita moderna separata dalla natura abbia portato con sé conseguenze negative e se l'immersione in ambienti naturali abbia effetti positivi.

L'ipotesi della Biofilia afferma che gli umani si siano evoluti con e nella natura instaurando con essa una particolare affinità e si basa su due teorie principali che tentano di fornire elementi sui meccanismi attraverso i quali passare del tempo nella natura possa influire sulla salute umana. L'"Attention Restoration Theory (ART)" si basa sul fatto che la fatica mentale è associata alla vita moderna ed è caratterizzata da una minore capacità d'attenzione; il contatto con la natura aiuterebbe a superare questo problema. La "Stress Reduction Theory (SRT)" sostiene che passare del tempo in ambienti naturali possa influenzare le emozioni attivando il sistema nervoso parasimpatico riducendo lo stress.

In numerosi studi sono state dimostrate associazioni tra l'esposizione ad ambienti naturali e miglioramenti sulle funzioni cognitive, attività cerebrale, pressione arteriosa, salute mentale, sonno, malattie cardiovascolari, depressione, stati ansiosi e malattie croniche in generale.

Personalmente non ritengo che gli effetti del contatto con la natura siano facilmente ed oggettivamente misurabili tenendo conto della diversità delle persone sulle quali tali effetti si vorrebbero misurare come pure della grandissima variabilità dei diversi ambienti naturali, diversità e variabilità che, a mio parere, sono valori aggiunti.

A me basta ricordare uno dei primi studi nel quale si osservava come pazienti ospedalizzati recuperavano meglio (degenze più brevi, minori complicazioni post-chirurgiche, minore assunzione di analgesici) semplicemente se le loro finestre davano su alberi, prati, boschi, piuttosto che su muri di mattoni.

C'è poi da osservare che le ricerche non affermano mai che i miglioramenti osservati possano avvenire solo in ambienti naturali, né che tutti gli ambienti urbani non possano avere la stessa efficacia. Si pensi ad esempio ad ambienti naturali ritenuti o percepiti pericolosi o ad ambienti urbani ritenuti o percepiti piacevoli come siti storici, musei o quant'altro.

E naturalmente, come sempre, c'è il contrario: la Biofobia! Secondo ricerche epidemiologiche molte paure legate al mondo naturale non sono casuali, ma anch'esse ancestrali. Per esempio, si è visto come la fobia verso stimoli non comuni (serpenti, ratti, ragni,...) sia assai diffusa, mentre



Photo by Andreas Strandman



Photo by Nathan Dumlao

quella verso stimoli purtroppo oggi comuni e molto più pericolosi, come il possesso di armi da fuoco, sia, a paragone, più rara.

Storicamente parlando, Ciro il Grande fece costruire dei lussuosi giardini nell'affollata capitale della Persia 2500 anni fa per migliorare la salute umana e promuovere un senso di calma in una città così operosa. Le case della nobiltà egiziana e dei villaggi cinesi erano tutte dotate di ampi ed elaborati giardini. Nel sedicesimo secolo, il medico Paracelso dichiarò: "L'arte di guarire deriva dalla natura, non dal medico".

A tutt'oggi in Giappone è molto diffusa la pratica del "Forest Bathing" (Shinrin-Yoku), una tecnica tradizionale capace di ripristinare la salute fisica e psicologica attraverso "i cinque sensi" (vista, olfatto, udito, tatto e gusto) quando il corpo è esposto ad un ambiente boschivo. Questa pratica può essere intesa come medicina preventiva con effetti terapeutici dimostrati sul funzionamento del sistema immune, nel trattamento di malattie croniche del sistema cardiovascolare e respiratorio, nella regolazione dell'umore e come riduttore di ansia e depressione.

Il "Forest bathing" può essere considerato una forma di terapia naturale, definita come "un set di pratiche che hanno come obiettivo quello di ottenere effetti salutari preventivi attraverso l'esposizione a stimoli naturali capaci di indurre uno stato di rilassamento fisiologico e capaci di stimolare funzioni immunitarie indebolite".

Ad attirare la mia attenzione è stata la concordanza

praticamente assoluta degli effetti salutari rivendicati da tutte le forme di terapie naturali, con quelli ormai ampiamente dimostrati della pratica del Tai Chi, come la riduzione dello stress fisiologico, la riduzione dei sintomi della depressione, il miglioramento dell'umore, della coordinazione motoria, dell'equilibrio, della forza muscolare e della resistenza, per non dilungarsi su tutti gli effetti documentati sugli apparati respiratorio, cardiovascolare, endocrino, e via dicendo.

Credo fermamente, quindi, che praticare Tai Chi immersi nella natura non possa che rinforzare gli effetti benefici di entrambi in maniera sinergica.

Non è un caso che sia le terapie naturali che la pratica del Tai Chi e del Qigong siano proposti attualmente nella prevenzione, terapia e recupero dall'infezione da Covid, soprattutto per gli effetti di rinforzo della risposta immunitaria.

E quindi? Praticare all'aperto. Noi occidentali cominciamo spesso a praticare nelle palestre. Ricordo distintamente i miei inizi quando stare in una sala di palestra era molto confortante. Senza distrazioni esterne era più facile concentrarsi, prestare attenzione. Le righe sul pavimento aiutavano a controllare il piede dritto o quello a 45°, una sbirciatina agli specchi faceva risparmiare alla maestra il richiamo della testa dritta. E sempre la levigatezza del pavimento facilitava l'equilibrio delle interminabili vasche di passi. L'orientamento nelle quattro direzioni era più comprensibile anche se non mi risparmiava una tempesta neuronale non appena la maestra provava soltanto a farci eseguire lo stesso esercizio partendo girati dalla parte opposta.



Poi, però.... Poi, quando cominciamo a capire dove sono le nostre braccia e le nostre mani, quando gli sconosciuti gomiti ci parlano, quando ginocchia e piedi spontaneamente si allineano, quando si sono memorizzate le sequenze, quando non ci si chiede più con angoscia: "E ora che movimento viene?", uscire all'aperto diventa vitale. All'inizio sarà una sfida l'orientarsi o adeguarsi al terreno ruvido, bagnato, inclinato, scivoloso, alla buca, al ciuffo d'erba, al sasso, ai rumori, alle persone che passano e magari si mettono pure a guardarti.

Poi arriva la consapevolezza dei tuoi limiti, ma anche la scoperta d'impensabili abilità. E, soprattutto, nessuna ripetizione di un esercizio, di una lezione o della pratica sarà uguale a qualsiasi altra. Le infinite combinazioni del nostro stato d'animo e di salute, con le infinite combinazioni del mondo naturale in un dato momento, rendono impossibile una ripetizione identica, l'interno e l'esterno sono in continuo mutamento, e non si finisce mai di affinare il lavoro per armonizzarli. Dice il maestro: "Se riesci a combinare interno ed esterno in un singolo impulso, allora diventano un qualcosa senza soluzione di continuità" (If you can combine inner and outer into a single impulse, then they become a seamless whole).

Io, intanto, resto in trepida attesa di un'improbabile nevicata romana, così proviamo pure quella.

Riferimenti:

- Why Is Nature Beneficial? The Role of Connectedness to Nature
Mayer F.S., McPherson Frantz C., Bruehlman-Senecal E., Dolliver K.
Environment and Behavior, Volume 41, Number 5, September 2009 607-643
- Associations between Nature Exposure and Health: A Review of the Evidence
Jimenez M.P., DeVille N.V., Elliott E.G., Schiff J.E., Wilt G.E.,
Hart J.E., James P.
Int. J. Environ. Res. Public Health 2021, 18, 4790.
- An Individual's Connection to Nature Can Affect Perceived Restorativeness of Natural Environments. Some Observations about Biophilia
Berto R., Barbiero G., Barbiero P., Senes G.ID
Behav. Sci. 2018, 8, 34
- The biophilia hypothesis and life in the 21st century: increasing mental health or increasing pathology?



Gullone E.

Journal of Happiness Studies 1: 293–321, 2000.

- Shinrin-Yoku (Forest Bathing) and Nature Therapy: A State-of-the-Art Review

Hansen M.M., Jones R., Tocchini K.

Int. J. Environ. Res. Public Health 2017, 14, 851

- Medical empirical research on forest bathing (Shinrin-yoku): a systematic review

Ye Wen, Qi Yan, Yangliu Pan, Xinren Gu and Yuanqiu Liu

Environmental Health and Preventive Medicine (2019) 24:70

- "Recovering With Nature": A Review of Ecotherapy and Implications for the COVID-19 Pandemic

Chaudhury P. and Banerjee D.

Frontiers in Public Health, 2020, Volume 8, Article 604440

- Physical Exercise as a Multimodal Tool for COVID-19: Could It Be Used as a Preventive Strategy?

Fernández-Lázaro D., González-Bernal J.J., Sánchez-Serrano N., Jiménez Navascués L., Ascaso-del-Río A., Mielgo-Ayuso J.

Int. J. Environ. Res. Public Health 2020, 17, 8496

- Can moderate intensity aerobic exercise be an effective and valuable therapy in preventing and controlling the pandemic of COVID-19?

Dixit S.

Medical Hypotheses 143 (2020) 109854

- Exercise potential role as prevention and adjuvant therapy in patients with COVID-19

Yang S, Liu T, Xiong J, Teng Y, Guo Y, Yu S, Zeng F.

Complementary Therapies in Clinical Practice

-Qigong for the Prevention, Treatment, and Rehabilitation of COVID-19 Infection in Older Adults

Fan Feng, M.D., Sylvie Tuchman, B.A., John W. Denninger, Gregory L. Fricchione, Albert Yeung.

Am J Geriatr Psychiatry 28:8, August 2020

- Tai Chi for coronavirus disease 2019 in recovery period. A protocol for systematic review and meta analysis

- Yu Shi, Dengpeng Wen, Hui Wang, Puyue Zhang, Yanmei Zhong, Donghao LiuDeqi Zhou.

Medicine (2020) 99:32

- The effect of Tai Chi on the quality of life in the elderly patients recovering from coronavirus disease 2019. A protocol for systematic review and meta-analysis

Ziyu Luo, Ying Chen, Lina Wang, Wenxin Chi, Xiaoxuan Cheng, Xiangyu Zhu.

Medicine (2020) 99:49

La casa di Balla



Quartiere Prati. Da piazza Mazzini si dirama una larga strada nella direzione di piazza Bainsizza. È via Oslavia. Qui, in un anonimo palazzo, senza nemmeno un'insegna o una targa a ricordarlo, al quarto piano del civico 39B, c'è un appartamento straordinario, che vale la pena di vedere con i propri occhi: è la casa in cui, dal 1929 al 1958, giorno della sua morte, è vissuto Giacomo Balla insieme alla moglie Elisa e alle figlie Elica e Luce, e che poi è rimasta l'abitazione di queste ultime due, artiste a loro volta.

Se fosse stata solo l'abitazione del padre del futurismo, un pittore, scultore, artigiano di straordinario valore, le cui opere sono esposte nei maggiori musei del mondo, sarebbe valsa la pena di farci una visita.

Ma la casa di Balla è molto più di un luogo di abitazione. Di fatto è un laboratorio di sperimentazione e di applicazione del futurismo alla vita, al mondo. Che cosa propone il Futurismo? Non solo di rappresentare il mondo, magnificando tecnologia, velocità, macchinismo, movimento, industrialismo, ma di cambiarlo materialmente con la propria opera, diventando, come ebbe a dire Depero (altro artista futurista) "genio +critico +architetto +scultore +pittore +musicista +matematico +fisico +conferenziere +soldato +pazzo".

E così, in questa casa in cui Balla si trasferì nel 1929, lasciando una precedente abitazione nei pressi di villa Borghese (se vi capita, andate a vedere "la pazza" e le altre opere dell'epoca alla Galleria Nazionale di Arte Moderna), il pittore ha modificato ogni centimetro quadrato, ogni muro, ogni



angolo, ogni mobile, ogni soprammobile con colori, pitture, disegni, costruzioni artigianali su disegno futurista, piatti e bicchieri futuristi, letti, tavoli, consolle, armadi, un intero cosmo da vivere ogni giorno, ogni minuto della vita sua e della famiglia. E le figlie prima lo hanno seguito e aiutato (per esempio a cucire di vestiti futuristi) e poi, dopo la morte, ne hanno proseguito l'opera.

Un'opera globale, dunque, e unica. Basti pensare agli armadi del corridoio, dipinti con volute e colori tipici di Balla, sovrastati (a coprire le tubature a vista) da una galleria di quadri senza soluzione di continuità. I tavolini e gli altri arredi di legno dipinto, costruiti dallo stesso Balla (o da un falegname di Prati su suo progetto) a incastro, senza nemmeno un chiodo o una vite. Senza contare la cucina, dove brilla un giallo straordinario, rilanciato dal servizio in ceramica futurista.

Visitare la casa di Balla è un'esperienza sensoriale. Ti immagini questo uomo in là con gli anni che affresca ogni superficie e, alla strega di un artigiano, si costruisce da solo cavalletti di ogni misura, mobili, lampadari, applique per dare vita alla propria idea di arte totale,

capace di modificare e vivere in ogni cosa. Un artista grandioso capace di oltrepassare i limiti, fino al punto da vivere la contraddizione di un cantore della velocità, del macchinismo, dell'industrialismo che si fa artigiano, riempiendo la propria casa di oggetti di legno di scarso valore, a volte semplice compensato lavorato a mano, ma dipinto e modellato secondo le forme nuove del futurismo.

E pensare che la casa di Balla è rimasta per lungo tempo chiusa, logorata come tutte le cose che non sono vissute. Quasi dimenticata. Oggi invece, dopo un lungo e delicato restauro, si può di nuovo visitare.

Questa possibilità la si deve al Maxxi (dove si può vedere un'altra parte del materiale di Balla), alla sovrintendenza speciale di Roma, al ministero dei beni culturali e al contributo della Banca d'Italia.



L'acrobata dell'inconscio



Grande successo di pubblico e di critica per l'esposizione delle opere di Donata Piccioli "presso La Casa Internazionale delle Donne" e "Impact Hub" nell'ambito della rassegna Rome Art Week 2021.

La mostra "l'acrobata dell'inconscio" ha suscitato curiosità e interesse per le opere pittorico-digitali, immagini che concentrano in sé manualità e tecnologia secondo le tendenze della più moderna arte contemporanea.

L'artista racconta:

L'idea nasce da un'impressione, un ricordo, un sogno, qualcosa che vedo. Ma è solo l'embrione. Vaghezza, funzionale alla creatività. Mi siedo e disegno, prima a matita, poi con la tavoletta grafica. Quando il bozzetto arriva nel computer lascio che si esprima. Ricordo altre immagini, qualcosa che lo arricchisca. Disegno e ridisegno con i pennelli virtuali in una continua modifica ed evoluzione. Cerco storie e personaggi e miti che si impossessano dell'immagine e la cambiano ancora. In questo caso non è l'intenzione che indirizza il movimento ma è il contrario. Le immagini prendono vita propria a prescindere dalla mia volontà e si descrivono e intitolano da sole."

A un certo punto mi devo imporre un "basta" perchè il disegno mi prende la mano e non vorrebbe finire mai.

Ma questo è solo l'inizio. Il quadro è nudo, ha bisogno di un contenitore che non può essere anonimo, è il suo vestito e deve stargli a "pennello". E allora uso stoffe, legni, vetri, metalli, tutti materiali trovati in giro, regalati, scartati da altri che acquistano nuova vita.

La mostra rimarrà aperta Fino al 30 Novembre in orario 15 / 19 presso Impact Hub via Palermo 41, Roma



Io e l'altro

L'esperienza dell'analisi

Fausta Romano

Psicoterapeuta e Presidente dell'I.P.F.R. "A.B. Ferrari"



Camminavamo, fianco a fianco, io infervorata nel mio discorso. Lei all'improvviso si ferma per guardare un fiore di pesca, rosa delicato, e scatta una foto. Poi si volge verso di me con un sorriso: «È un momento».

In quell'istante percepisco quanto sia fragoroso, forse perfino sviante, il mio fiume di parole e quanto prezioso il delicato silenzio che permette di vedere e percepire quello che c'è lì, nel momento, in ogni momento.

Fare silenzio e ascoltare.

Per potere ascoltare occorre fare silenzio: fare silenzio dentro, silenziare il rumore delle teorie, dei preconcetti, delle aspettative, delle mille parole. Fare silenzio ed essere lì, pienamente presente nell'istante. E così dal silenzio emerge un suono, un colore, una parola, un segno.

Fare silenzio, essere lì e rallentare: essere nell'istante in cui sono.

Ascoltare durante una seduta con un paziente e fare silenzio dentro di me. Memoria, desiderio, passato e futuro, teorie vanno sullo sfondo: nessun *a priori*. Tutto il mio essere è lì in una condizione di presenza assente o di assenza presente.

Lasciarsi sorprendere.

«La sorpresa è un'emozione che non incontra definizioni unanimi, ma tutti concordano sul fatto che si tratti dell'emozione più breve e che è fortemente implicata nei processi di apprendimento. La sorpresa [...] ci permette di modificare considerazioni e convinzioni pregresse» (Bucci P., *La*

sorpresa, l'emozione più breve, congresso Internazionale di Psicanalisi, agosto-settembre 2021). E allora succede che mentre ascolto il suo dire e il suo modo di dirlo, ascolto anche me ed emerge da me un'immagine e da lui una parola. Insieme costruiamo un po' alla volta una storia, la nostra, unica e irripetibile, perché fatta da noi insieme: non riducibile a un protocollo universale. Una storia fatta istante dopo istante di una relazione analitica che si va dipanando nel tempo, costruendo nuovi significati, trasformazioni. Entrambi, analista e analizzando, si trasformano nel corso dello svolgersi della relazione.

«In questi giorni fa un caldo insopportabile, e sono costretto a mettere la testa sotto l'acqua fredda», dice un analizzando.

E io: «E i piedi?».

Perché ho chiesto dei piedi? Non lo sapevo mentre lo dicevo; a posteriori posso ricostruirlo, ma non è rilevante. Conta di più il fatto che questo ha permesso di aprire una prospettiva che si presentava chiusa e ingabbiante.

Trovato un punto, andare a cercare il suo complementare, quello che non è immediatamente visibile: tra due punti si crea uno spazio.

Questo spazio esiste in funzione di un soggetto che osserva: un terzo punto, *il vertice di osservazione*.

Ecco che si creano le condizioni perché le sensazioni, le emozioni, le percezioni possano organizzarsi in pensiero. Intendendo per pensiero un processo creativo: non posso sapere dove arriverò se comincio a pensare a partire da ciò che percepisco e sento.

Nella condizione di ascolto e di silenzio dentro di me, attraverso le parole

dell'analizzando io percepisco qualcosa: una sua parola, il modo in cui la pronuncia, la sua postura mentre mi parla. Si propaga in me come un suono che genera un'eco.

«La morte si sta mangiando tutto». E da me nasce l'immagine del Nulla minaccioso che sta divorando il pianeta di Fantàsia (Ende M., *La storia infinita*, 1979). La forza di queste parole, il modo in cui vengono pronunciate mi raggiunge, emozione e pensiero. E mi sento sollecitata ad «aprire quelle parole», per accostarmi a questo mondo. «Da un anno e mezzo vedo tutti morti, tutte le persone care sono più vecchie di me e moriranno prima di me». All'improvviso, in coincidenza con alcuni eventi, tra cui la pandemia che ci affligge, si è svegliata da un *lungo sonno* ed è entrata nel tempo.

«Mi aiuti a togliermi questo pensiero che non mi fa vivere».

E io: «Anche se potessi, come potrei privarla del suo primo pensiero? Forse si tratterà di accettare la vita, con tutto ciò che implica, ivi compresa la morte».

La dimensione corporea, fino a questo momento da lei dimenticata, si fa presente con un segno di vita: un disordine ormonale, che genera valori alterati non correlati con nessuna forma di patologia. Una donna che non ha voluto figli (per non soffrire) ora ospita in sé un potenziale vitale non incanalato, senza direzione, un'implosione.

Troppa vita evoca immediatamente la presenza della morte. Improvvisamente la *freccia del tempo* ha fatto irruzione nel suo sistema (Hawking S., *Dal Big Bang ai buchi neri: breve storia del tempo*, BUR, 2018). Occorre fare spazio, in un sistema che si presenta chiuso e bloccato.

La questione è *come*.

La parola, strumento elettivo della relazione analitica, non usata in senso descrittivo è di per sé



Photo by Toa Heftiba



Photo by Jeppe Hove Jensen

corporeità. Il suono, la parola scelta, il modo in cui viene pronunciata, veicolano ed evocano emozione, sensazione: energia. La parola è corpo e può generare esperienza: esperienza di se stessi nei due partecipanti della coppia analitica.

Mi riferisco quindi a un modo di intendere la relazione analitica come contesto concreto di esperienza, un metodo che non forza la pratica clinica in una teoria predefinita, ma parte dalla pratica per risalire alla teoria, per testarla o anche modificarla (Ferrari A.B., *Relazione analitica: sistema o processo?*, Rivista Italiana di Psicanalisi, 1983).

È tuttavia insito nel metodo psicanalitico l'insidia di un rischio: il possibile amplificarsi della distanza tra mente e corpo e il dimenticare la centralità della dimensione corporea, anche utilizzando un'ipotesi come quella da cui io parto nel mio lavoro, che colloca la dimensione corporea come origine della mente e suo unico oggetto (Ferrari A.B., *L'eclissi del corpo. Un'ipotesi psicanalitica*, Borla, 1995).

Così, nel corso del tempo ho cominciato a sperimentare che la via diretta e pratica, che mi sembrava essere il Tai Chi Chuan, potesse offrirmi un'opportunità di ampliare, integrare e approfondire prima di tutto la mia formazione di analista.

È la possibilità di fare silenzio dentro, sempre più in profondità, che trovo nella pratica del Tai Chi Chuan, ampliando quello che già nella mia formazione di analista stavo coltivando.

Muoversi con calma e lentamente, come richiesto nell'apprendimento di questa disciplina, allena la mia mente a volgersi verso ciò che implica muovere il mio corpo.

Ho poi pensato di proporre ad alcuni colleghi un'esperienza di formazione attraverso la pratica del Tai Chi Chuan e abbiamo creato così un gruppo che da tre anni lavora in modo integrato con la Maestra Anna Siniscalco e me: Tai Chi Chuan e Psicanalisi.

Infine ho cominciato a proporre ad alcuni miei analizzandi di integrare il lavoro analitico con la pratica del Tai Chi Chuan.

Ho visto che questo può avvenire solo in alcuni casi, quelli in cui la persona ha cominciato ad avvicinarsi a se stesso e a volgersi con rispetto e curiosità verso la propria corporeità.

L'integrazione delle due discipline ha coinciso con un'accelerazione e un approfondimento dei processi trasformativi già in atto.

Non sempre e non per tutti è accettabile *fare silenzio* e *porgere ascolto* a quell'oceano di sensazioni, emozioni, pensieri che scorrono in fondo a ognuno di noi. Ma quando questo è possibile accade che per esempio "semplicemente nel fare attenzione a come coordinare il movimento del piede con quello della vita", possa emergere un pianto, un'emozione senza parole, o l'osservazione che "ancora una volta guardo fuori di me, guardo l'insegnante invece di osservare me stesso".

Osservazioni che riportate dal contesto della pratica al contesto della relazione analitica contribuiscono come dicevo a facilitare e approfondire il processo di esperienza e conoscenza di se stessi.

Fare silenzio dentro si sé, dunque, per tornare a se stessi, emozioni e sensazioni, per sentire che cosa dice il corpo.

Con il progredire dell'esperienza psicanalitica si incontrano blocchi nella relazione di ognuno

con se stesso, che nel corso del tempo si creano assumendo quelle che chiamo *posture antalgiche*: nell'illusione di evitare il dolore si assumono atteggiamenti e posture disfunzionali, a loro volta fonte di sofferenza.

Osservo un uomo entrare nel mio studio con una strana postura: cammina "in levare" e proteso in avanti. Sembra che stia sempre sul punto di spiccare il volo. Glielo propongo. Da lì comincia a rendersi conto gradualmente del suo modo di funzionare: la sua mente cerca disperatamente di svincolarsi da un corpo che "lo ha tradito" ammalandosi e che lo ingabbia con la presenza dei limiti che da lui provengono. Si è smarrito nella costruzione di realtà immaginate, che a loro volta lo hanno avvolto come in una ragnatela, compromettendo il suo rapporto con la vita.

Disperato, nella prima seduta, aveva detto: «lo mento!».

Nell'esperienza psicanalitica queste posture possono trasformarsi a volte attraverso un processo di destrutturazione che può risultare impegnativo. Perché non sempre si è disposti a tollerare il prezzo richiesto da queste trasformazioni, lo smarrimento, la paura, il timore del nuovo e dell'ignoto.

Io e l'altro, nell'esperienza dell'analisi, comporta in sostanza relazione di parole, di contatto, di trasformazione ed è sempre, inevitabilmente, bilaterale; *io e l'altro*, considerando che il primo altro che incontro, prima dell'altro fuori di me, sono io stesso: incontro, tuttavia, che spesso volte è conflittuale.

Io e l'Altro

Il contributo del Tai Chi Chuan

"L'essere umano deve confrontarsi con la complessità delle sensazioni e percezioni emergenti dalla dimensione corporea e orientarsi all'interno di questo mondo complesso" (Ferrari 1992,1993,1994).

Riconosciuta essenziale la dimensione corporea e l'armonica relazione mente - corpo - emozioni per ristabilire equilibrio emotivo e psicologico dell'individuo, si aprono nuovi approcci d'intervento terapeutico che richiedono strumenti di formazione dell'analista orientati allo sviluppo della capacità di percezione, ascolto e comprensione e di un approccio *in divenire* della relazione analitica.

Da alcuni anni Fausta Romano mi ha coinvolta per dare vita a un gruppo di lavoro con alcuni analisti, nella convinzione che la pratica del Tai Chi Chuan possa offrire risposte formative che favoriscano la sensibilità del rapporto prima dell'analista con il proprio corpo e poi, di conseguenza, dell'analista con l'analizzato e il suo rapporto con il corpo.

Per me è stata ed è un'esperienza nuova e interessante che è scaturita in un metodo di pratica e applicazione del Tai Chi Chuan evidentemente funzionale alle nuove frontiere della psicoterapia e del benessere dell'analizzando e dell'analista. Credo che si possa dire che questa via si può aprire quando ci si avvicina e incuriosisce verso se stessi e verso la propria complessità in particolare con la pratica del Tai Chi Chuan che in maniera diretta conduce a autosservarsi e a svelare i processi percettivi, emozionali e cognitivi dell'individuo.



Anna Siniscalco

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

Affiliata all'Ente di Promozione Sportiva AICS

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

Il/la sottoscritto/a _____

C.F.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

CHIEDE

Al Consiglio Direttivo di questa Spett.le Associazione Sportiva Dilettantistica di:

- ☐ essere iscritto/a quale Associato/a allo scopo di frequentare i corsi dalla stessa organizzati oltre che consentire il raggiungimento degli scopi primari della stessa.
- ☐ rinnovare l'iscrizione per l'anno sociale in corso.

Parte da compilare alla 1° iscrizione o in caso di variazione dati anagrafici:

Nato/a a _____ Prov. _____ il ____/____/____

Residente a _____

Via/Piazza _____ n° _____ CAP _____

Comune _____ Prov. _____

Tel. _____ Cell _____

email _____ Facebook ☐ sì ☐ no

DICHIARA

- Sotto la propria responsabilità di essere fisicamente idoneo ed in regola con quanto stabilito dalla legge sanitaria sulle attività sportive non agonistiche, dichiarazione avvalorata dalla personale presentazione del certificato medico di sana e robusta costituzione, e di impegnarsi alla tempestiva consegna del certificato suddetto; di sapere che non sarà possibile accedere alle attività senza il certificato medico.
- in pieno possesso delle proprie facoltà fisiche e mentali, di assumersi tutte le responsabilità e solleva la gestione organizzativa dell'Associazione da qualsiasi responsabilità in caso di danni e/o incidenti causati o provocati a cose o alla propria o altrui persona che possono verificarsi prima, durante e dopo lo svolgimento delle varie attività svolte nell'Associazione;
- di avere preso visione dello statuto che regola l'Associazione e del regolamento interno di funzionamento;
- di allegare al presente modulo la liberatoria e consenso alla pubblicazione e trasmissione di immagini debitamente firmata.

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

☐ Posta ordinaria. ☐ Email o sms. ☐ Inserimento in chat whatsapp

Data ____/____/____

Firma _____



DINAMICA

TAI CHI CHUAN E ARTI ASSOCIATE

太極拳

INFO ATTIVITA' E CORSI: www.dinamicataichi.it

Direttore: Roberto Seghetti

Comitato di redazione: Anna Siniscalco, Teresa Zuniga

Redazione: Alberta Tomassini, Anna Siniscalco, Costanza Longo, Fausta Romano, Roberto Seghetti, Teresa Zuniga

Grafica e impaginazione: Donata Piccioli

Illustrazioni: Donata Piccioli, Lamberto Tomassini

Traduzioni: Diana Alliata, Daniela Famulari

Supporto tecnico web: Stefano Longo, Maria Michela Pani



TOMAS-21

IO PENSAVO
CHE FOSSE QUESTO
IL GRANDE ROC !

