

La rivista

# DINAMICA

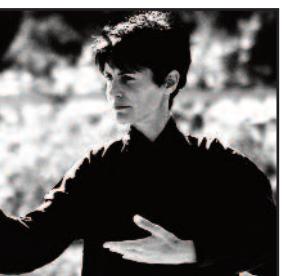
TAI CHI CHUAN E ARTI ASSOCiate

太極拳

N.18 Febbraio 2022

2022



**EDITORIALE**

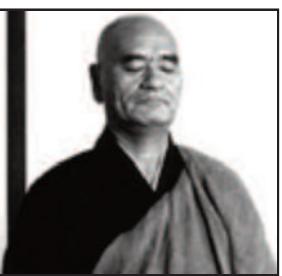
pag. 3

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

pag. 4

**Che fatica, devo pensare a quello che faccio**

di Anna Siniscalco

**RADICI**

pag. 6

**Colui che conosce gli altri è sapiente;****colui che conosce se stesso è illuminato**

di Roberto Seghetti

**DE RERUM NATURAE**

pag. 8

**Brutti ma buoni**

di Alberta Tomassini

**EVENTI E RECENSIONI**

pag. 15

**Cosmogonie. Una performance d'eccezione**

di Diana Alliata

**Kakemono, l'arte della rarefazione**

pag. 18

**LETTURE**

pag. 20

**I tiro con l'arco**

di Giovanni Rea

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.



**L**a costanza, la pazienza, la determinazione e l'umiltà sono virtù fondamentali per crescere nella via del Tai Chi Chuan. Come spiega la nostra maestra Anna Siniscalco nell'articolo che apre questo primo numero del 2022 della rivista di Dinamica, il metodo fondamentale perché i principianti comincino ad imparare è ripetere, ripetere, ripetere. Per farlo ci vogliono pazienza, costanza, determinazione nella pratica. Ma abbiamo sperimentato tutti che questo mantra, a vari livelli, vale anche per i più avanzati: ciascuno può scoprire da solo quanto la maggiore conoscenza della tecnica e di se stessi implica la scoperta sorprendente, ogni volta di più, di quanto sia grande la parte di percorso che manca, di quanti altri miglioramenti siano necessari, di quanto occorra ancora lavorare per progredire. Da qui, la necessaria spinta dovuta all'umiltà: non importa quanto ciascuno possa sentirsi padrone del proprio corpo, delle proprie emozioni, dei propri pensieri. Se non conosci e riconosci anche i tuoi limiti, quello diventa il limite invalicabile della tua crescita. Come dice il maestro Zen Taisen Deshimaru nel Budo, la via del guerriero, cioè l'insieme delle arti marziali dei samurai giapponesi, "non si tratta soltanto di competere, ma di trovare la pace e il dominio di se stessi". Perché come spiegava bene già alcuni secoli prima dell'era volgare Lao Tzu, padre nobile del Taoismo, "Colui che conosce gli altri è sapiente; colui che conosce se stesso è illuminato. Colui che vince un altro è potente; colui che vince se stesso è forte".

**Roberto Seghetti**

# Che fatica, devo pensare a quello che faccio

**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



Di frequente, al termine della lezione, gli allievi principianti mi dicono che il Tai Chi Chuan è faticoso, non tanto e non solo per l'impegno fisico ma perché devono pensare a quello che fanno.

È proprio così, essere presenti in quello che si fa, sviluppare consapevolezza è faticoso. Questa fatica, che in qualche modo possiamo accogliere come la misura di quanto ci siamo disconnessi, dovremmo usarla come trampolino per accettare la sfida di un percorso di studio e pratica che ci porti verso il risveglio delle nostre potenzialità, quelle assopite, quelle dimenticate e, perché no?, anche quelle sconosciute.

Nei 10 Essenziali di Yang Chengfu il Gran Maestro ci dice che è una questione di intenzione e non di forza. L'impiego di una attività mentale nella pratica del Tai Chi Chuan era ben noto ai Maestri così come il doveroso sforzo che già un principiante deve affrontare. Seguendo l'esortazione del

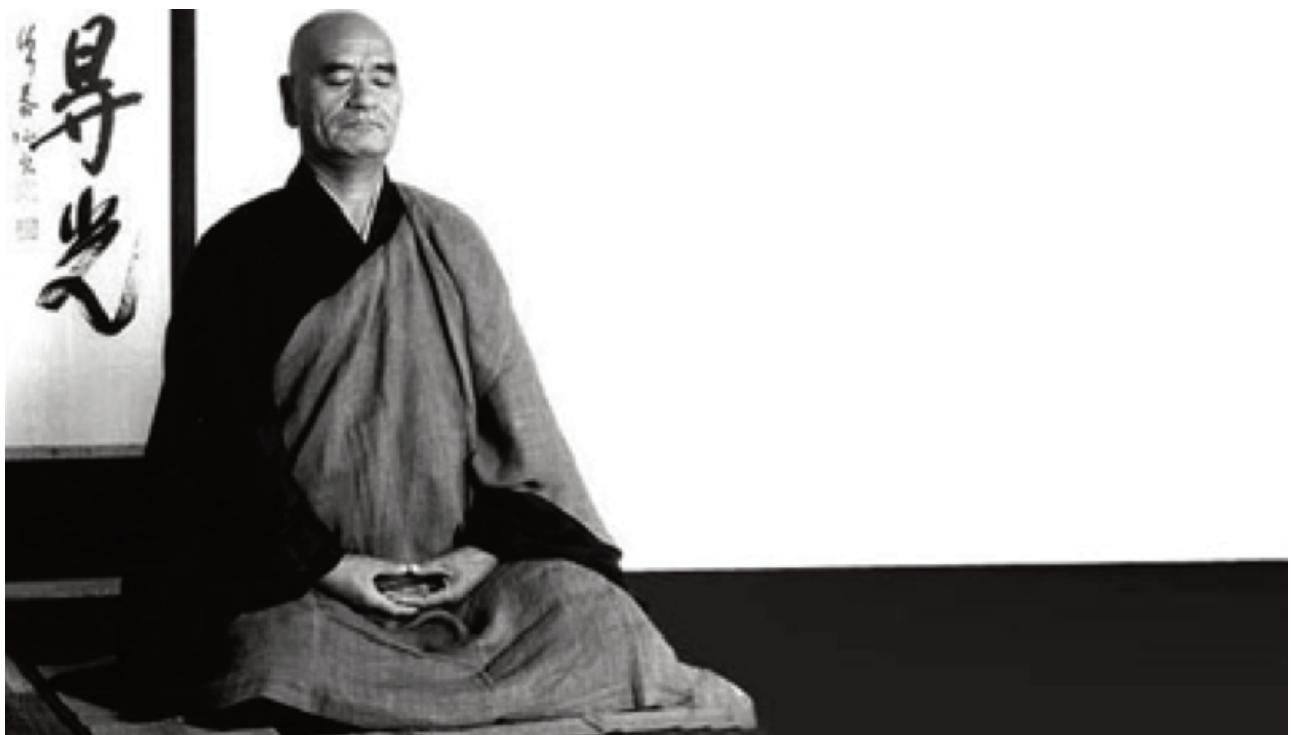
6 dei 10 Essenziali vediamo come un principiante può applicare questo principio. Un praticante alle prime armi deve impegnarsi su due fronti, memorizzare e coordinare i movimenti. Per riuscire in questo è di aiuto conoscere il significato di ogni gesto e posizione, o quanto meno ad averne una idea. Conoscere il significato di una posizione, il fine di un gesto, aiuta a dirigere e mantenere l'attenzione in quello che si fa e quindi a sviluppare un primo stato di consapevolezza. Attenzione: sto parlando di un primo stato in cui il neo praticante ha l'idea dell'azione o applicazione del gesto ma non è certamente in grado di applicarlo con un oppONENTE. Tuttavia questa "idea" dell'azione è determinante ed è importante che sia chiara nella mente affinché il gesto che si compie non sembri vuoto, privo di energia e senso, affinché si crei una connessione tra l'intenzione e il gesto, tra mente e corpo. E questo è solo il primo passo su questo tema, appunto quello di un principiante. Sull'altro fronte, la memoria. Il ben intenzionato praticante dopo qualche lezione si arrende davanti l'evidenza: non ricorda. Eppure alla fine della lezione precedente gli era sembrato di capire tutto e di saperlo rifare. Allora che fare? C'è un'unica sincera risposta: ripetere, ripetere e ripetere. Per ricordare le sequenze e acquisire confidenza con i movimenti bisogna ripetere tante volte, in presenza e guidati da un maestro o un insegnante, in gruppo con altri allievi praticanti e da soli. Ricordo quel che disse il Gran Maestro Yang ZhengDuo durante un seminario, forse in un momento di pausa: "Per imparare un movimento di Tai Chi Chuan bisogna ripeterlo almeno 300 volte". Sarà un numero indicativo, ma ha un senso che non abbia detto 3, potremmo discutere sul significato di "imparare", ma non questa volta. Adesso manteniamo l'attenzione sul punto, ripetiamo.



# Colui che conosce gli altri è sapiente; colui che conosce se stesso è illuminato

**Roberto Seghetti**

Giornalista e Direttore della rivista



Taisen Deshimaru

A Lao Tzu, uno dei padri del taoismo, viene attribuito questo scritto: *"Uno stratega dell'antichità ha detto: «Non oso essere l'ospite; preferisco essere l'invitato. Non oso avanzare di un pollice; preferisco indietreggiare di un piede». Questo è ciò che si chiama: «Camminare senza che ci sia un cammino, rimboccarsi le maniche senza che ci siano le braccia, sguainare la spada senza che ci sia una spada, menare le mani senza che ci sia un avversario». Non c'è disgrazia più grande che prendere alla leggera il proprio avversario. Se io prendo alla leggera il mio avversario, rischio di perdere i miei tesori. Perché, quando le armi avversarie si incrociano, vince colui che cede"*<sup>1</sup>

E ancora: *"Colui che conosce gli altri è sapiente; colui che conosce se stesso è illuminato. Colui che vince un altro è potente; colui che vince se stesso è forte"*<sup>2</sup>



In diverse arti marziali sia di tipo esterno (ad esempio Aikido o judo, ma non solo), sia di tipo interno come il Tai Chi Chuan, viene considerato decisivo imparare a "usare" l'energia impressa dall'avversario in un attacco, a svarne l'azione e quindi a poterlo attaccare a propria volta nel suo momento di massima debolezza. Ma l'utilizzabilità di questa tecnica ha sempre un presupposto ineludibile: la consapevolezza di sé e la mente calma, che si affinano praticando la via, e l'apertura alla piena comprensione dell'altro, che si ottiene allenando abilità e sensibilità, da soli e insieme ai propri compagni di pratica. Non può esserci l'una cosa senza l'altra. Il percorso di crescita è uno solo: la crescita psicologica e spirituale e la crescita nelle abilità marziali sono due facce della stessa medaglia, perché tengono insieme il confronto con se stessi, la battaglia contro i propri limiti (e i propri demoni), e il confronto con gli avversari esterni.

Vale, come si è detto, per le arti marziali esterne. Dice il maestro Zen Taisen Deshimaru: "In Giappone Do significa «la Via». Ma come praticare questa Via? Attraverso quale metodo la si può percorrere? Il *Budo* non è soltanto una tecnica, un *waza*, e ancor meno una competizione sportiva. Include arti come il *Kendo*, il *judo*, l'*Aikido* e il *Kyudo*, ossia il tiro con l'arco. Ma anche il *Kanji* (l'ideogramma); *bu* significa anche «interrompere, arrestare la lotta». Poiché nel *Budo* non si tratta soltanto di competere, ma di trovare la pace e il dominio di se stessi".<sup>3</sup>

Nel Tai Chi Chuan questa singolare unità di percorso è ancora più importante, decisiva, fondamentale. La si ritrova ovunque nei testi dei classici. Scrive per esempio Li Yixu, nipote di Wu Yuxiang, fondatore dello stile Wu/Hao, nei "Principi concernenti il modo di eseguire la concatenazione e di combattere": "Gli antichi maestri dicevano: «Se si può attirare l'avversario, farlo avanzare e far cadere la sua forza nel vuoto, allora quattro once possono superare mille libre». In caso contrario, quattro once non possono superare mille libre. Queste parole hanno un significato profondo. Ma poiché i debuttanti non capiscono ancora questo principio, aggiungerò qualche spiegazione, affinché coloro che hanno la volontà di penetrare i segreti di questa tecnica acquisiscano una buona base e possano progredire ogni giorno per ottenere il risultato desiderato. Per attirare l'avversario e far cadere la sua forza nel vuoto, affinché quattro once vincano mille libre, bisogna anzitutto conoscere se stessi e conoscere l'avversario....".<sup>4</sup>



1 Lao Tzu. Tao Tê Ching, pag. 153. Adelphi editore 1973.

2 Ibidem. Pag. 90

3 Taisen Deshimaru. Lo Zen e le arti marziali. Pag. 17. Se editore 1995.

4 Catherine Despeux. Taiji Quan, tecnica di lunga vita. Pag. 106. Edizioni Mediterranee 2007.

# Brutti ma buoni

*I tempi cambiano e noi cambiamo con essi*

**Alberta Tomassini**

Dott.ssa in Scienze Biologiche e PhD in Scienze Chimiche



I dati sono noti e chiari. Li conosciamo tutti: le persone che soffrono la fame nel mondo sono, secondo stime della FAO, oltre 820 milioni e sono 2/3 miliardi, a seconda delle diverse stime, quelle in grave stato di malnutrizione. Altrettanto evidente e noto è il divario nella popolazione tra chi non ha cibo a sufficienza per il proprio sostentamento e chi ne ha in eccesso, con conseguente spreco di cibo e di risorse. E infatti 2 miliardi di adulti in tutto il mondo, ovvero due adulti su tre sviluppati.

Tutti questi numeri sono destinati a crescere se le cose restano come sono, tanto più che la pandemia da COVID-19 sta mettendo a repentaglio la sicurezza alimentare e nutrizionale di un numero ulteriore di persone.

Resto allora stupita quando leggo testualmente: *"Le persone che soffrono la fame sono circa un miliardo a fronte di una disponibilità di cibo sufficiente a sfamare il doppio dell'intera popolazione mondiale"*. Disponibilità sufficiente?

In sintesi, il problema nasce, sempre secondo stime FAO, da questi dati. In tutto il mondo vengono prodotte 3,9 miliardi di tonnellate di cibo ogni anno. Solo che 1,3 miliardi di tonnellate

di derrate alimentari vengono spurate ogni anno, ossia viene buttata via ogni anno 4 volte la quantità di cibo necessaria a sfamare 795 milioni di persone denutrite nel mondo!

Secondo il dizionario, lo spreco è "tutto ciò che comporti un utilizzo non corretto o non proficuo, se non addirittura un mancato utilizzo di un determinato bene". Più in particolare, lo spreco alimentare è definito diversamente a seconda delle istituzioni e perfino dalla letteratura specializzata, probabilmente per la complessità del fenomeno che tocca tutti i punti del sistema agroalimentare: produzione, trasformazione, conservazione, trasporto, distribuzione e consumo finale, con modalità e cause specifiche diverse per ogni fase.

Quando si parla di cibo spaurito, bisogna infatti distinguere tra perdite (food losses) e sprechi alimentari (food waste). Per perdita alimentare si intende la perdita di massa o di qualità nutrizionale del cibo originariamente destinato al consumo umano; solitamente è causata da inefficienze nella filiera. Il cibo scartato, più frequentemente presso il punto di vendita e di consumo finale, rientra invece più propriamente nella categoria dello "spreco alimentare".

Personalmente concordo con una definizione proposta dalla Fondazione Barilla (BCFN) che distingue tra: perdita di cibo che avviene prima della fornitura, prevalentemente durante la semina, la coltivazione, la raccolta, la preparazione, la conservazione e la trasformazione e lo sciupio di cibo e cioè la produzione di rifiuti che avviene durante la trasformazione industriale, la distribuzione e il consumo finale.

Senza contare che, parlando di sostenibilità ambientale, lo spreco si traduce in un consumo di risorse doppiamente inutile e dannoso, prima per produrre e poi per smaltire il bene inutilizzato. Le cause dello spreco sono molteplici e diverse lungo la catena di produzione. A livello agricolo includono, ad esempio, un erroneo tempo di raccolta, condizioni climatiche avverse, pratiche sbagliate alla raccolta, cui si aggiungono i problemi di immagazzinamento. Il trasporto, la trasformazione e il confezionamento possono poi causare perdite dovute da malfunzionamenti tecnici o da banali errori umani.

E quanto ci costa? Attualmente il costo economico stimato dello spreco equivale a circa 1000 miliardi di dollari/anno. A questo si aggiunge un notevole costo ambientale stimato dalla FAO come 250.000 miliardi di litri di acqua, 1,4 miliardi di ettari di terra e 3,3 miliardi di tonnellate di CO<sub>2</sub> necessari per la produzione di cibo che non viene consumato.

In Italia lo spreco alimentare costa oltre 15 miliardi di euro, pari a circa l'1% del Pil. Lo spreco di cibo generato ogni anno a livello pro-capite è pari a 65kg, di cui 27,5 kg sono da attribuire al consumo domestico.

A questo si aggiunge il danno climatico imputato all'agricoltura intensiva (oggi il 90% del cibo umano proviene da 120 varietà e soltanto 12 varietà vegetali e 5 razze animali forniscono più del 70% di tutto il cibo umano!). Circa l'8-10% delle emissioni di gas serra a livello globale sono associate al cibo non consumato (food waste), ma non c'è un solo riferimento a proposito negli Accordi di Parigi sul clima (dove si trovano solo 11 riferimenti alla perdita di cibo food!) (UNEP



Food waste index report 2021).

Dati non recenti in Italia hanno mostrato che frutta ed ortaggi gettati via nei punti vendita, da soli, valevano il consumo di 73 milioni di metri cubici di acqua (water footprint), l'uso di risorse ambientali di 400 milioni di metri quadri equivalenti (ecological footprint) ed emissioni in atmosfera di più di 8 milioni di chili di anidride carbonica (carbon footprint), per anno! (Barilla 2012).

In questi ultimi 2 anni siamo diventati tutti, forzatamente, esperti matematici e statistici, ma adesso anche basta con i numeri.

Vediamo invece che cosa si possa fare.

In Italia, la qualità delle politiche contro gli sprechi alimentari è elevata e si riflette nel Piano nazionale di prevenzione dello spreco alimentare e nell'innovativa Legge Gadda, che è intervenuta per facilitare le donazioni di eccedenze alimentari, con un aumento del 20% delle donazioni nel primo anno di applicazione, secondo le stime del Banco Alimentare. (*Legge n. 166 del 19 agosto 2016 Norme per la limitazione degli sprechi, l'uso consapevole delle risorse e la sostenibilità ambientale*).

Inoltre, il Ministero dell'Agricoltura nel 2018 ha approvato 14 progetti per un totale di 700.000 euro, condotti da istituzioni pubbliche, Università, ONG e aziende. Questi progetti saranno utili per estendere la data di scadenza di numerosi prodotti, migliorare l'uso di nuove tecnologie di imballaggio, sviluppare delle app e delle piattaforme digitali, recuperare le eccedenze alimentari all'interno di tutta la filiera e facilitare la distribuzione del cibo ai gruppi più vulnerabili della popolazione (Barilla 2019).

Anche la legislazione europea affronta questo problema. L'Ue prevede 53 atti legislativi dedicati al food waste: di questi 29 sono strumenti regolatori, 10 sono direttive, 3 decisioni, 10 comunicazioni e una risoluzione parlamentare, forse un po' pochino.

Fortunatamente la riduzione dello spreco alimentare è ormai nell'agenda di praticamente tutti





i paesi e delle organizzazioni internazionali. Nel report FAO del 2019 (FAO. 2019. *The State of Food and Agriculture 2019. Moving forward on food loss and waste reduction.* Rome. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO) l'attenzione verso questo problema si riflette nel SDG (Sustainable Developmental Goal) 12.3 che ha come obiettivo "il dimezzamento dello spreco alimentare pro capite al dettaglio e a livello del consumatore e la riduzione delle perdite di cibo lungo la produzione e distribuzione per il 2030".

E siccome tutto è interconnesso l'obiettivo è in stretta relazione con l'SDG2 (ridurre la fame, tutelare la sicurezza alimentare, migliorare la nutrizione), con l'SDG6 (razionalizzazione del consumo d'acqua), con l'SDG11 (città e comunità sostenibili), con l'SDG13 (cambiamenti climatici), con l'SDG14 (risorse marine) e con l'SDG15 (ecosistemi terrestri, foreste, terre e biodiversità). Per non parlare dell'SDG1 (estirpare la povertà) o l'SDG8 (crescita economica sostenibile e lavoro) o l'SDG 10 (ridurre le ineguaglianze).

Ecco, uno legge tutte queste sigle e queste iniziative e pensa: dovremmo essere a posto, stare tranquilli!

Ma, purtroppo, non è così, perché poi se scavi appena un po' ti imbatti in criteri "curiosi" che non dovrebbero avere alcun peso nelle scelte alimentari e che invece finiscono per produrre uno spreco enorme, provocando lo scarto di enormi quantità di derrate alimentari "meno belle2, anche se perfettamente utilizzabili.

Un solo esempio tra tanti: il progetto LIFE-Food.Waste. StandUp è un progetto europeo cofinanziato dalla Commissione Europea nell'ambito del programma per l'ambiente e l'azione per il clima (LIFE 2014-2020) iniziato il 7 luglio 2016 con durata triennale. Tra gli obiettivi leggo: Riduzione degli sprechi dovuti allo scarto dei prodotti che presentino difformità di tipo estetico (??);

Eccedenze dovute a non conformità (???) del prodotto.

Prodotti trasformati idonei al consumo umano sotto il profilo nutrizionale e igienico sanitario scartati nel processo di selezione a valle del processo di trasformazione (controllo qualità) per la non conformità del prodotto a requisiti stabiliti dal processo di trasformazione o dagli stadi successivi della filiera (es. GDO) smaltiti come rifiuti. Rientrano in questa voce i prodotti scartati per motivi "estetici" (??).

Che significa? Scava scava, si arriva sempre al marketing, al consumismo da vetrina. Questo particolare tipo di spreco è da ricondurre ai cosiddetti standard di qualità, quali rispetto di date, dimensioni del prodotto, colore, peso, grado di difettosità, e Brix (una misura del contenuto di zucchero).



Near Apartadó, Colombia, activist Tristram Stuart examines bananas too short, long, or curved for the European market. Locals consume some rejected bananas, but growers in the region annually dump millions of tons of edible fruit.

Fonte: National Geographic

E allora? Schizofrenia legislativa? Bla bla bla, dice Greta Thunberg sui provvedimenti rivolti a contrastare gli effetti dei cambiamenti climatici.

Bla bla bla dico io sui provvedimenti rivolti a favorire la sostenibilità della commercializzazione di prodotti alimentari freschi e a contrastare lo spreco alimentare.

Ed infatti non posso che concordare sulla frase "i prodotti ortofrutticoli destinati alla vendita al consumatore come prodotti freschi possono essere commercializzati solo se di qualità sana, leale e mercantile e se è indicato il paese di origine" contenuta nel REGOLAMENTO DI ESECUZIONE (UE) N. 543/2011 DELLA COMMISSIONE Europea del 7 giugno 2011 nei settori degli ortofrutticoli freschi e degli ortofrutticoli trasformati, ma allibisco di fronte alla singolare pignoleria del regolamento (vedi riquadro). Sono buone da vendere e da mangiare come mele di prima categoria, per esempio, solo le mele che non presentino "difetti, salvo lievissime alterazioni superficiali della buccia che non pregiudichino l'aspetto generale del prodotto"? E le mele rosse sono di prima qualità solo se abbiano "3/4 della superficie totale di colorazione rossa per le mele del gruppo di colorazione A". Senza parlare della dimensione. Per gli agrumi per esempio, "la differenza di calibro tra i frutti di uno stesso imballaggio non deve superare...10 mm, se il diametro del frutto più piccolo (secondo l'indicazione dell'imballaggio) è < 60 mm". Sembrano norme fatte apposta per boicottare la lotta allo spreco.

Ecco perché di fronte alle tante proposte per ridurre perdite e sprechi alimentari ti viene da dire, come Greta, Bla, bla, bla!

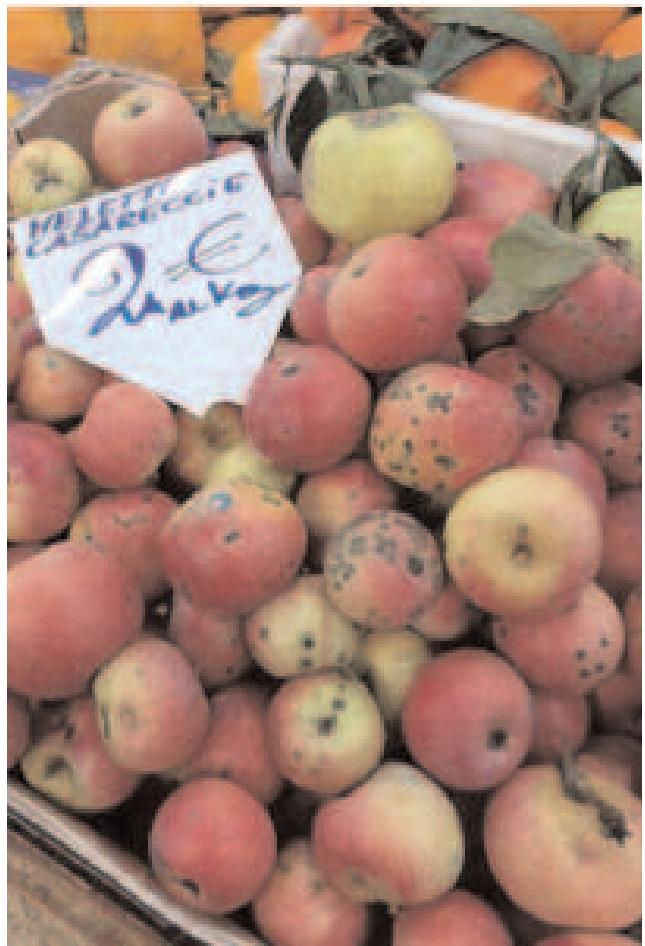
Tuttavia, credo che nel mio piccolo, che si aggiunge al tuo piccolo, che si aggiunge al nostro piccolo, noi tutti qualcosa possiamo fare e da subito!

Riferendosi alle perdite e agli sprechi alimentari come a un'"offesa etica", António Guterres, Segretario Generale delle Nazioni Unite, in un messaggio inviato quale contributo alla Giornata internazionale della consapevolezza (questa parola sì che mi piace!) sulle perdite e gli sprechi alimentari (29 settembre 2020), ha invitato tutti a fare la propria parte per ovviare a questa situazione. In particolare si è rivolto "ai singoli cittadini, affinché siano più accorti nei loro acquisti, conservino gli alimenti correttamente e riutilizzino gli avanzi di cibo". Poi ci sono le filiere corte, i mercati di vicinanza e, non ultimo, il consumo dei "Brutti ma buoni", gli Ugly Foods!

Non è colpa loro se sono storti, deformi, picchiettati, sono comunque buoni da mangiare. Le fragole, ad esempio, tendono a fondersi insieme a causa di giornate più brevi o a stagioni più fredde del normale. Particolari varietà di vegetali, ad esempio le radici o tuberi (carote, patate, rape rosse) possono incontrare ostacoli nel terreno e si adattano torcendosi o crescendo in varie direzioni o deformandosi.

Ecco: non buttiamole via, non scegliamo solo in base alla bellezza, alla levigatezza, ma mangiamo secondo natura.

Io per esempio ho deciso che mi mangio queste:





Un paio di esempi tra tutti dal **REGOLAMENTO DI ESECUZIONE (UE) N. 543/2011 DELLA COMMISSIONE EUROPEA** del 7 giugno 2011

#### Le mele di categoria "extra"

"Le mele di questa categoria devono essere di qualità superiore. Esse devono presentare le caratteristiche tipiche della varietà e conservare intatto il peduncolo.

Le mele devono presentare la colorazione tipica della varietà sulla seguente porzione minima di superficie:

- 3/4 della superficie totale di colorazione rossa per le mele del gruppo di colorazione A;
- 1/2 della superficie totale di colorazione rossa mista per le mele del gruppo di colorazione B;
- 1/3 della superficie totale di colorazione leggermente rossa, arrossata o striata per le mele del gruppo di colorazione C.

La polpa deve essere indenne da qualsiasi deterioramento.

Esse non devono presentare difetti, salvo lievissime alterazioni superficiali della buccia che non pregiudichino l'aspetto generale del prodotto, la qualità e la conservabilità del prodotto e la sua presentazione nell'imballaggio:

- leggerissimi difetti dell'epidermide,
- leggerissima rugginosità come:
- macchie brunastre che non eccedono la cavità peduncolare e non possono essere rugose e/o
- lievi tracce isolate di rugginosità.

Le mele devono presentare la colorazione tipica della varietà sulla seguente porzione minima di superficie:

- 1/2 della superficie totale di colorazione rossa per le mele del gruppo di colorazione A;
- 1/3 della superficie totale di colorazione rossa mista per le mele del gruppo di colorazione B;
- 1/10 della superficie totale di colorazione leggermente rossa, arrossata o striata per le mele del gruppo di colorazione C.

Sono tuttavia ammessi i seguenti lievi difetti, che non devono pregiudicare l'aspetto generale, la qualità, la conservazione o la presentazione nell'imballaggio del prodotto:

- un lieve difetto di forma,
- un lieve difetto di sviluppo,
- un lieve difetto di colorazione,
- non più di 1 cm<sup>2</sup> di superficie totale per le ammaccature lievi, che non devono essere decolorate,
- lievi difetti della buccia non superiori a:
- 2 cm di lunghezza per i difetti di forma allungata,
- 1 cm<sup>2</sup> di superficie totale per gli altri difetti, salvo per quelli derivanti dalla ticchiolatura (*Venturia inaequalis*), che non devono occupare una superficie complessiva superiore a 0,25 cm<sup>2</sup>

E via dicendo.

**Gli agrumi:**

"La calibrazione e' determinata dal diametro massimo della sezione normale all'asse del frutto o dal numero di frutti

A) calibro minimo: ARANCE: 53 mm - LIMONI: 45 mm MANDARINI: 45 mm; CLEMENTINE 35 mm

B) Omogeneità Gli agrumi possono essere calibrati secondo una delle opzioni seguenti.

a) Per garantire un calibro omogeneo, la differenza di calibro tra i frutti di uno stesso imballaggio non deve superare:

— 10 mm, se il diametro del frutto più piccolo (secondo l'indicazione dell'imballaggio) è < 60 mm

— 15 mm, se il diametro del frutto più piccolo (secondo l'indicazione dell'imballaggio) è ≥ 60 mm ma < 80 mm

— 20 mm, se il diametro del frutto più piccolo (secondo l'indicazione dell'imballaggio) è ≥ 80 mm ma < 110 mm

— non vi sono limiti per la differenza in caso di frutti di diametro ≥ 110 mm"

### Estimates of global food waste by sector

	Global average food waste (kg/capita/year)*	2019 total (million tonnes)
Household	74	569
Food service	32	244
Retail	15	118
<b>Total</b>	<b>121</b>	<b>931</b>

### Bibliografia

- United Nations Environment Program (2021) – Food waste index report 2021 – Nairobi  
 Food waste: causes, impacts and proposals – Barilla Center for Food & Nutrition (BCFN) – [www.barillacfn.com](http://www.barillacfn.com). 2012  
 Handbook per le imprese agroalimentari italiane. Lo spreco nell'industria alimentare – Life food waste stand up  
 Cambiamento climatico e sistema alimentare - Documento di posizione – [www.slowfood.it](http://www.slowfood.it)  
 LIFE-Food.Waste.StandUp - Linee guida per il settore alimentare industriale  
 Fondazione Barilla, (2019) "l'Italia e il cibo" - [www.barillacfn.com](http://www.barillacfn.com). ISBN 9788894399493  
 FAO. 2019. The State of Food and Agriculture 2019. Moving forward on food loss and waste reduction. Rome.  
 Gazzetta Ufficiale - REGOLAMENTO DI ESECUZIONE (UE) N. 543/2011 DELLA COMMISSIONE del 7 giugno 2011  
 Eat me – How ugly foods can help feed the planet – National Geographic March 2016  
 Transforming imperfect and ugly products into beautiful opportunities - [www.espigoladors.com](http://www.espigoladors.com)  
 Craig, Lindsay, "Ugly Food for Thought: Ripple Effects from a New Food Movement" (2020). Senior Capstone Projects. 972. [https://digitalwindow.vassar.edu/senior\\_capstone/972](https://digitalwindow.vassar.edu/senior_capstone/972)



# Cosmogonie. Una performance d'eccezione

Diana Alliata



Giovane, bruna, lunghi capelli raccolti, se ne sta seduta su un cuscino, per terra, la musica sparata dalle cuffie, e con la mano sinistra prende un colore alla volta da alcune ciotole, lo scioglie tra le dita come per sentirlo meglio, per goderne il tatto, e poi lo sparge sulla tela, lo raschia, lo schizza, fino a sovrapporre forme, luci, ombre. Fino a produrre un'opera libera da schemi preordinati e dunque imprevedibile all'inizio per gli altri, ma in parte anche per lei stessa.

Fa sempre così Maria Michaela Pani, quando viene invitata a prodursi in una performance dal vivo, che ogni volta si trasforma in un'operazione ipnotica, che incanta e lega chi la osserva. Ma lo ha fatto soprattutto nel corso di un evento straordinario organizzato dall'Associazione Fame di libri Sete di arte per lanciare giovani scrittori ed artisti romani, iniziativa che è risultata tra i vincitori del bando VitamineG finanziato dalla Regione Lazio.

L'evento, intitolato Cosmogonie, si è svolto nella sala Alessandrina del Museo storico Nazionale dell'Arte Sanitaria ospitato dal bellissimo complesso dell'ospedale Santo Spirito, a Roma.

In questa grande sala, con le sedie ben sistemate al centro, e i quadri degli artisti esposti lungo una parete, Michaela ha steso un telo di plastica per terra, vi ha appoggiato sopra una tela e poi si è seduta su due cuscini.

Alla sua sinistra aveva i contenitori dei colori e alcune ciotoline di plastica trasparente. Senza fretta ha cominciato a scegliere i colori: bianco, blu, viola, nero, giallo, rosso. Li ha versati nelle



ciotoline e con la mano sinistra ha iniziato a disporli uno alla volta sulla tela, pulendosi la mano tra un colore e l'altro con un panno bianco. I colori si sovrapponevano, i movimenti della mano accarezzavano parte della tela, o la graffiavano, o ne ricoprivano uno spazio, andandosi poi a mischiare al materiale già utilizzato. Poi un piccolo sguardo alla tela e di nuovo un altro colore, come un'onda, o un altro sparso con movimenti circolari. E un'altro ancora, schizzato con piccoli scatti delle dita. Strato dopo strato, la tela ha preso colore, movimento, vita; ogni strato a coprire il precedente, pur lasciando intuire il movimento al di sotto, nascosto ma vivo ancora.

Il tutto accompagnato da un sottofondo musicale che ben accompagnava la performance anche se era diverso da quello che in cuffia stava ispirando Michaela.

Questo modo di dipingere ha richiamato qualcosa di atavico, come in un sogno, nel quale ognuno può vedere il suo disegno. Ed è stato molto emozionante vedere il quadro nascere dalle dita di Michaela, che sembrava avere una connessione diretta con la tela che veniva a volte accarezzata, a volte graffiata, mentre il colore precedente si mischiava al successivo con movimenti ritmici e morbidi, in un moto che avrebbe potuto essere infinito. E poi, all'improvviso, ecco l'opera compiuta!

Una performance ipnotica, come s'è detto all'inizio, che ha colpito tutti coloro che hanno assistito e che ha suscitato anche molte curiosità e domande. E dato che Michaela, oltre ad essere una performer della pittura è anche un'artista marziale, amante del Tai Chi Chuan e socia dell'Associazione Dinamica, la redazione della rivista ha colto l'occasione per ottenere tutte le spiegazioni possibili.

## DINAMICA.

Perché la mano sinistra?

### MARIA MICHAELA PANI.

Disegno con la mano sinistra, e sono destra, per cercare di spegnere il filtro del giudizio e della ricerca della perfezione, della struttura, della forma, che ' per deformazione professionale mi ancora alle dinamiche di valutazione e critica. Usare la mano sinistra, tra l'altro direttamente intinta nel colore, non mi permette di gestire alla perfezione il tratto e le geometrie e mi svincola dalla ricerca di qualcosa di predeterminato. L'espressività è istintuale e fuori dalla mediazione di tecniche razionali. Procedendo per tentativi, mi sono resa conto che attivare l'altra parte del corpo, quella che è stata meno condizionata da richieste e addomesticazioni, è un potente mezzo per accedere a parti di me che sono state in secondo piano e per osservare in

contemporanea i pensieri limitanti che emergono, una maniera per integrare le parti attraverso il movimento, il corpo, il colore.

**D.**

E perché iniziare col bianco?

**MMP.**

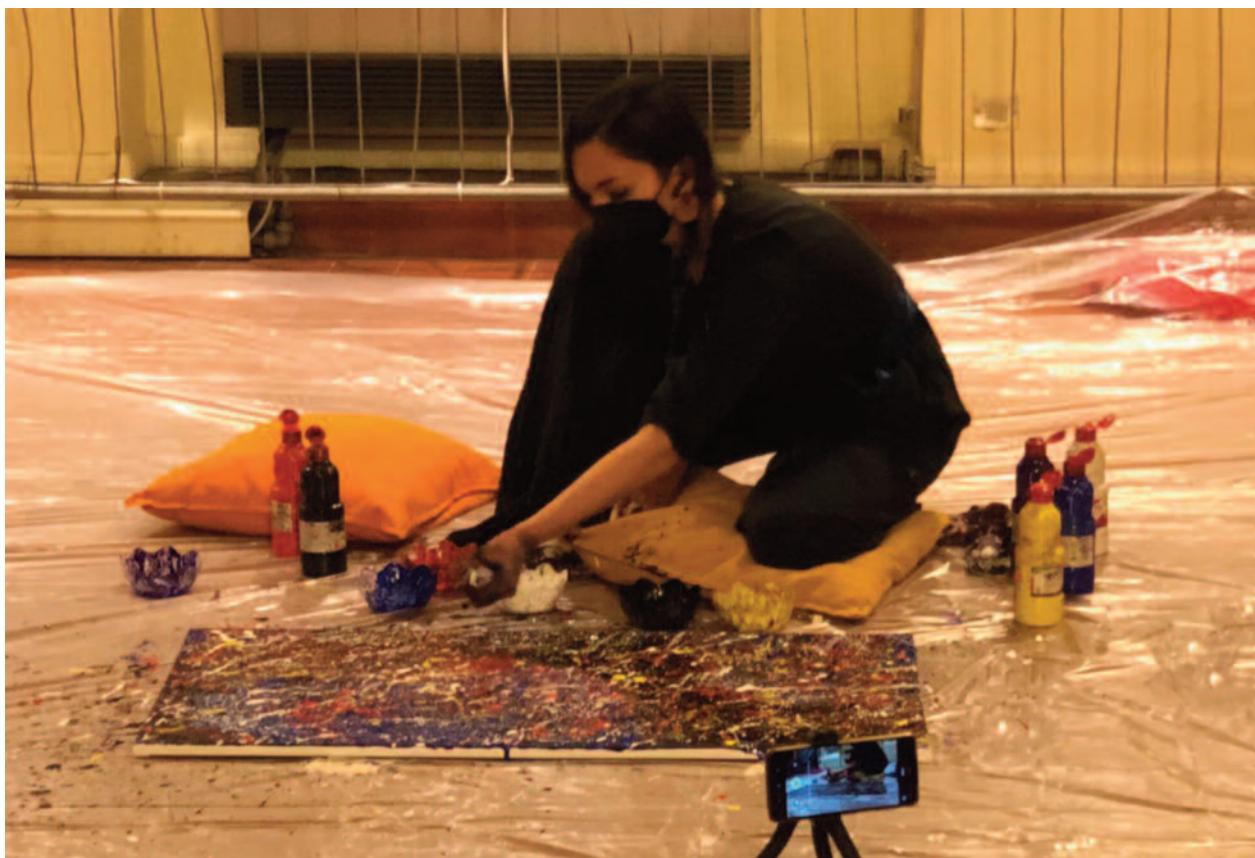
Ogni dipinto è un incontro. Incontro una tela, fatta di struttura e stoffa, i colori, ognuno con la sua densità, con il contesto, a volte familiare altre volte meno. Incontro anche me stessa, le emozioni del momento, quelle che mi trascino facendo difficoltà a lasciare andare, tensioni e rigidità. Il momento iniziale è una parte molto delicata del processo, può condizionare il resto dell'esperienza ed è la prima traccia, la radice. Per questo inizio con il colore bianco, per sintonizzarmi con calma e gentilezza sia con la tela che con me stessa.

**D.**

In alcuni momenti si ha la sensazione che ci siano più quadri sovrapposti. È così?

**MMP.**

Non ricercando una immagine definita, l'obiettivo del dipingere non è una figura in sé. Solitamente mi do un tempo che va dai 30 minuti ad un'ora, in cui provo a lasciar fluire quello che viene. Capita sempre più spesso che una tela ospiti sovrapposti 2-3 disegni diversi, che alle volte emergono, altre volte si mescolano o vengono coperti. È un allenamento a stare nel processo, ad osservare la trasformazione, ad accogliere e lasciar andare le varie immagini che emergono momento dopo momento. Ogni quadro ha un suo vissuto: un inizio, un processo di evoluzione, una fine, e credo che sia proprio questa la parte più interessante, al di là dell'oggetto in sé.



'L'artista Maria Michaela Pani nella performance di live painting durante l'evento 'Cosmogonie' organizzato dall'associazione Fame di Libri Sete di Arte nell'ambito del progetto vincitore del bando VitaminaG della Regione Lazio'

# Kakemono, l'arte della rarefazione



Fino al 25 aprile sarà possibile visitare la straordinaria mostra organizzata dal Mao (Museo di Arte Orientale) di Torino dedicata ai kakemono giapponesi, rotoli di tessuto prezioso o di carta, dipinti o calligrafati, pensati per essere appesi durante occasioni speciali. La mostra intitolata "Kakemono. Cinque secoli di pittura giapponese" è la prima in Italia focalizzata su questa forma d'arte e presenta 125 kakemono di diverse epoche e diversi stili, oltre a ventagli dipinti e lacche decorate appartenenti alla Collezione Claudio Perino, un'importante raccolta di opere acquisite dal collezionista piemontese, fra i principali prestatori e mecenati del Museo d'Arte Orientale di Torino.

I kakemono, allestiti in cinque sezioni tematiche dedicate al significato metaforico dell'oggetto rappresentato secondo diversi stili di rappresentazione nelle diverse epoche (fiori e uccelli, animali, figure, paesaggi, piante e fiori) conducono il visitatore attraverso un mondo ricchissimo, in cui rappresentazioni minuziose e naturalistiche, punteggiate di dettagli sottili, si affiancano ad immagini essenziali e rarefatte. Fra i kakemono esposti al Mao figurano alcune opere dei maggiori artisti giapponesi, tra cui Yamamoto Baiitsu, Tani Buncho, Kishi Ganku e Ogata Korin.

La mostra e il catalogo, pubblicato da Skira e disponibile in due lingue (italiano e inglese), entrambi a cura dello studioso olandese Matthi Forrer, storico dell'arte orientale ed esperto di pittura giapponese, nascono da una collaborazione tra Mao e Musec-Museo delle Culture di Lugano e, a un livello superiore, tra la Fondazione Torino Musei e la Fondazione culture e musei di Lugano, dove l'esposizione è stata presentata al pubblico nel luglio 2020.



# Il tiro con l'arco

**Giovanni Rea**

Lucilla Boari, medagli di bronzo alle Olimpiadi

Trovo che il tiro con l'arco sia una disciplina affascinante. Mi sorprende e affascina infatti osservare l'efficacia di un sistema così semplice, basato sull'impiego di un elemento lineare flessibile le cui estremità sono collegate da una sottile corda tesa (l'arco), il quale, con la sola forza fisica di una persona, consente di scagliare lontano, con grande precisione e a una velocità considerevolmente elevata, un proiettile a forma di una sottile asticella (la freccia).

L'origine di questa tecnica di caccia, che consente di colpire una preda mantenendosi a distanza di sicurezza, risale alla preistoria: una raffigurazione di un arco è presente in un graffito di circa trentamila anni fa. Si è poi sviluppata in modo indipendente nelle culture di diversi popoli in varie aree del pianeta, per impieghi essenzialmente venatori e bellici (a piedi o a cavallo), con diverse forme e materiali (si pensi ad esempio al longbow degli arcieri medievali inglesi o allo yumi dei samurai) e con evoluzioni e applicazioni che arrivano fino ai nostri giorni in ambito essenzialmente sportivo e ricreativo (ad esempio, il moderno compound-bow utilizza un sistema di cavi e carrucole con camme eccentriche per incrementare l'accelerazione della freccia).

Può capitare di sentire attribuire agli arcieri doti di grande forza fisica nelle braccia (idonea a tendere archi molto potenti), oppure di visione acutissima o di notevole precisione (per sostenere un notevole impegno di mira), ma, come cercherò di mostrare, tirare con l'arco richiede e attiva una serie di abilità che solo in parte fanno riferimento alla forza fisica e a una visione acuta, che in effetti non sono requisiti essenziali. Anzi, rispetto alla forza fisica, un eccesso

di muscolatura può limitare la flessibilità articolare e risultare controproducente per raggiungere buoni risultati, come anche l'eccessiva ricerca di precisione in fase di mira conduce a irrigidirsi con risultati peggiori. D'altra parte, trattandosi di un meccanismo così semplice, si è anche portati a pensare che sia altrettanto semplice imparare a usarlo bene, nel senso di riuscire a colpire ogni volta con precisione il bersaglio prefissato.

La realtà è purtroppo un po' diversa: tirare bene è infatti un'attività tra le più inafferrabili che possa capitare di compiere e, paradossalmente, per quanto apparentemente semplice e ripetitiva sia l'azione da svolgere, più si pratica, si affina la tecnica di tiro e si matura esperienza, più si constata quanti dettagli sempre più fini devono essere controllati e padroneggiati insieme per esprimere una effettiva maestria. Si è quindi costretti ad accettare di avere a che fare con uno studio continuo da applicarsi a infiniti livelli via via più profondi e che non può mai essere raggiunta una totale capacità di controllo.

Spesso, dopo aver tirato con la consapevolezza di aver applicato correttamente i principi di buona tecnica, un discreto numero frecce che hanno tutte ottenuto lusinghieri risultati sul bersaglio, si è portati a pensare "adesso ho proprio capito come si fa! Non resta ormai che rifare le cose sempre nello stesso modo". Tuttavia, dopo non molto o anche nei giorni successivi, ci si rende conto con delusione che quello stato "magico" di cui si è appena provata esperienza è ormai passato e, per quanto ci si possa sforzare di tirare in modo corretto, le frecce sembrano non voler più andare a segno. Appare cioè svanita la capacità fine di "sentire" (in un unicum di corpo e mente) di aver ben eseguito il tiro, cui corrisponde la gratificazione di vedere la freccia piantarsi nel centro.

L'inafferrabilità del tiro con l'arco, e quindi gran parte del suo fascino, è in parte legata al fatto che il tiro in senso stretto, cioè la propulsione della freccia in uscita dall'arco, spinta dalla corda, avviene in un tempo talmente breve che è difficilissimo controllare tutti i fenomeni di reciproca interferenza tra le parti coinvolte nel tiro, tra le quali dobbiamo considerare il corpo dell'arciere e, in particolare, la mano che rilascia la corda, la mano e il braccio che sostengono l'arco, le condizioni di distacco della freccia dalla corda, il contatto della freccia sull'arco stesso. Oltre a queste interferenze reciproche, che bisogna in qualche modo governare efficacemente nel pur brevissimo intervallo di tempo, si deve anche considerare l'importantissima influenza sul tiro dello stato mentale dell'arciere, cioè in altri termini, della capacità dell'arciere di gestire le proprie emozioni durante il tiro, riuscendo a essere effettivamente concentrato, determinato e calmo.

Una volta che la freccia è stata scoccata ed è uscita fuori dall'arco, il tiro è ormai determinato, tranne che per l'effetto del vento, il quale potrebbe ancora influire marginalmente sulla traiettoria, in particolare quando il bersaglio è posto alle maggiori distanze, intercorrendo un breve ma avvertibile intervallo di tempo fino all'impatto della freccia sul bersaglio.

Perciò, se la fase del rilascio della freccia è brevissima e non c'è abbastanza tempo per fare alcunché di volontario (mentre dopo l'uscita dall'arco, tutto quello che si potrebbe fare di volontario non può più influenzare il volo della freccia), non resta che cercare di far in modo di eliminare o almeno minimizzare le interferenze potenzialmente nocive, quando queste sono evitabili, e al contempo rendere le interferenze inevitabili quanto possibile costanti durante il rilascio, ovvero che, tiro dopo



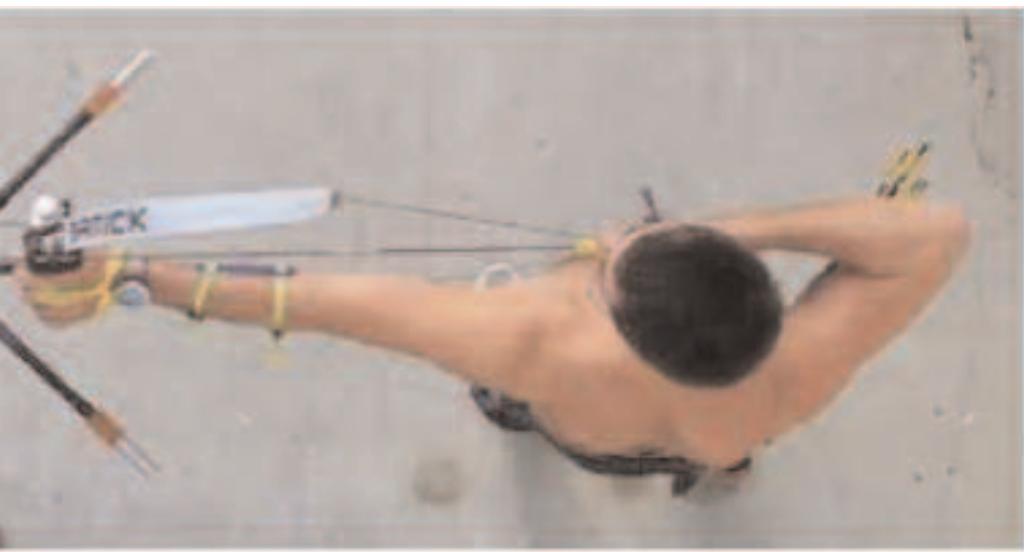
tiro, si ripetano con la maggiore uniformità possibile.

Assume quindi un fondamentale rilievo la fase di preparazione del tiro, nella quale si esplica buona parte dell'abilità dell'arciere.

Tra i diversi aspetti di una tecnica di tiro efficace, vi è la necessità per l'arciere di sviluppare e fare propria una corretta postura del corpo, al fine di favorire l'impostazione dei corretti allineamenti dei diversi segmenti muscolo-scheletrici del corpo: testa, braccia, tronco, gambe. Gli allineamenti descritti di seguito consentono in generale di sviluppare il corretto contrasto di muscoli e ossa del tronco rispetto a quelli delle braccia nel sostenere lo sforzo di aprire e mantenere aperto l'arco (il quale tende a richiudersi come una molla). Sinteticamente, per un tiro a media distanza (15 - 50 m), tronco e gambe sono allineate sulla verticale (i piedi sono paralleli, divaricati alla larghezza delle spalle, con il baricentro del corpo al centro, leggermente verso l'avampiede); le braccia aperte formano una figura a T rispetto al tronco. Il braccio che sostiene l'arco (poi "braccio dell'arco") è normalmente ben disteso sul lato del corpo, mentre la mano (dita e dorso) e l'avambraccio che trattengono la corda ("mano/braccio della corda") nella posizione di massima estensione (cioè di massima apertura dell'arco) devono essere allineati con la freccia. La linea delle spalle è parallela alla freccia. La testa è normalmente sollevata e leggermente ruotata sul lato dell'arco. Entrambe le spalle devono restare basse e aperte, cioè la muscolatura della schiena deve contrastare la tendenza delle spalle ad alzarsi e chiudersi nello sforzo di mantenere aperto l'arco, con particolare riguardo alla spalla corrispondente al braccio dell'arco. Infatti, l'alzarsi della spalla dell'arco per difetto di controllo muscolare produce come conseguenza la progressiva riduzione della distanza tra la mano dell'arco e la testa (con alterazione dell'allungo, come si vedrà di seguito) e inoltre determina un'alterazione della connessione muscolo scheletrica ottimale di spalle e schiena, con effetti nocivi sul tiro.

Durante l'apertura dell'arco e fino alla posizione di massima estensione, lo sforzo di trazione esercitato sulla corda deve potersi trasferire il più possibile alla muscolatura della schiena, scaricando progressivamente dallo sforzo il braccio (bicipite) e la spalla (deltoide) della corda. La muscolatura della schiena è infatti di maggior volume e più potente di quella delle braccia ed è quindi in grado di sostenere più agevolmente e con una maggiore resistenza lo sforzo di trazione

richiesto, a beneficio del rilassamento complessivo di tutta la restante muscolatura che non è strettamente necessario coinvolgere nel tiro, con particolare riguardo ai muscoli dell'avambraccio e della mano che sostengono la corda. Questi ultimi devono "lavorare" senza che si sviluppino tensioni non necessarie, salvo quelle strettamente necessarie a trattenere la corda dell'arco nella piega delle falangi all'estremità delle tre dita



indice, medio e anulare. In particolare il movimento degli ultimi millimetri di apertura dell'arco prima del rilascio della corda e quindi della freccia, deve essere sostenuto e guidato esclusivamente dalla muscolatura della schiena, che in quell'istante si trova al massimo dello sforzo. In tal modo, il rilascio della corda da parte delle dita avviene senza l'azione cosciente di aprire la mano, ma semplicemente per il rilassamento dei muscoli dell'avambraccio preposti a tenere le dita piegate a gancio. Per comprendere la sensazione, si può provare a sorreggere con



Mauro Nespoli, medaglia d'argento alle Olimpiadi

le tre dita centrali della mano una pesante busta della spesa, avendo il braccio disteso verticalmente lungo il corpo, e a un tratto lasciar cadere la busta senza aprire intenzionalmente la mano, ma semplicemente allentando la tensione nelle dita. In questo modo l'azione di "apertura" delle dita risulta più rapida che se fosse compiuta comandando ai muscoli delle dita di aprirsi. In assenza dell'azione volontaria della muscolatura, le dita si mantengono rilassate e morbide, minimizzando il disturbo allo scorrere della corda sulle dita e quindi alla freccia. Si usa ricorrere all'immagine della "corda che attraversa le dita" perché apparentemente la mano sembra restare immobile con le dita leggermente arcuate.

Nell'apertura dell'arco, il braccio dell'arco si mantiene disteso a contrastare la trazione esercitata sulla corda dall'altro braccio. La mano dell'arco deve premere con il palmo sull'impugnatura avendo la "bocca della tigre" ben inserita nella "gola" dell'impugnatura stessa, così da assumere fin dalle fasi preparatorie una posizione profonda e stabile, senza però che le dita della mano stringano l'impugnatura stessa. Anzi, polso e dita della mano dell'arco devono essere morbidi e rilassati, come se si tenesse nella mano un grappolo d'uva, affinché all'atto del rilascio della freccia l'arco sia libero di scattare in avanti e muoversi liberamente.

Viceversa, la freccia risentirebbe di torsioni o spostamenti impressi all'arco da una presa rigida, interferenze di difficile controllo.

Nell'ambito di una buona tecnica di tiro, un ruolo importante è svolto dalla capacità di tendere l'arco sempre nella stessa misura di "allungo", che è la distanza tra la corda nel punto di incocco e l'impugnatura dell'arco. Infatti l'arco è essenzialmente una molla che restituisce l'energia immagazzinata durante la trazione: più si tende l'arco, più energia riceve la freccia e viceversa. Perciò per avere risultati costanti si deve disporre di frecce di uguale energia e quindi di un allungo costante.

L'allungo proprio di un arciere dipende essenzialmente dalla lunghezza delle sue braccia e dalla larghezza delle spalle. Per poter controllare che l'allungo resti costante tiro dopo tiro, è



naso, il centro del mento, ecc.). Occorre quindi verificare a ogni tiro che mano e corda siano in contatto con il viso sempre allo stesso modo.

Per favorire il trasferimento del carico dalle braccia alla muscolatura della schiena, l'azione di apertura dell'arco, cioè la trazione sulla corda, deve svilupparsi lentamente e con continuità, senza arresti del movimento, fino al rilascio della corda. L'arciere deve avere in mente l'intenzione di continuare l'azione di apertura anche dopo che è avvenuto il rilascio della corda. Infatti, anche se a un osservatore esterno l'arciere può sembrare perfettamente immobile nell'atto di mirare, in realtà si sta impercettibilmente muovendo per completare il movimento millimetrico della freccia nell'ultima fase di trazione prima del rilascio: l'intenzione di continuare la trazione anche dopo il rilascio consente di evitare improvvise cadute di tensione che avrebbero l'effetto di produrre micro-cedimenti in direzione contraria, cioè di chiusura dell'arco, con l'effetto di determinare rilasci inerti, ovvero non dinamici. Nella fase finale dell'azione di tiro, il braccio dell'arco, sempre ben disteso, deve tenere sollevato l'arco mantenendolo nell'intorno della posizione di mira sul bersaglio, pur consentendogli piccole oscillazioni per evitare di irrigidirsi nello sforzo di tenere fermo l'arco. La fase della mira consiste essenzialmente nel collimare l'occhio di mira (quello dal lato della corda), la corda, un punto di riferimento sull'arco e un punto di riferimento esterno (p.es. il bersaglio, ma non necessariamente). Come per il braccio della corda, anche il braccio dell'arco deve continuare la propria azione di spinta, con l'intenzione di tenere l'arco costantemente orientato sul bersaglio, fin dopo il rilascio, al fine di contenere così possibili cedimenti verticali o scarti laterali della mano dell'arco.

In altre parole, l'azione di tiro deve essere in ogni momento dinamica, facendo in modo che la spinta del braccio dell'arco sia sempre attiva e ben bilanciata con la trazione continua esercitata con il braccio della corda.

Peraltro, le azioni e i controlli fin qui sommariamente descritti sono troppi per essere svolti sequenzialmente in un breve arco di tempo, perché avrebbero l'effetto di scomporre il gesto complessivo in una successione di singole parti, a scapito dell'unitarietà dell'azione complessiva. Un eccesso di controllo sulle singole parti farebbe infatti perdere dinamicità al gesto che costituisce il tiro nel suo insieme. Occorre quindi, tramite la pratica e l'allenamento, dapprima affinare e interiorizzare le differenti singole fasi, per poi cercare di ricomporre l'unità dell'azione esercitandosi a "sentire" il tiro nel suo insieme. In questo esercizio è importante osservare il

necessario fissare dei punti di riferimento, che usualmente sono individuati sul viso dell'arciere. Infatti, verso la fase conclusiva della trazione, la mano della corda si avvicina al viso per collocarsi a contatto di una parte ben riconoscibile al tatto (es. sotto il mento o sotto uno zigomo, a contatto con il labbro, e c c . . ) . Contemporaneamente, anche la corda si avvicina al viso e va a contatto con altri specifici (uno o due) punti (es. la punta del

cosiddetto "follow through" che segue il tiro, ovvero i movimenti dell'arco e dell'arciere che si verificano nella fase successiva all'uscita della freccia dall'arco, e attraverso questa osservazione sistematica cercare di cogliere e intervenire sulle disuniformità di esecuzione.

Praticare il tiro con l'arco diventa quindi, nel tempo, l'esercizio di sviluppare la capacità di sentire l'armonia dell'insieme, ovvero la capacità di percepire eventuali note stonate, segno che qualcosa non è stato eseguito correttamente, e di discriminare dall'armonia dell'insieme. In questo gioca un ruolo essenziale la mente, perché la capacità di ciascuno di sentire con rapidità e precisione aspetti fini e sfumature sottili in un ampio contesto di sensazioni è condizionata dal proprio stato emotivo, che può rendere incapaci di percepire dettagli che in altri momenti sarebbero percepibili con chiarezza. È quindi necessario imparare a ascoltare e comprendere le proprie emozioni affinché si possa di volta in volta recuperare quello stato di calma attiva (tranquillità) che favorisce la connessione mente-corpo.

L'applicazione dei principi su esposti favorisce la massima efficacia dell'interazione del sistema arciere-arco-corda-freccia nella fase del rilascio e fa in modo che tale interazione si mantenga per quanto possibile costante tiro dopo tiro, permettendo all'arciere di riuscire frequentemente a colpire con precisione il bersaglio prefissato, e dimostrare la propria abilità nella disciplina. L'abilità consiste quindi nella capacità di "raggruppare le frecce", cioè nel ripetere più volte il tiro e ogni volta consistentemente raggiungere più o meno lo stesso punto del bersaglio, anche se ancora non si tratta del centro. Non è infatti importante in che punto del bersaglio si realizzzi il gruppo delle frecce (rosata), perché agendo sui riferimenti per la mira (ad esempio agendo sul mirino se presente, ma non è indispensabile) è poi semplice far in modo che la rosata si sposti sul centro del bersaglio. La capacità di raggruppare esprime quindi la capacità di replicare costantemente il gesto tecnico in modo il più possibile uguale a sé stesso.

In conclusione, al di là dello specifico livello di abilità che ciascun praticante può conseguire nell'esercizio della disciplina, da quanto ho provato a descrivere mi sembra possa riconoscersi che per progredire nel tiro con l'arco è necessario un lungo lavoro su sé stessi per innalzare prima di tutto il proprio spirito. Reciprocamente, la stessa disciplina appare quindi intimamente connessa a un processo di consapevolezza e trasformazione che tende alla manifestazione dello spirito.

Sotto questa luce, nel seguente passo tratto da *"Lo Zen e il tiro con l'arco"* di Eugen Herrigel mi sembra ben espresso il senso della misteriosa inafferrabilità del tiro con l'arco:

*Ed ecco che un giorno, dopo un [mio] tiro, il Maestro si inchinò profondamente e interruppe la lezione. "Proprio ora 'Sì' è tirato" esclamò, quando io lo fissai stupefatto e quando ebbi finalmente compreso che cosa intendesse, non riuscii a contenere la mia gioia. "Quel che le ho detto non era una lode ma una semplice constatazione che non la deve toccare. E non mi sono inchinato davanti a lei perché lei non c'entra affatto. Questa volta lei si è mantenuto nella massima tensione nel completo oblio di Sé e d'ogni intenzione; ed ecco che il colpo si è staccato da lei come un frutto maturo. E ora continui a esercitarsi come se non fosse accaduto nulla! "*





## 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](mailto:dinamicataichi@gmail.com)

Il/la sottoscritto/a \_\_\_\_\_

C.F. 

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

### CHIEDE

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

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

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

Nato/a a \_\_\_\_\_ Prov. \_\_\_\_\_ il \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Residente a \_\_\_\_\_

Via/Piazza \_\_\_\_\_ n° \_\_\_\_\_ CAP \_\_\_\_\_

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

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

email \_\_\_\_\_ Facebook  si  no

### DICHIARA

- Sotto la propria responsabilità di essere fisicamente idoneo ed in regola con quanto stabilito dalla legge sanitaria sulle attività sportive non agonistiche, dichiarazione avvalorata dalla personale presentazione del certificato medico di sana e robusta costituzione, e di impegnarsi alla tempestiva consegna del certificato suddetto; 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](http://www.dinamicataichi.it)**

**Direttore:** Roberto Seghetti

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

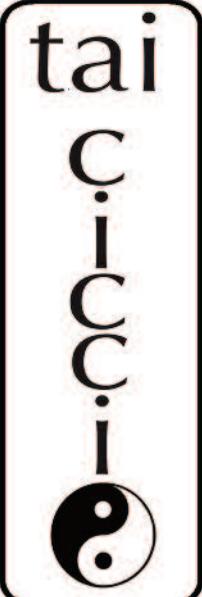
**Redazione:** Alberta Tomassini, Anna Siniscalco, Costanza Longo, Roberto Seghetti, Teresa Zuniga

**Grafica e impaginazione:** Donata Piccioli

**Illustrazioni:** Donata Piccioli, Lamberto Tomassini

**Traduzioni:** Diana Alliata, Daniela Famulari, Patrizia Ponti

**Supporto tecnico web:** Stefano Longo, Maria Michela Pani



TOMAS-22



MEGLIO AFFRONTARE  
L'ANNO NUOVO CON LE  
DOVUTE PRECAUZIONI !  
NON VORREI ESSERE  
ALLERGICO AI GATTI ...

