

La rivista

DINAMICA

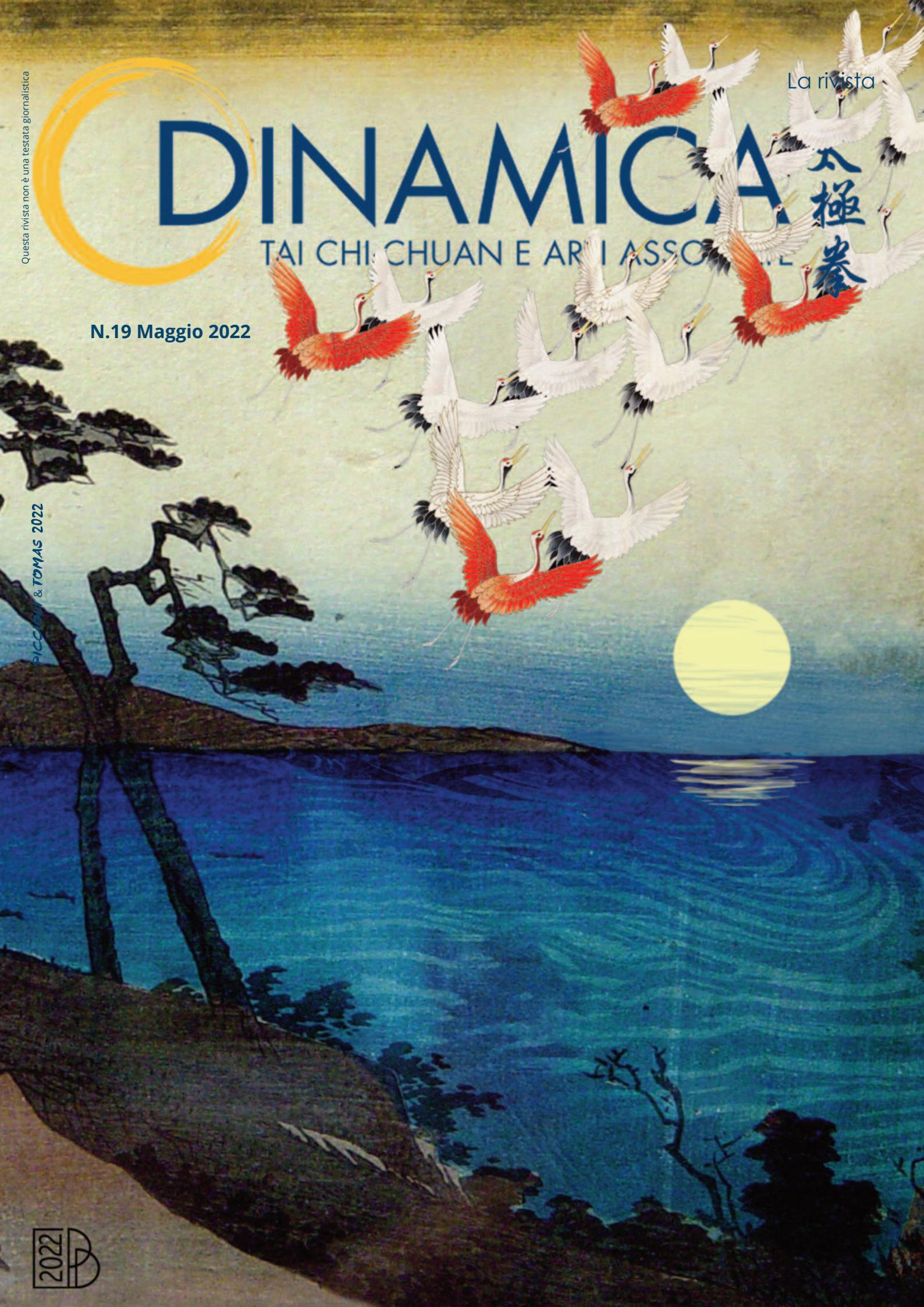
TAI CHI CHUAN E ARTI ASSOCIAZIONALI

八極拳

N.19 Maggio 2022

PICCOLI & TOMAS 2022

2022
DB



**EDITORIALE**

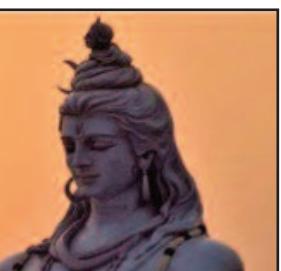
pag. 3

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

pag. 4

Abbiamo bisogno di allenare la nostra consapevolezza

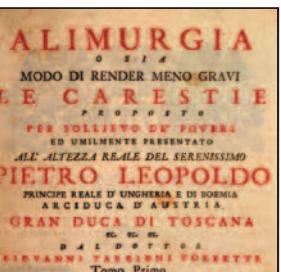
di Anna Siniscalco

**RADICI**

pag. 6

Il primo passo verso la consapevolezza di sé?**Il respiro**

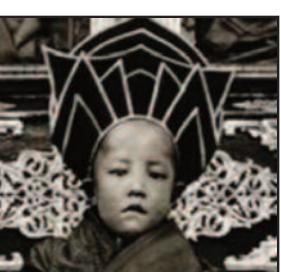
di Roberto Seghetti

**DE RERUM NATURAE**

pag. 9

Alimurgia o del sopravvivere grazie alle piante selvatiche

di Elisa Brasili e Alberta Tomassini

**EVENTI E RECENSIONI**

pag. 15

Superbarocco. Arte a Genova da Rubens a Magnasco**Il grande Vuoto****LETTURE**

pag. 19

Quel nostro lavorare insieme

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.



I momento in cui i raggi del sole cominciano ad arrivarci più diretti, fenomeno che noi chiamiamo Primavera, risveglia la natura, dopo il sonno dell'inverno. Anche il nostro corpo e di conseguenza la nostra mente sono sollecitati e devono adattarsi alle nuove condizioni, al nuovo equilibrio. Per questo è ancora più importante praticare il nostro Tai Chi Chuan quanto più possibile all'aperto, tra il verde delle piante che rinnovano le foglie, con il profumo dei primi fiori che ingentilisce l'aria che respiriamo, con il canto degli uccelli nelle orecchie: in poche parole vivendo intensamente il cambiamento, che diventa così un nuovo momento magico. Perché tutto muta intorno e dentro di noi, mentre srotoliamo il bozzolo del filo di seta, centrati sul nostro equilibrio, sull'energia che ci scorre dentro, sulla nostra primavera dello spirito. Buona pratica a tutti, dunque, e buona lettura

Roberto Seghetti

Abbiamo bisogno di allenare la nostra consapevolezza

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



内外相合 – nèi wài xiāng hé

Unire, Armonizzare l'interno con l'esterno

La nostra pratica del Tai Chi è basata sullo spirito, da qui il detto: "Lo spirito è il generale, il corpo le sue truppe". Se voi coltivate e elevate il vostro spirito, i vostri movimenti saranno naturalmente chiari, agili e leggeri, la forma niente altro che piena e vuota, aperta e chiusa.

Quando diciamo "aprire", non intendiamo solamente aprire le braccia o le gambe; l'intenzione deve essere aperta insieme agli arti. Quando diciamo "chiudere", non significa solamente chiudere le braccia o le gambe; l'intenzione deve chiudere insieme agli arti. Se riuscite a unire e armonizzare l'interno e l'esterno in un unico impulso o flusso di "Qi" questi diventeranno un tutto unico.

(8[^] dei 10 Essenziali)

La capacità di unire e armonizzare l'interno con l'esterno è manifestazione di uno spirito elevato, quando l'intenzione è chiara anche i movimenti lo saranno. *"È completamente una questione di uso dell'intenzione e non della forza, con il corpo disteso e rilassato si è in grado di muoversi con leggerezza e agilità, cambiare e trasformare con naturale circolarità".* (6[^] Essenziale).

La pratica del Tai Chi Chuan ci propone un percorso che si basa sullo spirito. Nel nostro metodo, nello stile Yang tradizionale della famiglia Yang, per prima cosa dobbiamo imparare a rilassarci aprendo e distendendo ma anche connettendo ogni parte del corpo, e nello stesso tempo allenarci a prestare attenzione ai processi di trasformazione. Praticando, giorno dopo giorno, possiamo sviluppare la forza, l'energia, la calma, le virtù marziali e una chiara consapevolezza. Nel Tai Chi Chuan Essenza (Jin), Energia (Qi) e Spirito (Shen) sono connessi e tutto è radicato nel corpo. Per questa ragione da un lato dobbiamo allenarci per trasformare la forza muscolare, grossolana e rigida, in energia, che nel nostro metodo si esprime con una forza elastica, sviluppata attraverso l'uso dei tendini e dei legamenti, dall'altro dobbiamo allenarci a portare e mantenere l'attenzione per sentire e comprendere che tipo di forza usiamo e da dove viene.

Questa attenzione, che è l'altro aspetto della pratica, è l'allenamento alla presenza mentale senza la quale non sarebbe possibile cogliere le trasformazioni attivate dalla pratica; è la mente calmata, centrata e presente, realmente allenata a stare nel qui e ora, nel movimento. Non si tratta della mente razionale, analitica, quanto invece di una capacità di sentire e comprendere intimamente connessa con l'Essenza, l'Energia, lo Spirito e, nella loro interdipendenza, in ultima analisi con "Xin", l'essenza più profonda, la qualità che nella quiete interna, tutto unisce e armonizza.

Il nostro metodo è una via chiara e diretta: inizia dalla pratica della percezione del proprio corpo, delle connessioni con le emozioni, i sentimenti e i pensieri per arrivare alla comprensione della vera essenza, ciò che siamo e come funzioniamo. È questo il tipo di allenamento di cui abbiamo bisogno, ri-scoprendo l'unità. È una via perché si possa risvegliare e portare alla luce della consapevolezza la qualità interna che abbiamo e che i nostri Maestri ci indicano: la capacità di unire e armonizzare, infine di raggiungere una comprensione chiara, ovvero uno Spirito chiaro e libero, ciò che siamo.



Il primo passo verso la consapevolezza di sé? Il respiro

Roberto Seghetti

Giornalista e Direttore della rivista



"Ogniqualvolta l'inspirazione e l'espirazione si fondono, in quell'istante tocca il centro vuoto e pieno di energia".¹

"Con l'attenzione tra le sopracciglia, che la mente sia libera dal pensiero. Che la forma si riempia di essenza vitale fino alla cima del capo e di là si sparga come pioggia di luce".²

Sono due delle 112 vie suggerite in un testo tantrico antico di millenni. Tutto parte da una domanda, o meglio "dalla" domanda che fin dagli albori dell'umanità ogni generazione si pone sul senso della vita e della realtà. Devi, divinità femminile, chiede a Shiva, il signore del tempo che presiede all'incessante dinamica creazione-annientamento-rigenerazione, di cui scandisce il ritmo con una formidabile danza cosmica: "Che cosa è questo universo pieno di meraviglia? Che cosa costituisce il seme? Chi equilibra la ruota dell'universo? Che cosa è questa vita al di là della forma che pervade le forme stesse? Come possiamo entrarvi pienamente, al di là dello

spazio e del tempo, dei nomi e delle descrizioni?".³

Shiva, divinità che nel tempo è diventata tra le più importanti dell'induismo insieme a Brahma e Vishnu, risponde con 112 "vie", 112 brevi suggerimenti. I primi quattro riguardano il respiro; il quinto e il sesto l'essenza vitale; il settimo è funzionale alla liberazione da tutto ciò che ci distrae e l'ottavo alla liberazione del pensiero e al portare l'essenza vitale fino alla sommità del capo, perché è questo che produrrà una "pioggia di luce".

Banalizzando si potrebbe dire che, secondo questi testi, alla conoscenza, alla raffinazione dello spirito, all'illuminazione si arrivi cominciando a sperimentare la consapevolezza della vita corporale, imparando a riconoscere e a coltivare l'energia vitale, a partire dal respiro, e a liberarsi per questa via dalla prigione dei pensieri che ci incatenano. Corpo e spirito sono inscindibili, due facce di una stessa medaglia: corrompi l'uno, rovini l'altro; riconosci e raffini l'uno, elevi l'altro.

Certo, la coltivazione e la raffinazione della parte spirituale possono essere raggiunte anche con l'ascetismo, con forme di rinuncia al corpo. Anche

l'Oriente è pieno di esempi di questo genere. Ma non dipende dall'idea che vi sia una separazione: la materia da un lato e tutto ciò che riguarda lo spirito, la mente, la coscienza dall'altro. Tanto è vero che in Oriente è rimasta aperta e largamente praticata in modo esplicito anche l'altra via, quella di esercizi del corpo, profondamente materiali, a cominciare dal respiro, che attraverso la consapevolezza di sé possono metterti sulla via di una raffinazione anche di tipo spirituale.

In Occidente, invece, la netta separazione tra corpo e anima, soprattutto dopo l'avvento del cristianesimo, ha prodotto altri esiti: qui i peccati corporali portano alla perdizione dell'anima, quindi in questo caso il collegamento è strettissimo; ma solo la "mortificazione" del corpo può esplicitamente produrre risultati spirituali. La stessa pratica della preghiera ha aspetti materiali notevoli dal punto di vista del benessere psichico (il respiro, il suono, la concentrazione, il vuoto dei pensieri, l'energia di una pratica collettiva), ma non vengono riconosciuti come tali: il benessere viene collegato culturalmente solo al rapporto con Dio.

Forse è questa la ragione per la quale le arti marziali in Occidente sono considerate un'attività puramente fisica, potremmo anche dire rozza, senza alcun collegamento con l'esercizio delle arti, della poesia, della filosofia, della politica, mentre in Oriente il combattente di valore, usando anche pratiche di raffinazione del corpo considerate esplicitamente utili alla raffinazione dello spirito, ha finito per dover essere spesso anche un esteta, un calligrafo, un pittore, un poeta, un filosofo, insomma un intellettuale. E forse è anche per questo che in Oriente, nell'ambito delle arti marziali, si siano sviluppate scuole segnatamente "interne", volte cioè ad usare la pratica fisica, la cura del respiro, il riconoscimento e la coltivazione dell'energia vitale, la presenza mentale e le stesse tecniche marziali come una via privilegiata per la raffinazione dello spirito, oltre che per la cura del corpo.



Un esempio notevole, in questo contesto, è il primo dei dieci essenziali dettati da Yang Chen Fu, terzo caposcuola del Tai Chi Chuan secondo lo stile della famiglia Yang, trascritti da Chen Weiming (il testo corretto lo si può leggere nel sito www.dinamicataichi.it):

"Vuoto, presenza mentale, allineare la testa verso l'alto portando l'energia alla sommità".
"Spingere verso l'alto l'energia (o con energia)" significa che la posizione della testa è allineata e eretta e lo spirito si infonde fino alla sommità. Non dovreste usare la forza muscolare, altrimenti la parte posteriore del collo tenderà ad irrigidirsi e la circolazione del sangue e dell'energia non potrà essere libera e naturale. La vostra intenzione deve essere vuota, viva, presente, (o libera) e naturale. Senza un atteggiamento mentale vuoto, vivo, libero e presente con la spinta energetica verso l'alto, noi non saremo in grado di elevare il nostro spirito.



¹ Questa è la terza delle 112 vie donate da Shiva a Devi. Testo del Vigyan Bhairava Tantra in La porta senza porta. A cura di Nyogen Senzaki e Paul Reps, pag. 100. Edizioni Il punto di incontro, Vicenza 2002.

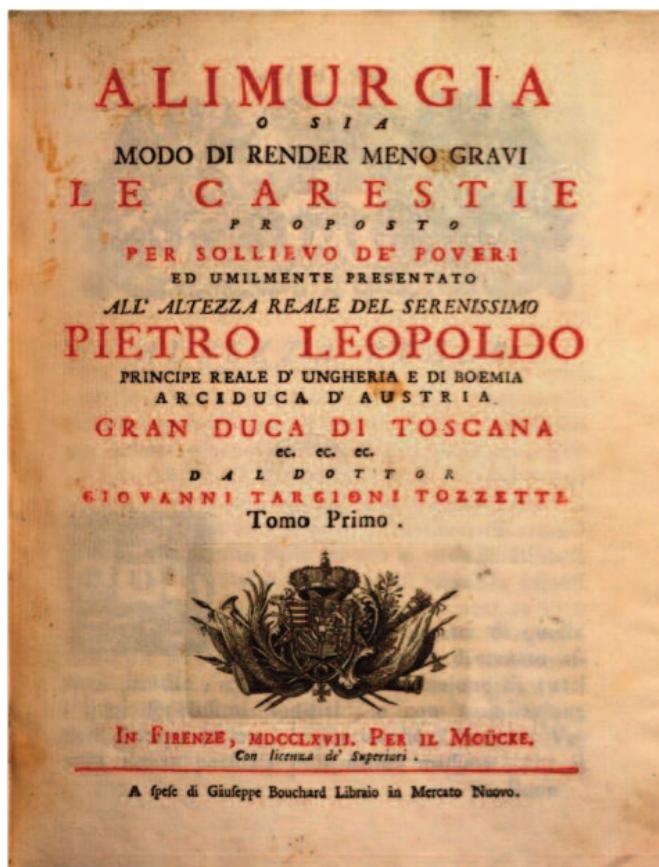
² Questa è l'ottava delle 112 vie. Ibidem, pag 101.

³ Ibidem. Pag.99



Alimurgia o del sopravvivere grazie alle piante selvatiche

Elisa Brasili e Alberta Tomassini¹



Siamo nel 1767 quando viene pubblicato un libro con un titolo degno dei più moderni acronimi del nostro secolo: "Alimurgia" ossia dal greco *álimos* (alimento) = che calma la fame, e di *urgía* (urgenza).

Alimurgia è ora definita come la scienza che riconosce l'utilità di cibarsi di determinate piante selvatiche che sono edibili.

L'autore del libro, Giovanni Targioni Tozzetti (Firenze, 1712— 1783) si era laureato nel 1734 in "medicina e filosofia naturale" con una tesi dal titolo (*De praestantia et usu plantarum in Medicina*), ma, come capitava di frequente all'epoca, fu anche botanico, agronomo, geologo, zoologo e via dicendo.

L'aspetto più intrigante (e moderno) è però legato al sottotitolo del suo libro: "*Alimurgia Ossia Modo di Render Meno Gravi le Carestie Proposto per Sollievo dei Poveri*".

E come rendere "meno gravi le carestie" e gli scarsi raccolti che imperversavano da anni? Semplice, utilizzando le piante spontanee e selvatiche!

Già nel 1765 e nel 1766 due autori toscani, Saverio Manetti e il nostro Tozzetti, avevano affrontato il problema della scarsità di cibo andando alla ricerca di vegetali "inusuali" che potessero essere

usati nella produzione di pane. In particolare, Tazzetti studiò, oltre alle diverse specie di cereali, piante "selvatiche" capaci di aumentare la massa della farina. Esplicati sono i titoli dei due libri: "*Delle specie diverse di frumento e di pane siccome della panizzazione e di tutte quelle piante e parti singolarmente che in occasione di carestia possono panizzarsi, o per alimento in altra maniera usate possono al pane supplire*" (Manetti) e "*Breve istruzione circ'ai modi di accrescere il pane col mescuglio d'alcune sostanze vegetabili alla quale sono aggiunte certe e nuove più sicure regole, per ben scegliere i semi del grano da seminarsi nel corrente autunno del 1766*".



Entrambi gli autori hanno scritto esplicitamente degli eventi di carestia avvenuti in Toscana nel 1764 e 1765 e hanno dedicato i loro sforzi alle due opere che trattano di prodotti vegetali insoliti utilizzati nella panificazione. Ci sono, tuttavia, differenze sostanziali nell'approccio che hanno scelto per trattare questo argomento. Manetti concentrò la sua attenzione principalmente sulle diverse specie di cereali o piante esotiche utilizzate con successo dalle popolazioni locali, relegando il riferimento alle specie spontanee ad una piccola sezione del suo ampio libro. Al contrario, Giovanni Targioni Tazzetti nel suo testo pubblicato un anno prima del più famoso trattato *Alimurgia*, oltre a diverse specie di cereali, spostò l'attenzione sull'uso di specifiche piante spontanee per "*aumentare la massa del pane*", cioè, per aumentare la quantità di farina per la panificazione con piante spontanee, definite alimurgiche.

L'opera di Giovanni Targioni Tazzetti individua le "*sostanze vegetabili*" che possono essere aggiunte alle comuni farine (frumento, segale, orzo, ecc.) per fare pane o polenta, necci o castagnacci. Queste "*sostanze vegetabili*" erano divise in quattro categorie: 1) "*midolle o anime di semi*", 2) "*polpe corticali, o scorze sugose e morvide di frutti*", 3) *radiche*, 4) *foglie, cime, cortecce, rami teneri di piante definite come l'infimo rango di Alimento Vegetable*.

Interessante è il fatto che l'autore, si rivolge a tutti coloro che potevano leggere (parroci, farmacisti, medici, proprietari terrieri, ecc.) affinché si adoperassero per diffondere questi precetti alla povera gente. Considerando il pubblico di destinazione, è interessante che l'autore abbia scelto di riportare in un volgare lessicalmente ricco (342 nomi di piante differenti) le specie con un solo nome o con sinonimi e nomi collettivi che, tuttavia, hanno creato difficoltà di attribuzione tassonomica e il cui nome a volte è rimasto irrisolto.

Nella parte introduttiva del libro sulla panificazione, l'autore descrive dettagliatamente lo stato in cui vivevano alcuni strati sociali e le conseguenze della scarsità di cibo a cui erano soggetti. Targioni Tazzetti, in maniera molto diretta ed esplicita, scrive: "...stimolati dall'arrabbiata fame, si pascono di sostanze nuocive o per loro natura, o per non le aver sapute abbonire, e spogliare della qualità nemica; e così a poco a poco i miseri succhiano un Veleno a tempo, che col variare delle Stagioni, producono Malattie sterminatrici delle Popolazioni intiere". Era quindi noto il rischio di un uso improprio di specie alimurgiche tossiche ed infatti, in un paragrafo a parte, sono poi descritte otto piante "nocive" o tossiche per la salute umana. Queste specie furono considerate da Giovanni Targioni Tazzetti idonee all'alimentazione solo dopo alcuni procedimenti che servivano non solo a disintossicarle, ma anche a renderle più appetibili



PROCEDURE DI ELIMINAZIONE DI SOSTANZE NOCIVE

Procedura 1

Piante:
Felce Maschia
Felce Femmina
Asfodelo, Astula Regia, Porreca, Porraccio,
Cyclamino, Panterreno, Panporcino, Peonia

"Esse ben lavate, pulite, e tagliate in pezzetti, dovranno farsi bollire per un'ora dentro ad una Caldaia con acqua, e con buona dose di Gruma di Botte, o di cenere in un sacchettino; di poi levato il sacchetto, e scolata tutta l'acqua, vi se ne rimetta altra, ma pura, e se gli faccia levare il bollore, e se questa seconda acqua ritenesse ancora del sapore spiacevole delle Radiche, si getti via, e se ne rimetta per la terza volta della pura, e si faccia bollire fintantoché i pezzuoli delle Radiche siano ben cotti e disfatti. Allora si potranno spoltire per impastarne Farina Lievitata di Grano, o di Segale, o d'Orzo o d'Orzuola per uso di Pane..."

Procedura 2

Piante:
Pseudacoro, Iride Palustre dal fior giallo, Iride Montana, Giaggiuolo, Aro, Gichero

"Esse Radiche adunque potranno indolcirsì nella maniera poco sopra accennata, ovvero tagliate in pezzetti, si potranno seccare, e macinare, e la loro polvere o Farina si farà bollire per un'ora in una Caldaia con molta acqua, agitandola con un legno, affinché si riduca alla consistenza di Farinata, o di Pulenda fluida; di poi levata la Caldaia dal fuoco, si metta a parte col contenuto per due o tre giorni, e finalmente si decanti, o travasi l'umido che soprannuoterà alla Farina deposta nel fondo, la quale si faccia rasciugare e seccare, per mescolarla con altre Farine, e farne Pane"

La pratica di consumare piante selvatiche è vecchia come l'uomo come è facilmente intuibile. L'uomo preistorico si nutriva cacciando, pescando e raccogliendo piante o parti di esse, steli, radici, fiori, foglie, germogli o semi. Poi, all'incirca 10.000 anni A.C., è iniziata la "domesticazione" delle piante, prevalentemente quelle più nutrienti e ricche di carboidrati, ma bisogna sottolineare come tutte le piante che ora definiamo "raccolti" derivino da piante selvatiche selezionate e "domesticate" per caratteristiche più vantaggiose.

"Ecco, io vi dò ogni pianta che fa seme, su tutta la superficie della terra e ogni albero fruttifero, che fa seme: questi vi serviranno per cibo. E a tutti gli animali della terra e a tutti gli uccelli del cielo e a tutto ciò che sulla terra si muove, e che ha in sé anima vivente, lo do l'erba verde per cibo". E così fu. (Genesi 1, 29-30)

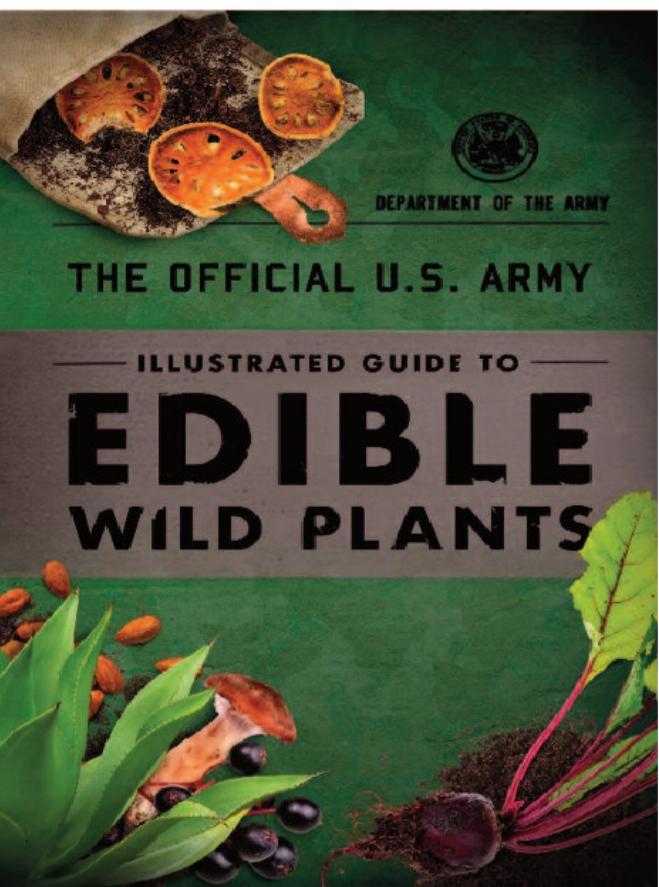
Fatto sta che su 300/500.000 specie vegetali stimate sulla terra, delle quali circa 30.000 edibili, solo 7.000 sarebbero coltivate e raccolte come cibo. Ancora più stupefacente è che solo 20 specie vengono utilizzate per coprire il fabbisogno alimentare con grano, mais e riso che rappresentano il 60% della dieta umana (www.pfaf.org). Negli ultimi 50 anni grano, mais e riso hanno monopolizzato la dieta a livello mondiale a spese di colture alternative come il sorgo, il miglio, la segale, la cassava e la patata dolce.

Nonostante ciò, le piante selvatiche continuano a giocare un ruolo importante nella sussistenza di molte popolazioni in particolare quando la disponibilità di raccolti è scarsa, quando la disponibilità economica familiare è insufficiente o quando l'accesso ai mercati è difficile.

Ma i cibi "selvatici", "sottoutilizzati", "trascurati", "minori", "locali", "di nicchia", hanno non solo un indubbio valore nutrizionale, ma anche culturale per molte popolazioni indigene, fortemente legate alla loro terra e custodi di una ricca conoscenza sia degli usi tradizionali delle piante selvatiche sia della biodiversità degli ecosistemi dove vivono.

In generale le piante selvatiche sono ritenute più ricche di micronutrienti e metaboliti secondari bioattivi rispetto alle piante intensamente coltivate rendendole ottime candidate come "nutraceutici" o "cibi funzionali" con un alto potenziale salutistico.

E poi ci sono le ricadute su problemi che ci affliggono sempre più: l'inquinamento e il clima. I sistemi di produzione intensiva usano enormi quantità di fertilizzanti, pesticidi ed erbicidi



causando una perdita di biodiversità da un lato e morie di insetti impollinatori dall'altro. La maggior parte delle piante dimenticate è poi adattata a terreni marginali ed è stata selezionata naturalmente per affrontare condizioni di stress comprese quelle legate ai cambiamenti climatici ed alla vulnerabilità legata alla scelta di concentrarsi su poche specie selezionate da coltivare in maniera intensiva. Le piante selvatiche crescono ovunque, nei prati, ai margini delle strade, lungo i sentieri e lungo i fiumi, tra le rocce, negli orti, al mare o in montagna.

Il termine "alimurgia" riappare nel 1918 con il prefisso "fito" per precisare la derivazione dalle piante. Il libro di Oreste Mattiolo dava precise indicazioni sulle piante commestibili per nutrirsi in periodi di carestia, calamità, epidemie (!!) o guerre (!!)(Attuale o no? Che ne dite?). Curiosamente fu la base di lavoro per un botanico dell'Università di Belgrado che preparò una vera e propria carta fitogeografica per la ricerca delle specie vegetali utili. Ma, ancora più curiosamente, notizie su tali piante sono inserite nei manuali di sopravvivenza, continuamente aggiornati, delle truppe americane di terra e delle forze speciali! (Department of the Army – The Official U.S. Army Illustrated Guide to Edible Wild Plants).

Fortunatamente l'uso delle specie selvatiche è sempre

più riconosciuto come un valido aiuto per migliorare la nutrizione in svariati accordi internazionali, strategie e piani d'azione (p.es. nell'Agenda for Sustainable Development 2030 (SDG2, Target 2.5), nell'International Treaty on Plant Genetic Resources for Food and Agriculture (International Treaty), nel Second Global Plan of Action for Plant Genetic Resources for Food and Agriculture (Second GPA), e nella Global Strategy for Plant Conservation of the Convention on Biological Diversity (CBD) e, secondo la FAO, più di 100 milioni di persone in Europa (il 20% della popolazione totale) utilizza piante selvatiche come cibo.

Diversi chef hanno iniziato a usare le piante selvatiche per sperimentare gusti e consistenze diverse nelle loro ricette, reinventando le tradizioni culinarie con la proposta di nuove gastronomie locali. Fiere locali e mercati specializzati seguono da alcuni anni l'onda della "cucina a base di erbe selvatiche", mentre recentemente si stanno moltiplicando i corsi tematici per l'identificazione in campo e la formazione agli usi culinari delle verdure selvatiche.

La scoperta che molte di queste piante possono svolgere un ruolo importante in una dieta sana come fonte alternativa di minerali e vitamine, nonché di composti secondari antiossidanti e oli essenziali, è il punto di svolta. Il loro uso è stato inizialmente promosso da persone orientate alla salute nell'ambito di uno stile di vita sano, ma ora viene suggerito come parte di una nuova strategia alimentare per gestire i problemi di malnutrizione, per diversificare la dieta umana. Secondo il Global Nutrition Report 2021 (<https://globalnutritionreport.org/report/2021-global-nutrition-report/>) circa 2 miliardi di persone sono carenti di micronutrienti importanti e la malnutrizione è diffusa nell'88% dei paesi. Il COVID-19 ha peggiorato le prospettive generali, in particolare nelle classi a basso e medio reddito, a causa della carenza di cibo e del deterioramento della qualità dell'alimentazione. In questo contesto, la provitamina A, la vitamina C e altri antiossidanti contenuti in elevate quantità in alcune piante selvatiche sono particolarmente utili per rafforzare il sistema immunitario.

Esempi di piante alimurgiche

Specie	Famiglia	Nome comune	Uso	Immagine
<i>Foeniculum vulgare</i> Mill	Apiaceae	Finocchio	Alimento, condimento	
<i>Taraxacum</i> FH.Wigg	Asteraceae	Tarassaco	Alimento	
<i>Borago officinalis</i>	Boraginaceae	Boragine	Alimento	
<i>Cichorium intybus</i> L.	Asteraceae	Cicoria	Alimento	
<i>Sonchus olearaceus</i> L.	Asteraceae	Grespino comune	Alimento	
<i>Papaver rhoeas</i> L. subsp. <i>rhoeas</i>	Papaveraceae	Papavero comune	Alimento, condimento	
<i>Poterium</i> <i>sabulosum</i> L.	Rosaceae	Sanguisorba	Alimento, condimento	
<i>Reichardia</i> <i>picrooides</i> L. Roth	Asteraceae	Grattalingua comune	Alimento	
<i>Laurus nobilis</i> L.	Lauraceae	Alloro	Alimento, Liquore, condimento	
<i>Urtica dioica</i> subsp. <i>dioica</i>	Urticaceae	Ortica	Alimento	
<i>Plantago lanceolata</i> L.	Plantaginaceae	Piantaggine lanciuola	Alimento	
<i>Asparagus</i> <i>acutifolius</i> L.	Asparagaceae	Asparago selvatico	Alimento	
<i>Sambucus nigra</i> L.	Viburnaceae	Sambuco comune	Alimento, Liquore, condimento	

Sta a noi, adesso, agire su vari fronti. È prioritario approfondire scientificamente lo studio del potenziale nutrizionale e delle proprietà salutari dei vegetali selvatici commestibili per elaborare delle linee di guida dietetiche ed evitare eventuali effetti tossici o indesiderati che non possono essere esclusi.

Ancora più importante è la documentazione e la protezione del sapere tradizionale sul consumo e la preparazione di tali erbe ascoltando attentamente gli anziani, le popolazioni indigene, i piccoli agricoltori locali e i migranti provenienti da tutto il mondo, prima che la memoria vada persa. Accordi internazionali, strategie e piani d'azione vanno benissimo, ma la reintroduzione di colture tradizionali e la conservazione del sapere antico devono essere supportati da adeguate campagne di informazione ed educazione culturale. Due soli esempi tra tanti, su due piani diversi, ci hanno particolarmente colpiti. Lontano 1980: Flora Nwapa, la prima moderna scrittrice nigeriana, scriveva la "Cassava Song" una vera e propria protesta contro l'importazione del riso e una supplica per la conservazione della coltura tradizionale della cassava. Turchia: la Halim Foçalı Vocational School organizza una serie di lezioni ed attività in campo per 16 studenti cuochi che erano stati addestrati a riconoscere, raccogliere ed utilizzare in cucina specie commestibili locali, prevedendo anche un orto scolastico per la crescita di tali erbe da utilizzare nei corsi gastronomici e l'inserimento di tali attività nel curriculum scolastico.

Di questo ci stiamo occupando, io ed Elisa, studiando grani dimenticati, legumi particolarmente nutrienti e valorizzando le piante infestanti, ma (abbiate pazienza) di quest'ultime parleremo nel prossimo numero con "Malerba a chi?"

"Quando assieme alle piante avremo conservato anche i saperi, la memoria, le parole, l'affetto ad esse legato, e saremo capaci di comunicarlo alle generazioni future, allora potremo dire di aver salvato davvero tutta la biodiversità" (Breda 2001)

Bibliografia

- Baldi, A., Bruschi, P., Campeggi, S., Egea, T., Rivera, D., Obón, C., & Lenzi, A. (2022). The Renaissance of Wild Food Plants: Insights from Tuscany (Italy). *Foods*, 11(3), 300.
- Bacchetta L, Visioli F, Cappelli G, Caruso E, Martin G, Nemeth E, Bacchetta G, Bedini G, Wezel A, Asseldonk T, vanRaamsdonk L, Mariani F. A manifesto for the valorization of wild edible plants. *Journal of Ethnopharmacology* 191(2016)180-187
- Borelli T, Hunter D, Powell B, Ulian T, Mattana E, Termote C, Pawera L, Beltrame D, Penafiel D, Tan A, Taylor M, Engels J. Born to Eat Wild: An Integrated Conservation Approach to Secure Wild Food Plants for Food Security and Nutrition. *Plants* 2020, 9, 1299; doi:10.3390/plants9101299
- Baldermann S, Blagojević L, Frede K, Klopsch, R, Neugart S, Neumann A, Ngwene B, Norkewitz J, Schröter D, Schröter A, Schweigert FJ, Wiesner M, Schreiner M.
- Are Neglected Plants the Food for the Future? *Critical Reviews in Plant Science* 2016, VOL. 35, NO. 2, 106–119
- Hunter D, Borelli T, Beltrame D, Oliveira C, Coradin L, Wasike V, Wasilwa L, Mwai J, Manjella A, Samarasinghe G, Madhujith T, Nadeeshani H, Tan A, Tuğrul S, Güzelsoy N, Lauridsen N, Gee E, Tartanac F.
- The potential of neglected and underutilized species for improving diets and nutrition *Planta* (2019) 250:709–729
- Paura B, Di Marzio P. Making a Virtue of Necessity: The Use of Wild Edible Plant Species (Also Toxic) in Bread Making in Times of Famine According to Giovanni Targioni Tozzetti (1766) *Biology* 2022, 11, 285.

¹ **Elisa Brasili**, Ricercatrice e Professore aggregato, Dipartimento di Biologia Ambientale, Università di Roma, La Sapienza

Alberta Tomassini Ricercatrice, Dipartimento di Biologia Ambientale, Università di Roma, La Sapienza

"Vedrai una città regale, addossata ad una collina alpestre, superba per uomini e per mura, il cui solo aspetto la indica signora del mare" (Francesco Petrarca)



È davvero significativo che la mostra **"Superbarocco. Arte a Genova da Rubens a Magnasco"**, che si potrà visitare a Roma fino al 3 luglio presso le Scuderie del Quirinale, si apra con questa citazione. Significativo e importante per capire l'origine dell'evento e poterne gustare davvero appieno la bellezza.

Già, perché sarebbe fuorviante l'idea di trovarsi di fronte ad una mostra sul barocco; non si capirebbe perché, tanto per dire, non ci siano opere romane, che del barocco è una delle capitali europee. La verità è che la mostra riguarda la ricchezza, la cultura e il potere di Genova nei secoli d'oro (da qui la citazione di Petrarca). Il barocco è, per certi aspetti, "solo" lo strumento che testimonia questo straordinario sviluppo della bella città italiana, perché è la preziosa corrente artistica che trionfa nei secoli d'oro di Genova e perché la disponibilità economica delle grandi famiglie genovesi ha arricchito la città di grandiosi capolavori dell'epoca.



Non a caso la mostra è stata progettata e coprodotta dal Comune e dai musei di Genova il stretta collaborazione con la National Gallery di Washington, l'unico museo pubblico americano.

La mostra è stata curata, in particolare, da Jonathan Bober, Andrew W. Mellon Senior Curator of Prints and Drawings della National Gallery di Washington, da Piero Boccardo, già direttore del genovese Palazzo Rosso e fra i massimi esperti mondiali della materia e da Franco Boggero storico dell'arte ed esperto di pittura ligure del Cinquecento e del Seicento

L'esposizione comprende circa 120 opere provenienti da istituzioni italiane e americane e da importanti collezioni private, seguendo le vicende storico artistiche della città dal culmine dello splendore fino al lento ma inesorabile declino della sua forza politica.

La maggior parte dei quadri, in sé e per sé davvero interessanti, va insomma gustata anche, se non soprattutto, come testimonianza voluta, ricercata esplicitamente dalle famiglie committenti, di potere e opulenza. Sono messaggi e segnali, oltre che quadri bellissimi. Basti pensare alle vesti dei ritratti di Rubens (la galleria si apre con una sala dedicata a questo pittore che anticipa nelle opere genovesi la vera e

propria stagione del barocco); agli abiti ritratti da Van Dyck o alle suppellettili che affollano le tele di Giovanni Benedetto Castiglione, senza contare le composizioni barocche di Domenico Piola e di Gregorio De Ferrari, i paesaggi di Magnasco o i materiali preziosi ritratti nei dipinti, dai marmi di Carrara all'argento o all'amaranto.

È con questa lente che dunque vanno gustati i quadri presenti alle Scuderie del Quirinale, accompagnati da pannelli di contestualizzazione storica che illuminano il visitatore sul doppio livello della mostra: da un lato personaggi e momento storico, politico, economico; dall'altro l'evoluzione dell'arte commissionata in così grande e raffinata quantità dalle più importanti famiglie genovesi.

Il grande Vuoto



L'esposizione "Il grande Vuoto. Dal suono all'immagine" è stata da poco inaugurata al MAO, il Museo di Arte Orientale di Torino, e resterà aperta fino al 4 settembre. La mostra riguarda, come recita il titolo, il concetto di vuoto, che è centrale nella dottrina buddhista: "Il vuoto – come è scritto nella presentazione - non è solo l'istante che precede la nascita di tutte le cose, ma è anche il vuoto finale, la liberazione di tutti gli esseri senzienti a un livello cosmico. All'opposto di quanto accade nelle tradizioni culturali e filosofiche europee, dove il termine "vuoto" porta con sé una connotazione negativa che la avvicina a idee nichiliste e alla mancanza o privazione, per il buddhismo la vacuità ha una connotazione positiva legata in ultima istanza al raggiungimento della consapevolezza, ovvero alla comprensione che la vita, con i suoi continui mutamenti, è impermanenza e interdipendenza, poiché tutto esiste solo in relazione all'*altro*. Capire questo, e quindi liberarsi dalla sofferenza della vita, si risolve in una dimensione di pace assoluta (*nirvana*): è qui che si rivela l'essenza del Buddha, che non è divinità, ma appunto Vuoto".

L'esposizione propone un'esperienza multisensoriale. La mostra si apre infatti con un grande spazio vuoto che si satura gradualmente con la presenza delle note del giovane compositore romano Vittorio Montalti, che per l'occasione ha composto il brano "Il Grande Vuoto", in cui silenzi, ritmi, sonorità e l'eco dello spazio stesso diventano matrice e metafora della costruzione divina dello spazio rituale: un lavoro sospeso tra composizione e installazione sonora che abita i diversi spazi del Museo.



I visitatori sono invitati dalla musica a compiere un percorso di esperienza sensoriale e di meditazione, per giungere al fulcro della mostra, nella sala delle colonne, dove è esposta una rarissima *thangka* tibetana del XV secolo, la più preziosa delle collezioni del MAO, che ritrae Maitreya, il Buddha del Futuro raffigurato in splendide vesti e seduto sul trono dei leoni. Con le mani atteggiate nella dharmacakramudra (il gesto della messa in moto della Ruota della Legge), che rivela la sua futura missione di promulgatore della Dottrina, il Buddha regge gli steli di piante e fiori, simboli germinali di una futura liberazione.

Ma che cosa è una *thangka*? In quanto oggetto religioso e rituale, con le sue innumerevoli simbologie è un mezzo che dovrebbe permettere a chi la osserva di navigare attraverso le difficili acque della meditazione e di visualizzare i vari attributi della divinità raffigurata (in questo caso Maitreya, il Buddha del futuro) e di entrare in uno stato meditativo profondo, nel quale le immagini, i colori, i gesti, i suoni raffigurati nel dipinto si rivelano in una cosmogonia rituale.

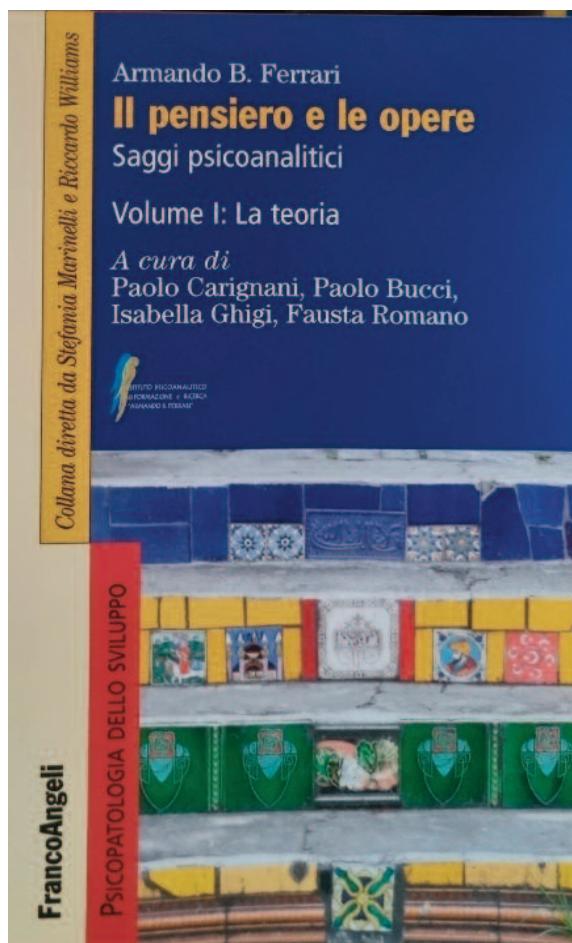
In epoca moderna, la tradizione tibetana di riprodurre divinità e santi Buddhisti su tela (le *thangka*) ha dato origine al ritratto fotografico dei *tulku*, a cui è dedicata la parte finale della mostra. I *tulku* sono figure salvifiche la cui "mente di saggezza" rinasce in nuovi corpi per condurre l'umanità verso la salvezza e il Grande Vuoto... verso la buddhità. Nelle ultime due sale si possono dunque vedere centinaia di fotografie di *tulku*, parte di una collezione di immagini realizzate dalla fine dell'Ottocento fino ai giorni nostri, che ritraggono i Buddha viventi appartenenti alle scuole buddhiste e bonpo in tutte le aree del mondo dove si pratica il buddhismo tibetano. Non si tratta di semplici ritratti fotografici, ma di autentici oggetti di venerazione, che contengono la sacralità della presenza, perché si ritiene che l'immagine e il *tulku* siano inscindibili.

Questa raccolta, iniziata oltre una decina di anni fa dall'artista Paola Pivi, ha raggiunto migliaia di immagini e costituisce quello che è oggi il più grande archivio di immagini di *tulku* al mondo (<http://tulkus1880to2018.net/>).

Quel nostro lavorare insieme

Quel nostro lavorare insieme- insieme scoprire e contrastare e correggerci attraverso frequenti e talvolta vivaci scontri - è matrice del mio continuo arricchirmi e perfezionarmi. Un'occasione per trovarmi anche perenne discepolo, un condizionamento, se vuoi, entro quell'umiltà che è l'indispensabile carburazione della scienza (Ferrari A.B.)¹

Fausta Romano²



L'Istituto Psicoanalitico di Formazione e Ricerca "A.B. Ferrari" (I.P.F.R. "A.B. Ferrari") ha voluto festeggiare il centenario della nascita dello psicoanalista italo-brasiliano Armando B. Ferrari con la pubblicazione di un libro in due volumi che raccoglie i suoi scritti pubblicati fra gli anni Settanta e i primi anni del Duemila.



La raccolta include anche un'importante produzione di seminari clinici inediti che mostrano lo psicanalista Ferrari all'opera.

Il libro è stato presentato nel corso di due giornate di studio che si sono svolte nei giorni 8 e 9 aprile 2022, organizzate dall'IPFR "A.B. Ferrari" in collaborazione con la Scuola di Specializzazione in Psicologia Clinica dell'Università La Sapienza, con l'I.P.F.R. "A.B. Ferrari" – sede Brasile, e con il Nucleo Psicanalitico di Aracaju e sponsorizzato dalla rivista online Funzione Gamma. Durante questo Evento psicanalisti italiani e brasiliani hanno testimoniato come l'incontro con Ferrari abbia modificato il loro modo di intendere il lavoro di analisi, altri hanno presentato proposte innovative che nascono dallo sviluppo delle sue ipotesi.

Invitata all'Evento, Anna Siniscalco,³ insieme con la quale abbiamo presentato una delle nuove proposte.

Il libro è stato presentato dalla professoressa Stefania Marinelli⁴ e dal professor Riccardo Williams⁵.

Il libro⁶

La pubblicazione di questi due volumi è l'esito di un lavoro a cui hanno contribuito molti di noi. Con Ferrari si lavorava così. Ognuno portava il suo contributo, con generosità e umiltà, alla costruzione di un pensiero comune, per il piacere di apprendere dall'esperienza di ognuno nel gruppo. Lavorare con lui era come andare a bottega dall'artigiano per apprendere in modo diretto e pratico: si lavorava insieme, con la sua guida, lo si affiancava mentre lavorava alle supervisioni, si scoprivano nuovi orizzonti di pensiero, partendo spesse volte da un frammento, una parola, un'immagine.

Insieme con lui si costruivano nuove ipotesi: un lavoro vivo.

Così dopo la sua morte, i colleghi che afferivano all'IPFR "A.B. Ferrari", per circa due anni hanno selezionato, raccolto e sbobinato le sue supervisioni cliniche e ne hanno effettuato una prima scrematura e trasformazione.

Successivamente i quattro curatori hanno ulteriormente raffinato questo materiale e lo hanno integrato con gli altri scritti di Ferrari, alcuni dei quali inediti e provenienti dal suo archivio personale messo a disposizione da sua moglie.

Un lavoro attento e meticoloso durato anni, in cui ognuno ha svolto una parte fondante.

Chi è lo psicanalista A.B. Ferrari?

Anarchico militante durante la Seconda guerra mondiale, inviato giovanissimo in America latina alla fine della guerra come corrispondente del giornale Italia Viva, diretta all'epoca da Leo Valiani, giunge in Brasile all'inizio degli anni Cinquanta dove completa i suoi studi come antropologo, sociologo e psicanalista.

La sua ipotesi psicoanalitica.

Attraverso i suoi scritti, raccolti nei due volumi del libro, è possibile ripercorrere lo sviluppo del suo pensiero psicoanalitico che partendo da Sigmund Freud e Melanie Klein e attraverso l'esperienza di collaborazione con lo psicanalista W.R. Bion giunge a riformulare e rivoluzionare la teoria e la tecnica psicoanalitica.

Per primo nella storia della psicoanalisi, Ferrari colloca la dimensione corporea come elemento fondante della relazione, per sua natura conflittuale e dinamica, tra corporeità e psichicità. Il corpo come origine della mente e suo oggetto principale.

"Non è la madre il primo oggetto per il neonato, e non è nemmeno il seno materno, ma è la sua stessa fame" (Ferrari A.B., 1992)⁸.

"L'ipotesi psicoanalitica di Ferrari muove dall'idea che la psiche acquisisca dal corpo la spinta per la propria evoluzione. Da questa impostazione discende anche l'idea che si possano creare equilibri disarmonici tra le componenti del sistema individuo, specialmente tra dimensione

corporea e dimensione psichica tra loro in reciproca relazione e talvolta anche che un ritrovato equilibrio del corpo possa aiutare un percorso di recupero degli stati di sofferenza psichica" (Seghetti R., 2020)⁹.

Il funzionamento psichico parte, dunque, da una presenza: una presenza che è interna al sistema, e non posta all'esterno come per anni la psicanalisi ha sostenuto considerando centrale la figura materna.

La presenza della sensazione e della sensazione percepita. Potremmo dire "sento e percepisco, dunque sono, dunque penso".

Questa ipotesi, con le sue implicazioni e i suoi sviluppi, che Ferrari deriva dalla sua formazione complessiva di uomo, di antropologo e di psicanalista e dall'osservazione clinica, rivoluziona il pensiero psicoanalitico sul funzionamento della mente e la tecnica psicoanalitica.

La relazione analitica.

Nella sua ipotesi non è la madre che conosce a priori i bisogni del neonato, ma è il neonato che sa e se ne fa carico, segnalandoli alla madre, o di chi si occupa di lui.

Non è l'analista che con le proprie teorie conosce a priori ciò che accade all'interno dell'analizzando: è l'analizzando che sa circa se stesso, ma non sa di sapere.

Analista e analizzando vengono così collocati in una posizione paritaria, per quanto riguarda la responsabilità e il potere: non spetta all'analista il potere della conoscenza "sull'analizzando". Sua responsabilità è di creare un contesto in cui sia possibile per l'analizzando muoversi verso la conoscenza di sé attraverso l'esperienza della relazione con l'analista e con se stesso.

Responsabilità dell'analizzando è accettare, rifiutare, trasformare la proposta dell'analista.

La relazione analitica si costruisce nel tempo in modo unico, specifico e irripetibile con ogni analizzando come contesto di esperienza: il dire dell'analista non è finalizzato a spiegare, a meta comunicare, a "svelare la verità inconscia", ma a sollecitare l'attivazione di risorse già presenti nell'analizzando e bloccate in lui da *posture antalgiche* assunte nel corso della vita in presenza di difficoltà emotive, corporee, psichiche.

Tutto si svolge nel qui e ora di ogni incontro.

Memorie del passato, teorie predefinite e conoscenze pregresse si collocano nello sfondo di un incontro che si svolge nel qui e ora, a partire da quanto l'analista percepisce e sente in relazione all'analizzando e a quanto l'analizzando riesce a mettere in gioco di se stesso in ogni singola seduta.

Una relazione dinamica e processuale, la relazione analitica, che si svolge in ogni istante del suo farsi e anche dal suo inizio verso la sua fine, in quanto collocata nella freccia del tempo (Hawking S., 2002).

Il metodo.

"Professore non ho ben capito ancora alcuni aspetti della sua teoria". A questa mia domanda durante una supervisione Ferrari si inquietò moltissimo, dicendomi di non avere alcun interesse che io capissi la sua teoria: "Io la voglio qui con tutto il suo essere Fausta, con tutta la sua capacità di percezione e di intuizione, con la sua sensibilità".

"Perché volete capire? Con il capire cala una lastra di marmo nero su qualunque problema clinico. Perché capire seppellisce la percezione, le intuizioni, la curiosità. Se capiamo non ci siamo più, abbiamo chiuso: abbiamo capito, appunto. Mi seguite in questo? *Capire costituisce il grande pericolo della relazione analitica*: sia se a capire è l'analista, sia se è l'analizzando. Capire non significa percepire, perché capire appartiene alla mente, è un processo strettamente mentale, non passa attraverso il corpo, non passa attraverso la sensazione, non diventa percezione e quindi non può essere trasformato in esperienza (...) non ha abbastanza coloritura emozionale per divenire esperienza, cosa vissuta, cosa metabolizzata, cosa sentita. Rimane un semplice capire". (Ferrari, 1987, 1993, 1994)¹⁰.

Da dove emergono allora le formulazioni dell'analista? Quanto nel suo dire riflette il suo sentire

e percepire se stesso nell'incontro con l'altro? Quanta attenzione egli è in grado di porre alla propria corporeità? Quante ore egli trascorre seduto? E come è la sua postura? Si ricorda di respirare, ogni tanto? Che impatto ha su di lui la presenza di un altro, che fa il suo ingresso nella stanza di analisi? E come influisce la posizione vis à vis sul sentire dell'analista? E come cambia se l'analizzando utilizza il lettino? O se, come oggi, in tempo di Covid, usa l'online? Ferrari ha chiamato Aura quel quid ineffabile e non oggettivabile che costituisce il substrato (potrei dire il liquido amniotico) sensoriale, e emozionale di ogni incontro analitico con ogni paziente.

La mia esperienza integrata

Mi sono chiesta cosa possa sostenere e aiutare l'analista se nella sua funzione di ascolto di ciò che accade in lui nell'incontro con l'analizzando, includiamo tutto, anche la sua area corporea, fatta di sensazioni, percezioni e emozioni.

In questo quadro si colloca la mia esperienza che sviluppo da tempo nella ricerca di pratiche che possano affiancare il percorso della relazione analista analizzando. Dopo diversi tentativi ho incontrato la pratica del Tai Chi Chuan.

Nel mio modo di sentire, la calma richiesta da questa disciplina, la lentezza dei movimenti, l'attenzione richiesta ad ogni passo, ad ogni gesto, nel progredire dell'esperienza contribuiscono ad ampliare la mia capacità di ascolto, di percezione, di intuizione. La mia visione si allarga e si focalizza con maggiore precisione, e tutto questo insieme, amalgamandosi con le mie conoscenze, mi conduce a pescare in fondo a me linguaggi, parole, silenzi, unici per ogni momento di incontro con ognuno dei pazienti che quotidianamente incontro.

Mi alleno a me stessa, attraverso la mia pratica di Tai Chi Chuan e attraverso la mia pratica clinica. La percezione dei miei limiti si fa esperienza concreta, esperienza che mi guida, anche quando non vedo immediatamente soluzione, e allena in me la pazienza e il sapere e potere attendere, anche nel buio dell'incontro con un universo a me ignoto: del paziente? Mio? Di entrambi forse.

L'esperienza concreta del mio limite e la fiducia di poterlo tollerare e forse poi financo trasformare, mi aiuta e mi insegna l'umiltà: ad ogni istante, perché ad ogni istante l'ansia del non sapere mi spinge ad accelerare, a voler sapere, a voler capire... e incontro ogni volta e ancora e ancora, quella semplice domanda: "Perché volete capire?".

L'esperienza del Gruppo Integrato.

A partire dalla mia esperienza personale, di come lo studio e la pratica di questa disciplina stanno

modificando il mio modo di pormi anche nella mia pratica clinica, è nata in me l'idea di proporre un'esperienza formativa che dura da quattro anni, a un gruppo di psicoterapeuti. Il gruppo è condotto da Anna Siniscalco, con incontri mensili, durante i quali parte pratica e parte di studio e riflessione si integrano alla ricerca di un confronto e di una possibile integrazione.

L'obiettivo di questo gruppo è il poter apprendere attraverso il Tai Chi Chuan una via pratica alla conoscenza e all'incontro con se stessi e con l'altro, al fine di approfondire e ampliare la propria formazione alla relazione analitica.

Il gruppo progredisce in questa formazione negli anni.

Durante la seconda delle due giornate di studio che si sono svolte a Roma l'8 e il 9 aprile, di cui parlavo prima, abbiamo presentato un video con alcune sequenze della pratica di questo gruppo accompagnate da sintetiche e essenziali riflessioni dei partecipanti al gruppo stesso. Anna Siniscalco è intervenuta per presentare a un pubblico di psicanalisti alcuni elementi fondamentali del Tai Chi Chuan, con un contributo dal titolo: "Relazione, esperienza e

trasformazione nella teoria Yin Yang e nella pratica del Tai Chi Chuan.”

Tutto questo ha mosso l’interesse dei partecipanti all’Evento che hanno posto domande suscite dall’esperienza presentata attraverso il video e dalla curiosità di conoscere anche le possibili applicazioni di questa pratica in vari ambiti, come per esempio nel campo di gravi disturbi neurologici.

Una selezione delle sequenze del video presentato verrà proposta a breve nei social di Dinamica.

Il video è stato realizzato da Michaela Pani , attraverso le riprese da lei effettuate durante la lezione e il suo lavoro accurato e professionale di montaggio delle sequenze.

E tutto questo anche deriva dal nostro lavorare *insieme* nel tempo.



1 Ferrari A.B. *Intervista in Le (nuove) confessioni di un italiano. Armando Ferrari si racconta a Luigi Santucci*, Chimera Editore, Milano, 2010 (edizione limitata e non commerciale)

2 Psicologa, Psicoterapeuta, Presidente dell’Istituto Psicoanalitico di Formazione e Ricerca “A.B. Ferrari”.

3 Istruttrice certificata e di Accademia di 6° grado, International Yang Family Tai Chi Chuan Association (IYFTCCA), abilitata all’Insegnamento e alla Formazione Istruttori dal 2017, Istruttrice Federale Nazionale di 4° grado FIWuK, Federazione Italiana Wushu-Kung Fu, dal 2015. Fondatrice, Presidente e Direttrice Tecnica della Associazione Dinamica Tai Chi Chuan e Arti associate A.S.D. dal 2015.

4 Professore Associato di Psicologia Clinica – Sapienza Roma, Psicoanalista di Gruppo (IIPG). Dirige con il Prof Riccardo Williams la collana “Psicopatologia dell’età evolutiva tradizione e ricerca” per le Edizioni FrancoAngeli.

5 Professore di Psicologia Dinamica Presso il Dipartimento di Psicologia Dinamica, Clinica e Salute e Docente presso la Scuola di Specializzazione in Psicologia Clinica del Dipartimento di Psicologia Dinamica Clinica e Salute – Università La Sapienza, Roma

6 Armando B. Ferrari – Il pensiero e le opere. Saggi psicoanalitici - Volume 1 La teoria. Volume 2 La clinica. A cura di Carignani P., Bucci P., Ghigi I., Romano F., 2022, FrancoAngeli, Milano.

7 Montreal 1922-Roma 2006.

8 Ferrari A.B. (1992), L’Eclissi del corpo, in Carignani P., Bucci P., Ghigi I., Romano F. (A cura di) (2022), Armando B. Ferrari. Il pensiero e le opere. Saggi psicoanalitici- Vol.1, pag. 132, FrancoAngeli, Milano.

9 Seghetti R. (2020), Introduzione a Siniscalco A., Romano F., Seghetti R., Da Soma a Psiche. Il viaggio dei sapiens, Funzione Gamma, N° 47 - La polifonia del corpo in psicoanalisi.

10 Ferrari A.B., (1987, 1993, 1994), Problemi di tecnica psicoanalitica, in Carignani P., Bucci P., Ghigi I., Romano F. (2022), (A cura di), Armando B. Ferrari. Il pensiero e le opere, FrancoAngeli, Milano.

11 Architect, PhD Candidate Environmental Technological Design; Department of Planning Design Technology of Architecture- Sapienza University of Rome.

DINAMICA

TAI CHI CHUAN E ARTI ASSOCIAZIONE

太极
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, 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

SE È VERO CHE
IL CIBO È IL MIO
VERO NEMICO...

IL TAI CHI CHUAN INSEGNA
A NON OPPORSI MA A CEDERE
AGLI ATTACCHI DEL NEMICO !

