



DINAMICA[®]

TAI CHI CHUAN E ARTI ASSOCIATE

La rivista

A.S.D.

N. 24 Agosto 2024



**EDITORIALE**

di Corinna Cattuto

pag. 3

DALL'ORIENTE**Workshop "Tai Chi Chuan: cultura, movimento e salute" parte 2**

di Anna Siniscalco

pag. 4

A PROPOSITO DI**"Maestro" a quattro zampe**

di Sabrina della Peruta

pag. 6

TRA ARTE E CULTURA**La Martial Dance**

di Chiara Ciarfuglia

pag. 8

Tai Chi Chuan e pianoforte

di Gaetano Stella

pag. 10

BEN ESSERE**Riflessioni di un praticante di Tai Chi Chuan**

di Assuero Serranti

pag. 13

Trasformazioni

di Fausta Romano

pag. 16

Dinamica Tai Chi Chuan e Arti associate asd incontra l'Associazione Diabete on Board di Perugia

di Ilaria Milletti

pag. 20

ENGLISH CORNER

di Diana Alliata

pag. 23

LO SPECIALE**Tai Chi Chuan sotto l'ombrellone**

di Maria Michaela Pani

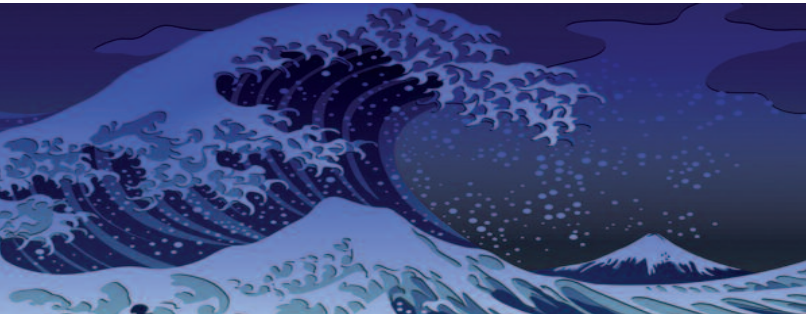
pag. 24



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.



Sotto questo sole bello pedalare...” cantava Baccini anni fa. Tuttavia, personalmente, preferirei dire che sotto questo sole estivo è bello... praticare. Già, perché è inutile girarci intorno, la pratica del Tai Chi Chuan è davvero piacevole quando è svolta all'aperto, magari proprio in una bella giornata di estate. Stare all'aria aperta ci riconnette con la natura, la luce è e regala energia e quindi di certo la stessa enfatizza in positivo tutto ciò che facciamo, di qualsiasi attività fisica si tratti, fosse anche una semplice passeggiata. "Semplice" si fa per dire perché, se ci facciamo ispirare dai principi di discipline come il Tai Chi Chuan (che ci invita a vivere il momento, con attenzione e sensibilità) anche una semplice passeggiata può diventare un'esperienza intensissima e ricca di sensazioni. E così ecco che non c'è troppo bisogno di andare chissà dove per provare belle emozioni, sentirsi liberi e in vacanza.

La parola “vacanza” infatti deriva dal latino “vacans”, che rimanda al concetto di essere libero, ma credo che essere liberi non significhi solo andare fisicamente lontano, sottoponendosi magari ad un ulteriore e diverso motivo di stress. I miei nonni, come tanti altri, non andavano in villeggiatura (qualcuno di loro non ha mai visto il mare) eppure tutti alla fine erano appagati dal loro restare esattamente dove erano, dalla loro capacità di ascoltare se stessi che diventava... saggezza. Non voglio assolutamente condannare il concetto di ferie attuale (tra l'altro credo che viaggiare sia meraviglioso), ma spesso mi trovo a pensare che la vacanza possa essere essenzialmente un atteggiamento mentale per cui è possibile uscire dall'ordinario semplicemente fermandoci e concedendoci il tempo per ritrovare noi stessi. E per arrivare a questo il Tai Chi Chuan è sicuramente un grande alleato perché ci insegna, attraverso la pratica quotidiana, ad evadere pur restando dove siamo e a rinnovarci pur essendo sempre i medesimi. E allora sì, l'estate fa venir voglia di andare via, ma il Tai Chi Chuan ci mostra che è bello anche restare e che, praticando, in fondo si può essere sempre... in “vacanza”.

Buona lettura!

Corinna Cattuto

Tai Chi Chuan, attenzione alle imitazioni

Workshop "Tai Chi Chuan: cultura, movimento e salute"

Università degli studi di Roma 'Foro Italico' - Parte 2

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



Cari lettori, ecco la seconda parte dell'intervento del Gran Maestro Yang Jun al Workshop svolto in collaborazione con l'Università di Roma Foro Italico.

Per chi si è distratto ricordo che la prima parte è stata pubblicata nel n. 22 di Dinamica La Rivista, un invito alla lettura e rilettura.

Vista l'importanza dell'opera, desidero esprimere un ringraziamento speciale alla nostra socia Diana Alliata che si è occupata della traduzione superando molte difficoltà tecniche e linguistiche.

La comprensione della filosofia Tai Chi e yin yang non è cosa facile; benché il G. Maestro abbia cercato un linguaggio e esempi semplici, il contenuto e il modo di pensare proposto da queste teorie è complesso e molto lontano dal modo di pensare di noi occidentali. Per questo abbiamo scelto di pubblicare il suo intervento per brevi paragrafi; necessitano di accurata e profonda riflessione e naturalmente tanta pratica.

Gran Maestro Yang Jun:

"Nella prima parte abbiamo fatto la distinzione tra cosa è il Tai Chi e cosa è lo yin yang, e qual è la loro relazione.

La seconda parte relativa alla filosofia riguarda come lo yin yang sono in relazione con l'equilibrio, e quindi capire come la relazione tra yin yang ci può aiutare a raggiungere l'equilibrio. Cos'è questa relazione? Come possiamo capirla?

Ci sono tre relazioni fondamentali:

1: la prima è che yin yang sono radicati uno nell'altro, co-dipendenti, co-risultanti. Come lo possiamo capire? Per esempio, se questa camera è grande, perché si dice che è grande? Perché la mettiamo in

relazione con il piccolo. Immaginate se non ci fosse nessuna stanza più piccola di questa; non potremmo definire questa stanza grande. Lo possiamo fare perché esiste qualcosa di piccolo. Grande e piccolo sono dipendenti tra di loro e non sono separabili. E la stessa cosa è per lo yin yang: non esiste lo yang senza lo yin, e non esiste lo yin senza lo yang.

2: La seconda relazione è che yin yang non sono in accordo, sono opposti, contrastanti. Per esempio, uno dice 'qua' e l'altro dice 'di là'. Fondamentalmente nel mondo succede questo, abbiamo opinioni diverse e ci 'neutralizziamo' a vicenda; poi magari troviamo un accordo e torniamo in equilibrio. Quindi possiamo contrapporre yin e yang, in modo che si neutralizzino a vicenda. Per esempio, se hai caldo, l'aria fredda riequilibra il calore, e viceversa; si possono neutralizzare, a seconda di quale dei due sia più forte, e un lato prende il sopravvento sull'altro. Se non si riescono a bilanciare, non c'è accordo. Quindi questa è la seconda relazione: sono l'uno contro l'altro, si possono neutralizzare a vicenda.

3: la terza relazione è che si trasformano l'uno nell'altro. Questo può essere un po' più difficile da capire. L'idea è che se tu arrivi alla parte estrema di un lato, e non puoi più andare oltre, di solito torni indietro. Per esempio se arrivi su, in alto, e non puoi andare più in alto di così, il passo successivo è andare giù. E allo stesso modo, se vai giù e non puoi andare più giù di così, torni su. Quindi ci sono delle limitazioni. Ad esempio: questa altezza qui è il limite? Per alcune persone lo è, per altre no, possono anche arrivare più su. Ogni cosa, ogni persona è diversa, per cui ognuno ha i suoi propri limiti. Ma non importa chi, quando raggiungi il tuo limite, devi cambiare. Quando raggiungi l'altro limite devi cambiare. Noi dobbiamo sempre cambiare, una volta raggiunto il nostro limite.

Queste sono le relazioni yin yang. E attraverso queste relazioni possiamo raggiungere il nostro equilibrio. Se c'è equilibrio, le cose non cambiano. Se non c'è equilibrio, le cose non sono concordi, allora avviene il cambiamento. Non importa la direzione, quando raggiungi il limite, devi girarti nell'altra direzione.

Attraverso tutto questo, questi elementi e queste relazioni che creano il cambiamento, possiamo capire che la base della nostra filosofia è la ricerca dell'equilibrio. Quindi parliamo della possibilità di stabilità nel movimento. Se sei in equilibrio, rimani fermo, non cambiare; se invece non sei in equilibrio, cercalo, muovi, cambia. E' così che il nostro corpo va avanti: o c'è un cambiamento, o non c'è un cambiamento. Il cambiamento risulta in cambiamenti basati, (o in relazione) sul non cambiamento, e il non cambiamento si sviluppa nel cambiamento. E alcune cose assorbono e non cambiano mai.

Questo riguarda la filosofia. Se vogliamo capire la teoria yin yang dobbiamo fondamentalmente capire due relazioni: qual'è la relazione tra Tai Chi e yin yang, e quali sono le relazioni yin yang.

Adesso possiamo parlare del Tai Chi Chuan e di come sia in relazione con la filosofia. Devo dire che la filosofia del Tai Chi non ha solo a che fare con il Tai Chi Chuan; ci sono molte arti tradizionali che implicano la teoria yin yang. Al giorno d'oggi con la medicina moderna possiamo vedere all'interno del corpo, con le analisi possiamo vedere cosa cambia all'interno del sangue e se ci sono degli squilibri, possiamo capire che tipo di malattia, o problema, abbiamo. Praticamente con la tecnologia siamo in grado di vedere i dettagli per capire il problema, che rappresentano un sintomo del quadro più grande, dello squilibrio. Nel passato non esistevano questi strumenti, e come poteva la medicina cinese capire i problemi delle persone? E quindi si diceva: se sei in salute, sei in equilibrio; se sei malato, sei in squilibrio. Capire quale tipo di squilibrio causa il problema era la cosa da fare, da cercare. Ecco come si applicava la teoria, così per farvi capire che Tai Chi, yin yang non erano usati solo nel Tai Chi Chuan. In realtà questa teoria è connessa con la nostra vita, specialmente in Cina, Giappone, Corea, tutta l'area dell'Asia, si segue questo tipo di filosofia.

Abbiamo appena detto che il Tai Chi è coinvolto nell'arte del Tai Chi Chuan. Quando parliamo di Tai Chi Chuan, cos'è lo yin yang nel Tai Chi Chuan? Penso che alcuni di voi pratichino Tai Chi Chuan. Ci avete mai pensato? Avanti e indietro sono dettagli. La prospettiva più grande è il corpo e l'abilità di modificare, cioè come applicare, come usarlo. Di sicuro, molto è legato all'aspetto marziale, ma Tai Chi Chuan non è solo un'arte marziale. Per esempio, noi impariamo durante la pratica e poi applichiamo ciò che abbiamo imparato a nostro beneficio, in questo senso lo usiamo. Quindi da questo punto di vista yin yang è tutto sul corpo e come lo usi.

Inoltre un altro aspetto della pratica, più legato all'arte marziale è il sè e l'altro, la relazione con te stesso e con l'altro. Anche questo è lo yin yang del Tai Chi Chuan.

Parlando di te stesso, il punto è come usare il principio corretto per strutturarsi, come trovare il giusto metodo. Invece per quanto riguarda l'altro, il punto è come trovare la relazione yin yang con l'altro e come raggiungere l'equilibrio. Queste sono le relazioni della teoria dello yin yang che usiamo nella pratica del Tai Chi Chuan."

Continuerà nei prossimi numeri di Dinamica-La Rivista

■ NATURA

“Maestro” a quattro zampe

Riflessioni sulla pratica del Tai Chi Chuan attraverso l'osservazione di... un gatto!

Sabrina della Peruta

Legale d'impresa



Sono un'amante dei gatti. In realtà sono amante degli animali in generale e nella mia vita ho avuto anche un cane (un dalmata) due tartarughe di terra, un pesce rosso ed un pulcino. Crescendo però, è dal 1997 che la mia casa è abitata almeno da un felino (al momento ne ho due).

Trovo che siano degli esseri straordinari e, al contrario dei luoghi comuni che circolano in merito, molto affettuosi e comunicativi. Mi diverte molto osservarli in tutto quello che fanno e dare voce alle loro espressioni.

È capitato che, durante le lezioni di Tai Chi Chuan, la nostra insegnante Anna Siniscalco (Istruttrice di Accademia della YFTCCA e Direttrice tecnica Dinamica Tai Chi Chuan e Arti associate asd), ci abbia invitato ad osservare come si muovono i gatti ed in particolare a come separano il peso.

Sono rilassati, agili e leggeri ma molto stabili allo stesso tempo.

Cosa significa?

Nei 10 Essenziali di Yang Chengfu, il quarto dice di **“DISTINGUERE IL PIENO DAL VUOTO”**.

L'applicazione di tale principio, riferito al peso, invita il praticante a prestare attenzione a dove si porta il carico, consentendo così di ottenere dei passi agili ed aumentare il controllo dell'equilibrio.

Una gamba si dice piena quando ci si porta il peso altrimenti si dice che è vuota. Quand'è che posso fare un passo con leggerezza e agilità? Quando ho spostato bene il peso sulla gamba di sostegno, ossia sulla gamba che non deve fare il passo e che anzi deve sostenermi, l'altra è (dovrebbe essere) senza peso, leggera e quindi pronta a muoversi agilmente.

Un altro aspetto interessante del gatto è il suo atteggiamento rilassato ma concentrato.

Se un gatto sta dormendo è in grado di svegliarsi prontamente se nelle sue vicinanze passa una mosca dimostrando quindi di mantenere sempre molta attenzione (sensibilità) a quello che gli succede intorno anche se ad occhi chiusi.

Inoltre, se guardiamo un gatto cacciare una preda, possiamo vedere che riesce a radicarsi a terra, abbassando il suo centro di gravità, rimanendo fermo e molto rilassato. Se la preda non si muove, il gatto non si muove. Il gatto aspetta di vedere quale è la direzione di fuga della sua preda, e, quando questa si muove, il gatto scatta in modo di intercettarlo anticipandone i movimenti.

Cosa molto curiosa questa, che mi rimanda di nuovo al Tai Chi Chuan, in particolare al Tui Shou dove tra i tanti aspetti si applica anche questo: "se il tuo opponente non si muove tu non ti muovi, se invece si muove tu ti muovi e arrivi prima".

I quattro principi fondamentali del Tui Shou sono: l'aderire, il connettere, l'incollare ed il seguire (senza resistere e senza staccare). L'applicazione di questi consente un buon contatto e un buon contatto consente di sentire e poi comprendere l'avversario ossia, capire dove si trovano il suo vuoto ed il suo pieno, che non sarà riferito solo al peso, ma per un principiante intanto consentirà di capire la direzione del suo movimento. Per una buona pratica bisognerebbe dimenticare se stessi e lasciare che l'avversario inizi il movimento e seguirlo (restando incollato, aderendo e connettendo).

Tornando di nuovo all'osservazione del gatto, se lo si guarda prima che salti, sembra che gli occhi anticipino la direzione.

Anche questo lo ritrovo negli insegnamenti del Tai Chi Chuan.

Il sesto Essenziale ci dice di **"USARE L'INTENZIONE E NON LA FORZA"**.

L'intenzione deve essere chiara e il corpo rilassato in modo da essere leggero, agile e immediato nei movimenti. Questo è un chiaro riferimento al movimento del "Qi", come recita un insegnamento comune a tutti gli stili interni "dove direziono la mente lì va l'energia". Il corpo è costituito da una rete di meridiani (quelli dell'agopuntura) e i canali che lo percorrono sono come corsi d'acqua. Se non sono bloccati l'acqua può circolare liberamente. Allo stesso modo se i meridiani non sono bloccati anche il "Qi" può circolare. Se viene usata la forza in modo non appropriato il "Qi" non può circolare perché ci saranno delle contrazioni muscolari e tensioni che impediranno il movimento libero e agile.

Se invece si usa l'intenzione al posto della forza, dovunque questa sarà diretta andrà l'energia.

Quindi, con il continuo fluire e scorrere del sangue e del "Qi" in tutto il corpo si potrà ottenere la vera forza interna.

I Classici del Tai Chi Chuan esprimono questo con il detto "solo attraverso l'estrema morbidezza si può realizzare l'estrema durezza".

Con quanto ho scritto non voglio dire che il gatto sia un "maestro" di Tai Chi Chuan, o forse lo è?

Certamente osservarlo mi ha permesso di fare alcune riflessioni su alcuni dei principi che guidano la nostra pratica; mi ha ricordato di praticare rilassata, calma, ma attenta e presente in quello che sto facendo (come un gatto).

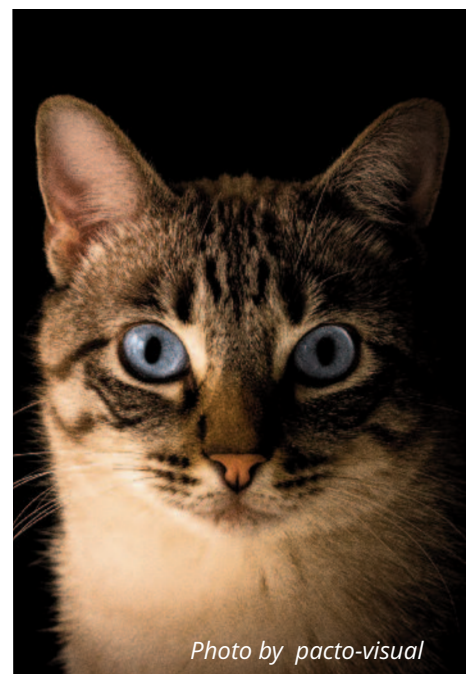


Photo by pacto-visual

■ DANZA

La Martial Dance

Vi racconto cosa è e come è nata la Martial Dance®, che questa estate compie 4 anni.

Chiara Ciarfuglia

Ballerina professionista e Direttrice artistica di Produzioni Ciarfix



Vi starete chiedendo cosa ci fa, in una rivista dedicata principalmente al Tai Chi Chuan, un articolo scritto da una ballerina... È una domanda più che lecita ed è più che necessario che io vi dia una risposta, perciò pronti!

Dunque, sono Chiara Ciarfuglia, una ballerina professionista, regista e altre cose tra cui... detentrica del marchio registrato del nuovo stile di danza "Martial Dance®"! Yesss! Ecco un primo indizio del perché tra le righe di questa rivista ci sono anch'io. Avrete notato la parola "Martial" (o almeno facciamo questo patto e ammettete di averla notata, please) ed è così perché la Martial Dance è il risultato della fusione tra Tai Chi Chuan (stile Yang, scelto per la bellezza dei movimenti ampi e circolari) e danza (sia neoclassica che soprattutto jazz perché, come il Tai Chi Chuan stile Yang che prevede sia la pratica di movimenti eseguiti con ritmo lento che applicazioni ed espressioni energetiche che invece hanno un ritmo rapido e dirompente, alterna lentezza e velocità). Questo "mix" è il risultato di una mia idea che ha preso forma grazie al lavoro in sinergia che ho avuto il piacere di svolgere insieme ad Anna Siniscalco (Istruttrice di Accademia della YFTCCA e Direttrice tecnica Dinamica Tai Chi Chuan e Arti associate asd), che ha avuto la generosità e la pazienza di mettere a disposizione di questo progetto la sua professionalità. Piccola parentesi: ci tengo a ringraziare tantissimo Anna perché mi ha dato fiducia e ha creduto in questa iniziativa fin da subito (e confesso che ero un po' tesa ed emozionata quando le parlai della mia idea perché mi rendo conto che poteva prendermi per pazza e invece mi ha supportata con professionalità e gentilezza e di questo la ringrazio veramente con tutto il cuore). Torniamo alla Martial Dance... A questo punto vi starete chiedendo, (o almeno vi prego di "finger" di esservi fatti questa domanda così è tutto più facile e chiaro, thanks), perché ho deciso di intraprendere questo progetto. Ecco, è questa la

domanda che volevo! Siete dei lettori pazzeschi, grazie! Dunque, sono una persona molto curiosa e mi piace guardare il mondo e cercare “nessi” con la danza “in qua e in là” (#deformazioneprofessionale) dato che la danza è parte dell’uomo da secoli (come preghiera, come arte, come dimostrazione di gioia e varie ed eventuali) e ogni cultura ha la sua danza. Ho notato (dato che mia madre è una praticante di Tai Chi Chuan, cosa che mi ha messo un po’ in contatto con questo mondo) che il praticante del Tai Chi Chuan e il ballerino hanno lo stesso approccio alle rispettive discipline. Entrambe sono alla ricerca della perfezione e bellezza del movimento ed hanno un metodo simile di studio che passa attraverso la ripetizione e la concentrazione come vie per giungere all’obiettivo. E poi ancora in entrambe è richiesta la pazienza, il silenzio e tanto altro... Da tutto questo, osservando i movimenti di una disciplina e cercando di adattarli alle esigenze di movimento dell’altra, ho elaborato questo stile di danza elegante quanto energico contaminato da una arte marziale bellissima come è il Tai Chi Chuan. L’occasione per presentare pubblicamente il frutto di questo lavoro e di questa mia idea, si è presentata quando sono stata invitata, nel 2020, al 55esimo congresso mondiale della danza organizzato dal Consiglio Internazionale della Danza (CID - UNESCO), che promuove il confronto e il dialogo tra le culture. E così... la Martial Dance è stata presentata al mondo! La presentazione è stata un vero successo e cosa importante è stata “compresa” ed è stato bellissimo vedere come la cultura e il movimento continuino ad unire l’umanità ancora, ormai da secoli.

Questo luglio la Martial Dance compie 4 anni e ne ha fatta di strada, tanto che nel 2022 sono stata invitata a Danzainfiera (la fiera di danza più importante di Italia e una delle più importanti in Europa) a parlare della Martial Dance e a tenere una lezione di questo nuovo stile. E tuttora continuo ad organizzare stage e corsi per fare conoscere questa fusione al massimo delle mie possibilità. Il consenso e l’interesse verso questa novità coreutica è stato vasto, tanto che la Martial Dance ha destato curiosità anche nel mondo della informazione. E così sono stata chiamata prima da alcune testate giornalistiche, poi dalla redazione della rivista “Silhouette Donna” che ha voluto dedicare grande spazio a questa disciplina con l’intento di farla scoprire al suo vasto pubblico. La cosa che mi ha reso molto felice nell’ambito della intervista è stata scoprire che uno dei feedback che arriva maggiormente a chi vede una coreografia di Martial Dance è il senso di benessere che trasmettono i “passi” che risultano poetici e in grado “di esprimere energia e dolcezza” allo stesso tempo. Questo mi ha colpita e mi ha riconfermato la “potenza” del Tai Chi Chuan, che riesce a mostrarsi anche se mescolato alla danza ed è stata anche l’ennesima prova che queste discipline sono capaci di muovere le stesse corde dell’anima umana.

Dunque, a questo punto spero di avervi incuriosito un po’ (e se avete letto fino a qui, ve ne sono grata perché non è facile al giorno d’oggi, trovare persone che non si “stufano” a leggere più di dieci righe di qualcosa che non conoscono) e di avervi fatto vedere il mondo della Danza e del Tai Chi Chuan attraverso “lenti” differenti, perché... il cambiamento è sempre una cosa positiva!

Vi ringrazio per l’apertura mentale nell’aver dato fiducia ad un articolo di una disciplina diversa (ma non del tutto, ve l’ho spiegato) dal Tai Chi Chuan, anche se dal mio punto di vista, in quanto ad apertura mentale, di certo ha vinto Anna!

Perciò, auguro a tutti un buon proseguimento di lettura di questa splendida rivista e una buona giornata (ci stava bene un “buona giornata”, a me personalmente piacerebbe trovarlo scritto in fondo ad un articolo e dato che questo è il mio, ce lo scrivo)!

P.S. Cosa molto importante! Chi partecipa ad un corso di Martial Dance, non può dire di aver iniziato a praticare il Tai Chi Chuan perché i movimenti della forma sono stati “riadattati” alla danza (per esigenze fisiche e regole sceniche). Perciò mi raccomando, siate responsabili e rispettosi!



MUSICA

Tai Chi Chuan e pianoforte

Quando si pratica anche suonando

Gaetano Stella

Professore di Storia della musica presso il Conservatorio Licinio Refice di Frosinone



Photo by johannes-plenio

Desidero prima di tutto ringraziare Corinna Cattuto, attuale direttrice della rivista, per avermi invitato a scrivere di un tema così ricco di spunti ed articolato ma devo confessare che, all'inizio, sono stato molto dubbioso se accettare o meno. Perché il tema è molto vasto, perché rischia di diventare oscuro inoltrandosi in aspetti troppo tecnici o, per converso, di mancare il 'centro' di diversi problemi per eccesso di volontà divulgativa. Alla fine mi sono risolto ad accettare avendo chiaro fin da subito che avrei rivolto la mia l'attenzione solo su alcuni aspetti legati al rapporto tra corpo, mente (e, solo tangenzialmente, spirito), evitando però qualunque tentazione 'new-age'.

Chi vi scrive si è avvicinato al Tai Chi Chuan (come un certo numero di persone che leggono che praticano con me questa meravigliosa disciplina) a seguito di un brutto incidente, quando il fisiatra che mi aveva in cura mi consigliò caldamente di avvicinarmi a tale pratica per agevolare e riprendere i fili della mia guarigione. Fin dai primi mesi, oltre alla fortissima sensazione di poter tornare ad esprimere qualcosa col mio corpo (avevo soprannominato la lezione 'l'ora d'aria del carcerato') ho cominciato ad osservare un numero sempre crescente di analogie tra la pratica di questa antica arte marziale e molti aspetti legati alla mia professione allora di musicista-pianista. Non pretendendo affatto di stilare un elenco esaustivo di quanto da me osservato ed esperito, credo però possa essere interessante anche per chi mi legge che io ne faccia un breve elenco ragionato, sperando possa fornire ulteriori spunti per guardare alla pratica da un altro punto di

vista o semplicemente per corroborarla con elementi provenienti da un sapere altrettanto antico: quello della pratica della musica colta occidentale.

Il respiro libero e respiro organizzato. Il respiro deve essere libero e profondo, si deve cercare di evitare 'apnee' inconsapevoli, causate da un eccesso di concentrazione o di tensione. Queste influenzerebbero negativamente il corpo poiché un corpo che non respira bene non esprime la sua energia al meglio. Ma il respiro è anche nell'esecuzione. E' quello che dona senso di unità all'esecuzione, evita che i singoli movimenti suonino come 'slegati', è quello che prepara ed avvicina alla pienezza di un climax e da' senso anche quello che viene dopo, rilassamento, diminuendo, pacificazione. Tutto questo suona assai simile all'emissione dell'energia attraverso il fiato, al colpo, che ha una preparazione, un impatto, ed una risoluzione dello stesso, che crea le premesse per una prosecuzione... e tutto ricomincia.

Postura e 10 essenziali. Anche al pianoforte, come nella pratica del Tai Chi Chuan, è importante mantenere la sensazione del filo che tira la testa verso l'alto, rilassare parte lombare e torace, avere spalle aperte e gomiti verso il basso; la mano deve tenere la posizione sulla tastiera senza rigidità, perché tenere non è bloccare. I piedi, almeno nella posizione di base, devono stare paralleli.

Lentezza e ripetizione. Sono questi due tra i punti cardini della modalità di pratica del Tai Chi Chuan che ritroviamo anche nella pratica strumentale tradizionale. Il brano da apprendere deve essere prima digerito 'lento' attraverso infinite ripetizioni fatte con piena concentrazione fino a rendere le successioni di movimenti quasi automatiche, confidando progressivamente nella memoria motoria o cinetica, in quella visiva, in quella uditiva ed in una sorta di memoria di controllo, quella analitica, del cervello, che deve controllare dall'alto ed intervenire in caso di buchi di memoria o errori nell'esecuzione. Nella musica,

molta pedagogia moderna nega però questo modo di procedere privilegiando un modo 'integrale' derivato dalla linguistica. Secondo questo approccio l'allievo dovrebbe essere messo subito di fronte ad 'unità di significato' (gesti, o parti di composizioni musicali dotate di un chiaro senso di inizio e fine) di una certa complessità riproducendole poi con molti errori e manchevolezze fino ad avvicinarsi, attraverso prove ed errori, alla realtà di una esecuzione musicale complessa. Nel far questo si studia direttamente in velocità, 'aggiustando' progressivamente il tiro. Come avrete forse capito non condivido molto questo approccio.

Aprire e distendere tutte le articolazioni-La tecnica del peso. In concomitanza con l'affermarsi del pianoforte moderno (più o meno con la seconda metà del secolo XIX) il modo di suonare si è sempre più basato (almeno in una parte, secondo me la migliore, delle scuole pianistiche) sulla così detta tecnica del peso. Teorizzata ad inizio '900 da **Rudolf Breithaupt** ma risultato di osservazioni e pratiche diffuse a partire almeno dall'insegnamento di Chopin e, soprattutto, Liszt, questa tecnica si basa sull'uso consapevole del rilassamento delle braccia utilizzato per creare



Photo by Darius

peso, una forza sempre disponibile da utilizzare sulla tastiera.

La concentrazione e la memoria. Sono questi due aspetti importantissimi della pratica musicale di un pianista, specie se solista (quando deve suonare tutto a memoria). Proprio il lungo apprendistato 'lento' di cui parlavo sopra, unito ad una memoria analitica che studia le caratteristiche grammaticale ed architettoniche di una composizione producono una sorta di doppia memoria. Una memoria basata sul corpo (visiva, uditiva e tattile) ed una basata sull'intelletto. Entrambe sono necessarie, ma è curioso notare che poi suonando, la seconda rimane in qualche modo sullo sfondo, pronta ad intervenire in caso di incidente (un buco di memoria o un passaggio 'sporco' ad esempio) ma anche qui in modo altrettanto sorprendente. Quando accade un incidente, nessun pianista ha modo di pianificare l'azione riparatrice. Questa avverrà in modo apparentemente istintivo (la soluzione precede, di fatto, il pensiero razionale), ma quest'istinto è in realtà costruito di migliaia di ripetizioni e di centinaia di ore di studio e riflessione sugli aspetti costruttivi della composizione.



Photo by marius-masalar

Tutto quanto sopra esposto a me richiama in parte, ma a volte con 'assonanze' davvero sorprendenti, quanto contenuto nei 10 essenziali tramandati oralmente dal Gran maestro Yang Chengfu. Inizialmente avevo pensato di organizzare il mio articolo esattamente secondo questi 10 principi, ma ho poi ritenuto che sarebbe stata una forzatura. Ho allora preferito semplicemente suggerire questo accostamento, lasciando a ciascuno di voi la possibilità di trovare le proprie personali assonanze e consonanze tra quanto da me scritto e quanto ciascuno di noi esperisce nella pratica del Tai Chi Chuan.

P.S. Mattina di Pasqua 2024, mi reco da mia madre per trascorrere insieme il giorno di festa. Nell'androne del palazzo incontro una signora, una perfetta sconosciuta, che mi saluta calorosamente augurando una serena e buona Pasqua a me ed alla mia famiglia. Questo episodio, apparentemente di poco conto, continua a 'risuonare' per tutto il giorno nella mia testa, ponendomi dapprima delle domande e portandomi poi ad alcune riflessioni che qui voglio condividere. Dove finiva la cortesia di facciata della signora e dove iniziava quella sincera? Formalità e buona educazione sono solo un abito buono da indossare alla bisogna, o sono qualcosa che, acquisito nella prima infanzia, deve diventare poi qualcosa che ti entra piano piano dentro, fino a divenire una seconda natura? La gentilezza si impara? Una delle

prime risposte che mi sono venute in automatico è che noi diciamo 'forma è sostanza' il che però mi faceva ritornare alla domanda precedente. Come fa la prima a diventare la seconda? Come può la forma esterna divenire poi forma interna? Credo che abbiate capito dove voglio andare a parare, perché inevitabilmente non ho potuto non pensare alla nostra forma lunga, a quella del Tai Chi Chuan, che opera esattamente nello stesso modo, dall'esterno verso l'interno, in un processo che poi nel tempo si rovescia, permettendoci di esprimere quell'energia (o la gentilezza o qualunque altra virtù) così a lungo cercata.

Riferimenti bibliografici

- <https://dinamicataichi.it/category/i-10-essenziali/>

- Rudolf Breithaupt: *Natural Piano-Technic vol. II School of Weight-Touch* (trad. Inglese di John Bernoff), Leipzig, C. F. Kahnt Nachfolger, 1909.

- Aquiles Delle Vigne: *Viaggio nell'intimo di un pianista*, Bari, Florestano, 2006.

■ MOVIMENTO

Riflessioni di un praticante di Tai Chi Chuan

Perché, nonostante siano passati molti anni da quando ho iniziato, non ho ancora perso la voglia di praticare Il Tai Chi Chuan

Assuero Serranti

Praticante di Tai Chi Chuan e fisioterapista



Scrivo queste riflessioni in seguito ad una battuta fatta da un mio amico che qualche tempo fa mi ha invitato a passare insieme una serata; io ho ruscato l'invito dicendo che quella sera ero impegnato con una lezione di Tai Chi Chuan. La sua risposta é stata: "Vai ancora? Non ti sei ancora stancato?". Questa battuta mi ha fatto riflettere e pensare.

Si potrebbe iniziare la pratica del Tai Chi Chuan per motivi salutistici, per muoverci...

In effetti a noi sembra passato molto tempo da quando correvamo dietro ai cervi e davanti ai lupi, da quando facevamo i raccoglitori e i cacciatori. Sostanzialmente però siamo quelli di 10.000 anni fa. Allora camminavamo per lunghe distanze, magari portando pesi, sia per gli spostamenti degli accampamenti, sia per la caccia, le donne poi portavano un bimbo in braccio fino a quando compiva tre anni ed oltre a camminare tanto dovevamo correre, saltare, lanciare, tirare e fare non so quali altre attività fisiche diverse; insomma non ci si annoiava di certo, eravamo

costantemente e involontariamente a dieta e quando finalmente capitava di mangiare, ci abbuffavamo, ma di fatto mangiavamo poco e faticavamo tanto. Ora facciamo l'esatto contrario: mangiamo tanto e faticiamo poco, camminare non se ne parla, siamo sempre sulle automobili. Questa sedentarietà non fa bene e allora cerchiamo di fare qualcosa...

Molti iniziano pensando: potrei praticare il Tai Chi Chuan, dicono che fa bene, proviamo!

Altri iniziano perché questa pratica può prevenire piccoli e fastidiosi doloretto causati da quegli atteggiamenti posturali o da quelle abitudini di movimento e di vita che permanendo nel tempo possono portare a patologie osteo tendinee. Non è una cosa nuova dire che molte delle nostre patologie osteo tendinee sono causate da alterazioni posturali e che il nostro stato emotivo, il nostro pensiero e le nostre reazioni al mondo esterno possono influenzare la nostra postura; paura, tristezza, noia, muovono il nostro corpo e la nostra mimica facciale tanto che, senza parlare, chi ci sta vicino può vedere se siamo arrabbiati, sereni o annoiati; il nostro corpo parla e parla atteggiandosi. Può succedere che una persona abbia un atteggiamento di paura nei confronti del mondo esterno, magari ha scarsa stima di se stesso, spesso è triste, pensa di non essere all'altezza delle situazioni... Se il mondo gli fa paura rivolgerà lo sguardo a terra per non affrontarlo, quindi chinerà la testa in avanti, cercherà di proteggersi e quindi porterà le spalle in avanti e in alto incassando il torace; così facendo aumenterà la cifosi dorsale cioè la curva del dorso sarà più accentuata. Le varie parti della colonna però si influenzano l'una con l'altra quindi se la colonna cervicale aumenta la sua lordosi portando la testa avanti, anche la colonna lombare accentuerà la sua lordosi, cioè la sua naturale curva, il bacino ruoterà leggermente in avanti e l'angolo fra bacino e coscia sarà più chiuso, le ginocchia poi saranno estese (perdendo la leggera flessione che naturalmente hanno) e la caviglia tenderà ad aprire l'angolo fra gamba e piede. Non sto qui a dire quello che succede ai vari gruppi muscolari, alcuni si allungano altri si accorciano, alcuni si indeboliscono, tutto si muove e si modifica... In effetti una postura, quando è sbagliata, provoca problemi e non pensate che siano solo gli atteggiamenti mentali a determinare una postura; sono molti i fattori da prendere in considerazione, stili di vita, attività professionali, sportive o anche patologie...



Ma torniamo alla nostra testa e a come il Tai Chi Chuan può aiutarci; il primo dei 10 essenziali di Yang Chengfu recita: "vuoto, presenza mentale, allineare la testa verso l'alto portando l'energia alla sommità". Capite che già se, nella pratica, la persona di cui sopra riesce a tenere costantemente la testa in alto con lo sguardo in avanti e non verso terra, le sue vertebre cervicali riusciranno a posizionarsi in una curva più vicina alla fisiologica e avrà fatto un primo passo per correggere la sua postura. Non avrà risolto i suoi problemi, ma qualcosa potrebbe iniziare a cambiare. Quando ho iniziato la prima lezione eravamo un gruppetto ben nutrito, poi nel tempo siamo rimasti in pochi; molti hanno abbandonato per ragioni logistiche o perché hanno trovato interessanti altre attività fisiche e altri hanno pensato che per i loro doloretto era meglio fare altro. In un certo senso li

capivo perché il Tai Chi Chuan è un amico “severo”, all’inizio ti richiede tanto e sembra darti poco, ha la “presunzione” di insegnarti a camminare (alla tua età), ti dimostra che non è vero che controlli il tuo corpo anzi pensi di fare un movimento e invece ne fai un altro, insomma ti dice che non sai neppure muoverti. Perciò occorre in primis imparare tre cose: l’umiltà, la pazienza e la perseveranza. Poi dopo un po’ di tempo che lo pratichi lui comincia ad essere molto generoso, ti costringe all’attenzione perché è un’attività che non puoi fare pensando ad altro, ti libera, almeno nel momento della pratica, dalla moltitudine di pensieri che affollano la tua mente, ti prolunga la capacità di concentrazione, ti fa sentire meglio. Per muoverti, come lui vuole, sei costretto a percepire le tue limitazioni articolari, sei costretto a sentire bene le posizioni del tuo corpo nello spazio, sei costretto a coordinare meglio fra loro i movimenti delle gambe, delle braccia e del tronco. E questo, se sei stato paziente, umile e hai perseverato nella pratica, può esser una ragione che te lo fa amare, ma secondo me c’è altro.

Poco sopra nell’enunciare il primo degli Essenziali, ho usato la parola energia, il “Qi”. **Che cosa è il “Qi”?** All’inizio mi ispirava diffidenza, ma poi ho pensato quanto segue. Esiste una struttura anatomica, detta fascia, formata da tessuto connettivo che ha funzione di protezione e di nutrizione, si divide formando setti e avvolgendo sia l’apparato locomotore sia ogni singolo organo e in ogni organo o muscolo si approfondisce ulteriormente. Possiamo considerarlo un unicum. Questo tessuto è costituito da cellule, da fibre di collagene e di elastina e fra esse esiste un liquido interstiziale che è in continuità con quello che sta fra le cellule dei muscoli e dei vari tessuti degli organi. In breve c’è una sorta di circolazione lacunare che non ha pompa cardiaca, ma si sposta e fluisce solo con il movimento; l’immobilità la blocca e provoca danni.

Forse è questo che vuole dire far scorrere l’energia? Questa associazione è personale, ma per me è stata una ulteriore motivazione a studiare Tai Chi Chuan. Perciò, inizi per stare meglio, ma poi continui perché si apre un mondo che stimola il tuo desiderio di provare e conoscere.



■ PSICOLOGIA

Trasformazioni

Il Maestro disse: “I mutamenti che cosa fanno mai? I Mutamenti dischiudono le cose, concludono le cose e abbracciano tutte le vie sulla terra. Questo e null’altro...”
(I Ching, Cap. XI, pag. 342).

Fausta Romano

Psicologa, Psicoterapeuta, Presidente dell'Istituto Psicoanalitico di Formazione e Ricerca "A. B. Ferrari"



A partire dalla mia esperienza clinica e dal lavoro di ricerca che svolgo nel gruppo I.P.F.R. "A.B. Ferrari",¹ penso che la relazione analitica possa svolgere una funzione *trasformativa* piuttosto che mirare al *cambiamento*. Avviare processi trasformativi là dove incontro persone le cui vite appaiono bloccate: il tentativo di bypassare la sofferenza non fa che produrne altra, fino a paralizzare quasi del tutto il movimento creativo del vivere e del pensare.

Un paziente entra nel mio studio: "Dottorressa, sto troppo male così come sono. Mi aiuti a cambiare"

Gli domando: "Perché dovrebbe cambiare? Lei va bene così come è.... Ma forse potremmo vedere come ciò che lei ha dentro di sé possa trasformarsi in una forma migliore... perché forse, vede, per non soffrire, lei soffre di più e inutilmente".

Sappiamo che nello sforzo di fronteggiare paure e emozioni di fronte a eventi della vita, assumiamo inconsapevolmente posture contratte e disfunzionali che manteniamo nel tempo in automatico.

Un uomo mi cerca perché teme di non sapere sostenere un lutto imminente: la morte di una persona cara.

"Non posso prometterle che lei non soffrirà, il dolore è inevitabile, ma ha mai pensato che dolore e piacere viaggiano sempre insieme? Se allontana da lei il dolore, non potrà esserci piacere nella sua vita."

Ma sembra sordo alla mia proposta.

E poi mi viene in mente di domandargli: "Come mangia lei?"

Risponde: "Io divorco in fretta"

Io: "Vedo... perché anche adesso lei sta correndo, sta divorando in fretta il tempo, spinto dalla paura del dolore: lei mi chiede di elaborare il lutto di qualcuno che non è ancora morto".

Dice: "Apro il suo armadio, guardo i suoi vestiti, e non la vedo... non vedo lei"

Io: "Questo è disperante. Perché corre così? Questo aumenta il dolore! e non pensa che potrebbe avere ancora dei momenti con questa persona? Preziosi...Sentire... e non soltanto il dolore per la mancanza, ma anche il calore della presenza... in ogni prezioso istante presente che il tempo le sta regalando ancora."

Quanto è difficile per la nostra mente, nella nostra cultura, accettare la vulnerabilità e l'impermanenza!

L'analizzando entra nel mio studio e mi trovo insieme con lui davanti al muro che le sue teorie, create per fronteggiare la vita, hanno contribuito a costruire nel tempo.

Io e lui davanti allo stesso muro.

E mi dispongo insieme con lui a cercare di ammorbidire, a individuare passaggi, a costruire bypass, per aggirare i punti di maggiore rigidità... non a abbattere muri, ma a *trasformare*.

Analogamente a quanto apprendiamo nel Tai Chi Chuan: cedere alla pressione dell'avversario trasformandone l'energia.

Cerco parole, nel porgere ascolto a ciò che nell'incontro con l'altro si attiva in me stessa: percezioni, emozioni, esperienza, conoscenza e pensieri.

Non spiego. Non serve spiegare ciò che l'altro già sa, ma non sa di sapere. Cerco, invece, di *toccare* con le mie parole la sofferenza mentale dell'altro, per aiutarlo a attivare dentro se stesso risorse utili a affrontare ciò che gli appare un muro insormontabile.

Trasformare... tutto è trasformazione... continuamente ci trasformiamo e trasformiamo.

Ma che vuol dire trasformare? È la trasformazione alchemica che pretende di trasformare il piombo in oro? Cambiare, cioè i legami e la natura delle cose?

Come il paziente che mi chiede di cambiare per diventare diverso, un'altra persona?

O è piuttosto un processo trasformativo, entropico, nel quale si verifica un fluire di cose *verso*, nella direzione della freccia del tempo, e nel contesto di una relazione?

Il mio è un lavoro di ricerca, in cui non confermo teorie prestabilite, ma continuamente apprendo dall'esperienza di me, in cui continuamente mi trasformo; in un processo continuo e imprevedibile di ricerca, nel quale siamo immersi entrambi: l'analizzando e io.

Ciò che si trasforma è la relazione.

E ho incontrato il Tai Chi Chuan, nove anni fa: immediatamente ho percepito delle affinità tra il





mio modo di lavorare, che nasce dalle ipotesi psicoanalitiche di Armando B. Ferrari, e questa antica disciplina marziale.

Questo psicoanalista non punta a costruire una ennesima teoria della mente, ma tende a fornire uno strumento di ricerca e di lavoro clinico: un metodo, non una teoria.

A me che gli chiedevo di spiegarmi meglio alcuni aspetti della sua *Teoria*, rispose che proprio non era interessato a che io apprendessi la sua *Teoria*. Era invece interessato a che io stessi lì, a lavorare con lui con tutta la mia sensibilità, percezione e emozione: con i miei pensieri. È stato un privilegio per me, apprendere da lui e con lui, come a bottega dall'artigiano: in maniera diretta e pratica.

E lo studio e la pratica del Tai Chi Chuan mi ha introdotto in un mondo che a cerchi concentrici sempre più ampi si apre a me attraverso la pratica e lo studio del pensiero filosofico che la permea. Praticare questa disciplina mi riporta continuamente a me: una "meditazione in movimento", appunto (Siniscalco, 2024). E mi insegna un modo nuovo di essere in relazione con l'altro, con gli altri, con il resto del mondo.

Mi sembra che apprendere e praticare il Tai Chi Chuan sia un modo ancora più diretto di trasformarmi in profondità: il Tai Chi Chuan è per me *formarsi al trasformare*.

Attraverso il movimento calmo, la presenza mentale che entra in ogni singola sezione del movimento e il praticare con continuità generino un movimento che trasforma: nella pratica del Tai Chi Chuan i singoli movimenti si trasformano uno nell'altro con continuità. "Cercare la continuità nel movimento", recita il nono dei dieci essenziali.²

Anzi, mi è sembrato che in ognuno dei dieci essenziali sia implicito il riferimento ad un principio trasformativo fluido e continuo... penso anche alla forma verbale in cui vengono espressi: l'infinito presente!

L'allenamento ad una sempre più sottile presenza della mente a *stare* nel momento presente all'interno della pratica diviene un allenamento alla trasformazione: non è solo una trasformazione del corpo ma anche e contemporaneamente una più ampia attitudine emotiva e mentale al trasformare e modificare...

Mi sono trovata così, senza quasi rendermene conto, a intercettare dentro di me movimenti di trasformazione emotiva, fluidi, che si snodano come il movimento di un serpente: dalla reazione impulsiva di ribellione o carica di odio, al suo opposto: accettare e addolcire. Dalla reazione di dolore per una frustrazione o un fallimento al rasserenarmi: è come scoprire una nuova prospettiva, in uscita da un sentiero angusto e buio. Capacità di accogliere e comprendere.

Diventa possibile così trasformare l'emozione in pensiero e successivamente decidere se e come trasformarla in azione.

Perché tutto questo si realizzi occorre che si crei uno spazio: quello che io chiamo spazio mentale. Uno spazio tra me e le mie sensazioni/percezioni, tra me e le mie emozioni, tra me e i miei movimenti.

Praticando il Tai Chi Chuan osservo generarsi in me un'espansione ulteriore dello spazio mentale: la lentezza del movimento, quel "cercare la calma nel movimento" nella pratica, è ciò che apre progressivamente sempre più lo spazio tra l'intenzione (o pensiero) e la percezione, lasciando defluire e raffinare l'energia emotiva e corporea...

Spazio esterno che contiene il corpo in movimento, spazio interno, tra me che agisco e sono e me che osservo ciò che faccio e sono. Come nella relazione analitica, occorre essere al contempo

osservatore e oggetto osservato. È il paradosso della relazione tra corpo e mente, poiché la mente abita il corpo che la genera ad ogni istante e che è il suo oggetto primo, il suo unico oggetto: nello stesso tempo il corpo, per essere pensato, da concreto deve trasformarsi in simbolo (Ferrari, 1992).

Il corpo è per la mente contemporaneamente oggetto concreto e simbolo.

Io sono corpo, io ho un corpo.

All'interno dello spazio così generato ad ogni istante per via del distanziamento del corpo concreto e della sua trasformazione in simbolo, anche le emozioni possono essere osservate e trasformate e il movimento dà origine a continue trasformazioni,

Il movimento è considerato il sesto senso.

Strumento della mia pratica clinica è la costruzione di codici di transizione in comune tra analista e analizzando. Immagini, metafore, parole, vanno a costituire una trama di significati che occorre continuamente trasformare, affinché non diventino codici stereotipati, non dando mai nulla per dato. L'uso di questi codici di transizione, dunque costruisce nel tempo un linguaggio in comune, tra analista e analizzando, unico e irripetibile, vivo e cioè in *continua trasformazione*.

Il linguaggio specifico di ogni specifica relazione analitica non potrebbe generarsi senza passare attraverso la costruzione di codici di transizione.

L'allenamento a questo succedersi continuo di transizioni e trasformazioni nel *tempo* contribuisce ad ampliare e approfondire la mia capacità di accompagnare e promuovere processi trasformativi nel corso del mio lavoro clinico.

Il Fuoco nutre la Terra

La Terra crea il Metallo

Il Metallo si scioglie per alimentare l'Acqua

L'Acqua nutre il Legno

Il Legno alimenta il Fuoco

L'Acqua spegne il Fuoco

Il Fuoco tempera il Metallo

Il Metallo taglia il Legno

Il Legno trattiene la Terra

La Terra contiene l'Acqua

(Wu Xing: 5 movimenti, principi, elementi, che si sviluppano, si controllano e si equilibrano l'uno con l'altro).



BIBLIOGRAFIA

Ferrari A.B. (1992) *L'eclissi del corpo*, in Carignani P., Bucci, P., Ghigi I., Romano F. (a cura di) *Armando B. Ferrari. Il pensiero e le opere, Vol I: La teoria*, FrancoAngeli, Milano, 2022.

Romano F. e altri, (2020), *Como é ser um analista? Transformações no contexto da relação analítica*, in *Revista Multiverso*, Órgão Oficial do Núcleo Psicanalítico de Aracaju, Vol. 3.

Siniscalco A. (2024), *Meditazione e Tai Chi Chuan*, in Schiavone I., Pratico, ergo sum, Mimesis Edizioni, Milano-Udine.

Wilhelm R. (a cura di), 1924, *I Ching. Il libro dei Mutamenti*, Prefazione di C.G. Jung, Gli Adelphi, Milano, 1991.

¹ L'Istituto Psicoanalitico di Formazione e Ricerca A.B. Ferrari, nel quale ho il piacere e l'onore di essere Presidente, è stato creato da Armando Ferrari nel 2005, un anno prima della sua morte.

² I dieci essenziali del Tai Chi Chuan trasmessi oralmente da Yang Chenfu a Chen Weiming, costituiscono il nucleo guida e permeano la pratica del Tai Chi Chuan.

■ SALUTE

Dinamica Tai Chi Chuan e Arti associate asd incontra l'Associazione Diabete on Board di Perugia

Nuovi approcci per vivere con il diabete di tipo 1 di più complesso

Ilaria Milletti

Psicologa e Psicoterapeuta. Praticante nel gruppo integrato Psicanalisi e Tai Chi Chuan e responsabile del servizio di sostegno psicologico dell'Associazione Diabete On Board di Perugia.



Nei giorni 15 e 16 giugno 2024 l'Associazione *Diabete On Board* di Perugia, costituita da persone con diabete di tipo 1 e loro caregivers, ha organizzato un weekend educativo "Io, Tu e MrD Incontri...che curano", appuntamento annuale ormai fisso per gli associati. L'obiettivo di questa edizione è stato quello di far incontrare e confrontare le persone con il diabete da un lato e i loro caregivers dall'altro, cercando di favorire l'elaborazione e la condivisione fra loro di vissuti, emozioni e pensieri, con la presentazione e l'utilizzo di diversi stimoli e linguaggi attraverso cui fare esperienza di sé, percepirsi e provare a dare voce e a rappresentare ciò che è emerso attraverso le attività proposte: la scrittura individuale, la ricerca di immagini, il confronto verbale,



in lavori sia individuali che di gruppo.

A partire dalla mia collaborazione con l'Associazione, anche attraverso il Servizio di sostegno psicologico offerto dall'Associazione gratuitamente ai suoi associati e da me gestito, è nata l'idea di proporre ai partecipanti una nuova esperienza: vedere come la pratica del Tai Chi Chuan potrebbe ampliare la capacità di auto percezione in vista di migliorare l'equilibrio tra dimensione corporea e psichicità; questione che costituisce l'elemento fondamentale di uno specifico approccio psicoanalitico (Ferrari A.B., 1992). Questo si basa sull'idea che dimensione corporea e dimensione psichica siano parte di un unico insieme, con le emozioni e i pensieri che da essi originano. Spesso, nella nostra vita e nella nostra cultura queste componenti del sistema individuo si relazionano in modo disarmonico e spesso è la mente che tende a stabilire la sua egemonia sul corpo. Con la conseguenza che è poi proprio il corpo a chiamare l'attenzione, per poter riequilibrare questo insieme, e lo fa in genere attraverso situazioni di dolore e di malattia. In questo senso il nostro corpo è il nostro amico per eccellenza, grazie alla sua saggezza antica di millenni, con la quale ci richiama all'ordine, richiama la mente per stabilire nuovi e più funzionali equilibri. In virtù di ciò, il metodo psicoanalitico elaborato e proposto da A.B. Ferrari si estende a tutte le situazioni di sofferenza nella relazione tra corpo e mente, che si tratti di sofferenza mentale o di sofferenza del corpo.

A partire da una idea della Dott.ssa Fausta Romano¹ attraverso la pratica di Tai Chi Chuan con la Maestra Anna Siniscalco² è nata un'esperienza pionieristica: l'utilizzo, nella pratica psicoterapeutica e nella formazione degli psicoterapeuti, del Tai Chi Chuan, poiché come principale strumento e come suo fine, lo stesso ha la ricerca continua di un equilibrio armonico tra corpo e mente, tra sensazioni, percezioni, emozioni e pensiero. La Maestra Anna Siniscalco ha codificato a questo scopo metodi specifici di applicazione della pratica del Tai Chi Chuan stile Yang. Metodi in alcuni casi integrati con questo specifico approccio psicoanalitico, in collaborazione con la Dott.ssa Fausta Romano: una via pratica e diretta per la ricerca di una relazione armonica tra corpo e mente, che affonda le radici in tradizioni e conoscenze antiche, ma vive in quanto capaci di trasformarsi nel tempo e sulla base di necessità differenti. L'esperienza pratica di Tai Chi Chuan condotta da Anna Siniscalco e Fausta Romano, pur essendo una novità assoluta per questo gruppo di persone, si è inserita e allineata perfettamente con gli



obiettivi del weekend educativo ed esperienziale, rappresentando una via “altra”, una via diretta appunto, attraverso il corpo e il movimento per potersi accorgere di sé, per potersi percepire e sentire, per poter vivere la dimensione corporea non soltanto come pesante, ingombrante, asfissiante, di cui doversi costantemente occupare a causa della patologia del diabete (e non solo..) e da cui la mente vuole evadere, ma anche come occasione per la mente per poter “stare” con quel corpo ed avere quindi una via trasformativa rispetto a rigidità mentali e fisiche che consenta una migliore vita, un’attenuazione dello stress, dell’ansia e della frustrazione che spesso le persone con diabete sperimentano nella loro quotidianità. Anna Siniscalco, pone l’attenzione su l’importanza di portare l’attenzione verso se stessi in termini di relazione, per poter modificare e aprire le proprie prospettive, il proprio modo di guardare a se stessi, e al mondo: essere persone *con anche il diabete* e non *essere il diabete*.

Questa esperienza rappresenta il primo passo di un progetto più ampio possibile anche grazie alla collaborazione con Corinna Cattuto³, allieva di Anna Siniscalco e Allenatrice di Primo livello di Tai Chi Chuan Yang tradizionale.

Molti studi di rilevanza scientifica hanno già dimostrato gli effetti positivi in persone con diabete di tipo 1. Con questo nuovo progetto si apriranno nuove prospettive per tutti gli associati.

¹ *Fausta Romano*, Psicologa, Psicoterapeuta dell’Individuo e della Famiglia, Presidente dell’Istituto Psicoanalitico di Formazione e Ricerca “A.B. Ferrari”, praticante di Tai Chi Chuan presso la Associazione Dinamica e nel gruppo integrato Psicanalisi e Tai Chi Chuan, Allenatrice di Primo Livello di Tai Chi Chuan (Associazione Dinamica, CONI).

² *Anna Siniscalco*, Istruttrice Certificata di 6° livello International Yang Family Tai Chi Chuan Association (IYFTCCA), Discepolo del Gran M° Yang Jun con il nome Yang Yamei, Presidente e Direttrice Tecnica di Dinamica Tai Chi Chuan e Arti associate, A.S.D., ideatrice del metodo Integrato “Tai Chi Chuan e Psicanalisi”.

³ *Corinna Cattuto*, Dottoressa in lettere e Docente, Allenatrice di primo livello di Tai Chi Chuan (Associazione Dinamica Tai Chi Chuan e Arti associate asd affiliata AICS)



ENGLISH CORNER

Hello everyone! Welcome to our English corner!

Diana Alliata

English teacher



Dear Readers,

The English Corner is back!

In our last issue we told you about a man with a pack on his back who went into a field and died. One of our FB followers guessed it. Could you? Of course, the man jumped from a plane but his parachute didn't open! This time we have a murder for you to solve! Read carefully....will you be able to solve the mystery? Do you know who is the killer?

Let us know on our FB page.

New York,

from our correspondent.

Police arrested five men suspected of shooting and killing Richard K. Foxy, the well-known nightclub owner. They now know which of the five men is the killer

Each man made two statements during their questioning, one of which was true and one false. Here are the five statements:

Daddy Long-Legs: 'I didn't kill foxy. Square-Head murdered him.'

Shorty: 'I never shot that guy. These other four all say they're innocent.'

Square-Head: 'Just look at that guy's face: Big-Nose shut Foxy dead. I'm not guilty.'

Fatty: 'Square-Head's the guilty the one. I'm innocent.'

Big Nose: 'I had nothing to do with this murder. Daddy Long-Legs and Fatty are the killers.'



TAICHI SOTTO L'OMBRELLONE

Maria Michaela Pani

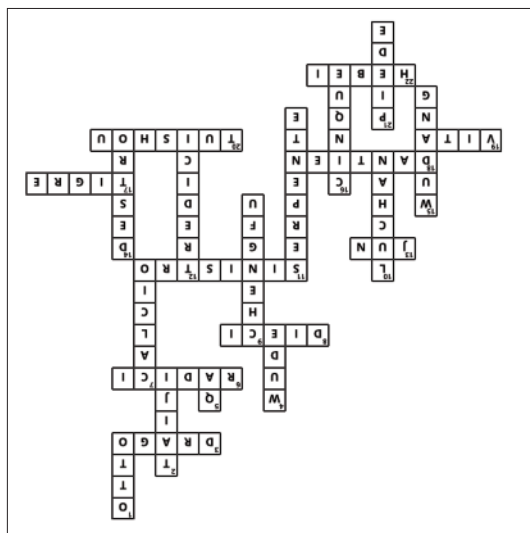
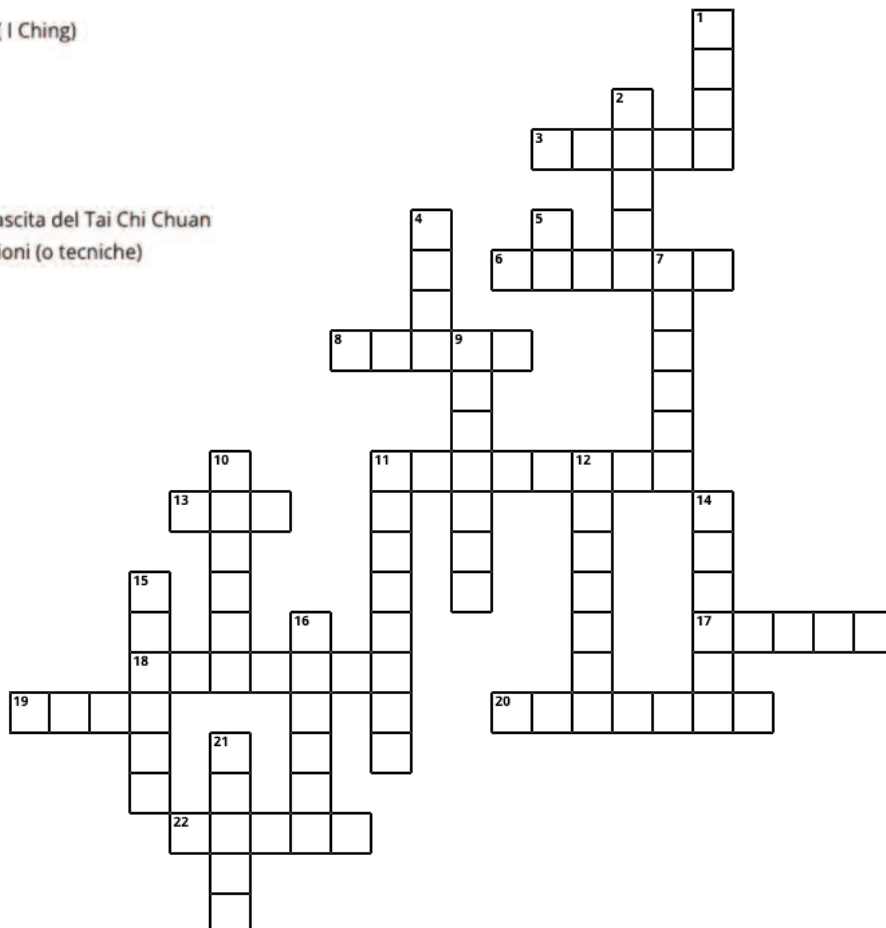
Architetta

Verticali:

1. I Ba Duanjin (o pezzi di broccato)
2. Il concetto filosofico alla base del Libro dei Mutamenti (I Ching)
4. Il nome del codice di condotta morale
5. Si "affonda" sui punti
7. Lo è quello del loto
9. Ha codificato la Forma Grande
10. Il fondatore dello stile Yang
11. Si dice abbia combattuto contro la gru, ispirando la nascita del Tai Chi Chuan
12. I Tai Chi Chuan è anche chiamato l'arte delle Posizioni (o tecniche)
14. Ritirarsi ruotando. Passo pieno
15. Il monte su cui si dice sia nato il Tai Chi Chuan
16. Il numero dei capiscuola dello stile Yang
21. Vi si trova la fonte gorgogliante

Orizzontali:

3. Simboleggia la spada
6. Da dove viene l'energia
8. Il numero dei principi del Tai Chi Chuan
11. La gru bianca apre le ali. Passo vuoti di avampiede
13. L'attuale caposcuola dello stile Yang
17. Simboleggia la sciabola
18. Dove affonda il Qi
19. Comanda il movimento
20. Praticare le otto energie con un compagno
22. La provincia in cui è nato lo stile Yang





La rivista
DINAMICA® A.S.D.

TAI CHI CHUAN E ARTI ASSOCIATE

N.23 Aprile 2024

INFO ATTIVITA' E CORSI: www.dinamicataichi.it

Direttrice: Corinna Cattuto

Comitato di redazione: Anna Siniscalco

Redazione: Anna Siniscalco, Costanza Longo, Corinna Cattuto, Fausta Romano, Sabrina della Peruta

Grafica e impaginazione: Donata Piccioli

Illustrazioni: Donata Piccioli, Lamberto Tomassini

Traduzioni: Diana Alliata, Patrizia Ponti

Supporto tecnico web: Stefano Longo, Maria Michaela Pani



TOMAS-24

HO L'IMPRESSIONE CHE QUESTE APP
PER IMPARARE IL TAI CHI
LASCINO UN PO'
A DESIDERARE...

