

La rivista

DINAMICA[®] A.S.D.

TAI CHI CHUAN E ARTI ASSOCIATE

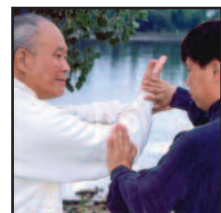
N. 25 Ottobre 2024



**EDITORIALE**

di Corinna Cattuto

pag. 3

**DALL'ORIENTE****Workshop "Tai Chi Chuan: cultura, movimento e salute" parte 3**

di Anna Siniscalco

pag. 4

**A PROPOSITO DI****Maestro**

di Fausta Romano

pag. 7

**TRA ARTE E CULTURA****Leopardi e la Cina**

di Corinna Cattuto

pag. 10

**BEN ESSERE****Le case d'autunno**

di Maria Michaela Pani

pag. 13

**ENGLISH CORNER**

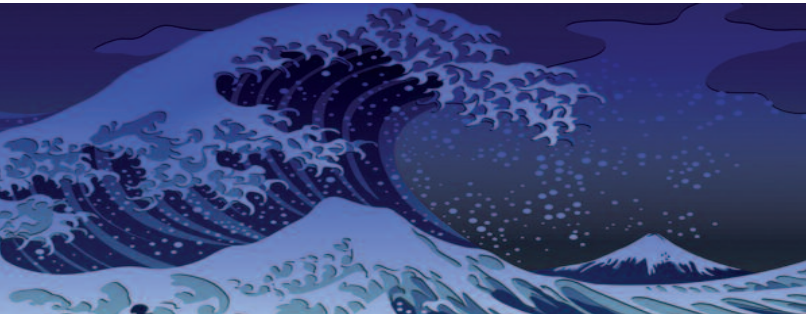
di Diana Alliata

pag. 16

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.



C'è una bella frase di Nietzsche che recita: "L'autunno non è una stagione, ma uno stato d'animo."

Parole che a me fanno pensare a come l'autunno, fra le altre stagioni, probabilmente è quella che si riverbera di più nell'animo umano. Forse perché rappresenta un periodo di grande cambiamento e trasformazione e come tale quindi porta con sé una profonda dicotomia. Si è in bilico infatti tra la voglia e l'attesa di un nuovo inizio (si associa a quando, da piccoli, ricominciava la scuola e si acquistava il diario per il nuovo anno scolastico) e di contro, la fine dell'estate e con essa la natura (le foglie, gli alberi) che ci ricorda la caducità della vita...

Tuttavia il cambiamento è trasformazione e quando c'è trasformazione c'è sempre energia in movimento. E allora lasciamo che questo autunno ci trasformi e che sia dolcemente malinconico, ma anche pieno di letizia e che soprattutto ci rinnovi di energia, come quella che troverete tra le pagine di questo numero della rivista, da sfogliare in una serata rilassante, con un tè caldo e l'autunno che bussa alla finestra...

Buona lettura!

Corinna Cattuto

Promuoviamo e sosteniamo la cultura

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

Università degli studi di Roma 'Foro Italico' - Parte 3

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



Cara lettrice, caro lettore, segue la terza parte dell'intervento del G. Maestro Yang Jun. Il G. Maestro affronta il tema della teoria yin-yang e come si applica nell'arte marziale.

L'argomento è fondamentale e complesso, il Maestro cerca di renderlo comprensibile anche ai non praticanti ma la profondità dell'insegnamento merita una lettura attenta e serena, possibilmente con mente libera da pregiudizi anche da parte dei praticanti.

Rispetto la sbobinatura sono intervenuta con un lavoro di editing necessario per rendere il testo più fluido in italiano.

Il convegno, questo lavoro, *La Rivista* e tutte le iniziative dell'associazione *Dinamica Tai Chi Chuan e Arti associate asd* sono possibili grazie ai soci e sostenitori. Molti praticanti e non solo leggono *Dinamica-La Rivista* che ci auguriamo di poter continuare a offrire gratuitamente. Il tuo contributo è prezioso per il raggiungimento dello scopo statutario, ovvero promuovere e diffondere la cultura e la pratica del Tai Chi Chuan in particolare lo stile Yang della famiglia Yang.

Puoi sostenere le nostre attività diventando socio sostenitore o con una erogazione liberale versando il tuo contributo a:

Beneficiario: ASD Dinamica Tai Chi Chuane Arti associate asd

IBAN: IT66T0200805049000103899226

Causale: erogazione liberale

Ringraziandoti per quanto potrai fare, buona lettura.

Anna Siniscalco

Intervento del G. Maestro Yang Jun

G.M. Yang Jun : “Adesso parlerò più approfonditamente di questa parte del Tai Chi Chuan, e spero di riuscire a evitare che le persone che non sono direttamente coinvolte nella pratica del Tai Chi Chuan non si perdano per strada.

Quando parliamo del corpo, come distinguiamo le parti yin e le parti yang? Destra e sinistra, sopra e sotto, sono dettagli. Dobbiamo invece considerare mente-corpo, fondamentalmente si tratta di questo, cioè pratici yin-yang come uno, cioè forma e non-forma. Si impara una parte che è visibile, ma al tempo stesso un'altra che non si vede. Ricordatevi che yin-yang non possono risolversi l'uno nell'altro, sono interdipendenti. Quando fai la forma è una non-forma, e capisci che la non-forma è forma. (Quando pratici la forma questa è la rappresentazione della non forma, comprendi che la non forma costituisce la forma- è parte integrante.)

Non si possono separare, nessuna parte si può cancellare, devono coesistere. Quindi qual è la forma che vogliamo? Ora non voglio andare troppo nel dettaglio tecnico, per cui vi darò delle informazioni generali.

Per quanto riguarda la forma, generalmente dividiamo il corpo nella parte superiore, media e bassa. Ma il nostro obiettivo non è solo - l'apprendimento e l'esecuzione della - forma esterna, quanto dell'interno: imparare il metodo per rendere il nostro interno giusto. Cos'è la giusta interiorità? Cosa facciamo esternamente e cosa facciamo internamente? Interno, esterno, forma e non forma...a cosa servono? Qual è l'obiettivo? L'equilibrio. Facciamo una forma esterna e una interna per raggiungere un obiettivo: l'equilibrio. Rispetto la forma e non forma quale equilibrio cerchiamo?

L'armonia interno-esterno, unificazione.

Se teniamo presente che il Tai Chi Chuan è primariamente un'arte marziale, da questo punto di vista la cosa più importante è non cadere, l'equilibrio, rimanere stabili. Dunque senza allontanarci troppo, rimanendo nell'arte marziale, cerchiamo di capire come la filosofia si applica in modo opportuno - e si manifesta - nell'arte marziale. Riprendendo quanto detto prima riguardo i principi yin yang della filosofia cinese, questa si applica proprio nella volontà di trovare



equilibrio, stabilità. La stabilità dell'equilibrio fisico e presumibilmente anche della mente. Ecco perché il nostro esercizio fisico esterno porta comfort all'interno. E il comfort interno si unisce all'esterno aiutandoci a raggiungere la stabilità.

Sebbene non voglia andare troppo nei dettagli tecnici, potrebbe essere difficile capire per chi non ha mai avuto esperienza di Tai Chi Chuan. Così vi farò vedere. Nella pratica la prima cosa che facciamo dopo l'apertura è abbassare il centro in modo da diventare più stabili. Ma questa è la parte fisica, c'è anche un coinvolgimento interno. La maggiore stabilità si raggiunge quando si è calmi, stabili interiormente. Ma come facciamo ad essere calmi e stabili all'interno?

Con la respirazione. Vogliamo una respirazione più naturale possibile, nella quale il "Qi" affonda nel "Dan Tian". Queste sono parole tecniche, per semplificare potremmo anche dire respirazione addominale. La respirazione deve restare naturale, confortevole, come quando si sta dormendo. La regione addominale quando inspiri ed espiri si espande e contrae, in due movimenti, e cerchiamo di rimanere il più comodi, tranquilli possibile, come quando si è addormentati, in questo modo ci sentiamo e siamo stabili.

Dato che il Tai Chi Chuan è un'arte marziale, la stabilità è un aspetto fondamentale, primario.

Un altro aspetto altrettanto importante è l'agilità. Dobbiamo essere agili per essere in grado di fare dei cambiamenti; se si è stabili ma non si riesce a cambiare non si può usare il metodo per neutralizzare l'avversario. La respirazione naturale non solo ti aiuta ad essere stabile, ma ti rende anche agile. Abbiamo molti principi e metodi che riguardano l'esterno e l'interno per aiutarci, in questo caso nella respirazione, nel flusso respiratorio, come dicevo, il "Qi" scende giù, naturalmente.

Oltre a questo c'è una corrispondenza fisica nello scambio yin-yang collegata anche all'opponente, a come ci capiamo l'un l'altro; queste sono le coordinate fisiche che si possono vedere (avanti, dietro, destra, sinistra, su e giù). Questi sono tutti movimenti che indicano dei cambiamenti yin-yang. Se vogliamo cambiare, dobbiamo capire la relazione: per esempio se abbiamo la posizione della mano indietro, dopo dobbiamo necessariamente andare avanti; se invece siamo già in avanti, dobbiamo andare indietro. Se siamo a destra, dopo dobbiamo andare a sinistra. Se siamo a sinistra allora andiamo a destra. Questo è praticamente la ricerca del cambiamento dello yin nello yang, e dello yang nello yin. E non solo questo: c'è anche una parte che non si vede, cioè inspirare ed espirare, immagazzinare e rilasciare energia. E quando immagazzini e rilasci l'energia generalmente non si può vedere, ma, come dicevo, c'è una parte che si può anche vedere, ed è il respiro, l'ossigeno che entra ed esce.

E' un argomento non facile da identificare. Ecco perché si dice la relazione yin-yang, in particolare quella con l'opponente, non può essere identificata dall'esterno, dalla forma o dal movimento; si basa sull'energia, su chi dei due oppositori è pieno, chi è vuoto, chi rilascia e chi neutralizza, chi guida e chi segue.

Quindi si può vedere la relazione yin-yang nel cambiamento della forma, ma anche in qualcosa che non ha forma, e che comunque cambia. Quando riesci a identificare questa relazione yin-yang, puoi usare le relazioni dei tre fondamentali, cioè yin-yang non si risolvono uno nell'altro, sono opposti, e si trasformano l'uno nell'altro, nella ricerca dell'equilibrio"

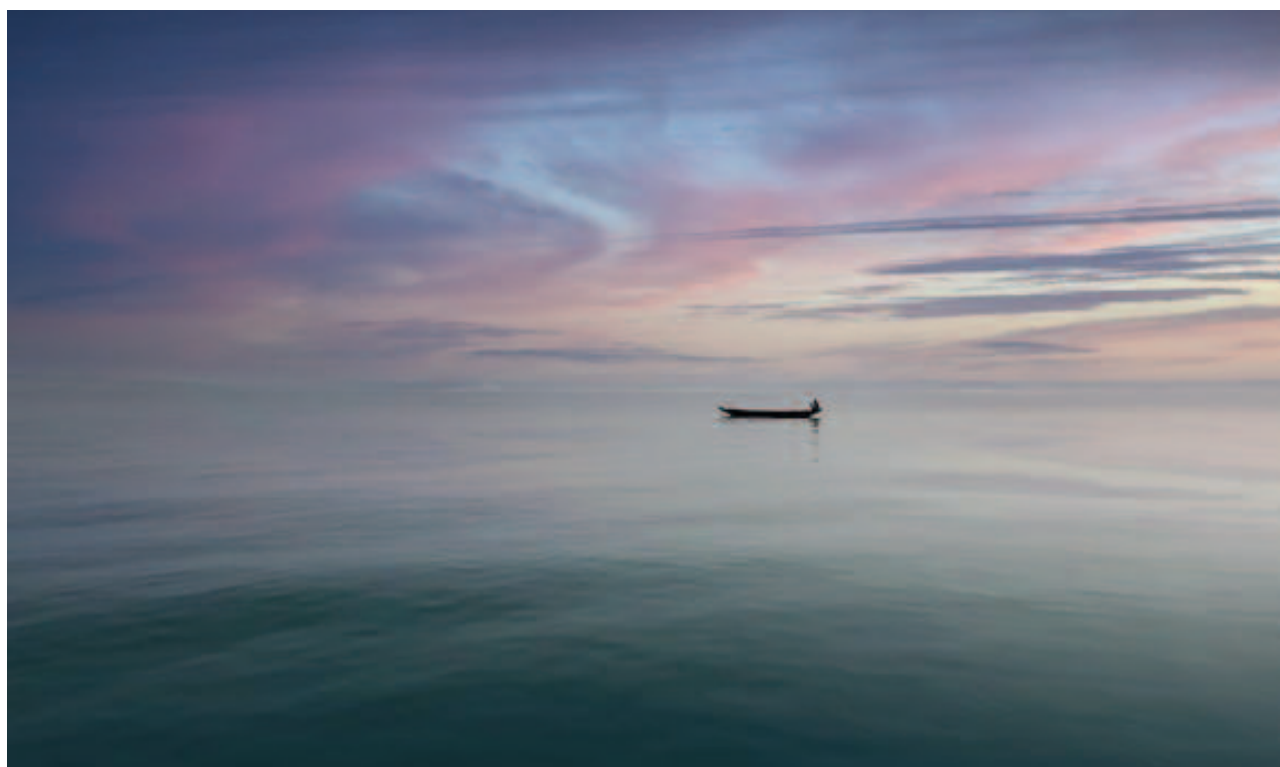
■ INSEGNAMENTO

Maestro

Il Dao di cui si può parlare non è l'eterno Dao.¹

Fausta Romano

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



Da tempo ho in mente di scrivere su ciò che chiamiamo "Maestro". Da tempo rimando. So di poter parlare della mia esperienza, ma so che nel farlo ne ridurrei l'estensione e il significato. So che non riuscirei a trasmettere la mia esperienza di allieva di un Maestro e potrei generare un monte di equivoci.

Poi succede che leggo: "Comprendete e valorizzate le vostre origini. Non dimenticatele mai e siate sempre riconoscenti". (I principi morali e i comandamenti del Tai Chi Chuan). E queste parole risuonano profondamente in me e fanno eco alla mia esperienza di avere incontrato lungo il mio cammino un Maestro. Non so se lui lo sapesse. Ma lui per me lo era. E l'ho compreso nel tempo.

Un giorno gli ho scritto:

"Finalmente mi decido a cercare le parole per esprimere la profonda gratitudine che so di sentire per lei. Dicevo all'inizio che con lei ho trovato il coraggio delle mie idee. Direi oggi, il rispetto e la responsabilità della mia mente!

Non so se "gratitudine" è la parola giusta. Quale parola userebbe lei per descrivere il sentimento di un naufrago, smarrito in mezzo al mare, verso colui che gli porge la propria mano e gli sorregge la testa fuori dalle onde, aspettando che lui si accorga di saper già stare a galla e che usi una buona volta le sue gambe e le sue braccia per nuotare, smettendola di perdersi nel lontano orizzonte?

Questo forse è amore, ma di un genere molto speciale, come non ne ho potuto avere né per mia madre, né per mio padre (che pure ho amato profondamente).

Non ho trovato altrove, nelle mie numerose ricerche di formazione personale e professionale, se non

con lei, l'opportunità e il privilegio di un training così serio e così duro e nello stesso tempo così divertente e piacevole.

Ogni volta scelgo di tornare nel suo studio, perché so che ogni volta c'è qualcosa di nuovo e di speciale per me, lì, in quegli incontri, ogni volta inediti.

È questo il vivere? Io penso di sì.

(...) È stato per la mia curiosità di ricerca che mi sono avvicinata a lei e al suo modo di porgere il suo pensiero e formulare le sue ipotesi

Ho trovato nelle sue ipotesi quella rete di riferimento che mi mancava ², non una gabbia, ma una traccia chiara, flessibile e duttile, (come flessibile e duttile io penso che sia l'oggetto della nostra indagine).

Ho trovato, nel suo modo di porsi, quel raffinato insieme di presenza e assenza, che servivano a me per potermi finalmente riconoscere. Credo di aver visto soltanto in lei, fino ad oggi, questa rara capacità di essere così presente e contemporaneamente così rispettoso della presenza dell'altro. Io identifico questo con l'Amore nella sua forma più creativa e credo di potervi leggere non soltanto straordinarie virtù innate, ma anche e soprattutto un lungo, assiduo e costante allenamento al dialogo con se stessi.

È un'esperienza tenerissima per me potermi sentire così "vista" e compresa e al tempo stesso così libera di essere ciò che sono, come io mi sento con lei: così sostenuta, quando ho bisogno di essere sostenuta e così puntualmente ripresa "per la collottola" tutte le volte che io rischio di smarrirmi".

Tempo dopo, alla vigilia di un importante intervento a cuore aperto che gli lasciava il 10% di probabilità di uscirne vivo, il più grande insegnamento che ne ho tratto:

"Il tempo stringe! Proprio questo mi spinge a scriverle ancora.

Il Tempo! L'argomento delle nostre conversazioni, una realtà ineludibile³.

Il libro è finito. Tutto finisce.

Mi sembra di centellinare ogni istante, ma senza angoscia, in modo sereno, nella consapevolezza di aver vissuto tutto il vivibile, e quindi senza alcun rimpianto".

Al suo ritorno, nell'abbracciarmi, pelle e ossa, dopo 45 giorni in rianimazione: "Dottorressa, siamo nel 10%!"

E così ho viaggiato in Brasile, dove mi chiese di accompagnarlo in numerosi incontri con le Società Psicoanalitiche brasiliane.

Credevo di dovermi occupare di lui, quasi ottantenne e reduce da questo delicato intervento.

E forse l'ho fatto, ma senza saperlo, perché invece in quel viaggio ho scoperto il piacere di lasciarmi andare alle cure attente e rispettose di un Maestro che mi introduceva in un nuovo mondo: ancora una volta non solo geografico e culturale ma in un mio mondo che non sapevo di avere in me.

È difficile esprimere questa strana sensazione che mentre parlo e scrivo di lui, il mio Maestro, io stia parlando e scrivendo di me stessa. Non so nulla di come lui avrebbe potuto descrivere questa esperienza di un tratto di vita vissuta insieme, nel rispetto, nella cura, nell'attenzione reciproca.

Posso soltanto dire di me stessa. Ma io non sono più io, perché sono io trasformata attraverso questo incontro.

Ho provato qualcosa di simile in rari momenti dell'allenamento al Tui Shou, quando la sintonia del movimento tra me e l'altro raggiunge un livello tale che non è più possibile distinguere chi sta muovendo cosa, a chi appartenga il movimento, da chi parte e chi riceve l'azione, quando non esiste più tu e io, ma alla fine ciò che percepisco è soltanto il movimento. Rarissimo e sconcertante. Ma unico!

E ancora: "...Entrambi stiamo pensando e analizzando liberamente l'un l'altro. C'è un punto tra noi che è impossibile



Photo by ubaidhulla-adam

dire a chi appartenga. Quel punto, di cui non sappiamo nulla, è dove può avvenire un'evoluzione"⁴.

È questo un Maestro?

Non uno specchio, perché lo specchio ti riflette passivamente.

Qualcuno che incontri e quando lo incontri accade qualcosa di trasformativo, così che non sai se stai incontrando lui, proprio lui o te stesso o te stesso attraverso questo incontro con lui.

Perché lui è Maestro per il tuo bisogno di essere allievo... penso però che in questo incontro lui debba sapere essere Maestro e io allievo: il privilegio dell'umiltà di poter essere allievo di un altro che ha un sapere che tu non hai: la pazienza e l'umiltà.

Tempo dopo, a lezione di Tai Chi Chuan, ho incontrato ancora la mia difficoltà a

lasciarmi andare all'insegnamento di chi ha qualcosa da trasmettermi: durante le lezioni, una specie di orgoglio infantile mi spingeva a autocorreggermi al solo sentirmi richiamata... e questa volta con una consapevolezza diversa, ho ottenuto da me stessa di fermarmi, aspettando che l'insegnante mi si accostasse per correggermi, per mostrarmi "come". Il cammino dell'umiltà è un allenamento duro e prezioso, è per me l'Apprendimento nella relazione tra allievo e Maestro. Più vai avanti in questo allenamento e più l'orizzonte si amplia, più aumenta il benessere, più scopri pazienza, lealtà incondizionata, la gioia profonda di andare verso il nuovo grazie alla guida di chi sa prenderti per mano in questo cammino. In questo allenamento complesso, a volte duro, ma appassionante che è il Tai Chi Chuan con profonda sorpresa è successo ancora: ho incontrato una Maestra, questa volta però più rapida è stata la comprensione e altrettanto profondo il benessere nell'accettare di sentirmi vista, compresa, guidata nella mia esperienza di formazione e apprendimento.

Dopo una mia conferenza a Delhi, un giovane mi avvicina e mi dice parole di apprezzamento e all'improvviso si china verso i miei piedi. Io mi chino a mia volta, convinta che mi sia caduto qualcosa... ma poi improvvisamente ricordo le parole della mia amica indiana, che mi aveva raccontato che in India si usa baciare i piedi agli *anziani*, e mi tiro su prima che lui se ne accorga! Ma quanto è stato difficile, per me, quasi imbarazzante dover rimanere nella mia posizione di *anziana* e di doverlo fare per lui: perché per lui è necessario riconoscere qualcuno a cui rivolgersi, appoggiarsi e esprimere rispetto.

Ho scoperto così che se porgo ascolto e attenzione posso ancora riconoscere un Maestro, quando ho il privilegio di incontrarne uno.

Ho scoperto così che nella mia umiltà risiede il segreto di poter godere ancora della presenza di un Maestro: qualcuno che ti siede accanto per il tempo che ti serve, per percorrere un tratto di vita insieme in cui rispettivamente e reciprocamente ritrovarsi.

Solo questo.



Photo by brian-j-tromp

¹ Tao Te Ching, capitolo 1

² Ferrari A.B., 1992,2005, 2022

³ Ferrari A.B., 2005

⁴ Da un'intervista a Clint Eastwood, in un seminario AIPA, 2021- Clint Eastwood in Analisi con W.R. Bion

Fonti

Sabbadini A.S. (Traduzione e commento a cura di), Lao Tzu (VI secolo a.c.), Tao TeChing. Capitolo 1, UNIVERSALE ECONOMICA FELTRINELLI-ORIENTE.

Ferrari A.B. (1992), L'eclissi del corpo. Un'ipotesi psicoanalitica, in Carignani P. Bucci P., Ghigi I., Romano F. (a cura di), Ferrari A.B., Il pensiero e le opere, Vol. 1, FrancoAngeli,2022

Ferrari A.B. (2005), Il pulviscolo di Giotto. Saggi psicoanalitici sullo scorrere del tempo,FrancoAngeli.

Yang Cheng Fu, Trattato Fondamentale di T'ai Chi Chuan Stile Yang, Luni Editrice.

■ LETTERATURA

Leopardi e la Cina

Suggestioni orientali nel grande poeta de "L'infinito"

Corinna Cattuto

Dottoressa in Lettere e Docente



Sono sempre stata profondamente affascinata dalla figura di Giacomo Leopardi e rapita, fin da bambina, dai suoi versi e dalla sua incredibile capacità di mettere insieme le parole.

Non ho la presunzione di scrivere riguardo a quello che ad oggi è ritenuto uno dei più grandi poeti dell'Ottocento, ma quando posso mi piace parlare di lui, in punta di piedi, per ringraziarlo perché per me è stato in qualche modo un amico, un confidente che ha dato forma e voce a sensazioni o emozioni difficili da decifrare (soprattutto quando si è giovani) e che quindi mi ha aiutato a crescere.

Leggendo i versi e gli scritti di Leopardi, ho sempre pensato che non fosse il pessimista quale viene solitamente rappresentato. Personalmente lo definirei piuttosto un realista ed azzarderei addirittura che lo stesso abbia una visione positiva della vita.

Lo so, forse il mio pensiero è un po' audace, ma il proverbiale pessimismo del poeta per me altro non è che la presa di coscienza di un uomo, estremamente intelligente quanto sensibile, della realtà dei fatti e cioè che spesso la vita sa essere dura, faticosa e dolorosa. Una cruda realtà di cui il poeta, viste le sue problematiche fisiche, si accorge presto, in giovane età, ma il fatto che un adolescente si renda conto di questo, nell'età della spensieratezza per eccellenza, non fa di lui un pessimista o uno "sfigato", come spesso mi sento dire nell'accezione di depresso.

Tutt'altro che scoraggiato, Leopardi, sperimentando le difficoltà della vita, concentra le sue energie con l'intenzione di capire cosa sia la felicità, cosa rappresenti nel profondo, volge lo sguardo a "interminati spazi", sa gustare i "sovrumani silenzi" e ci ricorda che la vita è come il "dì di festa" di cui va gustata anche l'attesa... Insomma è un uomo che, guardando il dolore da vicino, alza lo sguardo oltre la siepe, alla ricerca della vera felicità, della bellezza, della immensità in cui gli è dolce "naufragare". È un ragazzo quindi che sa trasformare, che sa cogliere il momento presente proprio in virtù del fatto che il tempo passa e la vita è fugace.

Il poeta di Recanati apprezza tutto della vita, anche le cose più semplici come mangiare il gelato alla vaniglia di cui era goloso e, nonostante la sua malattia, non smette di vivere l'amore, l'amicizia o di assaporare il piacere di stare di fronte ad una siepe rapito dagli interrogativi rispetto al mistero della vita e della esistenza.

E allora non solo Leopardi non è un pessimista, ma è anche molto avanti fin dalla fanciullezza, nel suo pensiero, che lo avvicina per certi aspetti ad altre culture sagge e grandi come lo sono quelle orientali.

Dico questo perché praticando Tai Chi Chuan spesso mi ritrovo a pensare a come questa arte marziale, e la civiltà di cui è espressione, abbiano dei punti di connessione con il pensiero leopardiano. Uno per tutti... il Tai Chi Chuan è trasformazione e come detto sopra è questa la grande forza che ha avuto il poeta, trasformare la sua malattia, il suo dolore, in energia e in ricerca della felicità. La pratica di questa disciplina poi esorta a stare nel qui ed ora e a ricercare la quiete nel movimento...

La quiete... è un concetto familiare a Leopardi, è qualcosa che lui sentiva e conosceva bene interiormente. Nella sua opera più celebre che è "L'Infinito", egli racconta in qualche modo la sensazione di eterno che si prova nello stare fermi, "sedendo e mirando"; parla poi di "infinito silenzio" e di... "profondissima quiete". È questa la situazione di pace profonda in cui il poeta dice che si può avere intuizione dell'infinito.

Quella sensazione che si prova anche quando si praticano arti marziali come Tai Chi Chuan appunto, come quando si medita, quando infine fattori emotivi e fattori intellettivi si compenetrano, regalando una solida immobilità e pace interiore.

Insomma Leopardi forse avrebbe apprezzato molti aspetti fondamentali di questa disciplina. Del resto il poeta era assolutamente affascinato dalla cultura cinese e, da filologo quale era, di certo era incuriosito quantomeno dalla lingua di questa grande civiltà.

Egli era un grande conoscitore delle lingue; fin da bambino infatti era interessato ad esse ed era stimolato dai tanti testi a cui era continuamente esposto nella libreria allestita dal padre. Aveva ovviamente studiato le lettere classiche, ma non solo, tanto che, anche attraverso la traduzione della Bibbia poliglotta - Londra 1657 - (custodita in casa proprio nella libreria paterna), era arrivato a conoscere e saper tradurre praticamente tutte le lingue del mondo del suo tempo. Ecco perché, a questa indagine linguistica condotta dal poeta, non sfuggì neppure un idioma tanto lontano come lo è il cinese.





“Ora questa materia domanda tanta profondità di concetti quanta può capire nella mente umana, stante che la lingua e l'uomo e le nazioni per poco non sono la stessa cosa.”

Così scriveva Giacomo Leopardi in una lettera al suo caro amico Pietro Giordani nel 13 Luglio del 1821, durante un periodo in cui il famoso poeta si stava interrogando sulle origini e l'evoluzione delle lingue. Si evince subito da queste poche parole (Leopardi era un talento nell'usarne poche e semplici per esprimere grandi concetti) l'idea secondo cui il linguaggio è riflesso di un popolo e partendo da questo assioma la sua idea è che, tanto più la lingua di un popolo si sviluppa e si migliora, tanto lo stesso popolo si allontana dallo stato di natura ed evolve, crescendo culturalmente.

Pertanto, come lo stesso Leopardi esprime nello Zibaldone, l'invenzione dell'alfabeto è uno dei fattori che contribuiscono a rendere una popolazione più civile, perché è il modo di “applicare i segni della scrittura ai suoni delle parole invece di applicarli alle idee” (Zibaldone 2748) come accadeva nella scrittura geroglifica. E come accade anche nella scrittura ideografica cinese.

Questo è un punto nodale della speculazione leopardiana in proposito, giacché il poeta non si

spiegava come un popolo tanto evoluto, come quello cinese, e ricco di una grande cultura e letteratura di alto livello, fosse però “cristallizzato” a livello linguistico. Una dicotomia assurda per cui Leopardi vede nella Cina una civiltà affascinante ed evoluta filosoficamente, ma in qualche modo, immobile e ferma attraverso i secoli. Tuttavia ad un certo punto il poeta sembra ravvedersi e trovare una motivazione plausibile di questo proprio nel fatto che i caratteri della lingua cinese, rimandando direttamente al concetto e all'idea, determinano l'immutabilità del popolo stesso, come se la mancanza di un vero alfabeto è origine e conseguenza della immobilità della Cina (F.Livorno - Treccani). E' però una immobilità sana, quello stare fermi che Leopardi sa vivere in modo profondo e positivo. Se vogliamo usare le sue parole, egli parla appunto de “la maravigliosa...immutabilità della nazione Chinese”.

“Maravigliosa immutabilità”... ecco, forse anche questa volta Leopardi è riuscito a racchiudere in due sole parole tutta la grandezza di una civiltà.

■ ELEMENTI

Le case d'autunno

Riflessioni stagionali sullo spazio domestico

Maria Michaela Pani

Architetto, Ph.D.



Photo by Chris Lawton

Le giornate si accorciano, piove, la torrida estate trascorsa sembra già un ricordo lontano, si sta manifestando il rovesciamento energetico di questa stagione: dal Grande Yang estivo, luminoso, attivo, caldo, inizia a crescere lo Yin, buio, silenzioso, freddo. Ci avviamo verso un periodo dedicato all'interiorità, all'intimità, al focolare, e vorrei condividere con voi alcune riflessioni sul tema.

Nella cultura cinese anche le stagioni sono ricondotte al Wu Xing, i Cinque Elementi (o Movimenti): la Primavera è associata all'elemento Legno, punto cardinale Est e rappresenta il momento di espansione del Piccolo Yang; l'Estate è il Fuoco, Sud, massima espansione e Grande Yang; l'Autunno il Metallo, Ovest, chiusura e Piccolo Yin, l'Inverno è Acqua, Nord, massima discesa, Grande Yin. A queste si aggiunge una quinta stagione, stagione di mezzo, caratterizzata dall'elemento Terra e dal movimento "stare al centro". Seppur si ripeta al termine di ogni stagione canonica, nello schema dei Cinque Elementi è posizionata tra l'Estate e l'Autunno, dando enfasi al momento dell'ultimo raccolto prima dell'Inverno (Fig.1).

Dunque, il Metallo, energia dell'Autunno, è associato alla capacità di fare scelte, stabilire priorità, confini, regole. Quando in eccesso può portare ad un rigore estremo, ad atteggiamenti giudicanti, quando carente ci rende incapaci di dire "no" e soggetti alle decisioni altrui o alle false sicurezze, attaccati al superfluo, sia materiale che emotivo (1).

Il Metallo è associato al colore bianco, lucente, come la lama della spada che taglia con netta precisione, e come la Tigre Bianca che spesso ritorna nelle Forme che pratichiamo. La Tigre rappresenta la potenza, la forza istintiva, è un simbolo di protezione dagli spiriti del male, sia per i vivi che per i defunti, ricordati proprio in questa stagione. Come parte istintuale, rappresenta anche la parte più animale dell'uomo, terrena, quella che va abbracciata e riaccompagnata nel suo luogo, la montagna, per avviare un processo di cambiamento e lavoro di raffinazione del sé, come suggerito in apertura della seconda e terza parte della Forma 103 da "abbracciare la Tigre e riportarla alla montagna".

La Tigre Bianca è anche una dei quattro animali guardiani, insieme alla Fenice Rossa, al Drago Verde e alla Tartaruga Nera, che nella pratica del Feng Shui della scuola dei quattro Animali Celesti trova posizione sul lato destro, Yin, collegato agli aspetti introspettivi e femminili.

Come possiamo quindi, nelle nostre case, ascoltare e tradurre l'energia della stagione?

Facendo ordine!

Seppur meno briose delle loro sorelle "pulizie di Primavera", riorganizzare lo spazio vitale in questo periodo è fisiologico per predisporre alla chiusura di un anno e iniziare il nuovo senza bagagli ingombranti, impostando da subito solide basi per la rinascita primaverile.

Tecniche di Space Clearing, pulizia energetica dello spazio, sono riscontrate in molte culture antiche dei diversi continenti, dagli Etruschi, agli Indiani, fino ai Nativi Americani, e anche il Feng Shui ne fa uso (2).

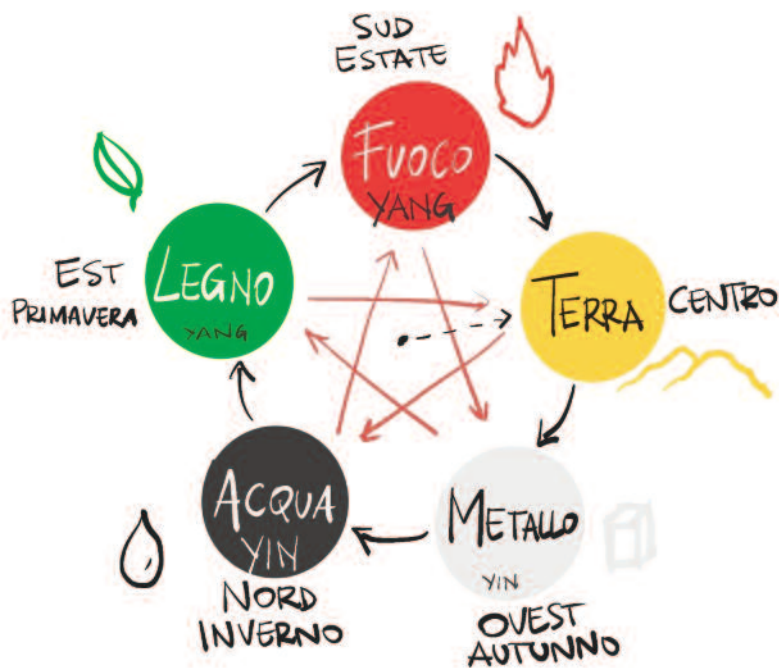


Fig. 1 - La Teoria dei Cinque Elementi, o Movimenti, associata a punti cardinali e stagioni (rielaborazione dell'autrice)

Prendiamo un esempio limite, per meglio comprendere il senso: un trasferimento in una nuova casa, abitata in precedenza da altre persone. Che questi abbiano avuto una vita ricca e felice o misera o disgraziata, per imprimere e lasciar esprimere il nostro Qi nell'ambiente che sarà casa nostra abbiamo bisogno di ripulirlo con azioni concrete, come ridipingere le pareti, cambiare il mobilio, cambiare la serratura, etc. (3).

L'Autunno, per certi versi, con il suo movimento di ritorno, ci invita a ritornare a casa, a metabolizzare ed integrare le esperienze raccolte tra Primavera ed Estate nel nostro spazio di vita, sia esso psichico che fisico. Siamo ritornati dal periodo estivo cambiati, arricchiti, diversi, alle volte possiamo esserci sentiti anche "nuovi" e il nostro spazio domestico

è potuto sembrarci piccolo, estraneo, di qualcun altro. La ripresa delle attività lavorative e di formazione, alle volte l'inizio di nuovi percorsi o cicli di vita, siamo invitati a fare ordine per dare spazio al nuovo, grande o piccolo che sia. Imitando gli alberi, lasciamo cadere le foglie, tutto ciò che appesantisce, ostacola o blocca la nostra energia vitale e il nostro cammino.

Concludo riassumendo che l'opportunità di riorganizzazione mentale e fisica data dall'energia Metallo di questa stagione ci invita ad abbracciare la nostra Tigre, con benevolenza e compassione, senza bisogno di giudicarsi con estremo rigore ma partecipando attivamente. Stiamo riprendendo le nostre routine dopo una pausa, la fatica è parte del processo!

Mentre seleziono e archivio i lavori sulla scrivania e, con una pragmatica trasposizione della pratica del Tai Chi Chuan in ogni contesto della vita, abbraccio i vestiti estivi e li riporto in cima all'armadio, vi saluto con un passo del Tao Te Ching, che vi sia di compagnia nelle riorganizzazioni domestiche e interiori.



Photo by Jacqueline Schmid

***“Vasi sono fatti di argilla,
ma è il vuoto interno che fa l'essenza del vaso.
Mura con finestre e porte formano una casa,
ma è il vuoto di essi che ne fa l'essenza.”***

Tao Te Ching, XI

Note:

(1) L'elemento Metallo, in MTC (Medicina Tradizionale Cinese) è associato a Polmoni ed Intestino Crasso (colon), i due organi che, in alto e in basso, trattengono il nutrimento (aria e cibo) ed eliminano il superfluo.

(2) Alcune volte erroneamente si intendono Feng Shui, Space Clearing e Decluttering come sinonimi. Il Feng Shui è un'antica arte basata sullo sviluppo della percezione ambientale con un approccio sperimentale, osserva come gli ambienti influenzano lo stato psicofisico; lo Space Clearing è una disciplina ristretta e si riferisce alla sola pulizia energetica degli ambienti; il Decluttering è l'azione di eliminare oggetti superflui, regalandoli, vendendoli o buttandoli, in un certo senso è il primo passo da compiere per poter poi svolgere una pulizia consapevole.

(3) Pur non avendo riscontri scientifici, in alcuni stati USA è obbligo di legge dichiarare prima delle vendite degli immobili eventuali fatti cruenti avvenuti al suo interno, avendo riscontrato correlazioni tra ansie, incubi, disturbi psicologici di varia intensità e precedenti avvenimenti nefasti, anche non conosciuti al momento dell'insorgenza dei sintomi. Alcune ipotesi connesse alla teoria pseudoscientifica della Memoria dell'acqua (esposta da Jacques Benveniste e da Masaru Emoto) collegano la capacità della casa di trattenere informazioni sottili grazie alla presenza d'acqua nei muri, particolarmente negli intonaci (teoria affascinante ma assolutamente non validata scientificamente).



ENGLISH CORNER

Hello everyone! Welcome to our English corner!

Diana Alliata

English teacher

Hello Everyone!

and welcome to our new section of our English Corner.

This time I'd like to propose you a questionnaire.

Honesty is such a lonely word... this is what Billy Joel was singing in the 70's.

What about you? When do you lie?



WHEN DO YOU LIE?

1) Someone rings up and invites you to a boring party. Do you:

a tell them the party would bore you?

b invent an excuse?

c do something else?

2) You are a doctor. Your patient is dying of cancer. Do you:

a tell the patients/he's got only a short time to live?

b lie to the patient?

c do something else?

3) You are hitchhiking. A driver picks you up. He says he has just stolen the car. Do you:

a report him to the police?

b do nothing?

c do something else?

4) You are bringing twenty bottles of whisky home from abroad. The customs officer asks you, 'Do you have anything to declare?' Do you:

a say yes?

b say no?

c say something else?

5) You have broken the speed limit. The police stop you. Do you:

a admit you have broken the speed limit?

b deny you have broken the limit?

c do something else?

6) You are seventeen and you find you are pregnant. Do you:

a tell your parents?

b say nothing to them?

c do something else?

7) Your child lies to you; you find him/her out. Do you:

a tell him/her lying is wicked?

b tell him/her lying is stupid if one is caught?

c do something else?

8) You miss a morning at work because you went shopping. Your boss asks where you were. Do you:

a tell the truth?

b say you were ill?

c do something else.

If you want to know the response, let us know if got mainly a's, b's or c's on our FB page, and you will know the answer!

See you on our FB page and in our next issue!



La rivista

DINAMICA[®] A.S.D.

TAI CHI CHUAN E ARTI ASSOCIATE

N.25 Ottobre 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

NON NE SO MOLTO
DI CULTURA CINESE,
PERÒ UN PO'
DI MANDARINO
LO MASTICO ...

