

DINAMICA

La rivista

A.S.B.

TAI CHI CHUAN E ARTI ASSOCIATE

N. 26 Gennaio 2025



2025

蛇

**EDITORIALE**

di Corinna Cattuto

pag. 3

**DALL'ORIENTE**

**Workshop "Tai Chi Chuan:
cultura, movimento e salute" parte 4**
di Anna Siniscalco

pag. 4

**A PROPOSITO DI**

**Festa della Primavera
Inizia l'anno del Serpente di legno yin**
Maria Michaela Pani

pag. 7

**TRA ARTE E CULTURA**

La fata indica la via
di Diana Alliata

pag. 10

Andiamo all'opera!
di Viviana Vicari

pag. 13

**BEN ESSERE**

Shangri-la
di Fausta Romano

pag. 15

**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.



Ed eccoci arrivati al periodo più festoso del calendario e soprattutto al nuovo anno, che porta con sé, inevitabilmente, aspettative, desideri e nuovi propositi.

Senza farsi contaminare troppo dalla atmosfera di festa, quella finta, commerciale e rumorosa che ci vuole anche indirizzare su come dobbiamo vivere i nostri personali momenti, forse l'augurio che vorrei fare è quello di mantenere viva la capacità di sognare e di... sentire. Sentire il pieno, delle gioie, degli incontri, dei riavvicinamenti e sentire anche il vuoto, la dolce nostalgia di chi non c'è più, o di cosa ci manca... certi però che pieno e vuoto sono necessari (lo sappiamo bene noi praticanti di Tai Chi Chuan) e che, solo imparando ad accoglierli entrambi, potremmo davvero... sentirci vivi.

E allora, cari lettori, vi auguro un nuovo anno pieno di sogni, di emozioni, di vero sentire e specialmente di tanta... energia!

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 4

Anna Siniscalco

Direttrice tecnica Dinamica Tai Chi Chuan e Arti associate asd

Istruttrice di Accademia di 6 grado della IYFTCCA. Discepolo del G. Maestro Yang Jun



Care lettrici, cari lettori,

Eccoci all'ultima parte della lectio magistralis tenuta dal Gran Maestro Yang Jun.

La nostra associazione è affiliata alla International Yang Family Tai Chi Chuan Association, e come tale rappresenta e trasmette gli insegnamenti del Gran Maestro Yang Jun, 5^a caposcuola mondiale del Tai Chi Chuan tradizionale della famiglia Yang.

Come il Gran Maestro Yang Lu Chan scelse di pubblicare i testi ritrovati dai fratelli Wu, oggi riconosciuti come i Classici del Tai Chi Chuan, Dinamica Tai Chi Chuan e Arti associate asd ha voluto donare i preziosi insegnamenti del Gran Maestro Yang Jun.

Queste lezioni potranno aiutare tanti praticanti e insegnanti di Tai Chi Chuan, non solo dello stile Yang della famiglia Yang.

Non è facile comprendere il significato dei Classici del Tai Chi Chuan senza scadere nella banale ripetizione di parole già dette o scritte, come ci ricorda il Gran Maestro Yang Jun riferendosi alla teoria Yin -Yang, la comprensione della teoria richiede la pratica e viceversa.

Quando 26 anni fa incontrai la Famiglia Yang, Il Gran Maestro Yang Zhen Duo e Yang Jun, scelsi di dedicarmi con perseveranza alla pratica, lo studio e l'insegnamento del Tai Chi Chuan della

famiglia Yang.

In questi anni il Gran Maestro Yang Jun mi ha accolta nella famiglia Yang come discepola, un riconoscimento di cui sono grata e si sostiene sulla fiducia, il rispetto e la responsabilità reciproca. Queste pubblicazioni dunque, così come l'Associazione Dinamica Tai Chi Chuan e Arti associate asd, sono il risultato della volontà, viva, presente e condivisa con i soci sostenitori, di continuare a diffondere con atti concreti la conoscenza del Tai Chi Chuan che per i benefici, per i valori e perché, usando le parole del Gran Maestro Yang Jun " Il Tai Chi Chuan viene dalla Cina ma appartiene al mondo "

Buona lettura e buona pratica

*Anna Siniscalco
Yang Yamei*

G.M Yang Jun

Questo può confondere un pò. Per farvi capire la relazione yin-yang, prendiamo ad esempio lo scambio con un opponente. Se l'opponente, dalla posizione di passo pieno, mi spinge con un braccio, Come possiamo identificare chi è yin e chi è yang?

Se lui spinge e rilascia energia, lui è yang e io sono yin. Come posso neutralizzare questo, usando (quello che so su) la relazione yin yang? Lui usa il pieno, io uso il vuoto. Devo cercare di evitare la spinta, anche se lui continua a spingere, a venirmi dietro, questo è il modo per evitare questa continua spinta? Qualcuno potrebbe pensare che sia così, lui viene avanti, io vado indietro e lo neutralizzo; ma no, non è così perché c'è un limite, perchè poi mi trovo in una posizione in cui non è più possibile andare indietro e alla fine perdo l'equilibrio. Nello spazio, avanti e indietro hanno sempre un limite, ma nel cerchio no. Se continuo a muovermi circolarmente, gestendo lo spazio tra di noi, non gli permetto di raggiungere il mio limite (e quindi sbilanciarmi). Questi sono metodi tecnici.

Questo è un esempio semplice, con un braccio si vede facilmente, si possono identificare facilmente destra e sinistra; ma usando entrambe le braccia, distinguere destra e sinistra cambia, diventa più difficile. Ma se non puoi cambiare destra e sinistra, puoi cambiare alto e basso. E se l'altro è pieno, il basso sarà vuoto. Questi sono solo alcuni esempi di come noi usiamo la relazione tra yin-yang per raggiungere un equilibrio, nella pratica del Tai Chi Chuan ci sono molti modi.

C'è sempre un modo, da trovare, per raggiungere l'equilibrio.

L'arte è usare la filosofia come fondamento, per poi introdurla nella pratica del movimento. Dovrei dire che nel Tai Chi Chuan prima si parte dalla pratica, il movimento, poi dalla teoria si cercano i metodi per raggiungere l'equilibrio, e bisogna sempre pensare che se una parte si muove, l'altra è ferma. Il modo in cui si



pratica il Tai Chi Chuan è a volte difficile da capire: così lento? è davvero un'arte marziale? Questo perchè si vede solo un lato della relazione, il Tai Chi Chuan è lento. Ma anche veloce. Lento e veloce sono aspetti della relazione yin yang. Si dice che il Tai Chi Chuan è troppo morbido, ma è anche troppo duro. Anche questa è una relazione yin-yang. Ecco perché quando pratichiamo Tai Chi Chuan, capiamo che ci sono sempre due parti, due lati da considerare.

In tutti i tipi di arti marziali, anche nel Tai Chi Chuan i praticanti si allenano duramente; ecco che abbiamo il duro. Per quanto riguarda il lento e il veloce, l'allenamento lento va a beneficio della salute. E proprio per il modo in cui si pratica, il Tai Chi Chuan può essere adatto a diversi gruppi di età. Alcuni sport vanno bene per un periodo della vita, ma meno quando si supera una certa età. Invece nel Tai Chi Chuan ci sono diversi tipi di esercizi, può essere una pratica di vita, ti può accompagnare a tutte le età. Questa è una delle principali differenze con le altre discipline. Sicuramente il Tai Chi Chuan è da un lato come tutti gli altri sport, o attività sportive, ma anche diverso, per il suo caratteristico movimento lento. Alcuni pensano che sia facile, vero? Provate! Quando vi muovete lentamente sentite prima le gambe, perchè controllare l'equilibrio non è così facile. Infatti molte ricerche universitarie ci dicono che uno dei maggiori benefici del Tai Chi Chuan è di aiutare l'equilibrio, importante per le persone di una certa età, anche per prevenire le cadute, ma non solo. Per tutte le attività e gli sport l'equilibrio e l'agilità sono fondamentali. Oltre l'equilibrio nella pratica della "Forma" il praticante deve trovare l'equilibrio nel "Tui Shou" (lett.: spingere con le mani); quando un agente esterno interagisce con il proprio equilibrio, si deve rimanere in equilibrio, cioè si deve allenare la mente a reagire velocemente, attentamente, se qualcosa arriva dall'esterno, si deve riuscire a restare in equilibrio.

Un altro aspetto del Tai Chi Chuan, che è un beneficio e lo differenzia dalle altre attività sportive, è che il Tai Chi Chuan non è solo un esercizio fisico. Richiede che la mente guidi il movimento. Molti sport si possono praticare pensando ad altro, magari sentendo musica, ma non il Tai Chi Chuan. Devi usare la mente, per guidare l'energia, per direzionare la tecnica deve essere usata l'intenzione, e combinarla con la parte fisica. Non sono solo dimostrazioni di un movimento fisico. Lo scopo di questo interno e esterno che si combinano in uno è mostrare lo spirito.

Nel Tai Chi Chuan inoltre è necessaria la coordinazione, anche in altre attività c'è bisogno di coordinazione ma nel Tai Chi Chuan c'è bisogno di questa coordinazione di tutto il corpo. Quindi è un ottimo esercizio per la coordinazione.

Questi sono alcuni dei benefici dal punto di vista della salute per cui è un'arte marziale che ha dei benefici per la salute delle persone. Ma è anche una filosofia. Ci sono delle tecniche marziali, delle tecniche in dettaglio, ma c'è anche il quadro generale su come ottenere l'equilibrio.

Si può praticare da soli o insieme con gli altri, e può essere esteso alla propria vita. L'equilibrio non è solo fisico, ma anche mentale. Praticando questo esercizio che unisce la parte fisica dell'equilibrio alla parte mentale, possiamo essere persone pacifiche. Quindi il beneficio non è solo fisico, può anche essere mentale.

Ecco perché il Tai Chi Chuan è basato sulla filosofia, e l'idea di questa filosofia è l'equilibrio, anche e non soltanto fisico.

Il Tai Chi Chuan oggi ha diversi stili, e forme, che ci permettono di venire incontro alle preferenze personali. Già dagli anni sessanta i dottori davano come prescrizione la pratica del Tai Chi Chuan. E anche oggi molti fisioterapisti danno come parte del percorso di riabilitazione la pratica del Tai Chi Chuan. Viene utilizzato in molte aree mediche, e mi piacerebbe che ci fosse ancora più coinvolgimento dell'università, di scienziati e ricercatori per investigare i benefici del Tai Chi Chuan così che più persone possano praticarlo per il loro benessere.

Il Tai Chi Chuan viene dalla Cina ed è spesso utilizzato per dimostrare la cultura cinese, ma in effetti appartiene al mondo. Spero davvero che tutti si uniscano nella pratica del Tai Chi Chuan e possano così riceverne beneficio. Grazie.

■ CAPODANNO

Festa della Primavera

Inizia l'anno del Serpente di legno yin

Maria Michaela Pani

Architetto, Ph.D.



Foto di RDNE Stock project su pexels.com

Non posate lo spumante! Seppur satolli e ancora alle prese con gli avanzi della sequenza di pranzi, cene e giornate in famiglia, la festa non finisce qui. Abbiamo da poco celebrato l'inizio di un nuovo anno, nuovi propositi, obbiettivi e progetti sono già ben disposti e in attesa di essere avviati. Tuttavia, se guardiamo fuori, le giornate sono ancora corte e buie, il freddo tagliente, la natura dorme, insomma, sembrerebbe di essere ancora in un periodo di incubazione più che di attivazione. Percepite anche voi una certa dissonanza?

Per chi, come me, in questo periodo si sente confuso tra la richiesta di dar vita al nuovo e la necessità di finire gli ultimi preparativi per poter rifiorire, propongo un punto di vista sui nuovi inizi, a partire dal Capodanno, questa volta cinese.

Anche se la Cina si è allineata al calendario gregoriano occidentale, continua a calcolare le festività secondo il calendario lunisolare, utilizzato sin dai tempi antichi (1). Si chiama lunisolare perché misura i mesi in base alla rotazione della Luna attorno alla Terra (29,5 giorni) e aggiunge dei giorni extra per comprendere i tempi di rivoluzione della Terra intorno al Sole, integrando di fatto l'anno lunare e quello solare. Ogni mese inizia con una luna nuova, motivo per cui possono capitare anni di 12 o di 13 mesi. Il Capodanno ricade nel periodo tra il 21 gennaio ed il 20 febbraio ed è la

seconda luna nuova dopo il solstizio d'inverno (o la terza in caso di 13 mesi) (2).

Se a questo punto è più chiaro il motivo del nome Festa della Primavera del Capodanno cinese, in quanto i festeggiamenti lunghi 15 giorni accompagnano alle porte della nuova stagione, e risuonano come familiari e vicine a noi alcune tradizioni come i fuochi d'artificio, i lunghi pasti in famiglia e l'uso del rosso, non è molto evidente il perché riferendosi alla celebrazione del nuovo anno si dica "che la bestia trapassi", "sopravvissuti alla bestia" (过年 guò nián).

Esistono diverse leggende sulle origini del Capodanno cinese, la più diffusa è collegata al mostro Nian (年兽 nián shòu). Si racconta che in tempi antichi, negli abissi marini o sulla cima delle montagne, vivesse una spaventosa bestia con il corpo di toro, la testa di leone e un corno. Una volta ogni 12 mesi, verso la fine dell'inverno, non avendo più nulla da mangiare nel suo habitat, si dirigeva verso i villaggi, dove distruggeva ogni cosa e divorava gli esseri umani, specialmente i bambini. Una notte, alcuni abitanti nel tentativo di impedire la devastazione, accesero fuochi, colorarono di rosso alcune assi da porre vicino alle case e fecero rumori forti per tutta la notte. Nian, spaventato dal rumore e dal rosso, desistette dall'impresa e si ritirò.



La Danza del Leone. Courtesy of: Thom_Morris di Getty

In un'altra versione si narra che per allontanare Nian gli abitanti costruirono un animale spaventoso con bambù, panni e carta, un grande burattino animato da due uomini coraggiosi al suo interno, che si muoveva accompagnato da tamburi e petardi. Questa è l'origine della tipica danza oggi conosciuta come Danza del Leone che si esegue alla vigilia del Capodanno, in cui due artisti marziali, portatori delle virtù (Wu De), animano dall'interno il burattino che scaccia il mostro (3). In alcune regioni cantonesi la rappresentazione si arricchisce con la messa in scena della leggenda in cui il dio Budai, (il Buddha sorridente, simbolo di abbondanza e dell'accontentarsi) doma il Nian (famelico divoratore).

Mentre rifletto sul significato della leggenda, su quanto sia complesso domare l'istinto famelico umano, che vuole altro senza assimilare quello che già ha, e di quanto impegno ci voglia per riuscire a vedere e a godere con il sorriso di quel che si ha, ritorno all'iniziale opportunità di festeggiare un inizio d'anno, aiutandomi nella scelta dei propositi con alcune indicazioni derivanti dal calendario cinese.

In questi giorni stiamo salutano il

Drago di Legno yang e diamo il benvenuto all'anno del Serpente di Legno yin, o Serpente Azzurro. Il Serpente è il quarto dei 12 animali secondo il ciclo stagionale, il primo dell'estate, collegato principalmente all'energia Fuoco, che aiuterà nei processi di evoluzione e trasformazione.

Per il Feng Shui questo sarà un anno di svolta: abbiamo salutato il precedente periodo di 20 anni (Yun 8) e stiamo entrando nel periodo Yun 9 (2024-2043), caratterizzato dall'energia fuoco, che porterà al cambiamento energetico di molte strutture e edifici, in alcuni l'energia scenderà fino ad esaurirsi e in altri si rinforzerà (4).

In ultimo, al Serpente di Legno è associato l'esagramma 5, l'Attesa (il Nutrimento), che nella sua immagine mostra le nubi sopra il cielo. La pioggia nutrirà la vegetazione, che donerà frutti all'umanità, ma non la si può costringere a scendere! Verrà a suo tempo, coltivando la forza interiore (essendo "nobili") si impara ad attendere con pazienza e a godere dei frutti ricevuti (I Ching – Il Libro dei Mutamenti).



La Danza del Leone. Courtesy of P.Weï di Getty

NOTE:

(1) Con la caduta dell'Impero, viene adottato il calendario solare occidentale a iniziare dal 1° gennaio 1912. Fino al 1949, gli anni vengono nominati come 1°-38° della Repubblica, successivamente con l'anno corrispondente del calendario universale. Nelle campagne si usa spesso il calendario lunare, legato tradizionalmente le fasi dei lavori agricoli.

(2) Per un riferimento più vicino alla nostra cultura, il procedimento di calcolo del Capodanno cinese segue la stessa logica del calcolo della data della Pasqua cristiana, che cade la domenica successiva alla prima luna piena dopo l'equinozio di primavera, il che la pone tra il 22 marzo e il 25 aprile.

(3) Il mostro rappresentato nella Danza solitamente è un Rui Shi (瑞獅 ruì shī) o cane Fu nella Cina del nord, ed un Nian nella Cina del sud.

(4) Occorre una piccola nota, assolutamente non esaustiva, sul differente approccio al tempo e allo spazio in Cina. Secondo la cosmologia taoista, abbracciata nel Feng Shui, ogni cosa nell'universo, compreso il tempo e l'universo stesso, segue un ciclo. Inoltre, spazio e tempo hanno una forte correlazione, per cui "Serpente di Legno" si può riferire ad un ciclo annuale, mensile, giornaliero, una fascia oraria o a uno specifico sotto-settore di una direzione nello spazio (Sud Est 3). I cicli temporali, che vengono fatti iniziare nel 2576 a.C., sono suddivisi in in Grandi Cicli di 180 anni, suddivisi in 3 Ere di 60 anni, suddivise in 3 Periodi di 20 anni (Yun), per cui ogni Grande Ciclo è composto da 9 periodi. Attualmente abbiamo iniziato lo Yun 9, l'ultimo periodo ventennale dell'Era del Serpente di Metallo yin (1984-2043), che ha il compito di portare a compimento, con un'evoluzione rapida e imprevedibile, questa Era in preparazione del prossimo ventennio Yun 1 che sarà un periodo di fondazione per i prossimi 180 anni.

■ LETTERATURA

La fata indica la via: *la Wechselbwstimmung e il Tao*

come trovare un'ombra di Taoismo dentro la filosofia di Fichte ed Novalis

Diana Alliata

English teacher



Ci sono delle cose che fanno parte della nostra esperienza interiore, della nostra conoscenza intuitiva, di quello che Jung avrebbe chiamato inconscio collettivo, che legano mondi diversi e persone diverse, superando spazio e tempo.

Come quello scrittore tedesco che senza conoscere nulla delle teorie di Freud, scrisse un libro intitolato *Gradiva*, nel quale il suo protagonista metteva in atto rimozione e transfert, per arrivare attraverso i sogni verso la comprensione dell'accaduto, un po' come avrebbe fatto lo stesso Freud in una seduta di psicoanalisi. O, come nel nostro caso, il poeta filosofo romantico noto col nome di Novalis.

Novalis, pseudonimo di Georg Friedrich Philipp Freiherr von Hardenberg (e possiamo capire perché abbia scelto uno pseudonimo, oltre ad avere il desiderio di diventare un uomo nuovo, voleva anche indicare come volesse fare cose nuove), vive alla fine del '700, in un periodo di rivoluzione culturale in cui, possiamo dire, è cominciata la modernità, un'epoca della storia dell'uomo in cui il soggetto diventa il centro dell'universo; nasce la scienza empirica, che osserva

e spiega i fenomeni naturali, e si comincia a pensare che il metodo scientifico sia l'unico metodo possibile per ottenere la conoscenza. Si comincia a realizzare che un re può essere destituito dal popolo, o addirittura decapitato (rivoluzione francese), sfidando così quello che era considerato in passato un diritto divino. Si può decidere della propria sorte e, come Napoleone, si può decidere di cambiare il proprio destino e se si vuole si può diventare altro da quello che era il padre (ovviamente nelle società del tempo solo gli uomini potevano diventare qualcosa, le donne non avevano possibilità di scelta). Tutte cose che noi persone moderne diamo per scontate, ma che allora non lo erano. In questo periodo di tumulti e cambiamenti, Novalis cresce immerso



nei libri e nelle storie anche quelle che inventa lui stesso e racconta ai fratelli più piccoli, così come le poesie che comincia a scrivere giovanissimo. Studia all'università di Jena, dove conosce il filosofo tedesco Fichte, principale rappresentante dell'idealismo tedesco, e ne approfondisce le idee studiandone a fondo le opere, in particolar modo gli 'Scritti sulla dottrina delle scienze', rielaborandoli nei suoi Fichte-Studien, in cui arriva a dire delle verità profonde, che i praticanti di tai chi osservano tutti i giorni, con la pratica e nella filosofia taoista.

Novalis, insieme ai romantici, si trova cioè davanti all'eterna dicotomia soggetto e oggetto, uomo natura, io e altro da me. È un poeta filosofo che scrive poesie, è istruito, pubblica su riviste come fanno tutti i romantici a quei tempi, scambia idee, perché nel romanticismo il filosofare è un filosofare insieme. Ma soprattutto sente di dover superare quella dicotomia che ha catalizzato tutta la storia del pensiero filosofico fino a quel momento. Il pensiero occidentale, infatti, da Platone, e in particolare da Aristotele in poi, era stato permeato dal dualismo (ragione, sentimento; materia e forma; atto e potenza; uomo e natura). In questo modo si supera quell'idea gerarchica che la ragione sia al di sopra del sentimento o dell'intuizione: entrambi devono collaborare alla migliore formazione dell'uomo.

Fichte, e con lui Novalis, riflette sulla relazione che c'è fra io e non-io (dove il non-io è tutto quello che è al di fuori di me e che ha con me una relazione secondaria) arrivando a concludere che l'io pone al proprio interno la negazione, dalla quale scaturisce però la sua stessa possibilità di determinarsi: in pratica l'io mette accoglie in sé il non-io, e per questo riesce a dire cosa è 'io' e cosa è 'non-io', quindi a determinarsi, a mettere dei confini al mondo per riconoscersi. In questo suo assoluto romantico (io e non-io) c'è posto per tutti gli opposti, che dialogano tra di loro, che si fondono e si allontanano, per poi ritornare insieme e riallontanarsi in una circolarità continua e produttiva.

Al di là delle implicazioni filosofiche in senso stretto, che sarebbe qui troppo lungo approfondire, questo modo di pensare si avvicina moltissimo al Taoismo, che vede nel Tao i due opposti fusi in un unico simbolo, che si 'determinano' l'un l'altro: dove finisce uno, inizia l'altro, in un circolo continuo.

Pur essendo due filosofie così distanti e due modi di pensare così diversi, quello orientale quello occidentale, il primo basato sulla natura e sul rapporto che abbiamo con essa e



con i suoi cambiamenti, il secondo basato sul ragionamento logico che deve indagare tutti i campi dell'esperienza e della conoscenza, hanno un piccolo ma essenziale punto in comune, sul quale entrambi si trovano d'accordo: l'esigenza e la necessità, che per l'orientale è un dato di fatto, di unire gli opposti. Unirli nel senso di pensarli come un'unità, indivisibile e imprescindibile l'una dall'altra, che si influenzano a vicenda.

Questa unione degli opposti che noi praticanti di Tai Chi Chuan conosciamo molto bene (morbido e duro, alto e basso, destra sinistra) è la stessa che Novalis cercava nel suo 'romanticizzare il mondo' (come recita un suo famoso passo) e trovare così un modo di unire gli opposti all'interno di una visione universale.

La Wechselbestimmung, il continuo scambio di lo e non-lo (che è l'imperativo filosofico fichtiano) è molto simile alla dinamica che c'è tra l'attività dello yin e l'attività dello yang, dove una arriva necessariamente al suo culmine e si trasforma

nell'altra, che la determina e la definisce mettendole un limite, e questa trasformazione è continua. Ma non solo: come dice il GM Yang Jun, possiamo solo parlare di alto se abbiamo in mente un basso.

Questo concetto di 'tenere dentro' entrambi gli opposti, e quindi unificarli, è una delle principali preoccupazioni di Novalis. Anche il suo sguardo alla natura, che pur essendo altro da noi, fa parte dell'io assoluto, e di conseguenza non vi è un distacco dall'altro da me per rinchiudersi in se stesso, ma al contrario l'esplorazione e la conoscenza della natura ci porta a capire più intimamente la nostra connessione, e ci riporta all'assoluto.

Prima di conoscere Novalis, sono rimasta affascinata dalla filosofia Taoista, perché nella storia del pensiero occidentale ragione e sentimento non potevano mai convivere: prevaleva o l'una o l'altro, considerando altamente negativo il proprio opposto. Con Novalis ho riscoperto che il romanticismo non è negazione della ragione, ma cogliere l'immediatezza delle cose nell'unità dell'universo, o l'universalità del cosmo. Come il Tai Chi Chuan, che ci dice che per andare a destra bisogna prima andare a sinistra, e che per avanzare bisogna prima tornare indietro, che ogni cosa nasce dal suo opposto.

Ho voluto condividere con voi questi due modi di pensare e di vedere il mondo, perché mi ha piacevolmente sorpreso trovare così tanti richiami, e idee in comune tra due sistemi di pensiero apparentemente tanto lontani. Anche se direi che il Taoismo è più pratico, concreto, immediato (conseguentemente al suo modo di pensare orientale), mentre il pensiero di Novalis è più idealistico e filosofico, parla di assoluti che sono teorici, anche se vogliono sempre mostrare un collegamento con la realtà fenomenica. Entrambi, seppur in modo diverso, (Novalis tramite la poesia e il Taoismo tramite la pratica del Tai Chi Chuan), tendono allo stesso fine: riportare gli assoluti nella vita di tutti i giorni. E per entrambi, la fata indica la via.

■ TEATRO

Andiamo all'opera !

Una serata all'opera per vedere un grande classico dalle atmosfere orientali.

Viviana Vicari

Laureata in Lettere



Vi è mai capitato di passare per piazza Beniamino Gigli? Ricordo che quando ero bambina a volte passeggiavo con mio padre nei pressi di via Nazionale ed ogni volta ero incuriosita da uno strano edificio rettangolare sormontato da una cupola, con un maestoso porticato davanti. E' il teatro Costanzi, il tempio della lirica a Roma.

Molti anni dopo, sono finalmente riuscita a penetrare al suo interno per assistere agli spettacoli dell'Opera. Varcata la soglia, si entra in un mondo a parte: è come se si venisse avvolti dall'abbraccio di un'immensa bomboniera scarlatta, illuminata dagli ori dei palchi e delle balconate e dai cristalli del gigantesco lampadario centrale. Spettatori e teatro diventano un tutt'uno che converge verso il palcoscenico: qualcosa di meraviglioso sta per accadere, annunciato dagli accordi gentili degli orchestrali.

Una delle mie opere preferite è Madama Butterfly di Puccini. Tutti immagino conoscano la tragica storia di Butterfly, innamorata infelice e vittima innocente della società. L'occhio è colpito dai costumi magnifici, dalle scene sontuose, ma la storia dell'eroina si dipana in tutta la sua crudezza fino al tragico epilogo. Butterfly perde tutto: bellezza, giovinezza, l'amore lontano, perfino il figlioletto. Nulla come l'opera svela la complessità dell'animo umano: passioni, gelosie,

menzogne, tradimenti non sono più occultati dalle convenzioni sociali, ma diventano i protagonisti di una storia che sempre sconfigge chi non ha difese, se non la propria luminosa purezza.

Vorrei ricordare qui per il suo forte impatto l'allestimento di Alex Ollé de La fura dels Baus, cui ho assistito lo scorso giugno 2023. Scene e costumi risultano sorprendenti: lo sfondo del palco è occupato da un immenso schermo che suggerisce lo scorrere del tempo attraverso le immagini cangianti del cielo; alla fine si proiettano i grattacieli americani, incombenti sulla misera casupola di Cio-cio-san. La geisha a partire dal secondo atto non indossa più il tradizionale kimono, ma una maglietta con la bandiera americana, simbolo del suo sogno d'amore ormai perduto. Il regista catalano si allontana volutamente dall'epoca di Puccini e da una rappresentazione convenzionale dell'orientalità per svelarci l'attualità di *Madama Butterfly*: non è solo l'amore, sentimento universale, il messaggio dell'opera, ma l'ingiustizia di un mondo che non solo ai tempi del colonialismo, ma più che mai oggi divide chi ha i soldi da chi non li ha.

Eppure tutto è reso sublime dall'armonia divina della musica e della voce umana: in questo contrasto fortissimo risiede l'incanto dell'opera lirica e il privilegio di potervi assistere.

Tante volte mi è successo di entrare all'Opera stanca, distratta o preoccupata: ogni volta però si rinnova la magia. È un tempo sospeso, incantato e quando esco, dopo il rituale condiviso degli applausi scroscianti, sento le ali ai piedi.

Perciò, se vi capita, andate all'Opera!



Photo by kilyan-sockalingum

■ **PSICOLOGIA**

Shangri-la

Fausta Romano

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



Photo by kevin-olson-

*Che cosa è dunque il tempo?
Se nessuno me ne chiede, lo so bene,
ma, se volessi darne spiegazione a chi me lo chiede,
non lo so. (Agostino d'Ippona).*

Il tempo, si sa, è un'invenzione dell'uomo. Del tempo non conosciamo che i segni: le trasformazioni che avvengono nel nostro corpo, le tracce di esperienza che conserviamo in noi. Nella materia il tempo e lo spazio non hanno significato: la materia è un insieme di molecole, senza passato né futuro, senza storia, né direzione.

"Se osservo lo stato microscopico delle cose, la differenza tra passato e futuro scompare, la mia sensazione dello scorrere del tempo dipende dal fatto che non percepisco il mondo nel suo minuto dettaglio". (Rovelli, 2017).

Ma se consideriamo i due riferimenti limite del nascere e del morire, l'essere assume il suo significato fondamentale dell'essere *in un tempo* che scorre da un inizio verso la sua fine (Ferrari, 2005): la freccia del tempo.

In un antico mito himalayano si favoleggiava di una meravigliosa città, Shambhala¹, il cui stile di vita e di governo era improntato alla fratellanza tra gli uomini ed il creato, con una forte



somiglianza con la filosofia buddhista, da cui furono tratti un romanzo (Hilton, 1933) e successivamente un film (1937). Qui si racconta la storia di un gruppo di occidentali dispersi sulle cime dell'Himalaya e che alla ricerca di riparo entrano in contatto con gli abitanti di questa città favolosa, Shangri-Là (Shambhala). Ma quando, dopo essere stati ospitati e rifocillati dalla gente raffinata e colta che la abitava e dal suo re, questo gruppo di uomini manifesta la volontà di fare ritorno alle proprie case, scoprono il divieto di lasciare quei

luoghi, che devono rimanere ignoti al resto del mondo. Organizzano allora la fuga, ma decide di fuggire anche la figlia del re, innamorata di uno di loro. Quando il gruppo riesce a tornare nel paesaggio inospitale della montagna innevata, la principessa in brevissimi istanti invecchia e si dissolve in un mucchietto di cenere: Shangri-là viveva al di fuori del tempo e uscendo da lì all'improvviso il peso degli anni piomba su quella meravigliosa creatura e la distrugge. La freccia del tempo sottrae vita e conoscenza, mentre è la ciclicità del tempo, l'apparente *tornare delle cose*, a favorire conoscenza e percezione. Se potessimo solo andare, senza mai tornare, riusciremmo a riconoscere le somiglianze e le differenze tra le cose e tra noi e le cose?

"Bisogna essere molto pazienti, disse la volpe. In principio tu siederai un po' lontano da me, così, nell'erba. Io ti guarderò con la coda dell'occhio e tu non dirai nulla. (Le parole sono una fonte di equivoci). Ma ogni giorno tu potrai sederti un po' più vicino..."

Il piccolo principe ritornò l'indomani. "Sarebbe stato meglio ritornare alla stessa ora - disse la volpe - Se tu vieni per esempio, tutti i pomeriggi alle quattro, dalle tre io comincerò ad essere felice. Col passare dell'ora la mia felicità aumenterà. Quando saranno le quattro incomincerò ad inquietarmi e ad agitarmi; scoprirò il prezzo della felicità. Ma se tu vieni non si sa quando, io non saprò mai a che ora prepararmi il cuore... ci vogliono i riti".

"Che cosa è un rito?"

È quello che fa un giorno diverso dagli altri, un'ora dalle altre...". (de Saint -Exupéry, 1943)

"Nella nostra esperienza personale il tempo è elastico. Ore volano come minuti e minuti opprimono lenti come fossero secoli. (Rovelli).

Le trasformazioni di un bimbo appena nato ci fanno dire: "Ma come cresce in fretta... sembra ieri che è venuto al mondo!"

Guardo il mio cane e penso: "Come è invecchiato! Quanto tempo gli resta ancora per vivere?".

Perché non domandarmi allora: "Povero cane, quanto tempo resterà a me per vivere? Chi lo curerà poi?".

In un Natale di *secoli* fa, con intorno tutti i miei cari, anziani e non, una sensazione acuta mi entrò nel cuore: "Tra non molto tempo tutto questo non ci sarà più, in breve se ne andranno, uno ad uno". In realtà, quella che non ci sarebbe stata più ero io stessa: le mie trasformazioni adolescenziali mi stavano rubando a me stessa, lo potevo sentire, ma non potevo saperlo.

“Per quanto tempo è per sempre?”, chiede Alice.

“A volte solo un secondo”, risponde il Coniglio Bianco (Carrol, 1865).

A che serve chiedersi: “Quanto durerà?”.

A che servono, allora, queste domande?

Da un lato, esse appaiono inutili, anzi potrebbero sottrarre qualità al vivere: nella frazione di tempo in cui sono, forse, quello che conta di più è la *qualità* del mio essere qui, con il mio cane; qui con i miei cari; qui con il mio essere ciò che sono adesso.

D'altra parte, la consapevolezza della impermanenza del tempo e delle cose nel tempo potrebbe contribuire a valorizzare l'esperienza del presente, senza perderne un istante.

Questa consapevolezza, preziosa per vivere, si può, tuttavia, trasformare in un boomerang, che ci si ritorce contro se ci facciamo prendere dalla fame di vita, da uno stare nel tempo in modo avido e precipitoso, “prima che finisca”.

Questo può accadere quando, ad esempio, la diagnosi di una grave malattia che ridurrà drasticamente il tempo di vita, trasforma in un dato reale e ineludibile quello che potrebbe apparire come semplice considerazione filosofica: *il mio tempo finirà*.

L'improvvisa consapevolezza del poco tempo che rimane e l'angoscia che ne deriva fanno sì che per la mente la *fine sia già qui*, che il poco tempo si trasformi in *senza più tempo* e quella speciale tristezza che può accompagnare questo improvviso sapere si trasformi in una pericolosa avidità di tempo e di vita. Pericolosa in quanto spinge l'intero sistema in una dannosa accelerazione anche del decorso della malattia e comunque inutile ad arrestare il processo patologico in corso.

In questi casi, in ambito clinico è fondamentale riuscire ad affiancare l'analizzando per aiutarlo a calmare la sua mente e a collocarsi in un tempo frazionato in singoli istanti: istanti di tempo in cui è possibile la vita, nel qui ed ora, aprendosi a sperimentare quanto più è possibile momenti di piacere e di benessere evitando la domanda: “per quanto ancora durerà?”, ma limitandosi a vivere adesso. Con questo sistema e naturalmente con l'ausilio di farmaci per una riduzione significativa del dolore, è possibile osservare parallelamente un aumento del benessere psico-fisico complessivo della persona e perfino un rallentamento dei processi patologici: “Se posso vivere a che serve sapere quando morirò?”

Così come a nulla serve rifugiarsi nel ricordo di un passato che non è più.

Dal momento che in alcun modo è possibile tornare indietro o spostarsi nel futuro.

In questo senso non c'è regressione, così come non c'è evoluzione, ma soltanto stati che possono trasformarsi uno nell'altro.

Personalmente non credo che l'uso di tecniche psicologiche oggi particolarmente in uso, possano condurre a ricostruire momenti più o meno traumatici del passato. Per la scienza, oggi, infatti, la memoria è da considerarsi non tanto come un serbatoio di ricordi quanto piuttosto come la possibilità di costruire continuamente configurazioni e rappresentazioni atte a dare forma a quanto nell'*hic et nunc* si sta verificando nel sistema psico-fisico del soggetto.

Nella mia esperienza clinica vedo che la cosiddetta ricostruzione del passato risponde a volte al bisogno di trovare un modo, un linguaggio per esprimere quanto emerge nell'esperienza presente, che essendo immanente diventerebbe difficile descrivere. Occorre una distanza: collocarla al passato! Preferisco lavorare per attivare quanto più possibile le risorse presenti nel sistema e non ancora consapevolmente riconoscibili dato lo stato di saturazione emotiva e di grande angoscia che in certi momenti irrompe nello spazio mentale impedendone il funzionamento.

Calmare la mente attraverso il frazionare e rallentare la percezione del tempo: il tempo allora



sembra perfino moltiplicarsi, così che collocandosi nell'istante in cui si è, i minuti, le ore, la fine della giornata, la fine della vita appaiono sempre più lontani da qui e comunque il tempo futuro cessa di essere rilevante, così come anche il tempo passato, il tempo che non è più.

Passato e futuro, che nel pensiero taoista, diventano quell'idea di *tempo assente*, di *vuoto temporale* che permette di aprirsi all'istante *presente* così come il vuoto, lo spazio insaturo, è condizione di possibilità perché qualcosa possa manifestarsi e prendere forma (Pasqualotto).

Nello scrivere queste mie considerazioni non ho potuto non pensare continuamente all'insegnamento che mi viene dallo studio e dalla pratica del Tai Chi Chuan e dallo studio dei Dieci Essenziali che credo ne costituiscano la trama e l'ordito: distinguere il pieno dal vuoto (IV), praticare con continuità (IX), cercare la calma nel movimento (X), soprattutto (Yang Cheng Fu, 1936).



Photo by david-monje

Mi sembra che quel movimento lento che allena la mente alla calma e le rende possibile concentrarsi nei singoli movimenti a loro volta frazionati in minuscole unità che compongono l'intero, favorisca la comprensione di ciò che si sta facendo e crei quella sensazione di *non tempo*.

Nella mia esperienza, il tempo della pratica del Tai Chi Chuan si trasforma in una sequenza di istanti che rende insignificante il tempo della fine. Quando riesco a entrare in questa dimensione di *calma e senza fretta* il tempo della fine perde la sua rilevanza e anzi mi trovo a sorprendermi che il tempo sia già finito. Perché, poi, quanto più possiamo vivere collocandoci in ogni istante presente, tanto più la fine del tempo ci raggiunge non più minacciosa, ma nel pieno del suo potenziale vitale: *la fiamma della candela brilla più alta ed intensa nell'attimo che precede il suo spegnersi*.

BIBLIOGRAFIA

Agostino d'Ippona (354-430), *Le confessioni*, XI, 14 e 18, Bologna Zanichelli, 1968, pp 759.

de Saint-Exupéry, A., 1943, *Il piccolo principe*, Bompiani, Milano, 1998.

Carroll L. (1865), *Alice's adventures in wonderland*, London, Mc Millian and co, 1865.

Ferrari A.B., *Il pulviscolo di Giotto*, FrancoAngeli, Milano, 2005

Hilton J. (1933), *Orizzonte Perduto*, Sellerio, Palermo, 2007.

Pasqualotto G., *Estetica del vuoto. Arte e meditazione nelle culture d'oriente*, Marsilio, Venezia, 1992.

Rovelli C., *L'ordine del tempo*, Adelphi, Milano, 2017

Yang Cheng Fu (1936), *Trattato fondamentale di T'ai Chi Ch'uan stile Yang* (Trascritto da Fu Chung Wen). Traduzione dal cinese di Franco Malinverno, Luni Editrice, Milano, 2024

¹ Sembra si tratti del territorio di Diqing, contea di Zhongdian, ribattezzata dal governo cinese nel 2001 con il nome di Shangri-Là. Inizialmente facente parte del Tibet e poi assegnata alla provincia dello Yunnan.



ENGLISH CORNER

Hello everyone! Welcome to our English corner!

Diana Alliata

English teacher

Dear Readers, this time I challenge you with this little exercise:
choose the correct punchline for each joke...and tell me which one do you think it's the best.

Have fun!



JOKES, JOKES, JOKES

always pulled

smashed his false teeth

decided to leave

didn't like her

married the wrong man

worked as a Tax

kissed her

ended

Inspector

1) When I was a student I lived with a farmer and his wife. The first day I was there, one of the chickens died and we had chicken soup for dinner. The second day a sheep died and we had lamb chops for dinner. The following day a duck died and we had roasted duck. The next day the farmer died, so I

2) At a show a very young man squeezed an orange hard and then shouted to the audience: " I will give £30 to the person who can get any more juice out of this orange" Three very big man tried but none of them could get any more juice out of the orange. Then a thin, old man picks it up. When he squeezed it, five drops of juice dripped from it. The three big man where amazed and asked the old man: "How did you do that?" "I

3)"You're wearing your wedding ring on the wrong finger!" "I know

4) Do you know how my grandmother stopped my grandfather biting his fingernails?She

5) "Mum! Aunt Sarah kissed me!" "Did you kiss her back?" "Of course not, I

5) Did the film have a happy ending?" "Well, everybody was happy when it

7) "My mother never liked any of my girlfriends. Last week I invited my latest girlfriend home? She looked like my mother, talked like my mother and even dressed like her." "What did your mother think of her?" " She liked her a lot" "Well, that's the end of your problems!" "Not quite. My father

8) I think I was a very ugly when I was a baby." "Why do you think that?" "Well, when I was in my pram my mother didn't push it, she... behind her!

N. 26 Gennaio 2025

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 C'ENTRA L'ANNO DEL
SERPENTE: È IL CAPITONE CHE
TUTTI GLI ANNI, A NATALE,
SCAPPA VIA DALLA PENTOLA...



photo by
David Brooke