

Questa rivista non è una testata giornalistica



La rivista

N. 27 Aprile 2025

Italy 2019
INTERNATIONAL TAI CHI CHUAN
SYMPOSIUM

PICCOLI - TOMAS 2025

2025
蛇

**EDITORIALE**

di Corinna Cattuto

pag. 3

A PROPOSITO DI***Perchè si inizia a praticare il tai chi chuan***

di Annalisa Pisani

pag. 5

Carnevale romano

di diana alliata

pag. 9

TRA ARTE E CULTURA***Fare del bene***

di Assuero Serranti

pag. 12

BEN ESSERE***Il Tai Chi Chuan va... all'università!***

di Corinna Cattuto

pag. 15

Lasciar volare le colombe

di Fausta Romano

pag. 13

LO SPECIALE***I giovani e le nuove tecnologie***

di Fausta Romano

pag. 22

ENGLISH CORNER

di Diana Alliata

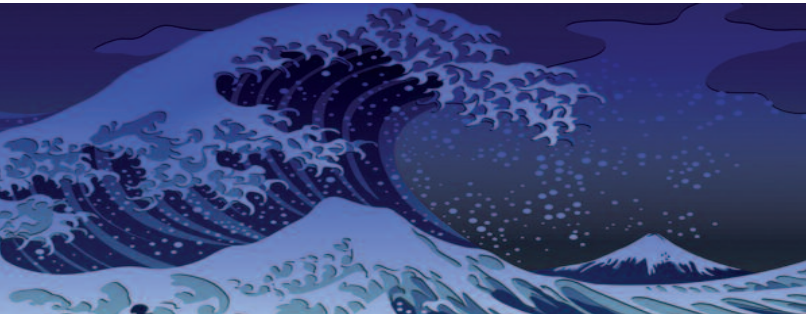
pag. 24



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.



*"La forza della **primavera** non sarebbe niente se non avesse dormito l'inverno" (José Saramago).*

Esattamente... Fin da bambina ho amato profondamente questa stagione simbolo di risveglio, di nuova vita e fatta di fiori e del tepore del sole... E ho anche sempre desiderato che potesse essere l'unica e perenne stagione dell'anno. Tuttavia non sarebbe possibile e non sarebbe bene, poiché una stagione è necessaria all'altra per poter esistere, come il buio ha bisogno della luce, come la morte ne ha della vita e come anche noi, intimamente, siamo fatti di abissi e zenit.

Così, crescendo, ho imparato che la Primavera è bella e tale, anche in funzione di come è l'inverno. Yin e Yang, la meraviglia degli opposti che sono interdipendenti quanto necessari gli uni agli altri.

Tra l'altro a fine Aprile si celebra anche la Giornata Mondiale del Tai Chi Chuan, una disciplina che riconduce a queste due forze fondamentali. E allora godiamoci il momento, questa fase Yang e dinamica del calendario, e assaporiamo le sfumature, le piccole grandi rinascite proprie della Primavera e che sia anche la nostra, personale, carica di forza ed... energia!

Corinna Cattuto

GIORNATA MONDIALE DEL TAI CHI CHUAN E QI GONG

26 aprile 2025



La Giornata Mondiale del Tai Chi Chuan è un modo per celebrare la potenza di questa antichissima disciplina. Il Tai Chi Chuan infatti è un'arte marziale attraverso la quale è possibile fare un vero percorso di profonda crescita interiore perché capace di creare una vera connessione con il proprio sé e con gli altri, in un viaggio del tutto personale, quanto unico dentro se stessi e nel rapporto con l'Universo.



■ SCELTE

Perché si inizia a praticare il tai chi chuan?

Cosa spinge a dedicarsi ad un'arte marziale come il Tai Chi Chuan

Annalisa Pisani
Ingegnere



Photo by fernando-cferdophotography-

Spesso mi chiedo che perché ho iniziato a praticare il Tai Chi Chuan.

Ed è una domanda che vorrei rivolgere a tutti i miei compagni e compagne praticanti, nonché ai Maestri: perché avete iniziato a praticare questa disciplina?

Perché Tai Chi Chuan e non Karate, o Jujitsu o qualsiasi altra arte marziale?

Mi piacerebbe molto sentire le risposte di un pubblico così eterogeneo, innanzitutto eterogeneo per età.

Vedo persone di tutte le età praticare il Tai Chi Chuan, dalle più giovani e forzute che sprizzano energia da tutti i pori, a quelle traballanti, a quelle canute, a quelle stortignacole e ingobbite, a quelle più deboli e gracili anche se giovani; tutte le età sono rappresentate in questa disciplina. Ed è una prima grande bellezza, la ricchezza creata da così tanta diversità di costituzione fisica, e non solo. Diversità di saggezza.

Si dice che un anziano è come una biblioteca. Mi piace molto praticare questa disciplina con persone di età ed esperienze diverse dalla mia, è costruttivo. Tuttavia questo non è ancora il motivo che mi ha fatto avvicinare a questa pratica, o meglio, è uno stato di fatto che ho trovato, una prima cosa che ho notato e che mi è piaciuta.

Allora perché pratichiamo questa disciplina?

Per essere in forma, per dimagrire, per farci i muscoli, per curarci, per guarire. Perché?

Ognuno ha la sua motivazione. E questa motivazione, per una stessa persona, può cambiare nel tempo. Eppure nel Tai Chi Chuan troviamo tutte le età e questo fa pensare; è un qualcosa a cui ci si può avvicinare in ogni fase della nostra vita.

Quello che mi ha colpita e mi colpisce osservando i praticanti è un primo fattore comune, la determinazione.

Ma determinazione in cosa?

Personalmente è determinazione nel voler stare bene.

Cosa vuol dire stare bene?

Qui ci avviciniamo forse ad una possibile motivazione del perché ho iniziato, senza che ne fossi consapevole, ma trascinata da una esigenza, da qualcosa che il mio corpo mi stava dicendo e da un modo in cui il mio corpo voleva esprimersi, già da diversi anni, segnali che ho imparato ad ascoltare solo nel tempo. Ascolto.

Un'altra seconda grande bellezza che vedo in questa pratica, la capacità di ascoltare che viene stimolata costantemente da questa disciplina.

Ascoltare quindi, innanzitutto se stessi, attraverso l'ascolto del proprio corpo. Ascolto di sé (interno, immateriale...) attraverso il proprio corpo (materiale). Yin - yang, "shape - no shape" un primo richiamo ad una filosofia sconosciuta per me, solo intuita...

Poi c'è un ascolto di un qualcosa di fisico, il peso, dove sta il vuoto e dove sta il pieno? Dove è poggiato il mio corpo ora? Dove sto guardando? Il mio respiro come è? E il collo è disteso? E' rigido? La testa punta verso l'alto? E le spalle sono rilassate? E i gomiti sono bassi? La lista delle caratteristiche fisiche è lunga; body shape come insegna il Gran Maestro Yang Yung nella sua spiegazione dei 10 essenziali.

Ma tutto questo body shape, la postura, ad un tratto ti accorgi che è strettamente legata al tuo stato interiore e mentale. La forma del corpo è legata alla forma della tua mente, dell'anima, dell'energia o spirito vitale, comunque la si voglia chiamare.



Un corpo rilassato mentre si muove, o che si muove in maniera rilassata, lenta, in equilibrio trasmette pace e dà una sensazione di benessere. "Body moves but mind is calm..." il movimento nella quiete e la quiete nel movimento, Yin - yang, di nuovo, ecco un altro richiamo a questa filosofia.

Ma questo funziona, per quello che ho sperimentato, solo se ci si muove in una determinata maniera... se si respira in una determinata maniera, se siamo coordinati all'interno di noi stessi e con noi stessi, se la mente è calma e neutra, vuota.

C'è un motivo se sono centinaia di anni che i Maestri codificano i movimenti che canalizzano questo "benessere", questa energia, questo flusso vitale, che la lasciano scorrere senza blocchi. Ogni infinito dettaglio del movimento del nostro corpo rispecchia la infinita complessità del nostro mondo interiore.

Quando questo avviene, si perde la cognizione del tempo, perché l'unità di misura del nostro tempo diventiamo noi! Una terza grande bellezza, il tempo.

Quante volte dobbiamo ripetere un movimento? Finché ci dà piacere, finché ci fa stare bene; il tempo siamo noi, lo diamo noi (meglio mettersi una sveglia quando si pratica sennò si rischia di mancare a degli appuntamenti!).



Photo by kelly-sikkema-

E allora, ritornando alla determinazione...determinazione in cosa?

Abbiamo parlato del voler stare bene, ma come? Cosa facciamo per stare bene? Cosa cerchiamo? Ognuno potrebbe rispondere con un suo ingrediente personale per il benessere, la salute, i soldi, la bellezza, la carriera, un compagno/compagna, una bella casa, una super macchina, la disponibilità di tempo, la compagnia di un buon libro, ecc.... La lista è infinita.

Per me benessere è equilibrio, armonia, grazia, pace, serenità, eleganza.

Tutte queste caratteristiche ho trovato nel Tai Chi Chuan stile Yang.

Praticando Tai Chi Chuan ricerchiamo continuamente innanzitutto l'equilibrio, in prima battuta quello del corpo, ma poi ti accorgi che l'equilibrio corporeo si porta dietro l'armonia del movimento, la sua grazia, che ti dà pace e serenità e ti fa stare bene.

Ma possiamo anche capovolgere il concetto per cui se stai bene ed in pace e sei sereno e la tua mente è vuota, calma e neutra, allora i tuoi movimenti saranno coordinati ed armonici e il tuo corpo sarà in equilibrio, Yin - Yang ancora.

Ok, ma da qualche parte dobbiamo pur iniziare! Corpo o mente?

Direi che il Tai Chi Chuan apparentemente ti fa iniziare dal corpo, per poi coinvolgere la mente, che aiuta il corpo ad essere in equilibrio, che aiuta la mente a mantenersi calma, ecc... in una circolarità che dura fino a quando ci sentiamo di mantenerla.

Perché ho iniziato questa pratica?

Sicuramente le arti marziali mi hanno sempre affascinato, mi affascinava la loro filosofia, qualche concetto qua e là, per lo più preso da un film, da un libro sullo zen o dalla chiacchierata con qualche amico che le praticava; racconti al limite del credibile di gente che saltava le macchine, o che rompeva un legno battendolo con continuità.

Tuttavia non avevo ancora capito quello che cercavo, che mi affascinava, fino a quando ad un certo punto, non ricordo quando, ma diversi anni fa, ho notato che se muovevo le braccia e le mani in un certo modo, per lo più un modo circolare e morbido, era come se avessi qualcosa intorno a cui muovermi, sentivo che intorno alle mie braccia c'era qualcosa, intorno alle mie mani; sentivo come se l'aria intorno alle mie braccia avesse una consistenza, un perimetro, che si muoveva insieme a me, che io canalizzavo ed indirizzavo con le mani. All'epoca la mia attenzione era catturata da questo aspetto fisico, in cui mi sentivo bene.

E così ho continuato a muovermi come mi sentivo di muovermi, durante il covid era la mia

pratica del mattino, i miei 30 minuti di movimento quotidiano per non cedere alla sedentarietà, ma in effetti non sapevo ancora cosa stavo facendo.

Poi ho visto un film con Robert De Niro, "Lo Stagista". Un film che mi è piaciuto molto e il cui finale, ha catturato letteralmente la mia attenzione. Un flash illuminante!

Il film finisce (scusate lo spoileraggio ma è necessario) con lui che abbandona tutto e tutti e scompare; lo cercano dappertutto, ma niente. Alla fine lo trovano in un parco dove, insieme al suo gruppo, placidamente e con il sorriso muove le mani in "apertura", dolcemente... che bellezza! Non sapevo che fosse Tai Chi Chuan quello che stava facendo, capivo solo che quel movimento, fatto in quel modo, con quella calma e continuità, mi incantava...

E poi non ricordo come, forse cercando articoli su quel film, parlando con le persone, guardando dei video su internet, ho scoperto che la disciplina si chiamava Tai Chi Chuan, ma non sapevo a chi chiedere altre informazioni a riguardo.

Su internet è vero che si trova tutto o meglio, si trova di tutto, anche tanta robbaccia fuorviante. Da quello muscolosissimo che spacca le pareti, alla tipa new age che fluttua tra gli incensi.

Passano gli anni, ma io non demordo, perché continuo a modo mio a muovermi come sento.

Poi qualcuno mi ha detto che al Parco dei Daini a Roma, c'era un gruppetto che pratica forse il Tai Chi Chuan, evviva! Anche all'aria aperta e in mezzo agli alberi!

Ora sì che internet mi ha aiutato. Ho scritto "Tai Chi Chuan Parco dei Daini Villa Borghese" ed è finalmente comparsa Dinamica Tai Chi Chuan e Arti associate asd.

Perché questa scuola non è in prima pagina nelle ricerche... la devi proprio cercare con l'intenzione!!!

E quindi alla fine ho incontrato Anna Siniscalco (Istruttrice Certificata e di Accademia IYFTCCA e Presidente di Dinamica Tai Chi Chuan e Arti Associate asd), oggi la mia Maestra, che ringrazio vivamente per esserci e per mettere a disposizione di noi praticanti tutto il suo sapere e la sua grande esperienza.

Grazie ad Anna e a coloro che si curano di mantenere viva la conoscenza e pratica di questa bellissima ed antichissima disciplina, che fa stare bene.



■ CARNEVALE

Il carnevale romano

Diana Alliata

English teacher



Si parla tanto del carnevale di Venezia, o del carnevale di Viareggio. Non potete immaginare qual è stata la mia sorpresa nel leggere di questa antica tradizione di un carnevale romano descritta niente meno che da Johann Wolfgang Goethe nel suo *Viaggio in Italia*.

Goethe viaggia in Italia dal 1786 al 1788, come era d'uso fare ai rampolli delle nobili famiglie dell'epoca, o agli artisti in cerca di fortuna venuti ad abbeverarsi alle acque dei grandi classici dell'antichità. La prima volta che lo osserva, Goethe viene sconvolto da questo evento senza freni e senza regole che per un uomo tedesco di quell'epoca era incomprensibile. La seconda volta invece ne rimane quasi affascinato, o meglio ne capisce il senso profondo, e ce lo racconta in un lungo capitolo del suo libro, che cercherò di riassumere in qualche riga.

“..impossibile descrivere una così grande e vivace massa di fenomeni sensibili”¹: così inizia Goethe stesso la sua descrizione, eppure riesce poi a darne una immagine puntuale con il suo sguardo di artista, ma anche di descrittore di popoli e costumi. Questo “brulichio informe e assordante”² ha una sua ragione: è la festa del popolo. Non è lo Stato che la celebra, piuttosto la lascia celebrare.

A quei tempi via del Corso era piena di carrozze che andavano su e giù il sabato e la domenica pomeriggio, lo ‘struscio’ dei nobili insomma, e nelle belle giornate arrivavano pure a Ponte Milvio, detto allora Ponte Mollo perché spesso sommerso dalla piena del Tevere. Ma a Carnevale si affollava ancora di più.



Immaginate che per otto giorni, dalle due del pomeriggio a sera, al segnale di una campana, Via del Corso si riempiva di persone mascherate, vestite da pulcinella, o avvocati, quacqueri, preti, o accattoni. Gli uomini si travestivano da donne e le donne da uomini, non si riconosceva più il ricco dal povero, era tutto un gioco ad essere chi non eri, in un misto di scherzi, canti, balli, piccoli spettacoli teatrali che avvenivano così, per caso, in un angolo, o nelle stradine laterali. Come ad esempio un Capitano Fracassa che racconta le sue nobili avventure per mare mentre un Pulcinella finge di credergli, fa insinuazioni o lo contraddice, come solo i Pulcinella sanno fare. Oppure una donna incinta che urla e tutti che accorrono, per poi

dare alla luce una bambola di pezza. E non solo persone in maschera, ma anche carrozze che vanno avanti indietro, con i lacchè mascherati, ed i cavalli decorati a festa.

Immaginate questo andirivieni, la calca delle carrozze che passavano, alcune verso Piazza del Popolo, altre in direzione opposta, tutti che 'motteggiano', scherzano, ridono, si prendono in giro. Caotico vero? E' proprio, come dice Goethe, un modo di "divertirsi, dar sfogo alla mattana e godere il più possibile la licenza di questi giorni"³. Sembrava che tutta Roma, persino i forestieri, si fossero riuniti per partecipare a questa grande festa, dove "la distinzione tra potenti e umili sembra momentaneamente sospesa"⁴.

E proprio in Via del Corso (il cui nome originario era via Lata, cambiato proprio in onore di questo evento) ogni sera all'imbrunire si teneva una gara di cavalli berberi (originari del Nord Africa) che venivano lasciati liberi, senza fantino e senza finimenti ma con delle fasce fatte di palline con punte di ferro che fanno da sprone e delle lastre di finto oro sulla schiena. Si partiva da Piazza del popolo, dove veniva allestita una tribuna, e tutta una serie di sedie appariva lungo Via del Corso, fino a piazza Venezia; i più fortunati assistevano al palio dalle finestre, gli altri sulle sedie sistemate lungo la via. Gli stallieri lasciavano andare i cavalli che sfrecciavano per il Corso fino all'arrivo a Piazza Venezia, dove altri stallieri si affannavano ad imbrigliarli, per evitare che ritornassero verso Via del Corso che si era subito nuovamente affollata. Il motivo che spinse Vittorio Emanuele II ad abolire questo evento nel 1874 fu uno dei tanti incidenti che avvenivano durante la corsa dei cavalli, che causò la morte di un giovane.

Avete mai sentito parlar di 'confetti'? Questa è una parola che in inglese ed in tedesco significa coriandoli. Infatti inizialmente a Carnevale si lanciavano zollette di zucchero, o confetti. Secondo Goethe questa abitudine è probabilmente nata da una bella che voleva far voltare un giovanotto nella folla, ma chissà! Con il tempo, dato che era uno spreco di zuccheri, si è trovata una soluzione più economica: piccoli coni di gesso, che se tirati addosso a chi aveva un abito nero (per esempio se travestiti da preti) lasciavano il loro segno. E nessuno era esente da questa lotta scherzosa, anche la 'bella gente' che si radunava davanti a Palazzo Ruspoli o le carrozze rimaste momentaneamente bloccate tra la folla. Infatti si vedevano persone andare in giro con un cestino pieno di...confetti!

Dopo la corsa, scesa la notte, ci si toglieva la maschera e molti andavano a teatro, (il teatro Aliberti, che ora non esiste più così come il Pace, oppure al Valle, all'Argentina, al Capranica) a vedere opere serie con intermezzi di balletti, commedie o tragedie, ma anche teatro di burattini. C'erano poi balli



e festini, dove la maggior parte degli ospiti indossava un tabarro (ampio e pesante mantello di solito nero) con delle maschere sul viso, e solo alcuni, i più coraggiosi, indossavano maschere più raffinate, solitamente raffiguranti personaggi dell'antichità.

E tutto ricominciava il giorno dopo.

L'ultimo giorno però, subito dopo la corsa dei cavalli, appena era buio, si accendevano dei lumini alle finestre, per strada, ai davanzali, alle carrozze, attaccate ad alte canne; tutti avevano una candela accesa e dopo poco cominciava la gara al grido di: "Sia ammazzato chi non porta il moccolo"⁵, in cui ognuno cercava di spegnere la candela dell'altro e di non far spegnere la propria, accalcandosi nel mezzo del Corso. Era una moltitudine di corpi e lumini, fino a pian piano disperdersi per le vie e tornare a casa, magari per consumare l'ultimo pasto di carne prima del Mercoledì delle Ceneri.

Così terminava il Carnevale Romano, con l'augurio, come dice Goethe, o meglio l' "ammonimento a ricordare l'importanza di ogni attimo di gioia, per quanto fugace possa sembrare, che ci è concesso dalla vita"⁶.

¹ Johann Wolfgang Goethe, *Viaggio in Italia* Milano: Mondadori, 2023

² ibid.

³ ibid.

⁴ ibid.

⁵ ibid.

⁶ ibid.

■ RIFLESSIONI

Fare del bene

La necessità di riflettere quando forse, con troppa facilità, si dice questa frase.

Assuero Serranti

Praticante di Tai Chi Chuan e fisioterapista



Photo by james-baltz

Dottoressa in Lettere e Docente Qualche giorno fa ho visto un film che mi ero perso, "Rapito" di Marco Bellocchio; molti l'avranno visto, è la storia di un bambino che nella metà del XIX secolo viene strappato all'affetto dalla sua famiglia ebraica, dove era cresciuto fino all'età di sei anni, per essere allevato ed educato secondo valori cristiani cattolici.

La vicenda realmente accaduta indignò tutta Europa.

Chi fu responsabile di tale azione era cosciente dell'angoscia e del dolore che causava a quella famiglia?

Sicuramente lo era, ma allora lo fece per far soffrire quelle persone?

No paradossalmente e sicuramente lo fece per fare del BENE, sì è così, voleva assolutamente il bene del bambino e sicuramente voleva anche il bene di quella famiglia.

Il bene di quel bambino, nell'ottica di quei religiosi e in quel momento, era educarlo a valori cattolici e magari costringere la famiglia intera a convertirsi, mentre il bene del bambino per la famiglia era farlo crescere con i suoi genitori e con i suoi fratelli dove era vissuto fino ad allora.

Sono due cose diverse, ma allora ci sono due diversi modi di fare il bene contrastanti fra loro? Come mai?

Ebbene sì forse ci sono diversi modi di fare il bene perché ci sono diverse WELTANSCHAUUNG, come dicono i tedeschi per cui vediamo il mondo secondo i nostri valori e i nostri principi che possono essere diversi, giudichiamo le azioni secondo il nostro ordine immaginato, come direbbe Yuval Noah Harari.

Tuttavia secondo me le cose non sono linearmente così semplici quando diciamo "voglio fare del bene".

Perciò vi racconterò la storia di un personaggio che ha influenzato sia la vita dei nostri nonni e genitori, sia la nostra, ovvero FRITZ HABER. Non credo lo conosciate in molti, era un criminale di guerra tedesco a cui fu conferito il premio Nobel per la chimica, ebbene sì, sembra strano ma è stato conferito il premio Nobel a un criminale di guerra.



F.H. nei primi mesi del 1915 durante la I ° guerra mondiale, convinse lo stato maggiore tedesco all'uso di gas tossici (nonostante la prescrizione del loro uso secondo la Convenzione dell'Aja), quindi nell'aprile del 1915 a Ypres in Belgio attaccò i francesi con il suo processo di soffaggio Haber, dando il via al nefasto uso di gas tossici in quella guerra. La moglie, Clara Immerwahr, prima donna laureata in chimica in Germania, si suicidò con la pistola di ordinanza del marito sconvolta dalle sue attività belliche.

Dopo la guerra fu dichiarato criminale di guerra per aver violato le Convenzioni dell'Aja e dovette fuggire in Svizzera.

Ma torniamo al nostro "fare il bene"; poco prima della guerra F.H. trovò il sistema di sintetizzare l'ammoniaca utilizzando l'azoto dell'aria (motivo per cui gli fu conferito nel 1918 il premio Nobel per la chimica). Detto così la cosa sembra non dire molto, ma avere abbondante ammoniaca a buon mercato significa avere a buon mercato nitrati e nitrati, cioè esplosivi e fertilizzanti, che fino ai primi anni del XX secolo si importavano in Europa solo dal Sudamerica oppure si producevano con costosi processi chimici partendo da materiale organico; gli imperi centrali con il mare del nord bloccato dalla flotta inglese e il mediterraneo bloccato dagli inglesi e dagli italiani, non avevano la possibilità di commerciare con il resto del mondo. E così F.H., seguendo il suo concetto di bene che per lui era anche quello della sua amata nazione, permettendo la produzione in Germania di esplosivi e fertilizzanti a basso costo, contribuì in un certo senso, a regalare al mondo almeno altri due anni di guerra.

Anni dopo la guerra i suoi fertilizzanti chimici aumentarono la produzione di derrate alimentari in tutto il pianeta e per questo gli dettero il premio Nobel che lui ritirò solo nel 1920 quando poté rientrare dalla Svizzera. Bene potremmo dire, l'umanità si è potuta nutrire bene.

Tuttavia ho fatto un pensiero... dal 1800 al 1927 la popolazione mondiale è passata da 1 miliardo di persone a 2 miliardi (per aumentare di 1 miliardo ci ha messo 127 anni), ma dal 1927 al 1960, con l'uso dei fertilizzanti chimici, in solo 33 anni e nonostante una devastante guerra mondiale, l'umanità è cresciuta di un altro miliardo e così dal 1960 al 2000 è arrivata a 6 miliardi.

Insomma F.H. voleva il bene della sua Germania, voleva fargli vincere la guerra, ma in

*Photo by markus-winkler*

qualche modo quel che è successo anche di rimbalzo a questo, è stato un aumento di produzione di derrate alimentari e un conseguente bisogno di cibo...

Insomma sembra che fare il bene sia veramente complicato!

Torniamo al nostro personaggio... dopo la guerra trovò un onesto lavoro inventando e lavorando alla produzione di insetticidi e raticidi che furono utilizzati, tra le due guerre, per liberare dalle cimici e derattizzare navi e treni. Cosa c'è di male, anzi sembra una cosa buona... Quel raticida particolarmente efficace tanto da essere chiamato ciclone, Cyclon B dai Tedeschi, fu poi però utilizzato nelle camere a gas dei campi di concentramento durante la seconda guerra mondiale dove morirono tante persone, compresi alcuni parenti di F.H.

Insomma, tutto questo per dire che forse il nostro "fare il bene" (seguendo i nostri valori e i nostri principi), oltre ad avere delle conseguenze buone nella nostra ottica, ma magari meno per quella di altre persone, ha sicuramente delle conseguenze nel tempo che magari noi non avremmo mai immaginato... Bisogna riflettere quando si dice "io faccio del bene".

P.S.

Vorrete sapere che fine fece il nostro personaggio. Essendo ebreo, anche egli fu perseguitato dai nazisti, ma gli riuscì a scappare dalla sua amata Germania. Né gli Inglesi né i francesi vollero dargli rifugio (a causa delle sue azioni durante la guerra) e così mentre cercava di raggiungere la Palestina, morì di infarto in un albergo svizzero nel 1934.

■ SALUTE

Il Tai Chi Chuan va... all'università

Un corso di Tai Chi Chuan dedicato agli studenti universitari, a Perugia.

Corinna Cattuto

Dottoressa in Lettere e Docente



Conosco Ilaria Milletti (Psicologa e Psicoterapeuta, Responsabile del Servizio di consulenza e sostegno psicologico promosso dall'ADiSU). da relativamente poco, ma è bastato incontrarsi una volta per capire che ci saremmo trovate bene insieme. E questo lo sapeva bene la nostra Maestra comune di Tai Chi Chuan, Anna Siniscalco (Istruttrice di Accademia della Yang International Family Tai Chi Chuan Association, nonché Presidente di Dinamica e Arti Associate asd) che ci conosce da anni e che ci ha messo in contatto.

Un giorno Ilaria mi telefona e con la solarità che la contraddistingue mi chiede di vederci perché vuole condividere con me una idea, rivelatasi poi molto preziosa. Mi spiega che, seguendo gli studenti dell'Università (nello specifico i borsisti Adisu) si è accorta che c'è spesso tanta ansia e senso di insicurezza nelle loro storie e che quindi il Tai Chi Chuan, che pratichiamo entrambe da tempo e di cui conosciamo il potere incredibile che ha a livello di benessere psico fisico, potrebbe essere una risorsa nel percorso universitario dei ragazzi. Chiedendomi consiglio su come si potesse "fare incontrare" gli studenti ed il Tai Chi Chuan, le propongo di offrire loro la possibilità di studiare la Forma 16 che è una pratica pensata proprio per le Accademie e/o Università.

In qualità di Allenatore Nazionale di Tai Chi Chuan Stile Yang Tradizionale, avevo già sperimentato con successo la didattica della Forma 16 agli studenti di scuola di secondo grado, pertanto non ho avuto alcun dubbio sulla possibilità di fare la stessa cosa a livello universitario.

E così ci siamo messe al lavoro. Ci siamo rivolte ad Anna Siniscalco, la quale, gentile e disponibile come sempre, ci ha seguito nella messa a punto del progetto che tuttora lei supervisiona. L'energia di Anna è sempre così ricca e vibrante da dare anche a noi il sostegno di cui avevamo ed abbiamo bisogno per realizzare una idea tanto nuova per l'Università e per Perugia.

L'intento del progetto infatti è quello di utilizzare Il Tai Chi Chuan per accrescere nello studente la consapevolezza di se stesso e di se stesso in relazione agli altri, nonché di lavorare sulla gestione dei propri stati emotivi, in modo specifico dello stress e dell'ansia. Introdurre la pratica nell'ambiente universitario è certamente una risorsa utile alla crescita dello studente e al miglioramento della qualità della sua vita accademica e non solo.

Inoltre lo stesso progetto prevede che il gruppo di partecipanti che aderisce al corso di Tai Chi Chuan diventi anche un modo per sperimentare e dimostrare, in modo scientifico, quali sono gli effetti della pratica di questa antica disciplina. Questo è reso possibile grazie alla collaborazione con Fausta Romano (Psicologa, Psicoterapeuta dell'individuo e della famiglia, Presidente dell'Istituto Psicoanalitico di Formazione e Ricerca "A.B. Ferrari") e Antonio Gnazzo (Psicologo, Psicoterapeuta, PhD).

In breve, il progetto è stato approvato dagli organi direttivi dell'Adisu e così il Tai Chi Chuan è andato... all'Università!

Ed ecco che, una volta a settimana, io in qualità di Allenatore, e Ilaria quale Psicoterapeuta e figura di riferimento per i ragazzi, ci incontriamo con gli studenti dell'Adisu per praticare insieme.

Sono parecchi gli studenti che si sono iscritti al corso e che partecipano con costanza; con la



loro dolcissima energia, ad ogni incontro, animano i bellissimi locali messi a disposizione dall'Università. Fin dal primo giorno seguono con attenzione la lezione, provano e riprovano i movimenti e imparano a conoscere la profondità di questa disciplina, cogliendone ogni volta qualche sfumatura in più e scoprendo gli effetti benefici che la stessa ha su di loro.

I primi giorni i ragazzi erano molto tesi, legati e "viziati" in posture che non permettevano loro di sciogliere tensioni e "lasciare andare". Poi pian piano, attraverso il lavoro di centratura, lo studio dei movimenti, l'ascolto del proprio respiro, si è andato manifestando in loro un profondo cambiamento non solo fisico, ma anche emotivo. Per cui ora appaiono più sciolti, rilassati e consapevoli.

Questi risultati sono stati poi amplificati, quando di recente i ragazzi hanno avuto modo di incontrare e praticare anche con Anna Siniscalco, che li segue con assiduità da remoto, ma che non gli fa mancare anche la sua presenza fisica, venendo ogni tanto da Roma. Un momento di crescita profondo, perché è così quando puoi accedere al sapere direttamente "dalla fonte".

Difficile da raccontare la ricchezza di questi incontri, dove si esplica davvero una condivisione di intenti, desideri, aspettative ed emozioni e dove tutti, allievi e insegnanti, di fatto, crescono.

Difficile da spiegare la bella atmosfera che si vive durante quell'ora di pratica insieme, ma questa è una delle caratteristiche meravigliose del Tai Chi Chuan, per cui ognuno, attraverso questa disciplina, percorre la sua strada, fa il suo personale viaggio, ma tutti nella stessa, pacifica direzione... insieme.



■ PSICOLOGIA

Lasciar volare le colombe...

Fausta Romano*Psicologa, Psicoterapeuta, Presidente dell'Istituto Psicoanalitico di Formazione e Ricerca "A. B. Ferrari"**Photo by mark-olsen*

*...e mi sovviem l'eterno, e le morte stagioni, e la presente e viva, e il suon di lei.
Così tra questa immensità s'annega il pensier mio.
(Leopardi G., L'infinito)*

Sui balconi di San Paolo del Brasile è frequente vedere delle griglie sospese, con sopra pezzi di banana e di lato un bicchierino con l'acqua per i colibrì. Il colibrì, coloratissimo minuscolo uccello, sa stare fermo in aria, muovendo così rapidamente le ali che quasi non si possono distinguere e in tal modo beve gocce di rugiada dalle foglie o gocce di acqua dal bicchierino predisposto ad hoc. Nei giardini si possono anche trovare delle enormi ciotole piene di frutta molto matura. Gli uccelli arrivano, si rifocillano, ciacolano tra di loro, e poi volano via, liberi. È un modo libero di godere della loro presenza, del loro canto, senza volerli catturare prigionieri in tristi gabbie. E loro vengono, stanno e vanno e poi tornano, stanno e vanno via ancora, liberi come il respiro, liberi come l'aria.

Cercare di possedere è soltanto un'illusione infantile. Da bambini, intorno ai tre anni di vita, comprendiamo: la sicurezza è perduta per sempre. Una volta venuti al mondo, niente è davvero garantito. E per compensare nasce la necessità di catturare e possedere, di difendere il territorio per assicurarsi la sopravvivenza.

La possessività è una necessità filogenetica¹, al servizio dell'istinto di sopravvivenza.

Quando eravamo raccoglitori e cacciatori, all'alba della vita umana sulla terra, potevamo interferire in misura limitata sull'ambiente circostante. "Gli agricoltori invece vivevano in isole umane artificiali e l'habitat che ne risultava era inteso solo per gli umani, le "loro" piantagioni, i "loro" animali, per cui spesso veniva difeso da muri e protezioni varie." (Arari, pag. 132). Dunque, possessività e territorialità regolano il funzionamento istintivo di noi umani così come degli animali. Ma nell'essere umano l'istanza filogenetica, che si esprime in possessività, gelosia, invidia, finisce con l'ostacolare il processo ontogenetico² che conduce a estendere l'esperienza e la conoscenza di se stessi. Occorre che essa ceda il posto alla spinta ontogenetica, che appare in adolescenza, quando il corpo cambia rapidamente e radicalmente generando uno stato di stupore, misto a sconcerto e disorientamento. "Mi sento spaesata, ho paura, vorrei non perdere la mia vita di ora, così come è." Dice una quindicenne, in uscita da una lunga crisi anoressica, durante la quale tentava di cancellare le tracce del tempo e le sue trasformazioni, rendendo il suo corpo magro e sottile, privo di forme.



Photo by junior-ferreira

Accettare che nulla mai veramente è nostro! Nulla. Un figlio, un amore, un oggetto, la casa in cui viviamo, il nostro stesso corpo, la nostra stessa vita!

Lasciare andare. *Aprire le mani e lasciar volare le colombe.*

E al tempo stesso sentire di amare profondamente tutto ciò a cui teniamo: un figlio, un amore, la nostra casa, il nostro corpo, la vita! Avere cura di questi "compagni di viaggio" senza pretendere di catturare e possedere.

La salute riconquistata grazie alle cure di un linfoma non Hodgkin, sprofonda la mente di una giovane donna in una intensa angoscia ipocondriaca, che la "obbliga" a continui controlli medici per ogni piccola manifestazione di un corpo che non conosce e non ha mai veramente curato e considerato prima della malattia. La vita e la salute sono ora per lei oggetti da catturare e tenere ben stretti per non farseli più sfuggire. Ma non riesce a vivere, per l'ossessione dei controlli medici a cui si sottopone continuamente. "Eppure -le dico- lei ha un amico dentro di sé, nel suo corpo, che può ritrovare quando vuole, che c'è sempre e che non la tradisce mai: *il suo respiro*. Lui è lì da quando lei è venuta al mondo e lo può incontrare tutte le volte che vuole. Non deve controllarlo. Lui c'è sempre."

Si rende conto ora di quanto fosse illusoria la sua idea che la malattia fosse soltanto un momento di sospensione e che poi sarebbe ritornata la sua vita di sempre: la sua vita non è ritornata, niente è più come prima e non sempre soltanto in negativo!

Io stessa, entro ogni giorno nel mio studio "senza memoria e senza desiderio", senza dover ricordare la storia di ogni persona che incontro e senza aspettative, senza ieri e senza domani, lasciando le teorie e le conoscenze "sulla collina", in uno spazio silente della mente, per potere



Photo by mark-olsen

essere lì interamente presente nel presente.

Conoscenze e aspettative, se usate come preconcezioni, possono intralciare la percezione di quello che si manifesta in ogni istante e paradossalmente impediscono e rallentano il processo del conoscere. Esse possono emergere in un determinato momento, quando è utile che appaiano, e non perché bisogna ricordarle, ma perché evocate da qualcosa che sta accadendo lì, nel farsi dell'incontro.

Le teorie, lo studio e la riflessione sul metodo, non appartengono tanto al momento in cui la relazione analitica si svolge, ma eventualmente ad un altro momento, al di fuori.

È un altro modo di conoscere: diretto, immediato.

Oltre alle *competenze esplicite*, basate su ragionamento e creatività, condividiamo con i batteri un altro tipo di conoscenza che Damasio (2022) definisce *competenze non esplicite*, basate su processi a livello molecolare e sub molecolare. "L'intelligenza senza mente è celata nelle profondità della biologia e si manifesta nei riflessi, nelle

abitudini nei comportamenti emotivi (...) E, per piacere, siate consapevoli che anche noi, nobili esseri umani dotati di mente ci avvantaggiamo a tutte le ore del giorno e della notte dei meccanismi della intelligenza senza mente". (Damasio, 2022, pag 59). "I sentimenti (=feelings)³ non sono puramente mentali, ma sono ibridi di mente e corpo (...) essi sono stati e continuano ad essere l'alba di una avventura chiamata *coscienza*" (Damasio, 2022, pag. 59,115,116)

E non è l'Altro oggetto della conoscenza. Ogni volta è lanciarsi nel buio dell'ignoto. Ignoto non è l'Altro soltanto, ma anche io per me stessa, anche la relazione che ad ogni istante si va costruendo.

Ad ogni incontro percepisco, sento, annuso, guardo, ascolto e la parola, più che descrivere, esprime e sollecita sensorialità: colori, suoni, odori, emozioni. Così che la relazione analitica diviene un contesto di esperienza e quindi di potenzialità trasformative per entrambi i suoi partecipanti (Ferrari, 1983).

Si tratta di un costante allenamento a *costruire il vuoto*. Nel lavoro, come nella vita.

Un allenamento prezioso, perché sgombra la mente da preconcezioni e permette di accogliere quanto di nuovo continuamente la vita ci offre, in ogni goccia di presente.

E allora il Vuoto e il Pieno assumono una nuova forma: vuotare la mente di tutto ciò che solitamente la satura e la distrae dal percepire, e riempirla di presenza e attenzione alla presenza.

Sentire, Conoscere, Pensare, per incontrare la vita *a mani nude*.

Srinivasa Aiyangar Ramanujan, geniale matematico di origine indiana, creatore di notevoli intuizioni in ambito matematico, non era in grado di spiegarne i procedimenti logici originali e innovativi a famosi matematici inglesi, come B. Russel, G. H Hardy (Trinity College di Cambridge), e altri, che gliene chiedevano conto. Egli sosteneva che le sue idee *venivano* alla sua mente e che non era lui a costruirle.

Il concetto di vacuità quindi si precisa nel senso di purificazione da tutto ciò che può inutilmente



Photo by zac-ong

ingombrare lo spazio mentale (Pasqualotto, 1992, 2022), l'orizzonte di osservazione: in un tavolo pieno di cianfrusaglie con difficoltà riuscirò a trovare i miei occhiali. Occorre sgombrarne la superficie per poterli vedere.

Sembra facile! La nostra mente con difficoltà accetta di "non sapere": è fragile, ha bisogno di attaccarsi alle miriadi di conoscenze che accumula nel tempo, come un bambino ingordo e possessivo, nell'illusione di riuscire così a prevedere ogni pericolo e a eliminare ogni dolore.

E si genera così il dolore che deriva dal voler eliminare il dolore.

"—La vostra intenzione deve essere vuota, viva, presente (o libera) e naturale. Senza un atteggiamento mentale vuoto, vivo, libero e presente con la spinta energetica verso l'alto, noi non saremo in grado di elevare il nostro spirito."

(Yang Cheng Fu, Il primo dei dieci principi essenziali, tradotto da Anna Siniscalco).

RIFERIMENTI

Arari Y.N. (2019), *Sapiens. Da animali a dei. Breve storia dell'umanità*, Bompiani, Milano.

Damasio A., (2022), *Sentire e conoscere*, Adelphi Edizioni, Milano.

Ferrari A.B. (1986), *Relazione analitica. Sistema o processo?* In Carignani P. Bucci P., Ghigi I., Romano F. (a cura di), *Ferrari A.B.. Il pensiero e le opere*, 2024, FrancoAngeli, Milano.

Yang Chen Fu (1936), *Trattato fondamentale di T'AI CHI CH'UAN*, Traduzione dal cinese di Franco Malinverno, Luni Editrice, 2024 Milano

Pasqualotto G. (1992 -2022), *Estetica del vuoto. Arte e meditazione nelle culture d'oriente*, Marsilio, Venezia.

Ramanujan S. A., (1887-1920), Membro del Trinity College, ideatore di formule di sommatorie che coinvolgo costanti come il Pi greco, i numeri primi e la funzione di partizione. La sua vita è narrata nel film: *L'uomo che vide l'infinito*.

¹ Uso il termine Filogenesi per riferirmi ai comportamenti animali orientati alla conservazione della specie e alla sua evoluzione, come per esempio la difesa del territorio, la possessività e tutte le istanze di difesa e conservazione.

² Uso il termine ontogenesi, per riferirmi ai processi di ricerca e costruzione del proprio modo di essere ciò che si è. È l'istanza che spinge l'essere umano verso la ricerca di se stesso
Istanze filogenetiche e ontogenetiche convivono nell'essere umano in un'alternanza di priorità.

³ Il termine *sentimenti* che compare nella traduzione italiana di questo testo è la traduzione dell'inglese *feelings*, che contiene nel suo significato sia il sentire la sensazione che il sentire il sentimento.

■ LO SPECIALE

i giovani e le nuove tecnologie

Fausta Romano*Psicologa, Psicoterapeuta, Presidente dell'Istituto Psicoanalitico di Formazione e Ricerca "A. B. Ferrari"**Photo by sofatur*

I GIOVANI E LE NUOVE TECNOLOGIE.

Fausta Romano

Alcuni giorni fa ho ricevuto una richiesta per firmare una petizione lanciata tramite *change.org* dal Centro Psicopedagogico per l'Educazione e la Gestione dei conflitti: "STOP SMARTPHONE E SOCIAL SOTTO I 14 E 16 ANNI: OGNI TECNOLOGIA HA IL SUO GIUSTO TEMPO".

In questa petizione si chiede al Governo italiano di far sì **che nessuno dei nostri ragazzi e delle nostre ragazze possa possedere uno smartphone personale prima dei 14 e che non si possa avere un profilo social media prima dei 16 anni.**

Si sostiene che questi mezzi danneggino lo sviluppo neurologico e che creino dipendenza, impedendo ai giovani di vivere esperienze nel mondo reale.

Il problema è serio, io credo, e complesso. Così come complesse siano le soluzioni che si potrebbero individuare.

Prima di tutto, siamo certi che impedire e vietare sia una soluzione elettiva?

Non sarebbe possibile e forse meglio che noi adulti e educatori ci prendessimo la responsabilità di insegnare un uso consapevole e attento dei mezzi tecnologici, come aiuto e integrazione e non in sostituzione di noi esseri umani? E che ci impegnassimo a stare con i nostri ragazzi, aiutandoli nella ricerca di attività interessanti e costruttive?

Delegare in modo acritico a videogiochi, smartphone, televisione, social, ecc. la gestione del tempo e della vita di bambini e adolescenti da parte degli adulti è pericoloso e svilente, e

aumenta in modo vertiginoso il gap esistente tra genitori e figli. I bambini e gli adolescenti imparano prestissimo l'uso di queste tecnologie e hanno da insegnare agli adulti che ancora oggi ne sanno troppo poco. Ma non dispongono della consapevolezza di quanto un cattivo uso di questi mezzi sia pericoloso e possa danneggiarli.

L'uso indiscriminato dei social, da parte dei giovani, rischia davvero di porsi come una risposta fasulla e pericolosissima alle naturali difficoltà che caratterizzano il passaggio dall'infanzia all'adolescenza.

Ma siamo sicuri che impedirne l'uso sia una buona soluzione e non rischi di rimandare il problema e anche di rendere ancora più desiderabile e attraente "il frutto proibito"? Mi piacerebbe molto poter individuare una serie di soluzioni alternative ai divieti, per sostenere gli adulti (genitori e educatori in generale) nel difficile compito di stare accanto ai minori in questo nostro tempo così ricco e complesso.

Gruppi di informazione e di confronto per i genitori e per gli insegnanti, dibattiti sul tema, e quanto altro possiamo immaginare.

E' di questi ultimi giorni il successo di una miniserie televisiva, *Adolescence*, in cui l'accento è posto "sul silenzio emotivo che isola i ragazzi, sulla fragilità maschile, sulla disconnessione tra padri e figli, sui Millennial costretti a rendersi conto di non essere genitori migliori" (Internazionale, "Il lato oscuro dell'adolescenza", 6/4/2025).

Penso anche sempre più spesso che potrebbe essere un piccolo aiuto anche quello di entrare nelle scuole promuovendo il Tai Chi Chuan per i giovani, in considerazione anche del valore etico e educativo che pervade questa disciplina. Forse qualcuno già si sta occupando di questo e mi piacerebbe saperne di più, perché anche io sto pensando se e eventualmente come farlo.

Il tema è assai complesso e mi piacerebbe intanto uno scambio e un confronto tra di noi.



Photo by emily-wade



ENGLISH CORNER

Hello everyone!

Welcome to our English corner!

Diana Alliata

English teacher

Did you solve the last challenge? Here is the link to the review in case you didn't remember it.

<https://dinamicataichi.it/category/rivista/>

And here are the solutions:

1 decided to leave. 2 I worked as a tax inspector. 3 I married the wrong man. 4 She smashed his false teeth. 5 I kissed her face. 6 it ended. 7 My father didn't like her. 8 she always pulled it behind her!

Here is your new challenge: the following sentences are from two stories, try to put them in order as fast as you can. How long did it take you?

Please tell us on our FB page: <https://www.facebook.com/dinamicataichi>

THE FARMER / THE INVITATION

1 Well,' said the farmer, scratching his chin, 'I'll tell you what we do.

2 Why do I have to use my elbow and my foot?' asked his friend .

3 A man inviting his friend to his home explained to him where he lived .

4 The man went back to his car with a puzzled look on his face and said to his wife, 'I think he must be crazy .'

5 'Come to the third floor,' he said, 'and where you see the letter E on the door, push the button with your elbow and when the door opens put your foot against it.'

6 'We eat what we can and what we can't eat we can.'

7 A curious tourist, after passing a huge field of carrots alongside the road, stopped and asked the farmer what he did with his large crop.

8 'He said they ate what they could and what they couldn't they could.'

9 'Well,' exclaimed the man, 'You're not going to come empty-handed, are you?'

In case you need the solutions, they will be in the next issue!

HAVE FUN!

DINAMICA

La rivista

A.S.D.

TAI CHI CHUAN E ARTI ASSOCIATE

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

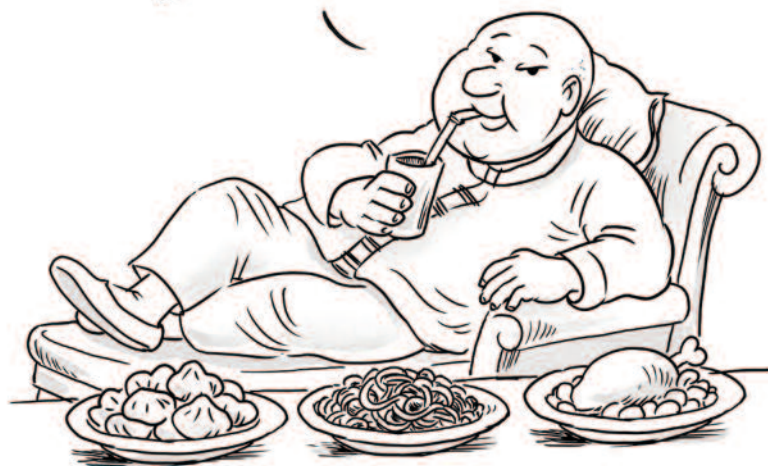
Traduzioni: Diana Alliata, Patrizia Ponti

Supporto tecnico web: Stefano Longo, Maria Michaela Pani



TOMAS-25

HO UNA VITA MOLTO RILASSATA.
QUALE MIGLIORE APPLICAZIONE
DEL TERZO PRINCIPIO ?



È vietata la riproduzione parziale o totale dei contenuti di questa rivista