

# DINAMICA<sup>®</sup>

TAI CHI CHUAN E ARTI ASSOCIATE

N. 29 Gennaio 2026



**EDITORIALE**

di Corinna Cattuto

pag. 3

**DALL'ORIENTE****Quale forza se non devo usare la forza?**

di Anna Siniscalco

pag. 4

**A PROPOSITO DI****Marco Polo e la "Venezia dell'est"**

di Diana Alliata

pag. 6

**TRA ARTE E CULTURA****Prendete la vita con leggerezza**

di Corinna Cattuto

pag. 8

**BEN ESSERE****Maestro orto**

di Donata Piccioli

pag. 10

**Senza parole**

di Fausta Romano

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.



Parlare di pace può sembrare pretenzioso, banale o persino ridicolo in un mondo costellato di conflitti e violenza.

Tuttavia è necessario farlo (anche se non siamo all'altezza, come me in questo momento...) e insistere per evitare di abituarci a un certo stato delle cose e alle brutture a cui siamo costretti ad assistere.

Ecco, sarebbe bello che non fossimo solo spettatori, ma che ognuno di noi, pur conducendo la propria vita, potesse fermarsi anche un solo attimo a pensare profondamente a chi non ha la fortuna di vivere in un paese dove la libertà e la pace sono una realtà.

Allora sentiremmo subito la necessità di fare qualcosa. Non avendo però dei mezzi concreti ed efficaci con cui agire, può sembrare tutto frustrante ed inutile. Questo è vero se pensiamo che il nostro operato debba essere efficace nell'immediato, ma se invece, da praticanti quali siamo, riflettiamo sul fatto che bisogna avanzare un passo alla volta o che per andare avanti è necessario fare prima un passo indietro, allora forse quel che possiamo fare è agire sul lungo termine... Le arti marziali, e di certo la pratica del Tai Chi Chuan, insegnano il rispetto, l'empatia, l'autocontrollo, la perseveranza... in un percorso di continua crescita personale. Pertanto credo che nel nostro piccolo, abbiamo già tanto da fare, ovvero diventare dei bravi praticanti, non solo nel movimento, ma soprattutto nel migliorarci nel profondo e fare in modo che i valori positivi di questa antica disciplina diventino qualcosa di solido in noi e "virali" con gli altri, perché anche la nostra più piccola azione può avere un impatto positivo nella costruzione di un mondo pacifico.

*Corinna Cattuto*



# Quale forza se non devo usare la forza?

**Anna Siniscalco**

*Discepola del Gran Maestro Yang Jun*

*Docente di Accademia di 6<sup>a</sup> della IYFTCCA*

*Direttrice Tecnica di Dinamica Tai Chi Chuan e Arti associate asd*

*Istruttrice e referente nazionale per il Tai Chi Chuan AICS*



*Anna Siniscalco con il Gran Maestro Yang Jun*

Il sesto dei 10 Essenziali del Gran Maestro Yang Chengfu, sintesi dei testi denominati i “Classici del Tai Chi Chuan”, recita che nella pratica del Tai Chi Chuan si deve usare l'intenzione e non la forza (*yòng yì bú yòng lì*).

Questa affermazione può indurre praticanti e insegnanti a credere che nella pratica del Tai Chi Chuan non si deve usare la forza.

Accade da sempre che alle parole usate in testi antichi provenienti da altre culture e scritti in tempi lontani o lontanissimi, ovviamente non solo cinesi, si attribuisca un significato diverso da quello scelto dall'autore.

Per comprendere il significato di un testo è utile conoscere l'etimo delle parole, il momento storico in cui vive l'autore, la cultura e la sua formazione.

Procedendo in questo modo, riguardo l'autore, sappiamo che è stato uno dei più noti e abili maestri di Tai Chi Chuan, in particolare dello stile codificato dalla sua stessa famiglia e denominato per questo Tai Chi Chuan della famiglia Yang. La sua formazione, svolta all'interno del lignaggio fondativo della famiglia Yang, ha compreso sia la pratica sia lo studio dei “Classici del Tai Chi Chuan”, la filosofia e la teoria Yin Yang. Con il tempo si è poi certamente sviluppata e consolidata anche attraverso lo

scambio e il confronto con altri maestri e altri stili. È in età matura che Yang Chengfu codifica l'attuale "forma" di Tai Chi Chuan della famiglia Yang, conferendole le caratteristiche che esporrà in sintesi dettando poi i 10 Essenziali.

Il Tai Chi Chuan della famiglia Yang ha il merito di essere allo stesso tempo chiaro e facilmente assimilabile ma nell'esecuzione chiede molta attenzione e rigore, questo perché coerente alla filosofia e alla teoria Yin Yang. Pertanto la limpidezza raggiunta nella forma codificata dal Gran Maestro Yang Chengfu, denominata "forma 103" o delle 103 posizioni, non va associata a un certo genere di semplificazione che impoverisce di contenuto un insegnamento. Al contrario, in questo caso la chiarezza dello stile Yang della famiglia Yang esprime la maestria di chi è riuscito a renderlo accessibile e praticabile a persone di tutte le età, conservandone il senso, il valore e le qualità, quindi gli effetti benefici sulla salute e l'efficacia marziale. Sulla base di questo davvero si può credere/sospettare che il Tai Chi Chuan si pratica senza l'uso della forza?



*Gran Maestro Yang Cheng Fu*

Leggiamo con attenzione i 10 Essenziali, nel sesto il Gran Maestro affronta il tema della forza:

**用意不用力 – yòng yì bù yòng lì**

**Usare l'intenzione e non la forza**

*Nei classici del taiji si dice: "è completamente una questione di uso dell'intenzione e non della forza". Quando praticate Tai Chi Chuan non utilizzate neanche in minima parte la forza rozza, grossolana, che causerebbe blocchi all'apparato muscolo scheletrico e circolatorio con il risultato di inibire o limitare ogni movimento. Al contrario lasciate che tutto il corpo si rilassi e si distenda, solo così sarete in grado di muovervi con leggerezza e agilità, cambiare e trasformare con naturale circolarità. Qualcuno potrebbe chiedersi: se non uso la forza, come posso generare forza?*

*La rete dei meridiani dell'agopuntura e i canali che percorrono il corpo sono come i corsi d'acqua sulla superficie della terra. Se le vie di scorrimento non sono bloccate l'acqua può circolare liberamente; se i meridiani non hanno impedimenti il "Qi" può circolare. Se voi muovete il corpo usando la forza rigida (rozza) il sangue e il "Qi" non potranno circolare liberamente e i movimenti non potranno essere agili e sciolti. Basterà estere toccati che tutto corpo sarà scosso. Se invece usate l'intenzione al posto della forza, dovunque questa sarà diretta andrà l'energia. In questo modo – con il continuo fluire e scorrere del sangue e del "Qi" tutti i giorni e in tutto il corpo, senza mai ristagnare – dopo una lunga pratica otterrete la vera forza interna.*

*È questo quello che si intende nei Classici del Tai Chi nel detto: "solo attraverso l'estrema morbidezza si può realizzare l'estrema durezza". Un vero esperto di Tai Chi Chuan ha le braccia che sembrano seta che avvolge il ferro e estremamente pesanti. Quando il praticante di arti marziali usa la forza rozza sembra molto potente, ma quando non la usa è instabile e debole.*

*Possiamo osservare che la sua forza è esterna, superficiale; molto facile da manipolare o deviare, per questo motivo non è di gran valore.*

Nel prossimo numero continuerò ad approfondire l'argomento.

## ■ LETTURE

# Marco Polo e la “Venezia dell'est”

## *Le città della Cina viste attraverso gli occhi di Marco Polo*

**Diana Alliata***English teacher*

Nei miei studi sul Mediterraneo medievale, mi sono imbattuta in un libro molto interessante ovvero *“Marco Polo”* di Marina Montesano, in particolare di un capitolo intitolato *“Le città e le acque”*. Quando Marco Paolo arrivò in Cina fu affascinato dai suoi splendori.

Marco era partito da Venezia con il padre Niccolò e lo zio Maffeo, incaricati da Papa Gregorio X di portare delle ambasciate alla corte di Kublai Kahn (Gran Kahn di tutti i mongoli e Imperatore della Cina), anche se, essendo loro commercianti non era quella l'unica ragione del loro viaggio.

Marco incontrò l'Imperatore a Shangdu, la città che il Kahn fece costruire da un architetto cinese come sua residenza estiva, che diventerà in Occidente la mitica Xanadu, ripresa da Coleridge nel suo *“Kublai Kahn”* come un luogo mitico, da sogno. E rimarrà alla corte del Kahn per ben 25 anni.

Marco era giovane, ma aveva l'occhio del commerciante capace di notare le bellezze sia geografiche che culturali/antropologiche, ma soprattutto economiche dei luoghi che visitava, motivo per cui fu poi inviato da Kublai Kahan nelle varie regioni della Cina a compiere missioni. Ne *“Il Milione”* descrive i suoi viaggi attraverso l'impero mongolo, ma la città che ha la descrizione più estesa di tutto il racconto è da lui chiamata Chinsai o Quinsaiy che si trova tra il lago Xihu e la foce del fiume, ed ha 12mila ponti. Di certo, nella letteratura dell'epoca, c'era una tendenza ad esagerare le cifre, ma questo numero rende l'idea della quantità delle città cinesi e dell'enorme vastità di acqua in cui era immersa. La grandiosità, l'immensità e la ricchezza di palazzi e città, sono le cose che affascinano Marco nel suo incontro con l'Oriente.

In realtà le città alla foce dello Yangtze sono due. Marco Polo chiama le due città Sugiu, che secondo



lui significava terra, e Chinsai, o Quinsay, che per lui significava mare. Molto probabilmente la traduzione è dovuta ad un fraintendimento nei passaggi tra le diverse lingue (cinese, mongolo, persiano) e i vari traduttori/interpreti. "Ma l'immagine di queste due città adagate sulle acque che si chiamano cielo e terra trasmette quell'impressione di completezza cosmica che doveva aver comunicato al viaggiatore".<sup>1</sup>

Sugiu/Suzhou è una città fiorente, come molte delle città in Oriente all'epoca, ricca di seta e di conseguenza ricche di mercanti, ma anche di medici, filosofi della natura, maghi e indovini. Marco ci parla di 6.000 ponti, ancora una cifra esagerata, ma una cosa è sicura: le città cinesi, così come quelle mongole, erano immensamente più grandi dei piccoli comuni italiani a cui Marco Polo era abituato.

La città di Hangzhou ha una cerchia di mura di 35 km, con piazze per il mercato, strade e canali molto larghi, per il grande traffico di merci e commerci. Ci si poteva muovere tranquillamente sia in barca che via terra. Vi era poi un grande canale centrale, al tempo forse più ampio di quello attuale, e ponti tanto alti da permettere il passaggio delle navi. Le strade erano lastricate e percorse da carrozze. Lungo la strada principale c'erano artigiani e commercianti. Vi si vendeva di tutto, ma Marco rimase affascinato dai mercati alimentari con carni di selvaggina, animali da cortile, frutta e pesce. La quantità del pesce lo sorprende e altrettanto sorpreso rimaneva nel vedere che questa veniva tutta venduta, perché "tanta è la moltitudine degli abitanti avvezzi a vivere delicatamente"<sup>2</sup>

Altra grande fascinazione per Marco Polo era la corte del Gran Imperatore mongolo che aveva conquistato tutta la Cina, ma aveva mantenuto alcune delle tradizioni cinesi, come ad esempio il fatto di avere un palazzo estivo lontano dalla capitale, in un posto più fresco.

Il palazzo che colpisce Marco Polo a Hangzhou apparteneva alla dinastia Song; oramai della città rimangono solo rovine e la descrizione di Marco Polo...

Era diviso in tre parti, con mura altissime. Si entrava da una immensa porta, da entrambi i lati vi erano logge colonnate, dipinte e lavorate d'oro e d'azzurro. Nella loggia principale, vi erano dipinti delle storie del passato e lì i sovrani ricevevano la loro corte, ospitavano ricchi signori della città vestiti di seta, d'oro e pietre preziose. Poi vi era lo spazio privato dei reali, delimitato come quello di un chiostro. Tuttavia le strutture dei palazzi cinesi erano fatte più di spazi aperti che chiusi. L'ultima parte univa il palazzo al lago, con splendidi giardini, boschi, animali, residenze per i domestici e l'harem.

Essendo la città molto popolata, vi era una guardia contro gli incendi; ogni contrada aveva una torre campanaria per dare l'allarme, ma vi erano delle guardie sui ponti, giorno e notte, organizzate dal Kahn, non solo come protezione, ma anche per fare opera di controllo generale in considerazione della enorme quantità di merci preziose che c'erano.

Le guardie non erano però solo mongole, ma anche delle varie genti locali, che venivano però dislocate in città diverse dal loro luogo di origine, per non creare ...conflitti di interessi.

Il capitolo delicato a queste città si conclude con una descrizione di Marco Polo delle genti che abitavano i luoghi. Lui è abituato alle ribellioni e lotte che avvenivano nei comuni italiani continue pertanto si meraviglia non poco della tranquillità con cui la popolazione vive la vita di tutti i giorni. Pur riconoscendo proprio nell'enorme ricchezza e nel fatto che il re fosse più dedito ai piaceri di corte che alla guerra, il motivo per cui la dinastia Song è stata sconfitta, Marco apprezza questa società così ricca, ordinata, lavoratrice e pacifica.



Photo by egor-myznik

<sup>1</sup> Marco Polo, Marina Montesano, Ed. Salerno, 2014, pp 125-131

<sup>2</sup> Marco Polo viaggi in Giovanni Battista Ramusio, Navigazioni e viaggi III, a cura di M Milanese, Torino, Einaudi, 1980 pag 234

## LETTERATURA

# Prendete la vita con leggerezza

*Ovvero come l'autore italiano abbia delle singolari assonanze con la Cina*

**Corinna Cattuto**

*Dottoranda in Lettere e Docente*



*Photo by adil-edin*

*Prendete la vita con leggerezza, che leggerezza non è superficialità, ma planare sulle cose dall'alto, non avere macigni sul cuore."*

Così scrive Italo Calvino in *"Lezioni Americane"*.

Un lascito bellissimo, una frase che con una immagine limpida ed efficace, suggerisce un approccio alla vita di una saggezza disarmante.

Il noto scrittore, in modo semplice quanto meraviglioso, parla della leggerezza come un valore fondamentale nella letteratura come nella vita. Il termine è inteso non come frivolezza o superficialità, ma come la capacità di trovare un giusto equilibrio tra il peso dell'esistenza e la capacità di vivere guardando le cose da un'altra prospettiva, quasi "a distanza".

Calvino si riferisce alla leggerezza nel senso di sottrarre peso e di non avere "macigni sul cuore"; questo concetto, così espresso, in qualche modo risuona in chi pratica il Tai Chi Chuan. Questa antica arte marziale infatti sembra condividere con il poeta la necessità di muoversi con fluidità ed armonia, nel corpo e... nella vita.



La leggerezza del Tai Chi Chuan si raggiunge attraverso la pratica (il suo movimento lento, costante...). Parallelamente, anche se il raffronto può sembrare azzardato, la leggerezza suggerita da Calvino forse è molto assimilabile, poiché essa è un valore che si raggiunge attraverso la "pratica" della scrittura.

La pratica della disciplina orientale insegna a stare nel qui e nell'ora, a ripetere le sequenze di movimenti ogni volta in modo nuovo; allo stesso modo lo scrittore italiano invita l'uomo a vivere il momento ed essere presenti a se stessi. Leggerezza quindi anche come attenzione al singolo istante che si sta vivendo.

Quindi muoversi con lentezza e leggerezza, vivere il momento senza pensare al passato o al futuro è la via per sviluppare consapevolezza e sensibilità e cogliere la bellezza della vita e del mondo.

Forse vedendo queste assonanze fra gli scritti di Calvino e la pratica del Tai Chi Chuan è comprensibile il motivo per cui questo scrittore è stato, fin da subito, uno dei più apprezzati autori italiani in oriente.

Oltre ad essere stato uno dei primi ad essere tradotto in Cina per svariati motivi culturali e storici, personalmente credo che la ragione principale di questa predilezione per Calvino, sia che questo scrittore era capace di fondere elementi di fantasia, con la filosofia nonché con temi profondi e vasti. Di certo era capace di raccontare storie che indagano la natura umana e di affrontare in modo onirico e originale argomenti come la libertà, la giustizia...

Il suo stile, le storie e le immagini che scaturiscono dalle pagine di molti dei suoi libri, forse per certi aspetti, è concesso dire, che si avvicinano alla cultura orientale.

Lo si avverte in un'opera per tutte, *"Le città invisibili"*, dove lo scrittore addirittura riscrive in qualche modo il *"Milione"* di Marco Polo, immaginando un incontro fantastico, tra il viaggiatore appunto e l'imperatore Kublai Kan, durante il quale Marco Polo racconta il suo viaggio, dando luogo così ad un raffronto, un dialogo fra oriente ed occidente, nonché tra il reale e l'immaginario. E dove alla fine quel che viene mostrato all'Imperatore è che non esistono città perfette e realtà definitive, ma la verità la si coglie solo quando si riconosce il negativo nel positivo e... viceversa.





## ■ RELAZIONI

# Orto maestro di vita

**Donata Piccioli***Praticante di Tai Chi Chuan e artista**Photo by alexey-demidov*

Qualche anno fa ho avuto la fortuna di poter accedere alla possibilità data dal comune di Roma di avere un "orto urbano", in uno dei parchi più belli e "selvaggi" del territorio: la riserva naturale dell'Aniene. Uno spazio verde immenso al cui interno non sembra neanche di stare in una città, una situazione la mia, molto invidiata perché ormai le liste d'attesa sono lunghissime e molte persone si scoraggiano e lasciano perdere. Peccato.

Non lascerei mai il mio orto. Anche se innanzitutto la parola "mio" non si confà a questa esperienza. L'orto non "è di". L'orto "è". Non è possibile possedere la natura, né quello che fa all'interno di uno spazio metrico definito che viene chiamato orto (ma potrebbe avere qualsiasi altro nome). Mi rendo conto di non essere nulla in confronto alla tenacia di un seme, alla resistenza di una radice, all'esuberanza di un frutto.

Mi ricordo l'emozione, all'inizio, nel mettere le mani nella terra, ma nello stesso tempo la tendenza a voler dare un ordine e un controllo. Se non altro alla posizione delle colture, non avendo esperienza mi muovevo per "estetica", quello sta bene vicino a quell'altro per colore o altezza o periodo di fioritura. Mi guardavano male i miei vicini, signori attempati sicuramente con più

esperienza di me, dicevano che non andava bene, qualcuno addirittura prendeva le misure con dei fili tesi per piantare le piantine tutte in fila come soldatini. A me l'ordine imposto fa venire l'orticaria, ma c'è un ordine molto più profondo che affonda le radici nella vita e nell'esperienza, è l'ordine delle cose, e cioè la struttura, l'armonia e la connessione intrinseca del cosmo. E non importa in fondo il risultato, almeno per noi fortunati che non dobbiamo sopravvivere con i frutti della terra. Quasi mai ho un raccolto fenomenale o troppo abbondante; più spesso i prodotti sono piccoli rispetto a quelli che vediamo sui banchi, ma è lo stesso. Solo il fatto di osservare una nascita, una crescita, insomma la vita, è miracoloso.

Comunque, nell'orto prima di tutto ci vuole precisione che non vuol dire rigidità. Si deve sapere come piantare un seme (alla profondità di una volta e mezzo la sua dimensione) e quale sia la terra più adatta a quella coltura, ma non dipende da noi quello che il seme farà. Un'anziana signora, che conobbi ad una lezione di orticoltura e che aveva raccolto piante per tutta la vita organizzandole in un erbario, ora custodito in un museo delle Marche, diceva che i semi vanno messi un certo modo nella terra, ma non è detto che germoglino, o meglio non è detto che lo facciano quando pensiamo noi. Le piante nascono quando decidono loro. Né prima né dopo. Anche a distanza di anni. A noi non resta che osservare e muoverci di conseguenza. Con pazienza e costanza. Quante volte ho dovuto estirpare un'erbaccia che avrebbe soffocato le piante edibili, purtroppo va fatto continuamente. Ma dopo tanti tentativi ho capito che le piante non vanno tirate con forza. Bisogna accompagnarle delicatamente, tirando lo stelo facendo attenzione a non romperlo. Si deve imparare a sentire la resistenza della radice che si aggrappa alla terra e con un movimento lento e costante si riesce ad avere ragione sulla sua forza e tenacia. Mi ricorda qualcosa. Un passero sulla mano di un maestro, che non riusciva a spiccare il volo.



Photo by minoo-hzv

Tante volte osservando il terreno, quello che ci vive dentro e che spunta fuori da esso penso al Tai Chi Chuan, a come si debba prestare attenzione a tutto ma senza forzare niente, alla capacità di aspettare e alla consapevolezza di capire il momento di agire. E alla serenità. L'orto è impareggiabile, il silenzio è spezzato solo dai gridi degli uccelli o dal rumore del vento o



dell'acqua che scorre bagnando le piante. Se non vado all'orto per un po' mi manca, e quando arrivo è come se incontrassi degli amici, sembra che le piante mi salutino, le vedo cresciute o sciupate, energiche o bisognose di aiuto. E non mi stanco mai. La fatica alle volte ci può essere, ma è fisica, basta riconoscere i propri limiti. Il resto è osservazione, empatia, cedevolezza e immaginazione. Ascolto e presto attenzione. Non avviene niente per caso, ma il caso stesso ha un ruolo molto importante nella dinamica della vita. Se piove, se è secco, se ghiaccia è un caso. Ma quello che succede poi non è assolutamente casuale, la natura sa cosa fare, e basta. Bisogna lasciare fare, osservare e poi, a volte, agire. Ma la maestosità della vita in un orto è la consapevolezza della propria banalità in un ordine generale che è perfetto.



Photo by peter-slapan

Ci sono però anche tanti nemici (di noi umani, non della terra), come le lumache che si mangiano i cavoli e non lasciano niente, o la cimice del pomodoro che li fa marcire, ma anche tanti amici come le lucertole che forse attratte dall'acqua si avvicinano. Ho scoperto che nel mio orto c'è sempre la stessa che riconosco dalla sua livrea, quando arrivo sbuca, mi viene vicino e osserva quello che faccio per niente spaventata. I lombrichi, appena ne vedo uno esulto e se per caso lo porto in superficie, con molta attenzione lo rimetto sotto terra perché non muoia o non diventi preda di uccelli. Tutti hanno un compito e ormai mi è chiaro che mettere alcune piante vicine ne aumenta la produttività. Per sinergia. Stanno

bene insieme e in ogni caso la varietà serve a migliorare il gruppo. Ci vuole cambiamento, sempre, anche nel posizionare le piante da un anno all'altro, mai nello stesso posto. Anche questo mi ricorda qualcosa. Come sia importante nella pratica del Tai Chi Chuan cambiare spesso compagno di allenamento, tutto cambia anche se è sempre lo stesso. E tutto quello che si mescola accresce, integra, si espande come il mio cuore quando sto nell'orto. Perché lì, sto.

L'orto una grande lezione di vita.

## ■ PSICOLOGIA

# Senza parole

## *Incontrare il silenzio, incontrarsi nel silenzio*

**Fausta Romano**

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



*Photo by kristina-flour*

Una mattina, a Montelupo di Spoleto, l'aria fresca portata da un leggero venticello, praticavamo la Forma Lunga, in silenzio, senza comandi, uniti dallo stesso ritmo, dallo stesso intento: praticare. Ognuno raccolto in sé stesso e concentrato sul movimento del corpo nel concatenarsi delle figure, ognuno connesso con tutti gli altri, come un unico corpo, una sola mente, un solo pensiero.

È difficile esprimere con le parole la poesia, l'incanto di quella esperienza...

Quante parole inutili diciamo, quanto rumore noi umani riusciamo a produrre... per che cosa? Sempre più spesso mi sembra che ci nascondiamo dietro le parole, tanti discorsi.

Crediamo di comunicare per poi scoprire l'incomunicabilità e la solitudine.

È molto semplice, in fondo: ognuno è raccolto all'interno del proprio confine corporeo e da lì, attraverso gli organi di senso incontriamo e forse conosciamo il mondo. Ciò che conosciamo in realtà sono le trasformazioni che avvengono nella nostra corporeità a contatto con il mondo esterno e interno. Non potremo mai conoscere la cosa in sé, quello che Immanuel Kant chiamava il Noumeno, la cosa in sé: l'inconoscibile. Possiamo conoscere soltanto attraverso i nostri filtri.

Così io penso che non dovrei dire: "Io ti amo", ma "Io amo come mi sento quando sto con te" ... Può sembrare follia, vero?

Così, il Tai Chi Chuan mi sta avvicinando sempre di più all'essenziale. E l'essenziale non ha bisogno di tante parole. Se ci sono parole, sono quelle semplici, quelle che possono accompagnare l'esperienza.

Curioso! Si direbbe che il lavoro psicoterapeutico sia fatto di parole: la psicoanalisi è chiamata anche "talking cure", curare con le parole.

Certo, a volte è necessario trovare parole per dire, per dare forma all'informe che satura la mente di angoscia.

Ma come usare le parole?

Fare silenzio e ascoltare. Ascoltare cosa? Ciò che il dire dell'altro, l'analizzando, sta evocando in me. Ciò che io divento momento per momento attraverso l'incontro con l'altro.

Fare silenzio: fare il vuoto. La conoscenza acquisita (teorica, esperienziale, di me stessa, dell'altro) rimane sullo sfondo mentre in silenzio creo il vuoto per incontrare il nuovo, ciò che non conosco ancora, ciò che sta avvenendo lì, di fronte a me, istante dopo istante. Trasformare, poi, tutto questo in parole. Ma quali parole? Una parola che dipinge e colora, una parola che tocca e emoziona, una parola che raffredda la troppa emozione o che riscalda il freddo siderale della dissociazione. Una parola che non spiega che non parla sopra, ma dentro, dentro l'essenza del sentire l'esperienza, nel qui ed ora.

Pratico Tai Chi Chuan con la Maestra Anna Siniscalco e mano a mano che mi impegno nell'allenamento mi accorgo che la mia attenzione nel lavoro clinico si affina, faccio silenzio dentro me e il mio silenzio si riempie di percezioni, di intuizioni e di parole essenziali, precise, nuove!

In un convegno, il cui titolo era: "Potrò osare perturbare l'Universo?", i partecipanti, seduti nelle loro postazioni, parlavano, parlavano, parlavano, fiumi di parole, di dotte citazioni sul tema. Percepivo un fastidio crescente per tutto quel parlare "sopra" e mi è venuta voglia di fare qualcosa di pratico per creare l'esperienza immediata di un universo che viene perturbato nella sua essenza, senza parole. Parlare "sopra" un universo che viene perturbato o stare nell'esperienza del proprio universo perturbato per conoscere in modo diretto e immediato?

Incontrare il silenzio: un silenzio che nasce dal concentrarmi con le mie percezioni, emozioni e

pensieri, una specie di dialogo interno e intimo che va ad accrescere quella capacità di stare tra me e me mentre ascolto il paziente che mi parla di sé stesso e delle sue emozioni. In questo stare in silenzio, in questo stare, posso anche accettare di non sapere, di non comprendere e di dovere attendere fino a quando un'immagine, una sensazione, un'idea si fa strada in me e posso decidere se usarla nel dialogo con quel paziente. Allenare sempre di più la mia capacità di stare, in un lavoro, quello analitico, che è di ricerca: una ricerca che





riguarda entrambi i partecipanti, l'analista e l'analizzando, ognuno verso sé stesso, attraverso e per mezzo di una relazione che continuamente muta nel suo svolgersi.

In questa ricerca non c'è una meta da raggiungere. Non c'è un modo in cui si debba diventare, non c'è un tendere verso un modo ideale o prestabilito di essere o divenire. È un continuo processo trasformativo di cui si conosce l'inizio ma non la fine. Ad un certo punto entrambi i partecipanti sentono di giungere in un punto in cui quella relazione può essere conclusa, ma la ricerca continua, non può giungere ad un suo termine.

Anzi, la fine dalla relazione analitica segna l'inizio del vero lavoro di analisi, di ricerca, che ognuno svolgerà in solitudine in compagnia di sé stesso e della vita.

In un tempo sufficientemente contenuto il processo trasformativo si può considerare avviato, tanto da poter continuare al di là della relazione analitica stessa.

Potrei in questo senso considerare la relazione analitica un frammento di vita, che dà l'avvio a processi trasformativi e vitali i quali a loro volta non avranno fine.

È come un camminare insieme, uno accanto all'altro, ognuno con la propria competenza: camminare insieme e anche, contemporaneamente, soli.





## ENGLISH CORNER

# Hello everyone!

## Welcome to our English corner!

**Diana Alliata**

*English teacher*

**Hope you have spent an amazing Christmas time!**

Here is your next challenge, not very difficult actually. In the square you need to find nineteen items of clothing and with the remaining letters finish the sentence

P	Y	J	A	M	A	S	C	O	A	T
S	O	C	K	S	S	D	S	A	R	B
W	I	V	S	S	H	R	I	N	A	L
E	T	E	H	K	I	E	O	O	I	O
A	E	S	R	I	R	S	E	R	N	U
T	E	T	A	R	T	S	S	A	C	S
S	W	E	A	T	E	R	J	K	O	E
H	T	S	H	I	R	T	E	G	A	T
I	R	P	A	N	T	S	A	E	T	I
R	J	A	C	K	E	T	N	E	N	E
T	R	O	U	S	E	R	S	O	N	E



Sarah is buying a new sweater. She's in a clothes shop.

Shop assistant: Do you like this one?

Sarah: Yes! But I don't like the colour very much...

\_\_\_\_\_?

Shop assistant: here it is.

***Are you up to it? Let me know on our FB page. Have fun!***



# DINAMICA<sup>®</sup> A.S.D.

## TAI CHI CHUAN E ARTI ASSOCIATE

**INFO ATTIVITA' E CORSI: [www.dinamicataichi.it](http://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-26

ACCIDENTI...  
IL MOVIMENTO DEL  
SUONARE IL PIPA  
NON MI RIESCE MAI !

