

Tao Chi

Associazione Culturale



Sito Internet
www.taochi.it
è tornato!

Indice dei contenuti

• Indice	I
• Introduzione	II
• Il Sito Attuale	1
○ Home	1
○ L'Associazione	3
▪ Presentazione	4
▪ Il Presidente	6
▪ La Sede	8
○ Attività dell'Associazione	9
▪ Kung Fu	10
▪ Tai Chi Chuan	13
▪ Arrampicata	15
▪ Pesistica	16
▪ Kung Fu Bambini	17
○ Attività in Collaborazione	19
▪ Shiatsu	20
▪ Dhyana Yoga	23
▪ Espressione Corporea	24
○ Ccnvenzioni	26
▪ Fralet	27
▪ Romeo Sciommeri	28
▪ Yang Guo Shun	29
▪ Giuseppe Ruggero Panetta	30
○ Informazioni	31
▪ Come Raggiungerci	32
▪ Contattaci	33
▪ Orari	34
▪ News	36
○ Varie	41
▪ Links	42
▪ Biblioteca	45
▪ Bacheca	48
▪ Foto e Video	49
○ Mappa del Sito	50
• Allegati	A-1
○ Curriculum Maurizio Di Bonifacio	A-2
○ Dell'Arte di Muovere in Corpo, dell'Enegia, dell'Arte Marziale	A-3
○ Relazione Psicologia del Corpo nelle Arti Marziali (1° Liv.)	A-7
○ Relazione Psicologia del Corpo nelle Arti Marziali (2° Liv.)	A-9
○ Relazione Psicologia del Corpo nelle Arti Marziali (3° Liv.)	A-12
○ Viaggio Virtuale	A-14
○ Dal Caos al Tao	A-15
○ Ciglia Invisibili	A-16
○ L'Amicizia E' Una Cosa Seria	A-17
○ Donne, Tao e Arti Marziali	A-19
○ A Fatica.... Un Pensiero	A-23
○ I Gnawa	A-24

Il presente documento è stato realizzato al fine di riepilogare lo stato attuale del sito internet dell'Associazione Culturale Tao Chi (www.taochi.it) alla data del 12 ottobre 2007, ingiustamente oscurato dalla data del 24 sett. 2007 (in piena campagna pubblicitaria) dall' irresponsabile atteggiamento di un individuo erroneamente capitato in "sala comandi", per l'ingenua svista del fondatore dell'associazione TAO CHI Maurizio Di Bonifacio, distruggendo il lavoro di diversi anni.

Nella pagine seguenti vengono riprodotte alcune delle varie componenti del sito internet, corredate di immagini e documenti allegati.

Si è cercato di rispettare, per quanto possibile, la struttura grafica del sito in modo da consentire una visione ottimale sia dei contenuti che delle immagini. Le discrepanze che possono essere riscontrate (orari, date di riferimento, indirizzi di alcuni docenti ecc.) vanno attribuite alle limitazioni derivanti dalla ripresa dei vecchi documenti di "back up" utilizzati per tornare on-line. A chiusura del documento vengono allegate riproduzioni in scala del materiale pubblicitario sviluppato dall'associazione nel corso del 2005 e un ipotesi di modifica e sviluppo del sito stesso, il quale garantiamo tornerà nel più breve tempo possibile aggiornato ed efficiente.

Il documento è proprietà di Maurizio Di Bonifacio e dell'Associazione Culturale Tao Chi con sede in "Via Casilina, 285 – 00176 – Roma".

Società:

*Associazione Culturale Tao Chi
Via Casilina 285
00176 Roma
Tel.: 06/21708074
E-Mail: taochi@tiscali.it
Web: www.taochi.it – www.disciplineorientali.it*

Presidente:

Maurizio Di Bonifacio



Home Page



Attività dell'Associazione/Kung Fu



Varie/Foto e Video



Attività dell'Associazione /Climbing

Benvenuti nel sito dall'Associazione Culturale Tao Chi.
Da più di dieci anni si occupa di discipline orientali.
In accordo con l'idea di promuovere attività culturali in senso più vasto, gli interessi dell'Associazione spaziano da un ambito prettamente sportivo (arti marziali, ginnastica dolce, arrampicata ecc.) a iniziative culturali di più ampio respiro (mostre d'arte, letture, proiezioni di film e documentari).

Gli spazi dell'Associazione, recentemente ampliati, rendono poi possibili collaborazioni e scambi culturali e logistici con altre strutture simili.

(finestra predefinita)

La nascita dell'Associazione: all'interno della storia della nascita TAO CHI troverete Le foto di com'era e di com'è. Un viaggio nella sua storia, sul perché esiste e sulla strada che ha scelto di percorrere.

(finestra L'Associazione)

Le attività sportive sono tra le attività principali dell'Associazione. Da circa dieci anni i nostri spazi ospitano una sala "arrampicata" e la scuola di Kung Fu

Con i recenti lavori di ampliamento degli spazi e l'acquisto di nuove attrezzature si è aggiunta una sala pesi e una sala "tatami" con corsi di Karate, Aikido, la scuola di Shiatsu POLARIS, Yoga, che, insieme alle strutture originarie, forniscono ai soci un percorso sportivo e culturale quanto mai completo.

(finestra Attività dell'Associazione)

Nel corso degli anni l'impegno dell'Associazione è cresciuto in misura sempre maggiore. Accordi con altri gruppi e strutture ci hanno permesso di attivare nuovi corsi e iniziative all'interno dei nostri spazi.

I nostri spazi sono a disposizione per iniziative che, compatibilmente con le attività principali dell'Associazione, si inquadrino in un ambito di crescita culturale e di servizio sociale.

(finestra Attività in Collaborazione)

Nell'ottica di fornire sempre maggiori servizi ai soci l'Associazione si muove per instaurare convenzioni con esercizi commerciali e simili.

(finestra Convenzioni)

Alcune informazioni pratiche sui corsi, su come raggiungerci e contattarci. In più una pagina con le ultime novità.

(finestra Informazioni)



L'ASSOCIAZIONE

Presentazione

Abbiamo cercato delle parole "professionali" per potervi raccontare tutto questo ma non è facile restare distaccati quando quello che si descrive ha significato comunque tanto nella propria vita e ha vissuto la nascita dell'associazione, lottando giorno dopo giorno, affinché questa esperienza non sia morente.

A tutti, nemici, amici, a chi sa, a chi non sa, agli allievi, ai soci, ai politici, alle strutture statali, a chi ci è vicino



L'Associazione Culturale Tao Chi nasce il 1° settembre 1995, sulla spinta di una volontà divulgativa nell'ambito delle discipline orientali, dall'impegno di Maurizio Di Bonifacio ed Enrico Mori, entrambi istruttori della scuola di Kung Fu.

Dopo la deludente "scissione", che nel 1994 vedeva un gruppo di allievi avanzati staccarsi dalla scuola del Maestro Cangelosi, peraltro in modo non corretto, Maurizio, con l'intento di mantenere uno stretto rapporto con il Sifu Paolo Cangelosi e con la volontà di divulgare il Kung Fu, trova, non senza difficoltà, uno spazio adatto ad ospitare "una idea grande", che già da tempo muoveva la sua fantasia.

Ma uno spazio trovato non poteva significare, da solo, la concretizzazione di un progetto, se non con l'aiuto di un amico fidato, uno con il quale condividere fatiche, difficoltà e responsabilità.



Ecco allora che entra in gioco Enrico. E' grazie alla collaborazione con Enrico che Maurizio riesce a recuperare un casale fatiscente (a due passi dal centro di Roma), parzialmente crollato e con molti problemi strutturali.

Un recupero realizzato con rischio, lavoro duro e sacrificio, che ha visto due amici impegnati nella ristrutturazione di tetti a 20 mt. di altezza, nella

costruzione di muri, impianti idrici, elettrici e quant'altro serviva per rendere idonei gli spazi a disposizione. L'aiuto di due formidabili ed instancabili operai rumeni fu determinante e, insieme alla capacità organizzativa di Enrico ed alle conoscenze strutturali ed architettoniche di Maurizio, "l'idea" prese corpo nella Tao Chi: la via dell'energia, una struttura associativa con la quale fu possibile dare vita ad scuola di Kung Fu a Roma, stabile, importante e con delle solide basi professionali, lasciando spazio a tutte quelle attività atletiche e culturali che condividevano gli stessi fini statutari.

Di fatto la Tao Chi nasce già dall'inizio con una scuola di arrampicata sportiva (freeclimbing) tra le più grandi d'Italia. Rilevata completamente da Maurizio nel 1999 (dopo l'uscita di Enrico), l'Associazione prende maggior vitalità, infatti il settore arrampicata diviene "ZClimb" (ass. sportiva arrampicata) e vengono apportate migliorie alle strutture e perfezionati i materiali tecnici utilizzati. La scuola di Kung Fu si espande a Perugia grazie all'istruttore Giampaolo Monaco (formato in seno alla Tao Chi sotto la guida di Maurizio)

Diverse compagnie teatrali e di danza cominciano ad utilizzare gli spazi negli orari liberi e nello stesso anno nasce il corso di Kung Fu per bambini. Nel 2001 il Kung Fu entra nei quadri didattici delle attività formative a scelta di uno tra i più importanti ambienti accademici nazionali: l'Istituto di Scienze Motorie e Maurizio supera il concorso per la docenza nelle discipline orientali ed in particolare nel Tai Chi Chuan e nel Chi Kung.



Nel 2003 la Tao Chi acquisisce nuovi spazi da aggiungere ai locali già in uso. Maurizio aiutato dagli stessi allievi della scuola riprende abiti ed attrezzi da lavoro ed allestisce le nuove sale da mettere a disposizione di una sempre maggior utenza sia nel Kung Fu che nelle altre varie attività che vanno dal Judo al Karate, all'Aikido, alla Kick Boxing, dallo Yoga alla Danza, ecc..

Dal 1° settembre ad oggi è stato operato, piano piano e con le sole forze di Maurizio Di Bonifacio (sia economiche che lavorative) e dei suoi stretti collaboratori, un lavoro enorme che si può inscrivere certamente nel settore della rivalutazione architettonica e culturale del quartiere ove risiede lo stabile della Tao Chi, recuperato da un lento decadimento e soprattutto inutilizzato da decenni.

Pensate che i problemi siano finiti? Certamente no nel tempo si presentano sempre delle difficoltà che sono anche il sale necessario per migliorarsi e avere sempre la spinta, l'impulso del fare, del saper fare, del risolvere le problematiche ingegnandosi e impegnandosi....ma vi invitiamo a leggere di seguito come la vita della "TAO CHI" , in effetti, non sia mai stata "tranquilla".

Ci teniamo a precisare che nessun ente, ne statale ne privato è mai intervenuto a sostegno di questa impresa, **fino al 2006**, anche se vari tentativi sono stati fatti, perfino con progetti protocollati al comune (VI Circ. nel quale si offrivano interventi per il recupero dei minori a rischio, per portatori handicap e per i bambini). Nel periodo 2006-2007, inaspettatamente, prende vita il "**progetto libellula**" grazie alla collaborazione tra Maurizio Di Bonifacio, il Dott. Daniele Simonetti e la Dott.ssa Marzia Mercuri, affermati psicologi, con i quali si è riusciti a sensibilizzare l'attenzione di un importante fondazione privata.

"**PROGETTO LIBELLULA**" è descritto brevemente qui di seguito in una intervista fatta al M° Maurizio Di Bonifacio e riportata da un giornale divulgativo.....

"L'Associazione "Tao-Chi", ha attivato recentemente il "Progetto Libellula", corsi gratuiti rivolti a categorie sociali deboli. Ne parliamo con Maurizio Di Bonifacio, Presidente dell'Associazione.

Gent. ssimo Maurizio di Bonifacio, in qualità di Presidente dell' "Associazione Tao-Chi", ci racconta brevemente quando è nata l'associazione e perché?

L'Associazione culturale TAO CHI (la via dell'energia) nasce nel 1995 con l'intento di promuovere la diffusione delle discipline orientali e favorire lo sviluppo di attività culturali che si inquadrino in un ambito di crescita culturale e di servizio sociale.

Nell'ambito delle attività presenti nell' "Associazione Tao-Chi", ha particolare rilevanza la pratica del "Kung-Fu": ci spiega che cos'è questa disciplina?

Il Kung Fu è un'arte millenaria, che dall'antica Cina, attraverso un percorso evolutivo di oltre 3000 anni, unisce storia, filosofia, medicina e movimento psicofisico. E' la fonte da cui hanno attinto, nel tempo, la maggior parte delle arti marziali orientali. Disciplina e filosofia di vita, come tale viene insegnata, nella mia scuola, rispettando le antiche tradizioni ed i valori delle più pure arti marziali cinesi. Sviluppo psicofisico, cura

dell'energia vitale e prevenzione delle malattie secondo gli antichi principi della medicina orientale sono gli elementi portanti che caratterizzano i programmi di studio.

Recentemente l' "Associazione Tao-Chi" ha attivato il "Progetto Libellula", grazie alla Fondazione Cassa di Risparmio di Roma: in cosa consiste questo progetto?

Il progetto "Libellula" nasce dalla volontà di organizzare un centro culturale dove far convergere tutte quelle discipline educative sul piano fisico, emotivo e culturale e metterle a disposizione di una vasta utenza, lavorando con tutte le risorse disponibili e con tutto il proprio organico per dare voce a quella larga fetta di popolazione che in un modo o nell'altro avrebbe ben poche occasioni di esprimersi e di integrarsi.

In particolare, chi sono i destinatari dell'intervento e quali sono le attività offerte gratuitamente dal progetto?

Il progetto prevede moduli e percorsi differenziati che saranno offerti gratuitamente agli utenti appartenenti alle categorie sociali più deboli: minori a rischio, utenti con Sindrome di Down, non vedenti, ipovedenti, anziani over 65, extracomunitari. Le attività comprendono: corso di Arti Marziali tradizionali Cinesi (Kung Fu e Tai Chi Chuan), corso di Arrampicata sportiva (free climbing), laboratorio di Educazione all'Immagine, laboratorio di Arte e Creatività, sportello di orientamento, informazione e Consulenza Psicologica.

Quali obiettivi psico-fisici vi proponete di conseguire con gli utenti

Integrazione sociale di ragazzi in condizioni di disagio ed emarginazione socioeconomica e culturale. **Prevenzione dei comportamenti a rischio** che convergono inevitabilmente nella microcriminalità, nella droga, nella dispersione scolastica. Favorire il processo di **integrazione culturale** a beneficio di coloro che provengono da paesi extracomunitari. **Promuovere l'impegno culturale e psicofisico degli anziani**, al fine di migliorarne la qualità della vita, dando al contempo nuovi impulsi e interessi. Lavorare attraverso una **ricerca-intervento** con i portatori di handicap, in particolare con i **non vedenti**, e persone affette da **sindrome di Down**, attraverso un programma specifico,

A conclusione della nostra intervista, mi sembra importante domandarle: da quando è stato attivato il Progetto e per quanto tempo durerà?

Il progetto Libellula è stato messo a punto lo scorso anno e presentato alla Fondazione Cassa di Risparmio di Roma che dopo le valutazioni di rito, ha concesso l'attivazione, confermando l'impegno a sostenere la "Tao Chi" nella realizzazione del progetto stesso. Di fatto "LIBELLULA" inizia il suo volo a Dicembre 2006 e continuerà così per la durata di dieci mesi.

Infine, per gli utenti che parteciperanno quest'anno alle iniziative offerte dal "Progetto Libellula", sono previste agevolazioni anche in futuro presso l' "Associazione Tao-Chi", allo scopo di offrire continuità temporale al lavoro cominciato quest'anno?

L'Associazione Tao Chi si impegna, al termine dell'intervento, di consentire agli utenti che hanno partecipato alle iniziative offerte dal progetto "Libellula", di proseguire le attività sportive con un agevolazione pari ad una riduzione del 50% sulla quota mensile di frequenza per il successivo anno di corso.

La ringrazio per la disponibilità e buon lavoro!"

Bè ...una cosa molto positiva...che si contrappone, quasi per un "bilanciamento" naturale delle cose tra positivo e negativo, ad un antefatto, che....vuoi perché Maurizio è di per se leale fino in fondo (ma quando tocca il fondo poi si ravvede), vuoi perché comunque è abituato a trovare positività in tutto....è rimasto celato fino ad oggi.....

Stralcio della lettera indirizzata al M° Paolo Cangelosi nell'ottobre 2006 di Maurizio Di Bonifacio:

".....

a dieci anni esatti dalla nascita della associazione TAO CHI, voglio riportare un resoconto per esprimermi in modo chiaro, stroncando sul nascere, se mai questo scritto verrà letto da altri, i giudizi e le critiche di chi da fiato alla bocca senza attendere che il cervello sia inserito.

*Molti conoscono la storia della nascita della TAO CHI anche perché è descritta sul sito della scuola (consiglio vivamente di leggerla), ma nessuno, a parte chi iniziò con me questo percorso è a conoscenza di alcuni fatti importanti che determinarono e caratterizzarono allora, **come oggi soprattutto**, la difficoltà di sviluppo e la costante penalizzazione di questa associazione.*

Mi limiterò a descrivere per punti ed in sequenza cronologica le fasi più importanti che dal 1995 ci hanno portato ad oggi:

- *1994-1995 avviene la "scissione", cioè gli istruttori del M° Cangelosi, tutti eccetto Tonino Cusenza e Roberto Macaluso (10 istruttori, se non ricordo male), decidono di volersi staccare dalla sua scuola e continuare per conto loro, per motivi legati alla difficoltà di rapporto con il M°.*
- *1995-1996 nasce la TAO CHI che diviene operativa dal mese di settembre (vedi storia TAO CHI sul sito della stessa).*

In questo periodo il M° percepisce (come da accordi) dalla TAO CHI (cioè da Maurizio Di Bonifacio ed Enrico Mori soci fondatori della Tao Chi) una quota mensile.

- *Estate 1996...esami di SI SOOK 6°..... **TOZZI FABIO** allievo iscritto alla Tao Chi, si trova a fare questo esame, all'insaputa di tutti (3 anni di pratica in meno rispetto al minimo richiesto), insieme ai candidati selezionati (Maurizio Di Bonifacio, Enrico Mori, Marina Zammerini, e diversi di Genova (fin qui nessun problema, a parte lo stupore per non averlo detto a nessuno). Dopo la sessione esami il M° comunica che Fabio, già d'accordo con lui da tempo, apre la sua scuola a Roma..... non sapevo nulla! Fabio addirittura aiutava ad insegnare alla TAO CHI e non mi aveva detto nulla! Ma la cosa sbalorditiva è che oltre al tradire l'amicizia, il rispetto e la collaborazione, nonché a farmi un danno economico (la pubblicità già pagata e l'organizzazione di un anno di lavoro), a Fabio **non è stato chiesta nessuna quota per aprire!** Mettiamoci poi che alcuni allievi (12 per l'esattezza, rilevabili dagli archivi dell'ass.) che prima venivano a via Casilina (perché la scuola del M° era solo lì!), non sono più venuti e sicuramente alcuni si sono spostati, da Fabio per vicinanza e comodità (sappiamo tutti che Roma è una città difficile con il traffico che c'è). Nel frattempo la TAO CHI ha continuato a versare comunque al Sifu la quota stabilita a suo tempo per 11 mesi (sett./luglio). Inoltre tutti i raduni e gli stage, nonché gli esami per tutti gli allievi si sono organizzati nella sede TAO CHI, la quale non ha mai percepito alcunché per l'utilizzo degli spazi, delle strutture e delle utenze, anzi non solo i soci TAO CHI hanno sempre pagato, ma perfino io ho dovuto pagare la quota!*
- ***Faccio notare*** che Fabio Tozzi ha avuto la faccia tosta di aprire la sua palestra a poco più di 1 Km di distanza dalla sede della TAO CHI.
- ***Enrico Mori*** mio socio fino al 2001 si è staccato dalla scuola, con scandalo da parte di tutti, ma nessuno si è chiesto come mai. Ora insegna per conto suo a Monte Mario e anche a Viterbo.
- ***Giampaolo Monaco***, mio allievo, aveva chiesto umilmente di abbreviare il suo percorso (avendone le doti!) e fare l'esame da Si Sook prima del tempo (**un anno prima**), ma... venne respinto, con mio dispiacere in quanto mi aiutava in palestra e avevo piacere di valorizzarlo anche per dare alla TAO CHI una immagine più

professionale con due SI SOOK e magari riprendere quel progetto di scuole succursali al quale avevo pensato all'inizio quando ne parlavo con il "bravo Fabio Tozzi" nel lontano 1995..... Giampaolo a un certo punto, esasperato, non solo da queste problematiche, ormai si è staccato anche lui e insegna per conto suo a Perugia, con un suo programma ben definito....."

La lettera è molto lunga, descrive circa 20 anni di rapporti, di aspettative, di speranze, di amore ed entusiasmo per un qualcosa di importante, di rispetto, fratellanza, condivisione e valore per la lealtà difesa fino all'ultimo...fino a che c'è stata la ragione e lo scopo per farlo e soprattutto di amore per **un personaggio fuori dal comune**, un genio nel suo mondo e Maurizio in cuor suo sa e non ha problemi a dichiarare che tutto ciò che sapeva prima di incontrarlo lo sa meglio perchè sotteso da anni dedicati alla pratica sotto la sua guida, tutto ciò che ha acquisito sotto la sua guida non solo è di alto valore tecnico, ma lo porterà sempre dentro e lo aiuterà nella pratica futura. Il resoconto è un ovvio monito per chi parla senza sapere, per chi si riempie la bocca di vento e la apre a sproposito, lo è anche per chi parla male del KUNG FU del M° Paolo Cangelosi che da parte di Maurizio e dei suoi allievi sarà sempre rispettato e onorato.

Tutto sommato forse è meglio che le cose siano andate così, anche se è costato molto nessuno può rinfacciarci nulla, per fortuna, non ci serve più nulla da nessuno che non voglia collaborare, condividere e arricchire il livello culturale e tecnico dell'associazione, la quale resterà, come sempre, "a porte aperte".

L'ASSOCIAZIONE

Il Presidente

Il Si FU Maurizio Di Bonifacio è il direttore tecnico e fondatore dell'Associazione Culturale Tao Chi "La Via dell'Energia", unica sede in Roma della Scuola.

Opera nell'ambito delle arti marziali e degli sport da combattimento da circa 24 anni, dal 1985 AL 2003, è stato allievo del Maestro Paolo Cangelosi che lo ha riconosciuto ed autorizzato all'insegnamento e alla diffusione della sua Scuola attraverso corsi, seminari, stage e dimostrazioni. Nel 2001e fino a tutto il 2003 è stato docente all' ist. "Universitario di Scienze Motorie di Roma I.U.S.M. nell'ambito delle attività formative con un corso di Qi Gong, Taijiquan, Kung Fu.

Autorizzazione all'Insegnamento

Allo scopo di garantire la massima fedeltà nel tramandare il Kung Fu, tutti gli istruttori nominati dal Sifu e responsabili delle varie sedi della Scuola provengono da una lunga selezione.

I requisiti fondamentali per ottenere l'autorizzazione all'insegnamento dal Maestro sono i seguenti:

- un minimo di 10 anni di pratica all'interno della Scuola
- superamento di almeno 5 esami, conseguendo il grado di Si Sook
- tirocinio di almeno 3 anni presso un istruttore riconosciuto

Attività ed Esperienze Extra

Nel 2001 Maurizio Di Bonifacio è docente all'Istituto Universitario di Scienze Motorie di Roma (IUSM), nell'ambito delle "attività formative a scelta", con un corso di Tai Chi Chuan – Qi Gong (Chi Kung) ed elementi di Kung Fu esterno. Nel 2000-2001 ha frequentato il Corso di Formazione in Psicologia del Corpo nelle Arti Marziali, presso l'Istituto per la Terapia Psico Corporea (I.T.P.C.) di Roma.

Nel 2002 ha frequentato il Primo e il Secondo Corso di Utilizzo dei Cristalli nella Terapia del Campo Eterico Umano, presso l'Accademia dei Cristalli e delle Scienza di Luce, a Roma; nel 2004 frequenta il corso di studi sull'alimentazione e sulla ripartizione normocalorica della HEALTH PSYCO-PHYSIOLOGIC RESEARCHES, tenuto dal Dott Alessandro Gelli.

Curriculum e Pubblicazioni

- Curriculum (21K)
- Dell'Arte di Muovere il Corpo, dell'Energia, dell'Arte Marziale (234K)
- Psicologia del corpo nelle arti marziali - 1° Livello (214K)
- Psicologia del corpo nelle arti marziali - 2° Livello (216K)
- Psicologia del corpo nelle arti marziali - 3° Livello (211K)
- Riflessologia plantare articolo di HUMAN BODY

Attestati



L'ASSOCIAZIONE

La Sede

La sede dell'Associazione si trova in Via Casilina 285. Inizialmente fatiscente è stata recuperata da Maurizio di Bonifacio nel 1995, grazie anche all'aiuto del M° Enrico Mori, con il quale inizia l'attività di divulgazione del Kung Fu tradizionale Cinese .

Con la ristrutturazione iniziale del tetto e il recupero degli spazi fino ad allora abbandonati è iniziato il percorso dell'Associazione che, nell'estate del 2003, ha visto il suo culmine nell'acquisizione di nuovi spazi e la costituzione di una sala pesi attrezzata con vari tipi di macchinari e di una sala tatami adatta a tutte quelle attività che prevedono evoluzioni e/o frequente lavoro a terra.

Nell'estate del 2007 ulteriori cambiamenti con la realizzazione di nuove sale per ospitare altre discipline, come il orso di KARATE, AIKIDO, YOGA.

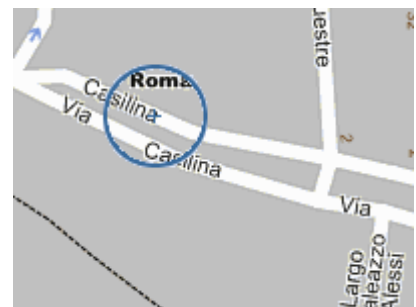


Come Raggiungerci

L'Associazione Culturale Tao Chi si trova in Via Casilina, 285 a circa 200 metri da Piazza Lodi.

Si trova all'interno di un cortile con accesso da Via Casilina direzione Centro. Si può raggiungere con l'autobus n. 105 (dalla Stazione Termini o da Grotte Celoni) o con il treno urbano (Termini Laziali - Grotte Celoni) scendendo alla fermata di "Alessi".

Controlla il percorso sul sito dell'atac.



ATTIVITÀ DELL'ASSOCIAZIONE

L'Associazione Culturale Tao Chi si è sviluppata principalmente intorno alle proprie attività sportive. Nel 1995 nacque come associazione che si occupava di discipline orientali e il Kung Fu e il Tai Chi Chuan erano lo sbocco principale anche in considerazione del percorso di vita dei suoi soci fondatori. Nel 2000 la scuola di SHIATSU POLARIS entra a far parte della vita dell'associazione con i suoi corsi professionali, divenendo in breve tempo uno dei poli più importanti nell'area delle medicine alternative, arricchendosi di corsi di riflessologia e naturopatia, con la collaborazione e la docenza di medici qualificati.

Ai corsi di Kung Fu e Tai Chi Chuan si sono immediatamente associati i corsi di Climbing e, sfruttando le capacità professionali di Maurizio Di Bonifacio, l'Associazione è stata dotata in tempi brevissimi di una parete attrezzata tra le più ampie della capitale.

Contenuto

- Kung Fu
- Tai Chi Chuan
- Arrampicata
- Pesistica
- Corso Kung Fu Bambini

ATTIVITÀ DELL'ASSOCIAZIONE

Kung Fu

Storia

In Occidente, come in Oriente, ormai, il termine Kung Fu è sinonimo di Arte Marziale cinese e per la maggior parte delle persone è un termine di antico retaggio. In realtà, è una parola moderna coniata agli inizi del '900, la cui traduzione letterale, "lavoro duro", rende sì l'idea di un qualcosa che si ottiene con grande sacrificio e abnegazione, ma che può essere applicata a qualsiasi campo del sapere umano, dalla medicina alla filosofia, dalla scienza all'Arte, dallo studio al lavoro fisico. Evolvendosi da rudimentali tecniche di lotta a stili sempre più raffinati, le arti marziali cinesi presero nel tempo vari nomi, non solo per differenziarsi, ma soprattutto per mettere in risalto o il fondatore dello stile, o il principio filosofico a cui si riferiva, oppure all'animale che lo ispirava.



Le origini del Kung Fu sono molto antiche, esse nascono parallelamente allo sviluppo culturale umano, e le prime tecniche codificate risalgono a circa 2500 anni prima di Cristo. La scarsità di testi completi di storia cinese relativa al Kung Fu e il velo di mistero e leggenda che da sempre lo avvolgono, rendono difficile l'analisi delle sue origini anche perché l'istinto del combattimento è innato nell'uomo, il quale nelle sue prime evoluzioni si sviluppa essenzialmente sul corpo a corpo, come necessità innata di attrazione dell'avversario e, nell'atto di stringerlo a sé, averne una maggiore consapevolezza e controllo.

Le prime notizie su tecniche di combattimento codificato risalgono al 2700 a.C. circa, durante la dinastia Xia, definita "era leggendaria".



Un altro momento fondamentale nell'evoluzione dell'arte marziale si ha durante la dinastia Han, che regnò dal 206 a.C. al 226 d.C. In questo periodo il Buddismo entra in Cina, il Taoismo gode della sua massima espansione e si assiste ad una esplosione culturale a tutti i livelli. Anche il Kung Fu ebbe notevole impulso grazie all'opera di vari maestri grazie ai quali l'arte marziale comincia a raffinarsi in forme più elaborate, si comincia a distinguere tra

combattimento corpo a corpo ed una scherma di braccia e gambe.

Importante fu il contributo di medici esperti nelle arti da combattimento che con la loro conoscenza sull'anatomia del corpo umano svilupparono sia tecniche interne di longevità che tecniche di combattimento.

Nel 520 d.C., durante il cosiddetto medioevo cinese, vediamo l'arrivo in Cina di Ta Mo. Principe Indiano, studioso di buddismo e di arti marziali, Ta Mo, dopo anni di pellegrinaggio fu accolto da i monaci del monastero di Shaolin. Insegnò loro l'unione del corpo e dello spirito, dapprima con degli esercizi ginnici e quindi con tecniche di combattimento. Grazie a lui i monaci di Shaolin divennero abili combattenti, sviluppando nel tempo numerosi stili di lotta basati sullo studio del comportamento degli animali.

Arriviamo quindi nel 1640 d.C., durante la destabilizzazione della dinastia Ming e il successivo avvento della dinastia Ching.

In questo periodo, e più esattamente nel 1642, avvenne la distruzione dell'ultimo baluardo Shaolin in Cina ad opera dell'imperatore Kangtsi.

Dalla distruzione del monastero dell'Honan si salvarono solo 7 (o 9) monaci i quali, transfughi per la Cina, continuarono lo studio del Kung Fu, ormai dichiarato fuorilegge, e costituirono le "Sette Segrete Ming".



In questo periodo abbiamo la nascita di tutti gli stili derivati dalla Shaolin, tra i quali Wing Chun, Hung Gar e Choy Lee Fut.

L'ultima data importante per il Kung Fu l'abbiamo nel 1912 con la "Rivolta dei Boxer" contro l'oppressivo potere colonialista delle potenze occidentali che sempre di più si stava introducendo in Cina. Infatti fu proprio a causa di queste ultime battaglie che molti maestri persero la vita rallentando (forse) l'espansione di quest'Arte.

Corso

Il corso di Kung Fu prevede l'insegnamento di Stili Esterni e di Stili Interni secondo il programma organizzato dal M° Maurizio Di Bonifacio, il quale segue personalmente le lezioni e la preparazione atletica e marziale dei praticanti, coadiuvato da istruttori autorizzati.

Durante il corso sono previste occasioni di stage in sede o fuori sede per l'approfondimento di argomenti specifici.

Stili Esterni:

Hung Gar
Wing Chun
Tang Lang
Shaolin

Stili Interni:

Tai Chi Chuan
Pa Kua

Settori Complementari:

Pin Hei
Tao Ying
Medicina Tradizionale Cinese

Orari

Ricordiamo che gli orari dei corsi sono indicativi e si riferiscono solo alle lezioni effettive. Negli [orari di apertura](#) dell'Associazione, compatibilmente con le lezioni presenti, è comunque possibile allenarsi.

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
10.00 - 13.00						Lezioni di Recupero Kombat Stage
16.30 - 18.00				Corso Bambini (17.00-18.30)		

18.00 - 19.30		1° (I Turno) Lezione Kombat Femminile (19.00-20.00)	Lavoro Variabile tra Allenamento, Kombat e Stage	Kombat 6°, 7°, 8°, 9° (19.00-20.00)	1° (I Turno) Lezione Kombat 2°, 3°, 4°, 5° (19.00-20.00)	
19.30 - 21.00	1° (II Turno) Lezione 6°, 7°, 8°, 9° Tabella	2°, 3°, 4°, 5° 6°, 7°, 8°, 9° Lezione	Lavoro Variabile tra Allenamento, Kombat e Stage	1° (II Turno) Lezione 6°, 7°, 8°, 9° Lezione	2°, 3°, 4°, 5° Lezione (20.00-21.00)	

Approfondimenti

Per maggiori informazioni sul Kung Fu, sugli stili che lo compongono e sulla sua storia vi invitiamo a visitare il nostro sito "gemello" dedicato alle arti marziali all'indirizzo www.disciplineorientali.it.

ATTIVITÀ DELL'ASSOCIAZIONE

Tai Chi Chuan

Storia

Il nome Tai Chi Chuan è relativamente moderno, il suo nome antico era Mien Quan, pugno di cotone. La sua traduzione è "Essenza suprema" o "Ultimo supremo", detto anche "Boxe delle ombre" o "Arte della divina salute".

Di esso fanno parte integrante tutti gli esercizi di Kong Fou, di Tao Ying, Ngan Mo e di Chi Kung, come avviene per gli altri stili interni.

Di Tai Chi si comincia a parlare verso il 13° secolo durante la dinastia dei Sung grazie al monaco taoista Chan San Feng considerato da molti, al pari di Ta Mo nel buddismo, il padre del Kung Fu interno. Egli si ispirò all'I King, mettendo in relazione il continuo fluire degli eventi e degli elementi naturali rappresentati dai 64 esagrammi, con movimenti ed azioni prestabilite e concatenate senza soluzione di continuità; proprio come appare nella struttura del libro dei mutamenti, dove le due linee principali si combinano nei quattro simboli binari, poi negli otto simboli ternari e infine nelle sessantaquattro immagini per svelare i meccanismi che muovono l'universo.

Dopo Chan non si hanno più grandi notizie circa l'evoluzione del Tai Chi, il quale riappare nel 16° secolo nelle montagne del Wutan tra l'Honan e Hopei, in un villaggio che verrà poi chiamato Chen Chia Kou con il M° Chen Wang Ting dal quale si diparte la cronologia della famiglia Chen, da cui lo stile "Chen".



Dallo stile Chen nasce poi lo stile Yang, con il M° Yang Lu Chan, il quale riuscì ad imparare il Tai Chi facendosi assumere come servitore da un ricco signore di Pechino, il quale aveva fatto giungere da Chen Chia Kou un grande maestro di Tai Chi, Chen Jia Fou, perché insegnasse lo stile ai propri figli.

Yang tornò poi a Pechino dopo aver studiato le due scuole per fondare il suo stile di Tai Chi: lo stile Yang, in questo periodo si guadagnò il titolo di Yang Wu Ti o Yang L'insuperabile. Grazie al M° Yang il Tai Chi diviene famoso e conosciuto in tutto il mondo, prima come arte di salute e longevità, poi come arte marziale e pratica per il potenziamento dell'energia interna. Dal suo stile nasceranno poi le più importanti

derivazioni del Tai Chi oggi esistenti: Woo, Wu, Hon, Mo.

Come il Tai Chi sia effettivamente nato non è molto chiaro, c'è chi pensa sia anteriore a Chan San Feng e che quest'ultimo sia solo uno dei primi codificatori ufficiali. Di certo è che la teoria taoista su cui si basa è di molto più antica.

Al di là delle effettive origini del Tai Chi, per il momento è interessante notare come la filosofia taoista trovi una delle sue massime espressioni nel movimento Tai Chi Chuan, come se per dare la più ampia dimostrazione della loro filosofia i saggi Taoisti si siano adoperati nella creazione di una serie di movimenti e tecniche in accordo con il Tao e le sue leggi. In accordo con la cosmologia taoista che si diparte dal Wu Chi per dare inizio alla vita in tutto il cosmo.



L'integrazione con l'universo, l'equilibrio delle energie, l'armonizzazione del Ch'i Yu e Ch'i Ren sono alla base dell'attività del Tai Chi Chuan, al fine di permettere all'uomo di entrare in contatto con la propria energia vitale, sfruttando il principio del Wu Wei, la "non azione", non intesa come assenza di movimento, ma come partecipazione al ritmo cosmico. Senza interferire con le normali armonie universali, l'uomo ne prende parte rendendosi parte partecipe dell'Energia che fluisce e in questo è riposto uno dei più grandi segreti del potere del Ch'i. Tutto il movimento è fondato sul controllo del "pieno e del vuoto" con il baricentro energetico situato nel Tan Tien, cedevolezza e sfruttamento della forza dell'avversario, assenza di contrazione muscolare e "struttura" della posizione e delle tecniche sono alla base di quest'arte marziale interna.

Corso

All'interno della nostra Associazione il Tai Chi Chuan viene studiato secondo il programma della famiglia Yang.

Come completamento allo studio del Tai Chi vengono anche sviluppati quei settori complementari delle pratiche interne quali il Chi Kung, il Tao Ying. Fino ad arrivare a studiare lo Stile di Tai Chi Chuan Chen.

Stile Yang:

- Studio della forma lunga
- Studio della forma ridotta
- Studio della forma con la spada dritta
- Studio del Tui Shou

Stile Chen:

- Studio della Xia Jia

Settori Complementari:

- Chi Kung
- Tao Ying
- Diao Shi
- Tzu Chan
- Ying Shu
- Ngan Mo
- Tui Na

Orari

Ricordiamo che gli orari dei corsi sono indicativi e si riferiscono solo alle lezioni effettive. Negli [orari di apertura](#) dell'Associazione, compatibilmente con le lezioni presenti, è comunque possibile allenarsi.

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
21.00 - 22.00		1°, 2° 3°, 4° Avanzati		3°, 4° Avanzati	1°, 2°	

Approfondimenti

Per maggiori informazioni sul Tai Chi Chuan e sulla sua storia vi invitiamo a visitare il nostro sito "gemello" dedicato alle arti marziali all'indirizzo www.disciplineorientali.it.

ATTIVITÀ DELL'ASSOCIAZIONE

Pesistica

Con l'acquisizione di nuovi spazi nell'estate del 2003 l'Associazione Culturale Tao Chi si è dotata da settembre 2003 di una serie di macchinari Tecnogym adatti pesistica e alla muscolazione. A disposizione di tutti i soci dell'associazione è utilizzabile anche da chi, non interessato alle altre attività sportive dell'associazione, desidera praticare il solo lavoro di definizione muscolare.



Lista Macchinari Tecnogym

- Multipower
- Chest Press
- Pulley Machine
- Leg Press Machine
- Tapis Roulant
- Panca Scott
- Parallela

ATTIVITÀ DELL'ASSOCIAZIONE

Kung Fu Bambini

Descrizione e Obiettivi

Il corso di Kung Fu per bambini sviluppa, attraverso lo studio dell'arte marziale tradizionale, diversi aspetti psicofisici dei giovani allievi:

- promuove una pratica che dà maggiore sicurezza, consapevolezza di sé, disciplina e controllo dell'aggressività, stimolando, attraverso un lavoro individuale e di gruppo, le capacità relazionali tra i bambini
- accresce, attraverso la ginnastica e l'esercizio sulle forme, le doti fisiche e le capacità psicomotorie dei bambini: la mobilità articolare, la scioltezza muscolare, l'eleganza del movimento, la coordinazione, la potenza fisica.

Programma Tecnico

Attraverso un percorso formativo graduale e basato molto su giochi propedeutici, che esclude l'agonismo e la competizione, è prevista una preparazione sulle basi e sui fondamentali tecnici dell'Arte, oltre ad un lavoro specifico sullo stile hung gar e shaolin:

- Fondamentali: tecniche di gamba, braccia; posizioni.
- Mui Fa Kune
- Drago, Tigre
- Applicazioni semplici di coppia

Da quest'anno, saranno insegnati anche i movimenti basilari della danza del leone, attraverso delle lezioni tenute direttamente dal direttore tecnico.

ATTIVITÀ IN COLLABORAZIONE

Nel corso degli anni, oltre alle attività direttamente gestite dall'Associazione, si sono instaurate collaborazioni con altre organizzazioni e strutture che hanno portato nei nostri spazi sempre nuove iniziative.

Questo si è concretizzato il più delle volte nella messa a disposizione dei nostri spazi a altre strutture (e viceversa) per iniziative comuni come una mostra d'arte, uno stage di danza, una gara di climbing ecc.

I nostri spazi, in accordo con le nostre attività principali, sono a disposizione per tutte quelle attività che risultano affini al percorso socio culturale dell'associazione.

Per informazioni contattare la segreteria dell'Associazione, ai nostri recapiti.

Contenuto

- Shiatsu
- Dhyana Yoga
- Espressione Corporea

ATTIVITÀ IN COLLABORAZIONE

Shiatsu



In collaborazione con la nostra Associazione, Polaris Shiatsu Institute usufruisce dei nostri spazi per le lezioni dei propri corsi.

Polaris Shiatsu Institute® nasce dalla combinazione di esperienze già esistenti ed operanti sul territorio nazionale. I nostri corsi hanno sede sia in Italia (Toscana, Lazio, Umbria, Abruzzo, Calabria), sia all'estero. L'Istituto fa parte di un gruppo di Scuole Europee che collaborano in modo continuativo per l'insegnamento, la ricerca e la diffusione dello Shiatsu.

Un iter formativo, esauriente ed efficace, insegnato da un corpo docente di collaudata esperienza, fa di Polaris Shiatsu Institute® una Scuola rivolta essenzialmente a coloro che vogliono divenire operatori di qualità nell'ambito delle Arti per la Salute.

Al termine del corso triennale, superato un esame teorico-pratico, si consegue il Diploma di Operatore Shiatsu Polaris che permette, dopo un anno di tirocinio, l'accesso all'esame per l'iscrizione all'Albo Professionale della Federazione Italiana Shiatsu.



Corsi

Sede

Associazione Culturale Tao Chi
Via Casilina, 285
00176 Roma

Orari

Sabato e Domenica dalle 9.00 alle 13.00 e dalle 14.30 alle 18.00

1° Anno - Corso Principiante/Amatoriale

16/17 Settembre 2005 (primo week-end)
01/02 Ottobre 2005 (secondo week-end)
oppure
15/16 Ottobre 2005 (primo week-end)
03/04 Dicembre 2005 (secondo week-end)
oppure
19/20 Novembre 2004 (primo week-end)
03/04 Dicembre 2004 (secondo week-end)



1° Anno - Teoria della Pratica e Tecniche Shiatsu

17/18 Dicembre 2005 (primo week-end)
14/15 Gennaio 2006 (secondo week-end)
11/12 Marzo 2006 (terzo week-end)
03/04 Giugno 2006 (quarto week-end)

1° Anno - Medicina Tradizionale Cinese

22/23 Aprile 2006

1° Anno - Anatomia 1

06 Novembre 2005
12 Febbraio 2006
02 Aprile 2006
21 Maggio 2006
18 Giugno 2006



2° Anno - Teoria della Pratica e Tecniche Shiatsu

08/09 Ottobre 2005 (primo week-end)
22/23 Ottobre 2005 (secondo week-end)
12/13 Novembre 2005 (terzo week-end)
04/05 Febbraio 2006 (quarto week-end)
08/09 Aprile 2006 (quarto week-end)
06/07 Maggio 2006 (quinto week-end)
10/11 Giugno 2006 (sesto week-end)

2° Anno - Medicina Tradizionale Cinese

21/22 Gennaio 2006
18/19 Febbraio 2006
2° Anno - Setsu Shin
04/05 Marzo 2006

2° Anno - Moxibustione

25/26 Marzo 2006
2° Anno - Fisiologia
11 Dicembre 2005
08 Gennaio 2006
30 Aprile 2006
25 Giugno 2006



Informazioni e Iscrizioni

Indirizzo

Polaris Shaitso Institute® (Segreteria Nazionale)
Viale della Primavera, 141
00172 Roma

Telefono

Tel.: 06/24408234
Cell.: 347/1842517
Fax: 06/1786068507

E-Mail

shiatsu@shiatsu-polaris.it

Web

<http://www.shiatsu-polaris.it>
<http://www.shiatsu.roma.it>
<http://www.shiatsu-shiatsu.it>

Docenti

Felice Pironti
Massimo Cantara
dott. Vladimiro Achilli
dott. Guido Bernardini
dott. Carlo D'Ammassa
Maurizio Parini
Mauro Vordoni



Iscrizione

L'iscrizione ai Corsi/Seminari/Stage di
Polaris Shiatsu Institute® si effettua previa prenotazione:
- telefonica, ai numeri 06.24408234 – 347.1842517;
- via fax, al numero 06.97250590;
- a mezzo e.mail, all'indirizzo: shiatsu@shiatsu-polaris.it;
- on line, compilando ed inoltrando il modulo riportato in
www.shiatsu-polaris.it, nella pagina iscrizioni.



ATTIVITÀ IN COLLABORAZIONE

Dhyana Yoga

In collaborazione con l'Associazione Dhyana è attivo nei nostri spazi, in via sperimentale, un corso di Dyana Yoga. Il corso è interamente gestito da insegnanti dell'Associazione Dyana.

Il Dhyana Yoga è un Processo Evolutivo che, attraverso la Meditazione e la pratica consapevole delle asana, eleva l'energia dai chakra inferiori a quelli superiori, permettendone l'allineamento e la ripulitura.

Inoltre, la pratica dello Yoga, attraverso una stimolazione a livello fisico ed emotivo, aiuta a sviluppare una sensibilità maggiore all'ascolto delle proprie percezioni, sensazioni ed emozioni e, attraverso la pratica si favorisce una direzione ed un equilibrio consapevole all'energia interna, che spesso è bloccata.

Anche la Meditazione rappresenta un aspetto importante ed imprescindibile della pratica e rappresenta uno stato d'essere che scaturisce naturalmente quando si allineano i cinque corpi dell'Uomo: fisico, eterico, emotivo, mentale e spirituale.

In questa condizione, l'Anima viene delicatamente accompagnata a fondersi con l'Assoluto. Il Dhyana Yoga sostiene il benessere psico-fisico della persona, armonizzandone le funzioni principali e, quindi, facilitando una corretta postura, una respirazione efficace, il fluire dell'energia nel sistema endocrino e circolatorio.

Ogni classe di Dhyana Yoga si articola in una prima parte teorica, di introduzione al lavoro che verrà svolto successivamente sul piano fisico ed energetico ed in una seconda fase di posizioni e movimenti, in cui viene attivato il corpo fisico, in modo che possa essere canale dei corpi più sottili.

Informazioni e Iscrizioni

Indirizzo

Associazione Dhyana
Via Tripolitania, 151
00199 Roma

Telefono

Tel. - Fax: 06/8610619
Cell: 335/5608245

E-Mail

info@dhyana.it

Web

<http://www.dhyana.it>

ATTIVITÀ IN COLLABORAZIONE

Laboratorio di Espressione Corporea di Juan Diego Puerta Lopez

Juan Diego Puerta Lopez



Regista, coreografo e danzatore. Nasce a Medellín, Colombia. Studia nel suo paese teatro alla "Escuela Popular de Artes de Medellín" e danza contemporanea alla "Academia Superior de Artes de Bogotá". Dal 1992 al 1994 fa parte dell'organico della compagnia EX-FANFARRIA TEATRO, fondata da Jose Manuel Freidel, una delle più rappresentative del teatro d'avanguardia in Colombia, partecipa alla creazione degli

spettacoli: "La visita" diretto da Victor Viviescas, "Romance del Bacán y la Maleva" diretto da Fernando Zapata Abadia. Durante il 1995 è in tournée in Colombia, Stati Uniti e Italia con lo spettacolo "Aguirre, la espiral del guerrero" diretto da Federico Restrepo. Nel 1996 si trasferisce a Roma, dove è invitato a partecipare ad un seminario di teatro presso "L'Accademia Nazionale d'Arte Drammatica Silvio D'Amico" diretto da Luigi Maria Musati. Dal 1997 al 1999 fa parte dell'organico della compagnia ALTROTEATRO diretta da Lucia Latour. Ha collaborato anche con altre compagnie e registi tra cui: Compagnia Enzo Cosimi; Compagnia TIRdanza, diretta da Teri Weikel; Compagnia Adradanza, diretta da Marta Ruiz; Compagnia MK; Eric Houzelot. Viene invitato in Colombia come regista per la creazione dello spettacolo "Penélope", in collaborazione con "La Corporación Cultural y Artística Tacita e Plata". Lo spettacolo ha debuttato nel "VIII Festival Internacional de Danza Contemporánea Ciudad de Medellín".

Dal 1999 inizia un proprio percorso di ricerca coreografica mettendo in scena gli spettacoli: "Onoff" (1999), "Pretexto" (2001), "Phrenetic" (2003), "Domestika" (2004). Debutta al Festival Dei due Mondi di Spoleto con lo spettacolo "Carne" (2005). Con i suoi spettacoli è stato invitato a numerosi festival nazionali e internazionali.

Laboratorio di Espressione Corporea

Il lavoro si concentra sul corpo, sviluppando tutte le sue possibilità, dove l'approccio tecnico ha origine dalla necessità interna piuttosto che dalla "forma".

Il lavoro si dividerà in due fasi: nella prima fase, si svilupperà un training fisico che verterà su una successione precisa di sequenze di movimento, tese a risvegliare e riprendere contatto con il proprio corpo. Nella seconda fase, si svolgerà un lavoro approfondito sulla percezione, la sospensione, l'impulso, la fluidità, lo spazio, il ritmo e l'ascolto.

L'obiettivo è quello di creare le condizioni necessarie ad acquisire nuovi strumenti per lavorare sul proprio immaginario, in qualsiasi percorso creativo. È aperto ad attori e performers, i quali sono interessati a complementare il loro percorso artistico, professionale o amatoriale, attraverso una ricerca corporea.



Approfondimenti e Prenotazioni

Cell.: 338.4681679

E-Mail: jdpuerta@yahoo.com

Web: www.jdpl.org.

CONVENZIONI

L'Associazione è in continuo contatto con attività commerciali e simili in modo da poter offrire ai propri soci sempre maggiori vantaggi.

Contenuto

- Fralet
- Romeo Sciommeri
- Yang Guo Shun
- Giuseppe Ruggero Panetta

CONVENZIONI

Fralet

Nome:	Fralet	Descrizione: L'erboristeria di Francesco D'Ambrosio è attiva a Roma da decenni. Con una produzione che va dagli olii essenziali ai fiori di Bach, dagli alimenti biologici a aromi e capsule di erbe l'erboristeria Fralet da più di 5 anni rappresenta un punto di riferimento per i soci dell'associazione che trovano in Francesco un valido aiuto nella scelta di prodotti naturali.
Tipologia:	Erboristeria	
Indirizzo:	Via Ciro da Urbino, 9/17 00176 Roma	
Telefono:	Tel.: 06/2414288 Fax: 06/24418924	
Email:	fralet.natura@tiscali.it	
Web:	http://www.fralet.biz	

CONVENZIONI

Romeo Sciommeri

Nome:	Romeo Sciommeri	Descrizione: Psicologo e psicoterapeuta. Psicoanalista individuale. Psicoanalista di gruppo. Il percorso di formazione professionale, di tipo psicoanalitico classico di derivazione freudiana ampliato in senso psicoterapeutico, comprende: - analisi individuale - analisi di gruppo - analisi collettiva - analisi didattica Le esperienze di lavoro comprendono l'insegnamento universitario presso la cattedra di Psicologia Dinamica dell'Università di Roma e il coordinamento di ricerche in campo biologico e sociologico.
Tipologia:	Psicologo e psicoterapeuta	
Indirizzo:	-	
Telefono:	338/2445690	
Email:	medirom2004@libero.it	
Web:	-	
Documenti:	Curriculum Vitae	

CONVENZIONI

Yang Guo Shun

Nome:	Yang Guo Shun	Descrizione: Dottore in Medicina Tradizionale Cinese, agopuntura e massaggio curativo. Maestro di Qi Gong. Collabora attivamente con la nostra associazione. Sono previsti (da definire) stage in associazione tenuti dal Maestro Yang su tecniche di pronto soccorso per mezzo di digito-pressione.
Tipologia:	Agopuntura	
Indirizzo:	Viale Val Padana, 85 00141 Roma	
Telefono:	Tel.: 06/88643737 Cell.: 339/6707119	
Email:		
Web:		

CONVENZIONI

Giuseppe Ruggero Panetta

Nome:	Giuseppe Ruggero Panetta	Descrizione: Dr. Giuseppe Ruggero DOCTOR OF SCIENCE IN OSTEOPHATIC MEDICINE Laureato alla Clayton University (USA) Docente CESUS (Cattedra di Medicina Osteopatica) Tecniche osteopatiche, massaggio tradizionale, massaggio sportivo, linfodrenaggio, fibrolisi, shiatzu, studio biomeccanico del piede, test con pedana stabilomentrica e posturometrica con intolleranze alimentari, programmi personalizzati per mezzofondo e maratona.
Tipologia:	Osteopatia	
Indirizzo:	Via Collina, 17 00187 Roma	
Telefono:	Cell.1: 333/6672265 Cell.2: 339/6067247	
Email:	rugpan@fastwebnet.it	
Web:		

INFORMAZIONI

Tutte le informazioni utili per avere un quadro d'insieme della nostra Associazione.

I modi per raggiungerci, gli orari di apertura e dei corsi e tutte le iniziative organizzate nel passato e di prossima realizzazione.

Contenuto

- [Come Raggiungerci](#)
- [Contattaci](#)
- [Orari](#)
- [News](#)

INFORMAZIONI

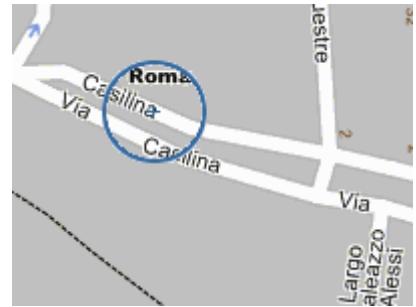
Come Raggiungerci

L'Associazione Culturale Tao Chi si trova in Via Casilina, 285 a circa 200 metri da Piazza Lodi.

Si trova all'interno di un cortile con accesso da Via Casilina direzione Centro.

Si può raggiungere con l'autobus n. 105 (dalla Stazione Termini o da Grotte Celoni) o con il treno urbano (Termini Laziali - Grotte Celoni) scendendo alla fermata di "Alessi".

Controlla il percorso sul sito dell'[atac](#).



INFORMAZIONI

Contattaci

Potete utilizzare le informazioni e gli strumenti contenuti in questa pagina per contattare l'Associazione.

Indirizzo

Associazione Culturale Tao Chi
Via Casilina, 285
00176 Roma

Telefono

06/21708074

E-Mail

info@taochi.it

INFORMAZIONI**Orari**

Una tabella riepilogativa degli orari dei corsi.

Ricordiamo che gli orari dei corsi sono indicativi e si riferiscono solo alle lezioni effettive. Negli orari di apertura dell'Associazione, compatibilmente con le lezioni presenti, è comunque possibile allenarsi.

Orari di Apertura

L'Associazione è aperta dal lunedì al venerdì dalle 15.30 alle 22.00.

Orari Corsi**Corso Kung Fu**

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
10.00 - 13.00						Lezioni di Recupero Kombat Stage
16.30 - 18.00				Corso Bambini (17.00-18.30)		
18.00 - 19.30		1° (I Turno) Lezione Kombat Femminile (19.00-20.00)	Lavoro Variabile tra Allenamento, Kombat e Stage	Kombat 6°, 7°, 8°, 9° (19.00-20.00)	1° (I Turno) Lezione Kombat 2°, 3°, 4°, 5° (19.00-20.00)	
19.30 - 21.00	1° (II Turno) Lezione 6°, 7°, 8°, 9° Tabella	2°, 3°, 4°, 5° 6°, 7°, 8°, 9° Lezione	Lavoro Variabile tra Allenamento, Kombat e Stage	1° (II Turno) Lezione 6°, 7°, 8°, 9° Lezione	2°, 3°, 4°, 5° Lezione (20.00-21.00)	
21.00 - 22.00		4°, 5° 6°, 7°, 8°, 9° Tai Chi	Lavoro Variabile tra Allenamento, Kombat e Stage	6°, 7°, 8°, 9° Tai Chi	4°, 5° Tai Chi	

Corso Kung Fu Bambini

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
17.00 - 18.30				x		

Corso Tai Chi Chuan

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
21.00 - 22.00		1°, 2° 3°, 4° Avanzati		3°, 4° Avanzati	1°, 2°	

INFORMAZIONI

VARIE

Links

I links alle pagine che riteniamo utili o interessanti. Ricordiamo che i contenuti di tali pagine non sono soggetti alla nostra approvazione e che per qualsiasi lamentela o commento a tali pagine si deve far riferimento ai rispettivi autori/gestori.

Arte e Cultura

- [InArteCalcata](#)

InArteCalcata è un'Associazione Culturale, animata da uno staff di artisti romani, che vive in uno studio creativo sito nel borgo medievale di Calcata a pochi chilometri da Roma. In questo luogo, definito magico da molti visitatori, immersi nella natura del parco naturale della Valle del Treja, è possibile ammirare le opere pittoriche di Stefano Zampieri e Fabrizio Gulini o le realizzazioni in ceramica di Luisa Raggi

- [Istituto Giapponese di Cultura](#)

Il sito dell'Istituto Giapponese di Cultura. Mostre, cinema, eventi e tanto altro.

- [Biblioteche di Roma](#)

Sito delle Biblioteche di Roma. tra le altre info il catalogo online di tutte le biblioteche comunali.

- [Infomondo](#)

Italia in 10 lingue.

Annunci gratuiti e spazio alle comunità di tutto il mondo in ogni Comune Italiano.

Medicina Alternativa

- [Fralet](#)

Erboristeria di Francesco D'ambrosio. Socio dell'Associazione da più di 6 anni offre cortesia e competenza a tutti i suoi clienti con un occhio di riguardo per tutti i nostri soci.

- [Agopuntura.org](#)

Portale Italiano su agopuntura, medicina tradizionale e non convenzionale. Legato all'"Associazione Medica per lo Studio dell'Agopuntura" e all'"Scuola Italo-Cinese di Agopuntura".

- [Xin Shu](#)

Centro di medicina tradizionale cinese Xin Shu, a Roma e Ostia. Agopuntura, moxibustione, omeopatia, mesoterapia omeopatica, ecc.

- [Polaris Shiatsu Institute](#)

L'Istituto fa parte di un gruppo di Scuole Europee che collaborano in modo continuativo per l'insegnamento, lo studio, la ricerca e la diffusione dello Shiatsu.

- [Centro Sportivo Educativo Nazionale](#)

Ente di Promozione Sportiva Riconosciuto dal C.O.N.I.

- [Proyecto JDPL](#)

Il sito di Juan Diego Puerta Lopez. Ballerino, attore e coreografo ha partecipato a vari spettacoli. Nel 2003/2004 ha tenuto corsi di Danza Contemporanea all'interno della nostra Associazione. In queste pagine il suo curriculum, l'archivio degli spettacoli e altre info.

- [Associazione Dhyana](#)

L'Associazione Dhyana è composta da un gruppo di ricercatori spirituali, psicologi, psicoterapeuti ed esperti dell'Educazione. Lo Studio, il Servizio e la Meditazione sono le dimensioni di base delle conoscenze e dei metodi che prendono il nome di Scienza Armonica Verso l'Anima (S.AR.V.A.).

Utilità

- [Comune di Roma](#)

Sito istituzionale del Comune di Roma.

- [Regione Lazio](#)

Sito istituzionale della Regione Lazio.

- [Atac](#)

Sito dell'azienda di trasporti pubblici di Roma.

- [Quicktime Player](#)

Il player quicktime utile per la visualizzazione di alcuni nostri filmati.

- [Acrobat Reader](#)

Il reader della Adobe per la visualizzazione dei file pdf.

Biblioteca

La biblioteca dell'Associazione è a disposizione di tutti i soci per consultazione e prestito.

Arti Marziali e di Combattimento

- Aikido e la sfera dinamica (O. Ratti e A. Westbrook)
- Boxe, sparring condizionato (Nazzareno Mela e Massimo Sciotti)
- Boxe, tecnica e tattica (Nazzareno Mela e Massimo Sciotti)
- Da cintura bianca a cintura nera (Tommaso Betti Berutto)
- I segreti del Kung Fu Wushu
- Il Kung Fu (Kieffer e Zanini)
- Karate (Albrecht Pflüger)
- Karate vitale (Masutatsu Oyama 10° dan)
- L'arte del tiro con l'arco (J. S. Morisawa)
- Ninja, i guerrieri dell'ombra, vol.1 (Stephen K. Hayes)
- Ninja, i guerrieri dell'ombra, vol.2 (Stephen K. Hayes)
- Ninja, i guerrieri dell'ombra, vol.4 (Stephen K. Hayes)

Biografie e Autobiografie

- Autobiografia di uno Yogi (Paramahansa Yogananda)
- Il Dalai Lama (Roger Hicks e Ngaypa Chogyam)
- Meng Tzu (Mencio)
- Vita di Maria Sabina, la sciamana dei funghi allucinogeni (A. Estrada)
- Vita di Milarepa, il più grande mistico, mago e santo del Tibet

Cina

- Cina (Fotografie di Hiroji Kubota)
- Feste tradizionali della Cina (Qi Xing)
- Homo Pekinensis (Zhang Xinxin Sang Ye)
- Il libro della Cina
- Ming Shu, l'arte e la pratica dell'astrologia cinese (Derek Walters)
- Proverbi Cinesi (Poul Alpesin)
- Spettri e fantasmi cinesi
- Storie da proverbi cinesi

Esoterismo

- Astrologia evolutiva (Raymond Merriman)
- Findhorn, un modello di vita per l'uomo del Duemila (Paola Giovetti)
- I canali occulti della mente (Louisa E. Rhine)
- L'Astrologia (Le Scouezec)

Filosofia Orientale

- Buddha e il Buddismo (Oscar Botto)
- Buddismo Shin (D.T. Suzuki)
- Confucio, I dialoghi (Confucio)

- Feng Meng Lung, le sette prove, racconto taoista
- Ikebana (Jenny Banti Pereira)
- Il buddismo (Pio Filippini Ronconi)
- Il crisantemo la spada (Ruth Benedict)
- Il libro degli insegnamenti di Lao Tzu (Thomas Cleary)
- Il misticismo (R. A. Gilbert)
- Il sorriso di Buddha (Swami Anand Videha)
- Il sutra di Hui Neng, la scrittura fondamentale del buddismo zen
- Il terzo occhio (T. Lobsang Rampa)
- Il Vangelo acquariano di Gesù il Cristo (Levi)
- Inchiesta sul nuovo misticismo (Mauro Bergonzi)
- Kamasutra (Vatsyayana)
- L'eterna ricerca dell'uomo (Paramahansa Yogananda)
- La regola celeste (Lao Tzu)
- Le stanze del cammino di mezzo (Nagarjuna)
- Lieh tzu, il vero libro della sublime virtù del cavo e del vuoto
- Lo Zen (Alan W. Watts)
- Lo Zen e il tiro con l'arco (Eugen Herrigel)
- Lo Zen e la Bibbia (J. Kakichi Kadowaki)
- Mandukyakarika (Gaudapada)
- Milindapanha, le domande del Re Milinda
- Perché Bodhidharma è partito dall'oriente? (Yong Kyun Bae)
- Storia del Buddismo Ch'an, lo zen cinese (Leonardo Arena)
- Zhuang zi (Chuang tzu)

Letteratura e Poesia

- Coppe di giada, poesia cinese classica (Li PO, Tu Fu, Po Chüi)
- Così parlò Zaratustra (Federico G. Nietzsche)
- I delitti dell'oro cinese (Robert Van Gulik)
- La mia vita per la libertà (Gandhi)
- La Tazza e il Bastone, 111 storie zen narrate dal maestro T. Deshimaru
- Nella terra di Siddharta (Hesse)
- Viaggio in India e Racconti indiani (Hesse)
- Yeti, leggenda e verità (Reinhold Messner)

Meditazione

- Conosci lo Yoga (J. P. Roumanès)
- Il canto dell'immediato satori (Yoka Daishi)
- Meditazioni metafisiche (Paramahansa Yogananda)
- Meditazioni sulla felicità (José Ortega y Gasset)
- Yoga in gravidanza (Rita Beintema)
- Yoga in sei settimane (Indra Levi)
- Yoga, guida pratica (James Hewitt)

Psicologia

- Cervello e Comportamento
- I misteri del cervello (Vladimir Levi)
- Il gruppo sportivo: elementi di psicologia sociale (Guido Girelli)
- La comunicazione diadica (Marco Veronesi)
- La mente in azione (Eric Berne)
- La simbolica dello spirito (Carl G. Jung)

- Medicina Psicosomatica (A. Haynal e W. Pasini)
- Psicologia della paura (Anna Oliverio Ferrarsi)
- Psicologia, La Sconosciuta (Virginio Dell'Agnola)

Salute e Benessere

- Ben Cao, rimedi naturali dell'antica Cina... (Edoardo e Eileen Fazzioli)
- Cento modi per guarire (G. Ferrieri e A. Lodispoto)
- Guida ai luoghi del benessere in Italia (F. Lacche e P. Goretti)
- L'argilla che cura (Raymond Dextreit)
- La bioenergetica, Anima e Corpo (Luciano Marchino)
- La grande sfida (Osho Rajneesh)
- Le piante medicinali (Roberto Michele Suozzi)
- Neuropatie vegetative
- Riscoprire l'agopuntura
- Tè e tisane (Orietta Sala)

Storia

- L'origine delle specie (Charles Darwin)
- Le caste in India e cambiamento sociale (A. R. Gupta)
- Shogun, la grande saga del Giappone feudale (James Clavell)
- Sir Gawain e il Cavaliere Verde
- Storia della magia (Maurice Bouisson)

Tecniche di Allenamento e Sport

- Esame delle tecniche per l'incremento della forza tramite sovraccarichi nel pugilato (Ivano Jacobelli)
- Il culturismo per tutti
- Impariamo a fare i pesi (pesistica moderna) (C.O.N.I. - F.I.L.P.J.)
- Impariamo a fare i pesi (Volume completo) (S. Beraldo e C. Polletti)
- Introduzione all'alpinismo (Club Alpino Italiano)
- L'allenamento razionale (Rosario Di Natale)
- Le attività motorie per i disabili mentali (C.O.N.I.)
- Le mani dure (Rolly Marchi)



Bacheca

I nostri soci possono riportare in questa pagina le proprie impressioni personali rispetto a eventi organizzati nella nostra associazione, descrizione di momenti particolari, commenti su fatti di attualità o semplicemente sensazioni e stati d'animo.

La bacheca è moderata e non verranno pubblicati scritti che vengano ritenuti offensivi o illegali.

La pubblicazione di qualsiasi scritto non ne prevede comunque la condivisione dei contenuti da parte dell'Associazione che, in nessun caso, non può esserne ritenuta responsabile.

Siamo in attesa dei vostri scritti. Inviateci per e-mail all'indirizzo info@taochi.it ricordando di inserire Nome, Cognome, Numero Tessera e l'eventuale richiesta di pubblicare lo scritto in forma anonima.

Non verranno presi in considerazione scritti di persone estranee all'Associazione.

Messaggi

· [Dal Caos Al Tao: Relazione su "Il Corpo Animato"](#)
di Giacomo Sciommeri (28 Agosto 2005)

· [Ciglia Invisibili](#)
di Sara Saladino (27 Maggio 2005)

· [Donne, Tao e Arti Marziali](#)
di Roberta Belli (5 Maggio 2005)

· [I Gnawa: performers di strada o guaritori?](#)
di Silvio Remedi (12 Dicembre 2004)

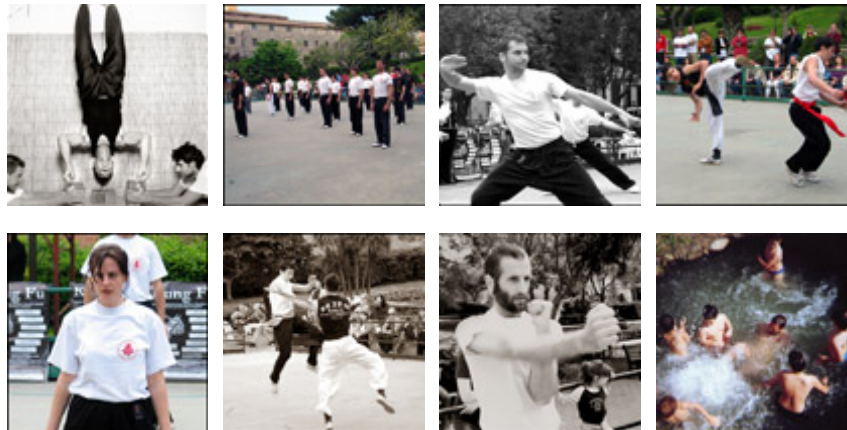
Foto e Video

Il nostro archivio video e fotografico. Le foto dell'Associazione, dei nostri stage e delle iniziative sostenute e i video divulgativi delle nostre attività. Ricordiamo che la maggior parte delle foto in questa pagina, così come in altre pagine del sito, sono state realizzate da Giovanni Raffa.

Materiale Pubblicitario



Foto



Video



MAPPA DEL SITO

- Home
- L'Associazione
 - Presentazione
 - Il Presidente
 - La Sede
- Attività Sportive
 - Kung Fu
 - Tai Chi Chuan
 - Arrampicata
 - Pesistica
 - Kung Fu Bambini
- Attività in Collaborazione
 - Shiatsu
 - Dhyana Yoga
 - Espressione Corporea
- Cconvenzioni
 - Fralet
 - Romeo Sciommeri
 - Yang Guo Shun
 - Giuseppe Ruggero Panetta
- Informazioni
 - Come Raggiungerci
 - Contattaci
 - Orari
 - News
- Varie
 - Links
 - Biblioteca
 - Bacheca
 - Foto e Video
- Mappa del Sito

Allegati

Vengono riportati i documenti (pubblicazioni, curriculum, articoli ecc.) presenti nel sito visualizzati in appositi popUp.

Oltre a pubblicazioni ufficiali dell'associazione fanno parte della presente sezione tutti quegli articoli e pensieri che i nostri soci hanno deciso di condividere nella rete.

Curriculum Vitae
di
Maurizio Di Bonifacio

Anagrafica

Nome e Cognome: Maurizio Di Bonifacio

Data di Nascita: 18 Luglio 1961

Luogo di Nascita: Roma

Residenza: Via Casilina, 285
00176 Roma

Telefono: 0621708074

E-Mail: taochi@tiscali.it

Indirizzo Web: <http://www.taochi.it>, <http://www.disciplineorientali.it>

Percorso Professionale

1985 – 2003: Allievo del Sifu Paolo Cangelosi.

1995 – Oggi: Direttore tecnico della Scuola di Kung Fu “Discipline Orientali”

1995: Fondatore della Scuola "Tao Chi", con sede in Roma, Via Casilina 285, affiliata alla Scuola "Discipline Orientali".

1993 - 1995: Corso di "Medicina Tradizionale Cinese" presso l'ist. "Villa Giada".

2000 - 2001: Corso di formazione in "Psicologia del Corpo e Terapia Psicocorporea" presso l'ist. di "Terapia Psicocorporea" di Roma, dip. di Psicologia.

2001 - 2002: Corso di "Cristalloterapia" di 1° e 2° livello presso "Accademia dei Cristalli".

2001 –2006: Nel 2001-2003 è docente all'Istituto Universitario di Scienze Motorie di Roma (IUSM), nell'ambito delle "attività formative a scelta", con un corso di Tai Chi Chuan – Qi Gong (Chi Kung) ed elementi di Kung Fu esterno; nel 2004 frequenta il corso di studi sull'alimentazione e sulla ripartizione normocalorica della HEALTH PSYCO-PHISIOLOGIC RESEARCHES, tenuto dal Dott Alessandro Gelli.

Opera, attraverso corsi, seminari, dimostrazioni e stage, per la diffusione del Kung Fu tradizionale, della filosofia e del pensiero orientale correlato alla pratica marziale, delle pratiche interne, della meditazione, del Chi Kung e della Medicina Tradizionale Cinese.

Pubblicazioni

1993: "Introduzione alla riflessoterapia podalica".
Human Body (anno IV n° 20)

2000: Relazione corso psicologia del corpo, per ist. I.T.P.C., dip. Psicologia

2000-2006: Collaboratore alla rivista "Kwoonzine", organo divulgativo interno delle Associazioni della Scuola del M° Paolo Cangelosi.

2000-2006: Collaboratore alla rivista "Budo International", mensile divulgativo di "Arti Orientali".

Dell'Arte di Muovere il Corpo, dell'Energia, dell'Arte Marziale

L'energia è ciò che muove, così come l'energia è ciò che viene mosso. Non è fisicamente tangibile, ma se si gira la pagina di un libro, è stato per mezzo di essa in una delle sue molteplici forme.

In chimica la coesione dei materiali o la stessa scissione di essi è ottenuta mediante un'entità che agisce a tale scopo, forza elettrostatica, magnetica, chimica, o ancor più semplicemente e meglio razionalizzabile: forza meccanica; poiché dove esiste un movimento esiste una causa ed un effetto.

Questi sono tradotti nel mondo scientifico fin oggi costruito in occidente come: Dinamica e Cinematica. L'occidente conferma l'esistenza di energia grazie alla fisica.

Un altro aspetto molto importante della fisica è chiamato statica, essa studia l'equilibrio tra le forze agenti in un sistema. Potendo considerare la struttura umana come un sistema complesso e d'interesse della fisica statica, questa, indipendentemente dalle rette d'azione delle forze perturbanti, dovrebbe adattarsi in modo tale da essere sempre in equilibrio tra le forze che su di esso agiscono e le stesse forze prodotte dal corpo, in relazione con la forza gravitazionale (che è costantemente e sempre presente, contribuendo positivamente o negativamente, poiché la sua linea d'azione cade dal cielo verso il centro del globo terrestre), e le reazioni vincolari prodotte e ottenute dalla terra, che possono esprimersi solo utilizzando la struttura umana come mezzo di propagazione. Tanto più sarà precisa tale strutturazione del corpo, tanto più precisa e completa sarà la risposta vincolare. Una reazione vincolare si contrappone perfettamente alla forza agente sul punto

Non occorre dire che direzione e verso della Forza perturbante si invertirebbero scagliandosi verso il suo punto di origine. Da dove nasce la forza da noi esercitata? Più che di forza, bisognerebbe parlare **dell'energia** che muove tale forza.

Lo studio e l'addestramento a muovere tale energia è di una forma particolare delle arti marziali cinesi, il Qi gong (Chi Kung), la chiave d'accesso a molte discipline orientali, marziali e non. Infatti, in parte, si può dire che la chiave del qi gong non ha solo applicazioni marziali ma anche terapeutiche, salutistiche, ginniche, intese come modo migliore per invecchiare.

Entrando ad approfondire meglio quest'aspetto tra le diverse facce su cui si affacciano le arti marziali, che possono correre da scienze quali la Medicina, le Scienze Motorie, la Filosofia, l'Astrologia, la Bioenergetica, la Biomeccanica, ecc. , a movimenti d'interesse sociale e di massa, quali la religione, la guerra ed altro ancora; è per me importante far notare quanto gli effetti della civilizzazione, intesa come dominanza ed evoluzione sociale della sfera cognitivo-razionale su quella somatica e le restanti sfere che fanno l'essere umano, le abbia allontanate da molte proprietà naturali prettamente legate alla struttura umana e le sue normali attività biologiche.

Un processo che ancora oggi sta crescendo allargandosi in ogni essere umano e addormentando gradualmente parti di noi, abbandonandole e disperdendole nel tempo, cedendole alla dimenticanza e alla fantasia, come storie e racconti che stuzzichino la mente di chi legge, vede, o ascolta.

Forse potrebbe essere stato un male, l'aver abbandonato lancia e foresta?

Ad ognuno di noi sarà capitato di rimanere estasiati nel guardare la potenza e l'armonia di un animale allo stato brado. I suoi movimenti sono essenziali, senza sprechi, fluidi. Sono perfettamente coordinati, sono una prodigiosa sinfonia di cadenze armonizzate. Gli animali sono istintivamente **rilassati e centralizzati**. L'osservazione attenta del loro modo di muoversi e di comportarsi specie nel combattimento ha dato spunto ai maestri cinesi per creare splendidi e micidiali stili di combattimento. Tanti stili, ognuno diverso dall'altro, ma tutti egualmente efficaci, perché, al di là delle differenze tecniche esteriori sono accomunati da alcuni principi di base identici:

- 1° Controllo del corpo,

- 2° controllo del respiro e dell'energia interna,
- 3° controllo della mente.

Il centro virtuale di questi tre principi o poteri é la capacità di centralizzarsi nell'addome o Dantian (Tan Tien, un punto che si trova a circa due dita sotto l'ombelico, internamente al ventre). Centralizzarsi nel Dantian significa accedere alla sorgente del vero potere, cioè a quella capacità di trasformare "un gesto qualsiasi" in "un gesto marziale": di fare diventare i propri pugni come le zampate di una tigre, o di un feroce leopardo, i movimenti ampi e morbidi, ma pieni di potenza come quelli di una creatura maestosa quale il drago, che all'improvviso diventano sinuosi e lenti, con scatti improvvisi, come quelli di un serpente. Oppure trasformarsi in un uccello su una gamba sola, splendido nel suo equilibrio, quale la gru, con le braccia simili ad ali che muovendosi deviano morbidamente gli attacchi, aspettando il momento giusto per colpire, con tecniche simili a colpi di becco. Gli animali menzionati, appartengono ad esempio al Kung Fu Shaolin, un metodo da cui nasceranno molte scuole di arti marziali.

Matrice comune a tutti è il controllo del corpo e centralizzazione della forza.

La base del controllo del corpo é il coordinamento delle caratteristiche dinamiche e statiche nelle sue componenti: **spazio, energia e ritmo**.

1. Spaziali: corretto allineamento dello scheletro, che comporta una **statica economica** e un corretto utilizzo della colonna vertebrale in armonia con la forza di gravità.
2. Energetiche: centrare la forza nell'addome e farla partire dal centro del corpo. Ciò assicura economia nello sforzo e coordinazione nel movimento.
3. Ritmiche: libero andamento del ventre in armonia con il movimento del diaframma durante la respirazione. Rilassamento del torace per permettere di prolungare l'azione del diaframma e dell'addome.

Tutto ciò deve collaborare, affinché le tecniche vengano eseguite con: agilità, scioltezza, coordinazione, ritmo e ottimizzazione dell'uso della forza.

Queste tre componenti sono interdipendenti e devono agire in perfetta armonia: infatti la concentrazione della forza nel ventre é inscindibile da una corretta respirazione, la quale é funzionale a un corretto allineamento della colonna vertebrale. Infine l'allineamento della colonna avrà potenza ed elasticità solo se l'appoggio sul ventre e sul bacino produce una forza tale da sostenerla fino alla sommità, in gergo si dice: allineare il San Jau (San Jao), conosciuto nella **M.T.C.** col nome di **Triplice Riscaldatore**; tre livelli ascendenti per cui scorre e gradualmente si purifica l'energia ed incrementa la forza.

Esaminando lo scheletro vertebrale si evidenzia una struttura fortemente gerarchizzata di tipo piramidale. Le vertebre più basse e più potenti fanno d'appoggio a quelle situate sopra, fino al collo molto mobile, che regge la testa e le consente una estrema finezza nei movimenti. Se osserviamo la struttura muscolare e dei legamenti si nota una analoga disposizione: muscoli molto potenti alla base per sostenere tutto il sistema, muscoli più sottili e sensibili man mano che saliamo per permettere il libero e armonico gioco del collo e l'equilibrio dinamico della testa. Una costruzione a piramide. Ogni parte ha quindi una sua precisa funzione da svolgere e la perfetta coordinazione con le altre consente di esprimere il massimo della potenza con agilità e scioltezza, percependo la forza senza attriti e dispersioni. Quindi è possibile affermare che al centro del corpo e alla regione lombare e dei reni sono proprie la forza e la stabilità. Alla parte superiore, invece, la mobilità e la finezza.

Il nostro tronco é composto da tre blocchi strutturali (bacino, torace, testa) uniti da due cerniere:

1. la vita all'altezza delle vertebre lombari, tra bacino e cassa toracica,
2. il collo, tra torace e testa.

La vita deve quindi avere una muscolatura solida ed elastica che assicuri l'unione tra torace e bacino e permetta all'insieme di lavorare come una unità. Le stesse considerazioni valgono per la cerniera del collo. Queste due cerniere per potere svolgere al meglio il loro lavoro richiedono che i tre blocchi (testa, torace, bacino) siano perfettamente allineati sulla verticale (san jao). Alcuni Maestri affermano: *"bisogna sviluppare i due poteri, il potere del collo e il potere della vita, per essere veramente forti"*. Come in una orchestra ogni strumento viene

"accordato" e "suonato" insieme agli altri per ottenere una unica e meravigliosa melodia, così nel nostro corpo ogni singolo muscolo, ogni singola articolazione, e tendine, deve essere "accordato" e sincronizzato con tutti gli altri, così che esso si muova come un corpo unico, con agilità, potenza ed energia.

Questo è quello che si ricerca nella pratica delle arti marziali, ossia: il potere totale del corpo, inteso come unità.

Far sì che tutti i muscoli del corpo, non solo lavorino insieme in armonia, ma anche che il lavoro d'ognuno sia massimizzato. L'uomo ha 260 gruppi muscolari nel corpo, riuscire a fare dare ad ognuno il massimo e coordinare la loro azione significa ottenere la massima efficienza, significa cioè esprimere la massima potenza con il minimo sforzo. La centratura della forza nel ventre ne è la chiave, non solo delle arti marziali, dove regna come condizione essenziale, ma di tutte le discipline spirituali e artistiche (vedi lo yoga o la danza).

Esiste una distribuzione della forza e dell'energia nel corpo, ma ancor prima, è meglio dire che: esistono una energia periferica ed una energia centrale; un uso periferico della forza determina una struttura muscolare di un certo tipo: braccia e spalle sviluppate, zona della vita stretta, quasi soffocata; il ventre contratto e rigido, cioè una struttura da atleta "olimpionico".

Al contrario l'uso centralizzato della forza definisce una struttura ben equilibrata e armonica: il ventre è solido ma nello stesso tempo elastico e morbido, la schiena è solida, le gambe robuste (ma il tutto non agli stessi livelli del primo caso), la colonna vertebrale irradia stabilità senza rigidità. Il contrasto, fra i due tipi di forza, metterebbe in risalto la struttura fisica dell'atleta olimpico. Si può allora quindi definire una superiorità della forza periferica rispetto a quella centralizzata. Ma, il giusto approccio è quello di capire la **funzione reciproca** di questi due modi di usare la forza e il relativo rapporto gerarchico in un corpo equilibrato e armonico.

Dal centro, la forza, attraverso una coordinazione muscolare sempre più fine, arriva alle estremità delle mani e dei piedi. Un movimento che è guidato dal centro sarà sempre potente, sciolto e preciso; mentre se è guidato dalla periferia avrà sempre una certa dose di imprecisione o di contrazione. Questo vuole dire che la muscolatura centrale è il sostegno da cui parte l'impulso energetico e le estremità (mani e piedi) hanno la funzione di dosarlo agli oggetti esterni.

La via per potere sviluppare la centralizzazione dell'energia nell'addome (come già detto) è la pratica del Qi Gong marziale, senza questa pratica, non si può pensare di crescere veramente nell'arte marziale.

Il Qi Gong fa parte integrante della pratica delle arti marziali sia esterne che interne, e può anche essere praticato come disciplina a sé. Infatti, è possibile paragonarlo a tutti quei processi di raffinazione del petrolio estratto dal sottosuolo. Come tramite una serie di processi noi trasformiamo l'energia grezza (il petrolio) in energia utilizzabile (benzina, gasolio) per produrre lavoro, analogamente nel nostro corpo con il Qi Gong noi trasformiamo l'energia vitale grezza in qi per nutrirlo. Queste trasformazioni si basano essenzialmente sul principio del "San Jau" (i tre tesori o le tre gemme) cioè le tre forze o energie universali, che operano nell'uomo, indispensabili alla sua esistenza.

Sono la forza essenziale (essenza, energia grezza) o "Jing", il Qi, l'energia o soffio vitale e lo "Shen" o spirito.

Nel Qi Gong marziale al qi si attribuisce un contenuto più ricco e concreto del semplice scorrere nei canali energetici del corpo. Infatti, è implicita l'idea che un "qualche cosa" esca effettivamente dal corpo, dalle mani o dagli occhi, per descrivere e definire le traiettorie che si seguiranno nell'esecuzione del gesto marziale. Si abolisce dunque la separazione assoluta tra ciò che è interno e ciò che è esterno.

Lo scorrimento del qi opera un ampliamento dell'influenza della **"Volontà"** di là dal normale concetto dei muscoli mossi dalla volontà.

Molte eccezionali imprese fisiche e mentali che la pratica delle arti marziali può manifestare, sono possibili quando il praticante sviluppa il potere dell'energia vitale interna o qi. Tale sottile energia che è un aspetto del nostro corpo, è separata e nello stesso tempo

intimamente connessa alla nostra struttura fisica, costituisce un campo di forza, una struttura energetica che avvolge e compenetra il corpo, facendo dell'individuo un "essere energetico", un centro di vibrazione che emana onde che si espandono nello spazio. Nel Jing (yin) o forza interna, infatti, si chiama la forza prodotta dal Qi. Analogamente a quanto avviene in un motore elettrico, dove l'energia elettrica viene trasformata in forza per produrre lavoro, nel nostro corpo il Qi accumulato nel Dantian può essere con gli opportuni esercizi trasformato in forza. Per aumentare la propria energia interna e dirigerne il flusso si usa inizialmente la propria capacità immaginativa e di visualizzazione.

Il Tai Chi Chuan (Taijiquan) ad esempio, che è caratterizzato da forme eseguite più o meno lentamente, sembrerebbe non avere alcun senso nel concetto di movimento marziale che deve esprimere potenza, stabilità ed efficacia, ma prima di tutto bisogna considerare che è un'arte "interna" e quindi i suoi principi, a prima vista paradossali, non si realizzano sullo sviluppo dell'energia muscolare, ma sulla sinergia tra respiro, concentrazione, postura ed equilibrio.

Il motivo per cui ci si muove lentamente è perché così, concentrandosi nel modo opportuno si riesce a stimolare e controllare la struttura muscolare completamente, minimizzando al massimo gli effetti di stiramento -uno dei principi fondamentali della ginnastica preventiva e compensatoria-, si impara a muoversi sfruttando "l'intenzione" (il qi) e si utilizzano muscoli secondari che normalmente non si usano, che è il secondo punto focale della ginnastica preventiva e compensatoria. Tali forme sono eseguite sia a mani nude che con armi.

La cosa più importante da notare è che tutto quello che finora è stato scritto, è frutto di ricerca in l'oriente da oltre 1000 anni, partendo da conoscenze limitatissime (se non nulle) e rudimentali della fisiologia umana, anatomia umana, neurologia, cardiologia, bioenergetica, biomeccanica, fisica, biochimica, ecc. ecc. nel tempo poi evolute e portate ai risultati d'oggi. L'occidente, da tali conoscenze ha sviluppato tutt'altra strada portandole ai risultati di oggi; tutto da entrambe le parti funziona, ma il percorso razionale-cognitivo-sperimentale occidentale ci relega ad una analisi esterna e asettica, ad una valutazione "periferica" priva del contatto con il centro intimo del "sentire" proprio dell'essere umano; una buona integrazione tra le due culture, ci farebbe progredire senza dubbio più velocemente. In occidente non si dà un grande valore all'integrità psicofisica dell'uomo quanto in oriente, le scienze hanno sempre preferito specializzarsi e radicarsi, dando vita a nuove scienze, così da portarci sempre più lontani dalla struttura intera e integra qual'è l'uomo come specchio del cosmo che ci circonda. L'anello mancante di questa catena, ciò che potrà unire due modi così diversi di pensare e così diversi di agire forse è il percorrere la **Via della pratica**.

Maurizio Di Bonifacio

Nota:

Articolo del Si Sook Maurizio di Bonifacio scritto in occasione dell'istituzione del corso da lui tenuto presso l'Istituto Universitario di Scienze Motorie di Roma.

Relazione Conclusiva sul Corso di Formazione
in
Psicologia del Corpo Nelle Arti Marziali
I.T.P.C
Primo livello

Roma, 12 Febbraio 2000

E' con piacere che colgo l'occasione di elaborare un argomento che mi sta a cuore, in qualità di istruttore di Arti marziali e di operatore nell'ambito della disciplina fisica, della cura del corpo e nella ricerca dell'equilibrio psicofisico.

L'importanza della "**struttura**" (Grounding) nell'Arte marziale.

Da anni impegnato nella ricerca e nella pratica, ho avuto modo di godere di diverse esperienze, non solo marziali nel senso stretto del termine, ma anche in quelle discipline meditative, di concentrazione e di lavoro energetico che, come complemento all'espressione esterna delle arti da combattimento, formano la "parte interna" di una unità autonoma, complessa e versatile, quale dovrebbe essere quella di un'artista marziale.

Per struttura si intende in breve la capacità di "**legare**" i vari segmenti del corpo in un assetto equilibrato e armonico, capace di reagire alla forza di gravità senza essere schiacciato.

Ancorato bene a terra per mezzo dei piedi, si inizia quello che in Bioenergetica si chiama "**radicamento**" a terra, creando al contempo un effetto rimbalzo e di spinta verso l'alto.

Come dicono i Maestri di **CHI KUNG** (potenziamento dell'energia interna o lavoro sull'energia interna): collegare il polo positivo (il cielo) con il polo negativo (la terra).

E' in quello spazio che l'uomo realizza la propria via, generando quella tensione salutare che carica il corpo di energia fisica e psichica, il **Grounding** appunto, intraducibile in italiano, riunisce i concetti di "*essere con i piedi per terra*" e "*imparare bene*".

Non di meno il rapporto con l'aria che un individuo ha nel corso della sua vita (cioè la respirazione) è determinante sia per il potenziale energetico personale, sia per il modo di gestire la struttura di tutto il corpo; anzi il respiro è un parte importantissima ed imprescindibile della struttura stessa.

Tutto il sapere apparentemente occulto delle scuole tradizionali e degli "*antichi Maestri orientali*", volto a creare un allievo capace di portare energia nel pugno o di canalizzare la propria energia interna attraverso movimenti del corpo, non è stato ed è altro che un lavoro strutturale, che grazie a studiosi come Raich e poi Lowen, si condensa in una entità scientifica che con il nome di **Bioenergetica** tenta e con successo di analizzare, classificare e spiegare l'energia globale di un essere vivente (l'uomo in particolare) con la sua valenza energetica e le sue attitudini.

Ciò che per centinaia di anni è stato un lavoro empirico legato più all'intuizione che all'analisi scientifica, dove filosofia, religione e misticismo, non poco hanno contribuito a complicare e mascherare (sicuramente per nascondere ai più la conoscenza del "*potere interno*"), lo ritroviamo ben organizzato, semplice sia pure nella sua complessità ed applicabile su chiunque e da chiunque, depurato di quegli orpelli mistici legati alla filosofia orientale. Un'analisi scientifica che con il compito di intervenire sulle dinamiche psichiche di un individuo, si accosta in modo impressionante alla concezione orientale dell'energia interna (il Ch'i o Prana o Ki) fino ad identificare nel concetto di **ORGONE**, l'elemento unitario minimo di energia vitale, presente in tutto l'universo e usando un'espressione della fisica moderna (anche essa sorprendentemente vicina alle antiche teorie filosofiche orientali), potremmo definire "quanto di energia.....vitale".

Il pensiero filosofico-scientifico orientale, fondato sul concetto dell'energia universale (**Ch'i Yu**) che pervade tutto ed il cui movimento si realizza per effetto della tensione generata

dagli opposti complementari **YIN-YANG**, come coppia di elementi contrari ed interdipendenti che si attraggono, respingono, combattono e sostengono reciprocamente, rivela come tutto ciò che ci circonda e noi stessi siamo legati da una "**macrostruttura**" e che ogni elemento di questo universo ne ha una sua intima che interagisce con il "tutto".

Per contro il pensiero scientifico occidentale, caratterizzato dalla necessità di analizzare, sperimentare e verificare ciò che ci circonda, scopre vere le intuizioni degli "*antichi saggi dell'oriente*" e organizzandole in studi razionali ne rivela l'importanza e l'efficacia pratica sia in campo medico che in altri, come quello marziale che è l'argomento che ora ci interessa.

Per ciò che concerne il lavoro marziale, nell'ambito del combattimento e di una corretta pratica, gestire in modo adeguato la struttura, gioverà al controllo emotivo in quanto una maggiore consapevolezza di sé porta senz'altro ad avere sicurezza, non fosse altro che per una maggiore fiducia nelle proprie capacità.

Il controllo sul piano emotivo aprirà la strada al controllo psicofisico e della paura, migliorando l'assetto di tutto il corpo e quindi anche delle capacità coordinative, mai complete, specialmente in una situazione di stress come quella del combattimento.

L'aumento della stabilità e dell'equilibrio daranno poi modo di utilizzare al meglio l'energia di tutto il corpo, agendo sul controllo del respiro (in stretto legame con il piano emotivo) e sull'aumento della forza sia resistente che esplosiva.

Tutti questi elementi costruiranno un'atleta che potrà sfruttare al meglio le proprie capacità fisiche, le propensioni tecniche e la tenuta psicologica che è fondamentale in un confronto marziale.

Senza per altro indagare su se stessi in un rapporto normale-anormale, tipico di un'analisi Bioenergetica, possiamo senz'altro sfruttarne i principi per agire sullo sviluppo delle potenzialità umane, non solo nel contesto marziale, ma nella vita di tutti i giorni, fino ad arrivare al piacere di esprimere se stessi.

Detto questo è interessante analizzare un aspetto della bioenergetica, che in un confronto marziale può risultare molto utile: la capacità di interpretare le caratteristiche energetiche dell'avversario, analizzando il suo sguardo, il portamento ed il modo di muoversi. Eseguire cioè una indagine sia pure sommaria e veloce, nel contesto del combattimento, per capirne i punti deboli, caratteriali e tecnici, individuarne i punti forti per essere sempre preparati sia in attacco che in difesa. Certo questo è un lavoro che "scatta" automatico ma più o meno inconscio nel confronto con un altro e non solo nel combattimento; è chiaro invece che avere le basi tecniche per interpretare il linguaggio del corpo ed allenarsi anche in questo, può essere sicuramente un vantaggio per un'artista marziale.

Quest'analisi eseguita in primo luogo su se stessi per capirsi e correggere il proprio assetto energetico, potrebbe poi essere sfruttata per cercare di "mascherare" la propria vera struttura al fine di mostrare un'immagine falsata all'avversario e quindi aumentare il vantaggio strategico.

Ecco allora che sfruttare alcuni principi della Bioenergetica nel combattimento, dà la possibilità di ampliare le capacità artistiche-marziali, le quali ovviamente non si riconoscono solamente nel combattimento, in quanto non è solo nell'agonismo che si soddisfa il bisogno di affermazione e di autorealizzazione, ma principalmente nello sfidare se stessi e le paure che ci inibiscono. Canalizzare la nostra energia in modo creativo per crescere ed essere in contatto con la realtà del nostro corpo, che poi è la condizione necessaria per sentirsi una persona in contatto con la realtà della vita. Ed è su questo versante che la Bioenergetica trova la sua più ampia possibilità di espressione, con l'intento di ricreare il giusto rapporto psicofisico, troppe volte squilibrato dalle pressioni esterne che costringono il corpo in forme e posture innaturali, la quali riflettono il disagio di cui si è afflitti. Come se fosse una divisa creata in parte per protezione e corazza, in parte per giustificare l'incapacità di far valere il diritto di esistere, essere, amare.

Maurizio Di Bonifacio

Relazione Conclusiva sul Corso di Formazione
in
Psicologia del Corpo Nelle Arti Marziali
I.T.P.C
Secondo livello

Roma, 9 Giugno 2000

Nel mio primo lavoro ho parlato dell'importanza del radicamento, del principio fondamentale di legare insieme i vari segmenti del corpo e del respiro, vera chiave di volta di un assetto energetico, dove equilibrio ed armonia, formano la struttura posturale di base per far fiorire e crescere una sana identità psicofisica, capace di vivere ed interagire con il mondo circostante.

Ma cosa avviene dentro di noi quando, abbandonando una postura statica, ci muoviamo, parliamo, interagiamo con gli altri entrandoci in contatto e a diverse distanze?

E' necessario, a mio avviso, forse condizionato dal fatto che sono un'artista marziale, riprendere il concetto di "Grounding" e il lavoro svolto dall'apparato respiratorio, che sappiamo bene non essere solo quello di fornire il "combustibile" necessario ai processi metabolici di ossido riduzione per la produzione di energia necessaria a farci muovere.

Radicamento a terra e legare insieme i segmenti del corpo, sono due dei molteplici aspetti di una corretta tenuta energetica, che penso sia fondamentale imparare a gestire nel movimento.

Questo significa avere la capacità di sentire il proprio assetto fisico nella sua globalità, pienamente consci del proprio equilibrio e consapevoli della dislocazione delle varie parti del corpo (braccia, gambe, tronco, mani, piedi, testa, direzioni, equilibrio, ecc.) nello spazio tridimensionale e nel tempo, proprio perché stiamo analizzando il corpo in movimento.

Allora non parlerò più di "Grounding" inteso in forma statica, se non per un approccio iniziale al concetto di radicarsi a terra, ma di "**radicamento dinamico**" al mondo che ci circonda, non tanto alla terra intesa come entità fisica che si trova sotto i nostri piedi.

Il radicamento si realizza nello spazio e nel tempo, si iscrive nel movimento globale dell'universo, perpetrando quell'antico concetto della "**non azione**" o WU WEI, che altro non è se non il muoversi senza disturbare quelle armonie cosmiche che si succedono incessantemente dall'inizio del tempo stesso.

Analizzare ciò non può essere fatto che in forma dinamica, per capire che il segreto sta nel fluire.

Nella fluidità di passaggio da un'azione all'altra senza soluzione di continuità, dove alla fine di un movimento si colloca l'inizio del successivo, sta il concetto di radicamento dinamico, il cui principio primario è essere "**circolare**".

E il respiro?

Che cosa è e come si colloca all'interno di questo dinamismo armonico ora descritto?

Da un punto di vista meccanico la respirazione, complessa in quanto richiede un lavoro di sincronizzazione di numerosi distretti muscolo-scheletrici, interagisce con i diversi sistemi fisiologici, ma è interessante notare come sia direttamente implicata nei processi psico-emozionali. Infatti è la respirazione il primo correlato fisiologico che viene a modificarsi in una qualsiasi condizione di attivazione emozionale (paura, rabbia, felicità, tristezza, rilassamento, ecc.); essa influenzerà direttamente poi l'apparato cardiovascolare e insieme allo stimolo emozionale farà sì che il corpo produca quegli elementi necessari ad ampliare al massimo le facoltà fisiche (sia per l'attacco, che per la difesa o la fuga), oppure a generare uno stato di rilassamento e di calma.

Corpo e respiro quindi non disgiunti, che integrati in un rapporto di reciproca interdipendenza e di bilanciamento che reagisce agli stimoli esterni, ribadisce il concetto di **radicamento**

dinamico. Il respiro ne è quindi una parte imprescindibile; del resto, più dell'alimentazione, è quell'elemento che permette la comunicazione tra il macrocosmo ed il microcosmo; è il momento continuo di "*scambio-assimilazione-assorbimento-restituzione*" delle energie che ci circondano, a cui bene si adatta il principio della "circolarità" del radicamento dinamico.

Mi rendo conto di dissertare con una modalità che vuole esplicitare una teoria, sia pure personale, che mi viene dalla pratica e dall'intuizione, alla luce delle esperienze acquisite nel corso di anni di studio e di ricerca nel Kung Fu.

Voglio spingermi però oltre e completare questa mia visione parlando del TIMING, termine spesso usato nelle arti da combattimento e che sta a significare "**scelta del tempo**" per l'esecuzione di un colpo, per uno spostamento, per un passaggio, per un'azione di attacco o difesa, di finta, di rimessa, ecc.; è un concetto apparentemente tecnico ed elemento di studio e allenamento per formare un'artista marziale completo.

Per me il timing è Ritmo, a prescindere da ciò che si sta facendo è Ritmo, nasce con l'universo e con l'inizio dello scorrere del tempo; tutto ciò che forma la realtà in cui viviamo sottende a questo Ritmo.

All'esterno: parlare, suonare, correre, combattere, scrivere, pensare, ecc.

All'interno: respirare, il battito cardiaco, i ritmi circadiani, il ciclo di crescita dall'infanzia all'età adulta, ecc.

Nel macrocosmo: la successione giorno-notte, le fasi lunari, le maree, le orbite dei pianeti e dei loro satelliti, ecc.

Anche se l'universo in generale tende all'entropia, il ritorno al caos dal caos stesso non è forse un ciclo e in quanto tale un ritmo?

Tutto insomma è nel ritmo naturale di progressione temporale di questo universo, è come una fitta rete invisibile ma onnipresente che "lega il tutto"..... è l'elemento che "struttura" tutto il creato.

Quando si crea una dissonanza dal ritmo o quando ci si discosta da esso, allora nasce una distorsione e in seguito un movimento patologico.

È il ritmo che dà il via alla struttura dell'universo e colloca tutto nel giusto assetto: agire in assonanza con questo vuol dire allora essere nel WU WEI, nell'agire senza disturbarne l'armonia.

Chi capisce ciò, non certo ad un livello dialettico, ma intimamente, nel profondo, dopo aver trovato e riconosciuto su se stesso quest'armonia, potrà essere veramente libero di vivere la propria identità psicofisica; non importa cosa faccia nella vita, se sia scrittore, contadino, artista marziale, uomo di mare o quant'altro, sarà un Uomo.

A ciò devono essere arrivati quei famosi maestri che con le loro massime apparentemente arcane affermavano: "*sii in armonia con l'universo e non avrai mai bisogno di combattere; ma quand'anche ciò sarà inevitabile, questa armonia sia la tua forza..... nessuno potrà soverchiarla perché si troverà contro l'universo stesso*".

Questa è la visione che stimola il mio lavoro di ricerca, nella quale si colloca anche il ruolo del leader, del formatore e dell'istruttore (i tre elementi essenziali del mio status marziale nella scuola che dirigo), con tutte le problematiche e i pericoli a cui si può andare incontro.

Ci sono dei concetti chiave che debbono essere condivisi per forza se si vuole essere un leader e contemporaneamente formatore o istruttore marziale.

Quando si insegna qualcosa a qualcuno si hanno in pieno la responsabilità di una corretta divulgazione, dell'impostazione e della caratteristica della lezione. Considerare le motivazioni dei vari allievi, che possono essere agonistiche o di studio tradizionale e per i quali si deve necessariamente operare una diversificazione didattica.

Stare ed Osservarsi nella relazione con gli altri, avere la capacità di sapersi adattare alle esigenze fisiche e psichiche degli allievi senza peraltro scavalcare quelle che sono le regole che disciplinano una scuola marziale, l'importanza del "farsi sentire", essere sempre presenti ma non in modo condizionante e giudicare solo nel contesto in cui si sta operando senza disconfermare tutta la persona, tenere ben presenti quelli che sono i meccanismi psicologici dell'apprendimento con le difficoltà che l'apprendere stesso comporta, ammissione del limite cognitivo, superamento della paura del giudizio e del "salto nel vuoto" che un allievo deve

fare per lanciarsi in qualcosa che non conosce e che l'istruttore deve saper far affrontare, significa infondere sicurezza, determinazione, sacrificio e fiducia.

Questi elementi che caratterizzano il leader e l'istruttore marziale, insieme al setting di appartenenza, composto di quegli attributi tradizionali, come l'altare della scuola, le divise di allenamento, il saluto, la condivisione delle regole ed il significato intrinseco di "appartenenza" ad un gruppo che opera in sinergia, formano la struttura con la quale operare, certi di essere nel "*Ritmo naturale delle cose*".

Maurizio Di Bonifacio

Relazione Conclusiva sul Corso di Formazione
in
Psicologia del Corpo Nelle Arti Marziali
I.T.P.C
Terzo livello

Roma, 12 Gennaio 2001

Nel contesto del III livello di questo corso, mi sembra opportuno dare concretezza pratica ed essenziale a quei concetti di Grounding, ritmo, e radicamento che nel "*reale dell'agonismo*" molte volte vengono a perdersi, soffocati da vizi strutturali, da errati punti di vista e appannati da istinti egoistici e narcisisti non solo da parte dell'atleta, ma anche e troppo spesso del Coach e più ancora del Team che si trova per ovvi motivi a scendere a compromessi con ingaggi, sponsor e regolamenti di gara.

E' vero che le doti di un'atleta si valutano sul piano tecnico e che non si prescinde da quelle psicologiche, che debbono essere corredate a sufficienza da capacità aggressiva, spirito agonistico, narcisismo e di un istinto a prevalere, a vincere a conquistare, ed è lì che il lavoro dell'allenatore in collaborazione con lo psicologo deve fare leva.

Ma è anche vero che la maggior parte delle volte si perde di vista una qualità essenziale, una caratteristica che si ottiene con il sacrificio, non ci si nasce, ma si conquista, non fa parte del corredo psichico ma si impara sulla propria pelle. Se ne è parlato, ma in modo marginale, come fosse scontato che una dote così importante, quella che forma il pilastro su cui erigere poi tutte le strutture psicofisiche, sia conosciuta e assimilata fino in fondo. E' **l'umiltà**. Certo l'aggressività è una dote da elaborare e canalizzare nella giusta direzione affinché sia sana e sfruttata con profitto. L'assertività darà una base solida all'espressione energetica in modo chiaro e coordinato; sano egoismo per una affermazione di se stessi è sicuramente positivo, ma come si può, mi domando, affrontare una gara o, scendendo nello specifico, un combattimento, mettersi in gioco con tutto il proprio essere se non si conosce il valore e la forza dell'umiltà?

Come si può vincere un altro se prima non si vince contro l'illusione di potenza che può darci una apparente "*ottima tenuta psichica*". Se pur si vince in combattimento, in realtà si perde se non si potrà resistere agli attacchi dell'EGO, sempre pronto a soffocare l'umiltà che serve a mantenerci "**radicati**", "**in struttura**".

E se si perde? Come si potrà accettare veramente, dentro se stessi la sconfitta, con onore ed essere sempre in equilibrio, "*con i piedi per terra*" se non si è umili.

Vittoria o sconfitta non sono altro che espressioni esterne di un rapporto tecnico a prescindere dal tipo di competizione. Ma se è l'umiltà il comune denominatore, allora nasce qualcosa di straordinario, nasce un movimento, un cerchio, una energia che arricchisce chi vi partecipa..... nasce un "**ritmo**" che si iscrive nel corso naturale della vita.

Utopia? No non sono d'accordo, penso che questa umiltà sia necessaria, al di là del risultato prefissato, dell'obbiettivo da raggiungere, altrimenti ci si fronteggia caricati solo di un istinto di prevaricazione, di egoistico istinto di sottomettere con la forza bruta e la pressione psicologica qualcun altro che sta di fronte a noi.....non c'è rispetto, quindi anche se si perde si vince.

Cosa si perde? "**il rispetto**" appunto, altro elemento che per me rientra in un contesto di equilibrio globale delle cose. Non è solo un problema legato all'atleta che affronta una competizione, anche l'allenatore rientra in questo quadro in quanto colui che costruisce l'allievo, il quale a sua volta dovrà poi dimostrare cosa ha appreso e a metterlo in pratica.

Troppo spesso si incontrano allenatori, istruttori, maestri che altro non sono che dei "fomentatori", amplificatori distorti di quelle caratteristiche che formano un'agonista che

"DEVE" vincere, purtroppo.....deve; difficile che si parli di umiltà e rispetto in un training, invece si usa superbia e presunzione.

Scusate, non è che non sono d'accordo con quanto si è detto in questo III livello, forse è che vedo tutto l'argomento da un punto di vista diverso, valuto il tutto da una prospettiva differente ma è quello che insegno ai miei allievi. Lo so che c'è chi è più adatto al combattimento per sua natura e che va coltivato, ma non me la sento di sfruttare la rabbia di una sconfitta per ricaricare lo psicosoma di un allievo ormai scarico e deluso per il risultato negativo, se non in quegli istanti che seguono all'incontro. Non me la sento di stare dietro all'allievo "bravo" per cercare di contenere l'euforia della vittoria se non con un secco rimprovero. Non me la sento di "cullare" gli allievi, essi per me devono stare in piedi da soli perché è contro di loro che stanno combattendo, ogni giorno ed il mio impegno nei loro confronti è fare leva su due elementi essenziali: RISPETTO e UMILTA'. Forse perderò una larga fetta di utenti ai quali interessa di più l'esteriorità del confronto, ma senza questi elementi, che chiudono il cerchio della mia visione circa le arti marziali ed il rapporto tra corpo e psiche, per me non vale la pena di insegnare Arti Marziali a nessuno.

Maurizio Di Bonifacio

Dal Caos Al Tao: Relazione su "Il Corpo Animato" di Giacomo Sciommeri

Non vorrei intendere quella che segue propriamente come una "relazione". Sono, più che altro, dei pensieri e considerazioni sulla creazione del laboratorio, sul suo sviluppo e sul suo svolgimento che vanno ad integrare la descrizione già presente nella pagina dedicata a questa attività. Preferirei che fossero l'entusiasmo e la bravura dei bambini che hanno partecipato, a descrivere e fare da resoconto, nel migliore dei modi, all'esecuzione stessa del nostro laboratorio...

"Il corpo animato". Così abbiamo deciso di chiamare il laboratorio per bambini, nato dalla mia amichevole collaborazione con una mia compagna di corso.

Inizialmente, il *"percorso formativo fra Teatro e Musica"* era stato progettato per essere un laboratorio di durata trimestrale, e non prevedeva un lavoro o studio specifico sull'arte marziale, se non per aumentare e sviluppare un certo tipo di consapevolezza corporea, coordinazione ed atleticità dei nostri piccoli allievi. Era solo prevista, dunque, una serie di accorgimenti fisici - una sorta di educazione fisica, non "all'occidentale" - provenienti dal mio "bagaglio formativo": anni di allenamenti nell'arte marziale, proprio durante la mia formazione corporea, l'adolescenza.

Sono stati poi la risposta - "energetica", per usare un termine vicino alla mia Arte - degli stessi bambini, molto favorevoli nell'"essere presi" da una lezione di Kung Fu, a volte impegnativa non meno di quella degli adulti, ed il loro entusiasmo nell'imparare alcune movenze della Tigre, che ci hanno fatto decidere di dare al laboratorio, divenuto un normale corso di frequenza settimanale, un'impronta più approfondita ed "ufficiale" su alcune tecniche basilari del Kung Fu: dai fondamentali tecnici (posizioni, pugni, calci) a qualche movimento tradizionale sugli animali dello stile Shaolin (Tigre, Leopardo, Serpente e Drago). E' così che il *corpo* dei bambini si è *animato* in un *"percorso tra Kung Fu, Teatro e Musica"*.

Le lezioni, di un'ora e mezza, erano strutturate mantenendo un ordine fisso di lavoro: una prima parte di esercizio corporeo, che andava da tradizionali riscaldamenti, a lavori fisici di coordinazione e psicomotricità, accompagnati generalmente dal ritmo della Musica - con il tamburo, il gong o i legnetti -; una seconda parte di studio tecnico e tradizionale dell'arte marziale; e, infine, esercizi, spesso giocosi e più divertenti, di laboratorio teatrale. Ad ogni incontro abbiamo dato una sorta di "compito", un esercizio da lavorare a casa e poi esibire dinanzi ai compagni a lezione, in modo da stimolare con continuità la creatività individuale, anche in rapporto al gruppo - il confronto con quest'ultimo, fra l'altro, è stato un ottimo espediente per superare l'inibizione del mostrarsi davanti ad un pubblico.

L'evidente, per la filosofia orientale, legame dei suddetti animali dello Shaolin con gli Elementi della natura - Acqua, Terra, Aria e Fuoco - e la facile interazione che uno studio su quest'ultimi offre con attività di carattere prettamente teatrale - movimenti, vocalizzazioni, lavori individuali e di gruppo -, ci hanno fatto in poco tempo delineare quale sarebbe potuta essere la rappresentazione teatrale finale: un lavoro che legasse le due cose, gli Elementi ed il Kung Fu. E' così che, nell'arco di un mese, avvalendoci dell'esperienza di Marilena, abbiamo creato una piccola partitura teatrale, intitolata proprio *"Dal Caos al Tao"*, che racchiudesse tutto il nostro lavoro, con tanto di musiche - quelle originali dei Saltimbanco -, fantasiosi e, nella loro semplicità, poetici testi sull'elemento della Terra scritti e poi recitati dai bambini stessi, le piccole forme tradizionali e vari movimenti teatrali. Qualcosa di particolare, diverso dai semplici corsi di arti marziali per piccoli e, al tempo stesso, lontano dalla "recita di fine anno" delle scuole:

qualcosa che, come ha commentato Maurizio Di Bonifacio, "mai era stata fatta prima nella nostra palestra".

Ciglia Invisibili di Sara Saladino

Riflettevo sull'espressione "arte marziale" che in Occidente viene usata generalmente per indicare il Kung Fu, dove la parola "arte" ci richiama un qualcosa di elitario, con una certa aura di sacralità. Invece il significato dell'espressione cinese "Kung Fu" è "lavoro duro"; infatti in Oriente anche il lavoro più umile è considerato fondamentale per la crescita anche spirituale dell'individuo (ad esempio Nichiren, un monaco giapponese del 1200 diceva che anche servire quotidianamente il proprio padrone è una via verso l'Illuminazione).

Ed è proprio questo quello che differenzia le arti marziali da un semplice insieme di esercizi fisici: la mente, lo spirito, la coscienza che "lavora" insieme al corpo, in un allenamento quotidiano che punta al superamento dei propri limiti fisici e psichici verso una consapevolezza superiore.

L'etica del Kung Fu si riflette nella struttura della scuola, dove il Maestro è il padre che insegna ai suoi figli, che si rattrista quando non lavorano bene e si rallegra quando migliorano.

Forse a qualcuno questa similitudine sembra artificiosa, non aderente ai nostri tempi, alla nostra giornata, fatta di lavoro in ufficio o in cantiere, di studio, di piccoli e grandi problemi quotidiani.

La realtà è fatta di persone diverse tra loro, alcune più legate all'aspetto materiale delle cose, altre che vivono su un piano più spirituale: ma sono proprio queste ultime, secondo me, che staccandosi dai codici rigidi e meccanici della società moderna, inseguono utopie e faticano per realizzare grandi sogni, dedicandosi ad essi con tutte le energie che possiedono, fisiche, mentali, affettive, economiche, affrontando a testa alta le mille difficoltà che incontrano e rialzandosi sempre in piedi.

Dato che le energie dei singoli vanno a influenzare l'energia dell'ambiente in cui essi si trovano, per tornare al discorso della famiglia, credo che dovremmo tutti guardarci l'un l'altro come fratelli, ricordando che inevitabilmente in tutte le famiglie ci sono fratelli che legano di più e altri di meno, ma non per questo viene a mancare l'unione e il legame di sangue. Cerchiamo nel nostro piccolo di essere più presenti e cominciamo a guardarci di più intorno. C'è una frase di un prete buddista che mi ha sempre colpito: "Le ciglia sono la cosa più vicina ai nostri occhi, eppure noi non le vediamo".

Donne, Tao e Arti Marziali di Roberta Belli

In questi anni mi sono spesso posta la questione della mia presenza in questa scuola di Kung Fu in quanto donna, quindi minoritaria in un ambiente quantitativamente e tradizionalmente maschile. Ho iniziato con il Tai Chi Chuan, affascinata dalla sua grazia e dal benessere psico-fisico che è in grado di produrre in chi lo pratica e sono finita, fatalmente direi, per intraprendere anche lo studio del kung fu esterno. Praticare entrambi i settori, esterno ed interno, è stato come far combaciare i pezzi di un mosaico - oserei dire come ricongiungere le due polarità yin e yang - e in definitiva la sensazione che si prova è la gratificazione che deriva dalla "completezza", dall'integrità.

Se innegabilmente il kung fu esterno è più yang e per convenzione più "maschile", mentre il tai chi è più yin e per convenzione più "femminile", allo stesso modo all'interno delle singole discipline si riproduce nuovamente questa polarità. Ciò a ben vedere vale per ogni fenomeno o cosa esistente, se vogliamo considerare valida la teoria taoista che vuole il Tao, l'indefinibile, come lo stato di superamento di ogni dualismo. Sia nel kung fu esterno che in quello interno, ad esempio, ci sono tecniche più yang di altre, ed aspetti relativamente più yin, c'è il continuo passaggio dal pieno al vuoto e viceversa: l'uno non potrebbe esistere senza l'altro e proprio per questo l'uno non è "migliore" o più importante dell'altro.

Pensando a questi concetti filosofici ho cercato di darmi una spiegazione riguardo alla esigua presenza di donne nelle scuole di arti marziali. Io credo che la ragione sia essenzialmente di natura sociale: la società fatica ad accettare che una donna si sottoponga a duri allenamenti volti al combattimento, da sempre visto come prerogativa maschile, quindi assai poco "femminile". Allo stesso modo a volte sono rimasta perplessa nel constatare come alcuni praticanti maschi di arti marziali siano ancora tenacemente radicati nella tradizione che vuole questo ambiente più adatto agli uomini. Ciò non



si traduce in un rifiuto delle donne, tutt'altro, le donne sono ben accette perché... "mettono un tocco di grazia" nell'ambiente. Perché, proprio come accade anche in tutti gli altri ambienti sociali, si continua a pensare ad uomini e donne come entità psicologicamente e non solo fisicamente diverse: l'uomo sicuro, determinato, forte, votato alla trascendenza o all'attivismo e la donna fragile, sentimentale, insicura e votata all'immanenza o alla passività.

Si sbandiera, spesso, un astratto concetto di "femminilità", che a ben vedere non ha nulla di naturale ed al contrario ha molto dell'elaborazione concettuale, della convenzione sociale. A partire da Simone De Beauvoir in avanti, molte donne si sono poste questo problema della "femminilità". Quale sia il motivo che ci ha spinte a farlo in fondo non ha molto importanza e se ne ha è nel suo confermare la discriminazione alla quale la società ci sottopone sin dalla culla con più o meno gravi traumi di mancata accettazione.

Ma cos'è questa benedetta "femminilità" che dovremmo tanto difendere? È qualcosa di innato, naturale o è un modello sociale? Io propendo per questa seconda ipotesi, che vuole la donna non solo come diverso "fatto anatomico", ma come un insieme di sentimenti, comportamenti ai quali l'uomo ha dato il valore di un modello ideale, quindi molto evanescente, accomodante rispetto alle singole

situazioni e ben poco reale. Molte donne, spiega Simone de Baeuvoir, si impegnano con zelo per incarnare questo modello, ma "ci fa difetto un esemplare sicuro, un marchio depositato". Quindi, conclude l'autrice: "se oggi la femminilità è scomparsa, è perché non è mai esistita". Non dobbiamo dimenticare, infatti, che questa concezione astratta è frutto di un primordiale conflitto di interessi: "tutto ciò che hanno scritto (o detto) gli uomini sulle donne, dev'esserci sospetto, perché essi sono al tempo stesso giudici e parti in causa".

Ad un uomo, dice l'autrice, non verrebbe mai in mente di classificarsi come un individuo di un certo sesso: "Esiste un tipo umano assoluto, che è il tipo maschile". Quindi sin dall'origine della nostra cultura, "l'umanità è maschile e l'uomo definisce la donna non in quanto tale, ma in relazione a se stesso; non è considerata un essere autonomo". Quindi l'uomo è il soggetto, l'assoluto, la donna è l'altro. Il concetto di "Altro", è antico come la stessa coscienza e risponde ad un'esigenza di essenzialità, di potenza, che è alla base di qualunque rapporto: tra individui, paesi, razze, religioni ecc. ed ovviamente "la coscienza dell'Altro gli oppone a sua volta la stessa pretesa": di qui il conflitto, la divisione. Eppure il kung fu sembra una disciplina esente da queste categorizzazioni: la forza è importante, ma da sola non basta, ha bisogno dell'energia, dell'agilità, dell'intuizione del praticante per essere efficace. A ben vedere ciò che fa la differenza tra gli artisti marziali non è tanto la prestanta fisica quanto l'atteggiamento mentale, quindi se si accetta davvero l'uguaglianza tra i sessi nelle facoltà psichiche e morali, pur riconoscendone la diversità fisica, non si può dire che il kung fu sia "cosa da uomini". Perché allora, pur ammettendo che la sessualità e la società condizionano anche la psiche, bisogna anche riconoscere ad ogni essere umano la capacità in potenza di trascendere la propria condizione di partenza. Tra l'altro qualità come determinazione, sicurezza e volontà non sono prerogative dell'uomo in quanto tale, ma solo perché incoraggiato in questo senso dalla società. Infatti se l'uomo ha inventato per la donna il modello "femminilità", allo stesso modo ha posto per se stesso il modello "maschilità" e perciò si è votato alla fragilità ed alla frustrazione che provoca l'anelito ad un'irraggiungibile figura ideale, esemplare.

Non si tratta di negare la diversità di uomo e donna, ma di prendere atto che "ogni essere umano concreto ha sempre la sua particolare situazione". "Non si può pretendere in buona fede di porsi al di là del proprio sesso", ma tra questo dato di fatto e la pretesa di affibbiare un ruolo, una sfera di sentimenti, una categoria di comportamenti o di capacità all'uno o all'altro sesso sulla base di una presunta naturalità, c'è un'enorme differenza. Si continua a dire, infatti, che la donna nella nostra società sta sacrificando la famiglia e la vita privata per la carriera, che sta rinunciando alla grazia e alla sensibilità per l'aggressività e l'arroganza, che sono tipiche degli uomini, mentre sul piano della disciplina marziale sento dire che stili "duri" come l'Hung Gar non siano adatti alle donne. Ciò vuol dire che si riconosce alla donna il diritto di emanciparsi dagli antichi schemi sociali, purché non pretenda di arrogarsi alcune caratteristiche che l'uomo ama pensare come sue peculiarità.

In realtà l'aggressività, la trasgressione, l'egoismo, il cinismo, la volontà di incedere nel mondo con spavalda fisicità, sono sentimenti e atteggiamenti non caratterizzanti il sesso maschile in quanto tale, ma caratterizzanti l'essere umano in quanto libero di agire (e l'uomo lo è sempre stato), e quindi anche di sbagliare o dare spazio al proprio ego. Perciò la donna che vive in un contesto sociale e culturale abbastanza civile, non dovrebbe negare a se stessa il diritto di "essere" nella propria totalità, comprendente anche gli aspetti meno lusinghieri dell'animo umano, o quelli più assertivi, limitandosi a relegare l'emancipazione a quei soli comportamenti che la connotano ancora come "angelo", come essere gentile e sensibile...insomma, proprio come la vorrebbero gli uomini per sentirsi

più potenti, almeno della metà del mondo, per diritto di nascita. Porsi la questione in termini di libertà vuol dire ragionare senza schemi preconcepiuti ma solo nel pieno rispetto dell'essere umano in quanto tale e della sua innata vocazione alla trascendenza.

Ma nel kung fu c'è anche un altro principio che dovrebbe eliminarne ogni connotazione eccessivamente "maschile". Mi riferisco al Taoismo e al Buddhismo, le due filosofie che più hanno influito su questa disciplina marziale, con le loro componenti alchemiche, che si avvicinano molto anche all'alchimia occidentale. In alchimia si pensa che Dio, la Pietra filosofale, la perfezione alla quale aspira l'alchimista, siano l'unione dei principi complementari, rappresentata figurativamente come il Rebis o "Androgino", un essere che comprende in egual misura la natura maschile e femminile e quindi ha sanato ogni dualismo. Si può

ben dire che il Rebis occidentale corrisponda esattamente al diagramma orientale che noi tutti conosciamo come Tao. Se da una parte questa asserzione sembrerebbe confermare le effettive opposizioni dualistiche di uomo-donna, luce-oscurità, duro-molle, yang-yin, dall'altro afferma anche che la complementarità non significa opposizione insanabile ma compresenza indispensabile delle polarità in ogni fenomeno, che in sostanza elimina ogni differenza o predilezione per l'uno o l'altro aspetto. Quindi un artista marziale, a mio avviso, dovrebbe essere disposto a lasciar spazio



alla sua componente femminile, senza rifiutarla con esorcistica aggressività, se davvero aspira a sviluppare le sue massime potenzialità.

Nel Taoismo gli opposti sono parte di un'unità, non c'è quindi dualismo assoluto e non c'è l'accezione netta del bene e del male che abbiamo noi di cultura cristiana. Io intendo il Tao un semplice simbolo, una rappresentazione che antichi uomini saggi hanno dato di qualcosa che è alla base dell'esistenza del tutto, che può essere osservata ed intuita ma non interamente compresa. Un qualcosa che deriva da quello che gli antichi chiamavano "la cosa in stato di miscuglio ancora in divenire", il che vuol dire compresenza caotica degli elementi costituenti che, grazie ad una forza non chiaramente compresa e conoscibile, ha generato i complementari che creano una nuova unità non più caotica ma armonica. In questo senso nel caos dimora la *possibilità* dell'armonia esattamente come nell'armonia esiste la possibilità del caos...

Inoltre, se vogliamo fare un esempio ancora più banale e radicato anche nella nostra tradizione filosofica, possiamo constatare agevolmente che per sapere che la luce è luce abbiamo bisogno dell'esperienza del buio esattamente come per sapere che il buio è tale abbiamo bisogno dell'esperienza della luce e similmente per tutte le cose. Per questo non si può dire che il male sia assolutamente male, poiché l'esperienza del bene sarà direttamente proporzionale all'intensità della conoscenza del male e in questo senso il male è uno strumento di conoscenza. Questo principio lo ritroviamo anche nel Buddhismo, in cui si invita al rispetto e all'amore per le cose che ci danneggiano, in quanto preziosi maestri. Se il "male" e l'"oscurità" sono essenziali per la comprensione del "bene" e della "luce" non possono essere caricati della valenza negativa che noi siamo soliti dare a questi termini. Per questo sono parte essenziale e complementare di quel supremo equilibrio di forze che è rappresentato nel Tao. Quindi nel Taoismo la separazione tra bene e male, tra buio e luce, femminile e maschile, yin e yang non è affatto netta o permanente, ma al contrario è uno stato temporaneo, come dicono i

buddisti "occasionale", destinato a realizzare la sua aspirazione - questa sì - naturale all'unità.

Il supremo equilibrio delle forze complementari è la radice del bene ed è quanto l'essere umano dovrebbe ricercare in ogni sua attività. Io interpreto il Tao come il risultato di quella forza "divina" che spinge verso l'equilibrio, forza presente in ogni parte della natura quindi anche nell'uomo. Per questo credo che i praticanti di arti marziali non dovrebbero rinnegare la componente "yin" della loro personalità e del loro modo di praticare, ossia quell'insieme di sensazioni, pensieri e comportamenti che per convenzione chiamiamo femminili. In questo senso mi spingo addirittura dire che allo stato attuale delle cose lo donne potrebbero avere maggiori potenzialità di eccellere nella pratica del kung fu, proprio perché esse non hanno remore e infondati pudori nel concedere spazio alla loro parte yang e "maschile", dal momento che nella società il maschile è visto come un principio superiore. Auspico che i lettori traggano da questa pagina la volontà di riflettere e di approfondire la questione, cercando di leggere, anche dentro se stessi, con assoluta serietà ed equanimità, mettendo da parte alibi personali, giustificazioni morali o sociali e cercando invece di seguire la logica stringente che vede uomo e donna strettamente connessi ed indispensabili l'uno all'altra esattamente come lo yin e lo yang del Tao e, in quanto esseri umani, dotati degli stessi identici diritti ed orizzonti intellettuali, fisici e spirituali. Il mio più grande desiderio, in questo senso, è che ognuno di noi dia il proprio contributo affinché cessi l'attribuzione di comportamenti, sentimenti ed azioni all'uno o all'altro sesso, e che vengano pensati semplicemente come "umani".

Non è importante solo per noi, lo è soprattutto pensando a quelle donne che, in tutto il mondo, sono ancora sottoposte ad una sistematica e spesso abominevole privazione di dignità e libertà.

I Gnawa: performers di strada o guaritori? di Silvio Remedi

Prima o poi, chi visita il Marocco si imbatte nei Gnawa, performers acrobatici che indossano vesti ricoperte di conchiglie e fanno roteare i lunghi pennacchi dei loro cappelli danzando con un accompagnamento poliritmico di karkabas (crotali in metallo simili alle nacchere, detti anche k'rkbs o qaraqeb), tbola (grossi tamburi a doppia membrana) e canti. Si esibiscono all'entrata della Casbah di Tangeri per i turisti che transitano in autobus, al Festival annuale di Folklore di Marrakech, dove riscuotono puntualmente un enorme successo, e nella grande piazza degli spettacoli, sempre a Marrakech.

I Gnawa discendono degli schiavi neri deportati dai paesi subsahariani occidentali (Mauritania, Senegal, Mali, Niger e Guinea) e i testi delle loro canzoni testimoniano il dolore del loro esilio e della loro schiavitù. La cultura Gnawa affonda le proprie radici nell'Islam ma anche nelle antiche religioni dell'Africa subsahariana. In Marocco, infatti, i loro antichi rituali hanno subito l'influenza del tasawuuf (esoterismo islamico); ciò ha portato alla costituzione di una tariqa (confraternita). La dualità - o molteplicità - delle loro credenze si risolve nella figura del loro santo patrono, il marabut Sidi Bilal, lo schiavo etiope liberato che divenne il primo muezzin ("colui che richiama alla preghiera") di Maometto.

Gli spettacoli pubblici dei Gnawa sono sempre intrattenimenti molto piacevoli e leggeri; ma c'è un aspetto della loro musica molto diverso che emerge con le tenebre. Di notte i Gnawa si trasformano in guaritori, esorcisti ed adoratori; in cerimonie (derdeba o lila) che durano per tutta la notte (e in alcuni casi per diverse notti di seguito), i musicisti e gli officianti Gnawa si esibiscono per compiacere gli spiriti benevoli e per ingraziarsi e allontanare (non distruggere o debellare) quelli maligni, in modo da tutelare la serenità e alleviare i disagi dei loro devoti.

Il rituale è composto da una serie di danze dedicate a sette famiglie di santi e spiriti, e ognuna è caratterizzata da specifici colori, odori, sapori, emozioni, azioni e sonorità (l'albero delle Sephirot della Cabala ebraica ha moltissime analogie con questi concetti). Si entra in un mondo altro, la stimolazione sinestesica apre le porte alla transe.

Durante la liturgia coreutico-musicale (che rappresenta il sacrificio dal quale ebbe inizio la vita nell'universo) vengono evocati i sette mlük, le manifestazioni dell'attività divina; ognuno di essi è legato ad un colore delle sette frequenze in cui si scompone la luce originaria.

Attraverso sette "divise musicali" differenti vengono evocati i mlük; si tratta di sette categorie melodico-ritmiche (um), che ripetute e alternate, costituiscono le sette suites sulle quali si basano le cerimonie. Questi passaggi sono scanditi dall'utilizzo di sette tipi di incenso e dai differenti colori dei veli indossati dai danzatori.

Nel rituale, per ogni mlük, compaiono una serie di "presenze" che sono riconoscibili dalla musica, dalla danza e dai canti del momento. Queste presenze sono interconnesse all'immaginazione e al comportamento umano; la coscienza vi entra a contatto durante la transe. Durante il rituale viene riequilibrata l'energia del corpo umano che è la stessa che plasma la vita sul pianeta ma anche nell'intero universo.

Nei rituali, oltre ai crotali e ai tamburi, viene utilizzato il ganbri o sintir, un liuto a tre corde di forma allungata, ricoperto di pelli, con un modificatore di suono a forma di sistro sull'impugnatura. La musica Gnawa si basa su melodie pentatoniche e ritmi sincopati che nascono dall'energia dei tamburi e, appunto, del sintir.

I due personaggi di spicco della confraternita durante il rituale sono la Moqadmà, la sacerdotessa che guida la danza, e il maestro di liuto, il ma'Allem, che si esibisce accompagnato dai crotali. Prima dell'inizio della cerimonia si procede ad un sacrificio animale per procurare sostegno ai molti partecipanti (dalle poche decine alle 200-250 persone). Quindi inizia il rituale vero e proprio. Durante l'àada ("abitudine", la consacrazione dello spazio) i musicisti iniziano a danzare vorticosamente mentre suonano i crotali e i tamburi. Successivamente entra in ballo il ganbri che apre il trèq (sentiero) del viaggio estatico nei sette domini dei mlùk, fino all'aurora, quando si rientra in uno stato di coscienza ordinario con la ricomparsa della luce del sole. Solo allora i musicisti tornano a intonare melodie e battere ritmi molto pacati e concilianti.

Gli spiriti che possiedono gli esseri umani sono anche chiamati ginn (entità maschili) o genna (entità femminili); la presenza di alcuni di questi spiriti sconvolge l'esistenza dell'individuo che perde il suo equilibrio psicofisico e si ammala (la moderna psicopatologia occidentale parla di "nevrosi" e "psicosi"). Allora il rituale tenderà a liberare l'assistito dal peso di una presenza che si impone alla sua volontà, che lo limita, lo "riduce in catene"; è di fondamentale importanza che al rituale partecipino tutte le persone che entrano a contatto quotidianamente con l'ammalato: dal coniuge ai figli, dai parenti ai vicini di casa, dai colleghi di lavoro a tutte quelle persone che in un modo o nell'altro incrociano le loro esistenze con la sua.

Le diverse entità che possiedono gli individui sono legate anche a diversi contesti e latitudini (esistono i ginn/genna neri che arrivano dalla foresta, i ginn/genna azzurri che vengono dal mare, etc.); forse questo concetto ha qualche analogia con l'idea occidentale di campo quantistico della fisica subatomica, con l'idea ventilata da Maxwell e Faraday che, prese le mosse dai loro esperimenti sull'elettromagnetismo, ipotizzarono che tutto il pianeta fosse pervaso da onde elettromagnetiche e correnti telluriche che si propagano, rimbalzano, stagnano, si amplificano, a seconda della disposizione dei corpi riceventi (sistemi viventi, minerali, realtà geografiche e climatiche; alcuni sostengono addirittura che la basilica di S. Pietro sia stata costruita proprio in quel luogo perché, sottoterra, convertirebbero una serie di correnti energetiche positive [Mantak e Manewaan Chia, 1997]). Anche il Feng Shui, il metodo orientale della disposizione dell'arredamento della casa, ma anche della posizione della casa stessa, si rifà al medesimo principio. Certo è che i Gnawa abiterebbero malvolentieri sotto ai quei mostruosi totem tecnocratici grondanti acciaio che sono le impalcature delle antenne della telefonia mobile, o sotto a qualche traliccio metropolitano i cui fili elettrici veicolano centinaia di migliaia di volts).

Nel rituale, quindi, a seconda dello spirito col quale si entra a contatto, cambiano le melodie, i ritmi, gli strumenti musicali adoperati (e quindi i timbri), i colori delle vesti e gli incensi, per facilitare la conoscenza e la riconciliazione con ciò che disturba profondamente l'individuo. Nell'adorcismo, invece, il soggetto interiorizza gli spiriti forieri di benessere e serenità, e, se la persona è già a contatto con qualche spirito propizio, si tende a prolungare o rinnovare la fausta "collaborazione"; ma viene interiorizzata soprattutto la vicinanza e la "presenza" dei cari o degli altri significativi: la maggior parte dei metodi di cura tradizionali dell'Africa non distingue infatti tra guarigione individuale e progresso collettivo.

L'efficacia dei rituali Knawa sembra essere molto elevata, e se questa sia superstizione o isteria, pantomima o magia, non importa molto. Sia Bateson che Watzlawick, che di certo non erano due creduloni inclini a speculazioni parapsicologiche, ricordavano spesso che terapeutico è ciò che viene ritenuto terapeutico (il placebo, canuto nonnino di tutti i DSM, troppo spesso dimenticato in nome della moderna farmaco-profitto-logia). E' forse allora una questione di

fiducia? Si tratta forse della volontà di "cedere", di lasciarsi andare fiduciosi tra le braccia di chi vuol provare a prendersi cura di noi?

Di**Maurizio Di Bonifacio**

DICO un po' di cose....

“Troppi nani...troppi!”

C'è un tempo giusto per tutte le cose.

Un tempo per crescere

Un tempo lottare

Un tempo per creare

Un tempo per capire

Un tempo per offrirsi

Un tempo per osservare

Un tempo per aspettare

Un tempo per lasciare

- *la porta non si è mai chiusa.....
si può varcare il passaggio con le proprie gambe,
il maestro sa aspettare.....
ma se i cardini si arrugginiscono la porta non si aprirà mai più.....*

C'è un tempo giusto per tutte le cose.

Ora è il tempo in cui quella porta si chiude,

i cardini si bloccano, sono corrosi

Non si aprirà più,

e non verrà demolita o rimossa;

rimarrà lì come monito per ricordare, ogni giorno,....

la differenza che c'è tra l'apparenza e la sostanza,

la distanza che separa la lealtà dall'ipocrisia,

l'opposizione che si crea tra chi non è capace di fare se non in forma simbiotica e chi è capace di lottare apertamente mettendosi in gioco.

Mi piace la frase di Bruce Lee che dice:

Chi pratica il kung fu si vota all'indipendenza e quindi non dipende dalla considerazione altrui per la sua felicità.

Non si dipende da nessuno per la propria felicità o si è schiavi degli altri.

Altre porte si creeranno.

Altre porte si apriranno, vale anche per me, questo è certo, ma così come sarà difficile crearle, altrettanto difficile sarà aprirle....chissà chi riuscirà a farlo....chissà se anche io sarò in grado di aprire le mie.....In scuola in questo momento pochi, veramente pochi...

di questi, alcuni si perdono dietro il loro stesso ego, che aumenta “*direttamente proporzionale*” agli anni di pratica ed al “*potere*” che credono ingenuamente di avere...e siamo sempre lì, l'apparenza...l'inconsistenza....l'ipocrisia...

Qualcuno ha detto del Kung Fu “***mai per esibire, mai per competere***”

Ma ecco che come si pensa di avere potere, come si crede di essere importanti, l'ego si inebria e istupidisce la mente... non ci si rende conto di usare il proprio ruolo, di sfruttare la propria posizione e di approfittare di qualcosa che è inviolabile.

Non è importante avere cento anni di pratica se si rimane come dei **nani disabilitati**; .

Qualcuno si è dimostrato efficiente, leale, disinteressato, non a parole, seduto a cena, con l'entusiasmo che aumenta tra un brindisi e l'altro a "questo qualcuno" va il mio rispetto.

Dico anche che c'è chi è troppo concentrato su di me, attento a valutare attentamente il mio comportamento, quando non soddisfa le esigenze e i **bisogni psicologici** e quando non va bene rispetto al proprio ego non perde occasione per criticare, per valutare sfruttando un piccolo punto di visuale senza sapere...e siamo sempre lì.....**chi sa non parla...chi parla non sa** e perde tempo a calcolare cose esterne alla sua persona, a monitorare se si va a "regime" senza accorgersi di **essere marcio dentro** e di avere esso stesso un "regime" corrotto a tal punto da non riuscire a spicciare una parola quando è sotto stress e non trovare un minimo di coraggio e onore nell'affrontare a viso aperto un dibattito, coprendosi dietro lettere, messaggi di posta elettronica sms., minacce verbali al telefono contro miei collaboratori.

Vorrei tanto capire cosa muove questi personaggi dagli "occhi stretti", così stretti da far passare solo immagini negative. Questi "babbuini" dalla fronte perennemente aggrottata per nascondere il disagio di una vacuità interiore immane e la arroganza rigida e monoculare tipica di chi è scontento perché invidioso, che si ramifica come un virus dentro istituzioni già organizzate perché incapace di una propria autonomia, terrorizzato dal vivere **fuori** come un uomo, che si nasconde ancora dietro l'alibi dello studio e degli esami per rimanere radicato alle vesti di "mammà" e come un simbioide funghiforme sopravvive stupidamente, ritenendosi poi indispensabile.....nessuno è indispensabile! Per uno come me poi abituato a fare da solo tutto non c'è proprio nessun problema, semmai il rammarico per la generosità elargita, la vicinanza e l'amicizia derubata.

In tutto questo caos devo dire di essermi arricchito perché terrò solo persone degne di stare nella mia scuola, che non hanno messo in discussione l'insegnamento, persone con le quali magari ho discusso, ma che sono sempre state pronte a fare e non a lamentarsi, ad agire e non a sembrare di essere efficienti.....in fondo **il caos è la cosa in stato di miscuglio ancora in divenire** e quando infine **diviene** tutto torna al suo posto....mancano solo gli elementi marci, gli orpelli, gli inutili, i falsi, i vuoti troppo pieni di sé.

Ci sono solo persone vere.....chi sono? Quelli che mi aiutano a far "funzionare" tutto....e sono sempre pronti, ognuno con la sua modalità, non si vantano di ciò e non hanno bisogno di collocarmi sull'olimpio degli dei perfetti affinché io possa riempire i loro vuoti....ognuno di loro è maestro di se stesso e i loro vuoti li colmano giorno per giorno con l'esperienza, il lavoro e la condivisione, così come faccio io. E poi ci sono gli allievi...gli elementi più importanti in una scuola!

Voglio comunque ribadire che **io sono un Maestro di Kung Fu, so di avere delle capacità in parte innate e in parte acquisite, alcuni me ne attribuiscono di particolari, vi garantisco che lavoro tutti i giorni per essere tale, ma sono fiero di essere un uomo e di avere ancora tante cose da capire, che faccio un sacco di sbagli, che ancora devo crescere.....non sono un maestro di vita! Sono solo uno che vuole condividere le proprie cose con chi vuole e sa guadagnarsele.**

Leggete "se incontri il Buddha per strada uccidilo".

Difendo ora gli allievi avanzati, quelli che sono in grado di sostituirmi nei momenti di assenzamentre alcuni allievi avanzati tentano in tutti modi di fare un buon lavoro, diversi **presuntuosi** non accettano il fatto che non sono io personalmente a fare lezione, sempre e tutti i giorni, ritenendosi superiori a chi, **sia a livello tecnico che gerarchico, è superiore a loro e comunque organizzato da me per sostituirmi** (quindi è come se ci fossi io).

Ho intenzione di liberarmi di molti “pesi” che vengono a sporcare la mia scuola, sto già agendo in questa direzione e a scegliere le persone, piuttosto che accettare tutti, così da essere più sereno e non dover ingoiare rospi tutto il giorno per colpa di gente che non si merita nemmeno di stare ad un circolo bocciolo.

Auguro buona pratica a tutti coloro che se lo meritano.

