

**Chen Xiaowang World Taijiquan Association-Italia. Il Campo del Cinabro**



**Abilitazione all'insegnamento di Primo livello del Taijiquan della  
Famiglia Chen**

**TESI**

***Tempo, Ritmo e Risonanza***

**Candidato**

Cozzolino Paolo

dicembre 2022

## Sommario

<b><i>Premessa.....</i></b>	<b><i>3</i></b>
<b><i>1 - Il ritmo nel tempo .....</i></b>	<b><i>5</i></b>
<b><i>2 - Dilatazione e contrazione del movimento nel Tempo .....</i></b>	<b><i>9</i></b>
<b><i>3 - Ritmo conscio o inconscio .....</i></b>	<b><i>10</i></b>
<b><i>4 - Spezzare il ritmo .....</i></b>	<b><i>12</i></b>
<b><i>5 - Simpaticamente in contatto.....</i></b>	<b><i>16</i></b>
<b><i>6 - Privilegi e artifizi.....</i></b>	<b><i>18</i></b>
<b><i>7 - C'è qualcuno lassù?.....</i></b>	<b><i>20</i></b>
<b><i>8 - Cicli naturali, cicli meccanici e il ritmo perfetto .....</i></b>	<b><i>22</i></b>
<b><i>9 - Cicli del tempo e spirale .....</i></b>	<b><i>25</i></b>
<b><i>10 - Risonanze tra mente e corpo.....</i></b>	<b><i>27</i></b>
<b><i>11 - Silenzio mentale .....</i></b>	<b><i>31</i></b>
<b><i>12 - Nella Semplicità il riflesso del Tutto .....</i></b>	<b><i>34</i></b>
<b><i>Conclusioni.....</i></b>	<b><i>36</i></b>
<b><i>Riferimenti bibliografici.....</i></b>	<b><i>37</i></b>

## Premessa

In questi anni di pratica del Taijiquan stile Chen mi sono impegnato nella comprensione dei significati più profondi di quanto stimolato dall'insieme degli esercizi e delle varie forme/sequenze sulla conoscenza e coscienza di me e del mio corpo. Colgo quindi l'occasione di questa tesi per condividere delle considerazioni e delle intuizioni che la mia sensibilità di individuo, ma anche di musicista, ha maturato. Sono solo un studente in percorso, affascinato da questa ricerca e quindi lungi da me pretendere di affermare delle verità, mi avvalgo di piccole esperienze, dei pochi momenti in cui mi è sembrato di venire a contatto con sensazioni profonde e toccanti, motivo per cui questi ragionamenti sono elaborati soprattutto attraverso una lettura variegata di testi che, in un modo o nell'altro, si occupano dei percorsi di ricerca interiore dell'uomo, sempre però in qualche modo relazionabili con la fisicità. Tendenzialmente quindi riporterò dei passi tratti da questi testi a cui alternerò alcuni miei ragionamenti inerenti agli obbiettivi e agli argomenti che si intendono qui affrontare. Si tratta quindi di un percorso di riflessioni che si pone lo scopo di stimolare un atteggiamento di maggiore coscienza nell'avvicinarsi alla pratica del Taijiquan, ponendosi sempre degli obbiettivi piccoli, ma costanti, dettati da tante curiosità che, per semplici o complesse esse siano, diano ad ognuno la motivazione per intraprendere o proseguire un cammino sempre più necessario nel contesto di una società, per buona parte schizofrenica, che tende a separare più che unire gli individui e le proprie coscienze.

Il punto centrale di questa mia curiosità nasce dal concetto di pulsazione che è strettamente legato al ritmo e alla respirazione e a come sia possibile risuonare dentro e fuori di noi, provocando e influedo su un cambiamento esterno e interno a noi stessi. Siamo un punto di congiunzione tra il cielo e la terra, ma anche tra l'attuale stadio evolutivo del nostro essere una specie vivente e la coscienza e la consapevolezza di ciò che siamo stati e come progrediamo. La pratica di attività intense e profonde di ricerca e di espressione, molto spesso caratterizzate da una ripetitività, acuisce una sensibilità e una sorta di naturalezza in quanto si realizza, passa infatti per una forma di meditazione che amplifica la coscienza fino alla possibilità di 'essere senza volere'. Nella propria specificità ciascuno di noi può rappresentare un'unicità e quindi una ricchezza che diventa preziosa all'interno di un'universalità, cosa che può renderci fieri di ciò che siamo. Possiamo affermare e condividere, ma allo stesso tempo contribuire e usufruire, prendendo parte al cammino del tutto.

- Sono essenzialmente un musicista e il mio non è un approccio prettamente scientifico, sono un creativo e mi muovo su un terreno sensibile e intuitivo. Il mio aspetto pratico è legato al dare vita

alla parte espressiva di un mondo creativo attraverso gli strumenti che permettono di tramutarla in forma sonora. La creatività è un atto inspiegabile. -

Torniamo però ad una dimensione più pratica.

## 1 - Il ritmo nel tempo

(da 'Eufonia – Il suono della vita' di Daniel Levy)

(pgg. 165/166) E' affascinante considerare che, all'interno di una certa durata di tempo abbiamo la possibilità di frammentare lo spazio interno alla durata stessa in maniera più o meno intensa e di inserire un'infinità di ritmi diversi scandendo quindi il tempo con flussi di pulsazioni più o meno costanti, ma soprattutto a velocità differenti.

(pgg. 334/337) E' impossibile concepire una forma qualsiasi senza un riconoscimento, sia pure intuitivo, del ritmo. Quello che la simmetria naturale è in rapporto allo Spazio, il ritmo lo è al Tempo.

Qualsiasi cellula ritmica è formata da sequenza inspirazioni/espirezioni, attivo/passivo, sistole/diastole etc. Così il ritmo è un fenomeno di relazione dinamica che esprime la legge di alternanza e ripetizione. ... E' detto che il ritmo corrisponde alla vita fisiologica in quanto movimento periodico e flusso energetico. Tra i ritmi biologici fondamentali, 4 tipi:

- a. Ritmi spontanei
- b. Ritmi di eccitazione
- c. Ritmi indotti
- d. Ritmi acquisiti

Altri tipi di ritmi, pulsazioni dei nostri stati di veglia, sogno, sonno, sono:

1. Ritmo delle onde cerebrali: onde delta, theta, alfa e beta
2. Ritmo cardiaco: 120/150 cicli al minuto, frenato dall'azione costante del nervo pneumogastrico che lo porta a circa 72 cicli al minuto
3. Ritmo respiratorio: frequenza variante dai 15 ai 20 cicli al minuto.

Questi tre ritmi fondamentali ... collegano le funzioni vitali del nostro complesso psicosomatico e lo mettono in relazione con il macro organismo terrestre e celeste, intessendo una meravigliosa trama di ritmi rapidi e lenti. ... Potremmo osservare con stupore che ogni attività rituale quotidiana sia espressione della terra che infonde i suoi ritmi a tutti gli esseri viventi. Tutta la semantica, e quindi la comunicazione, è basata sui ritmi. Aritmie e disfunzioni comunicative sono forme di diseducazione della vera Aritmia (Aritmetica) dell'essere.

La semplicità essenziale è poliritmica. I ritmi infradiani, a partire dal battere delle ciglia (antica unità di misura temporale dell'Induismo), i ritmi circadiani o cicli di circa 24 ore, e quelli ultradiani, ossia superiori alle 24 ore, quindi lunari, solari e siderali, come l'anno platonico di 25.920 anni solari,

sono tutti collegati da un fattore numerico dove ‘molto’ e ‘poco’, come unità spazio/temporali, corrispondono alla nostra abituale percezione o ritmo. Se il battito ritmico avesse intervalli estremamente larghi, probabilmente non lo avvertiremmo, ma ciò non toglie che comunque ci sarebbe. Più acceleriamo il battito, più comprenderemo che si tratta di un ritmo. Ma, allo stesso tempo, se lo accelerassimo talmente da non poter più percepire nessun intervallo di tempo tra i battiti, avremo per forza la percezione continua di un sostrato silenzioso sotto la soglia della coscienza quotidiana.

(Paolo) Quando un batterista esegue un ritmo non fa altro che frammentare e distribuire sulle articolazioni (mani e piedi), in maniera più o meno intensa, la pulsazione ritmica che va ad eseguire sui vari pezzi della batteria, combinando figurazioni che, sovrapposte, danno un composto ritmico finale che risulta all’ascolto come un unico suono, quello che viene chiamato in gergo ‘groove’. Avviene dunque che, in un ritmo ad esempio di 4/4, con la mano sinistra suonerà il charleston (frequenza acute) con una pulsazione intensa (sedicesimi) e costante, controllando lo stesso con il piede sinistro tramite un pedale e un meccanismo che lo gestisce. Su questa base inserisce con la mano destra il rullante (secondo e quarto tempo in genere – frequenze medie) generando un bit di riferimento che dà un balance all’andamento ritmico. Infine con il piede destro praticherà sulla cassa (frequenze basse) delle piccole variazioni ritmiche che danno valore aggiunto al tutto. Questo chiaramente presuppone che l’esecutore abbia una grande capacità di indipendenza nei quattro arti, ma soprattutto che mentalmente sia in grado di gestirli separatamente, per essere capace di inserire ulteriori micro o macro variazioni a seconda della necessità. I quattro colpi suonati sul charleston per ciascuno dei quattro movimenti di ogni battuta, così come tutto ciò che suonano gli altri arti, essendo parte di uno spazio temporale definito, hanno un’area possibile di margine di movimento relativamente e infinitamente piccolo, ma variabile all’interno di un respiro, che è caratteristica di quell’individuo. Diversamente suonerebbe tutto uguale, ma soprattutto suonerebbero in maniera identica tutti i batteristi del mondo, quindi andrebbe benissimo una ‘drum machine’. Invece, fortunatamente, suonano tutti in maniera distinta e addirittura ogni esecuzione dello stesso batterista sarà, anche se minimamente, diversa. Ciò dipende sì da un controllo tecnico delle bacchette, che resta un fattore umano, ma anche da elementi legati allo stato emotivo e di concentrazione del momento. Elemento questo che vale per le prestazioni di qualsiasi attività fisico-intellettuale di ogni individuo. Quello che però rende interessante queste analisi, per ciò che riguarda le nostre considerazioni, è che avvengono più pulsazioni contemporaneamente a un livello di controllo cosciente, le quali vengono comunque influenzate da elementi esterni, ma anche interiori del soggetto che le sta praticando.

Questi elementi possono agire positivamente o negativamente sull'esito della prestazione, ma restano comunque espressione di quell'individuo nella sua unicità universale. Una volta padroni della pura tecnica, il controllo sul respiro, sull'abbassare il diaframma e di conseguenza sull'attività cardiaca, favorisce un migliore esito della resa e della qualità della prestazione, anche in termini di serenità e di gioia dell'esprimersi in maniera soddisfacente. Se poi pensiamo tutto ciò nell'ambito di più musicisti che suonano insieme e che devono coordinare i ritmi con i respiri e con gli stati di emotività di ciascuno, allora la faccenda si complica maggiormente. Eppure la volontà di cercarsi per costruire un'unica onda melodiosa costituisce la magica soluzione che porta ad una compattezza di armonia sonora che anch'essa risulta sottilmente diversa ad ogni esecuzione. Potremmo dire che 'il ritmo è individualità e il tempo è ciò che lega le varie individualità' (da 'Eufonia' - pg. 164).

Riportando tutto ciò al Taiji, risulta intrigante pensare che, all'interno di un movimento lento, durante il nostro praticare, accadono un numero elevatissimo di movimenti interni e interiori, che creano condizioni di stato fisico e psichico che possono essere presupposti di percorsi di guarigione e cura, di evoluzione del nostro organismo e che sono probabilmente superiori al grado di coscienza che abbiamo realmente in quel dato momento. Questo implica che pur mantenendo un ritmo, nell'eseguire una forma, dovendo mantenere il controllo e la concentrazione su tanti fattori che determinano una buona, giusta prestazione (equilibrio, peso, direzione, costanza e fluidità dei movimenti, distribuzione, contenimento ed espressione della forza e del qi), sono possibili un'infinità di varianti ritmiche all'interno di ogni movimento che compiamo, cosa che rende unica ogni singola esecuzione. Ogni qualvolta che ci poniamo in uno stato di connessione con la nostra energia e iniziamo una pratica, sono tanti gli elementi che influiranno sul risultato effettivo, anche estetico, che esprimiamo fisicamente: dalla concentrazione alle condizioni fisiche, allo stato emotivo. Ogni prestazione sarà unica e irripetibile. All'interno di ogni movimento, come per il batterista di cui sopra, se da una lato c'è bisogno di una capacità di tenere sotto controllo tanti elementi distinti, dall'altra parte è necessario raggiungere, previa tanta pratica, uno stato di distacco e di profonda presenza allo stesso tempo, che renda naturale e fluido il tutto. All'interno della durata di ogni figura è possibile concepire un ritmo pregno di infinite differenze. Abbandonarsi a questo stato emotivo genera una condizione di disposizione evolutiva che, nell'immagine dell'interezza del nostro essere, tutt'uno col nostro ambiente, la natura, il pianeta, il nostro sistema solare, l'universo, espande questa sensazione di consapevolezza dell'appartenere a qualcosa che va per l'appunto oltre noi stessi.

In un contesto di pratica collettiva, pur seguendo un ritmo comune, che tiene conto di tutte le caratteristiche di coloro che praticano con noi e, anche nel lasciarsi condurre da una guida, nella persona del Maestro, vi è sempre un margine che definisce le individualità e caratteristiche di ciascuno del gruppo. Dal momento dell'inizio di ogni parte della sequenza, la rotondità del movimento, i tempi interni ad esso, come ognuno li pensa e li vive, sanciscono la differente fluidità e personalità, nonostante la capacità di rispettare la fine comune della figura eseguita. Il corpo globale che il gruppo esprime, pur nella sua complessità, è di grande impatto; sarebbe auspicabile che la potenza energetica che ne deriva possa mettere in atto dei percorsi creativi di stati di benessere in cui meccanismi di risonanza ci indirizzino in percorsi di stimolazione dei flussi di energia che favoriscano uno stato di cura della nostra essenza profonda. Una ricerca comune con l'intento di risultare come un unico organismo che raccoglie le coscienze dell'intera collettività e le proietta verso una condizione evolutiva di salute psicofisica.

## 2 - Dilatazione e contrazione del movimento nel Tempo

(Paolo) Quante volte ci è capitato di avere la sensazione di compiere, all'interno di uno stesso lasso di tempo (15 minuti?), un quantitativo di operazioni significativamente diverse tra un episodio ed un altro del nostro vissuto? In alcuni momenti ci sembra che il tempo rallenti e ci sia spazio per compiere un numero di azioni maggiore che in altri. Come se si potesse percepire una differenza tra la durata e il ritmo della durata. Siamo noi più rapidi o lenti nello svolgere dei movimenti o è effettivamente la dimensione temporale intorno a noi che si deforma? E' il nostro stato di coscienza che viene alterato da elementi che a noi sfuggono o la nostra determinazione e/o concentrazione si focalizza su gesti che riteniamo in quel dato momento di primaria importanza? Dato che il fattore tempo dovrebbe essere comune a tutti, ma ognuno di noi lo percepisce in maniera differente, esiste quindi un ritmo soggettivo nel quale ciascuno sperimenta una percezione diversa dello scorrere dello spazio/tempo? Probabilmente il fattore emotivo gioca fortemente il suo ruolo in questa faccenda. Certo è che tutti abbiamo avuto modo di confrontarci con queste sensazioni e avvertire alle volte un senso di disorientamento nel constatare tali differenze nella nostra inconscia capacità di dilatare i ritmi temporali e nel riuscire a renderli più o meno efficienti di quanto speravamo. Esiste quindi una relatività dei ritmi? Sicuramente c'è chi ha un'elevata velocità di percezione e un alto grado di stato di coscienza, con conseguente immediatezza di ragionamento, che porta naturalmente a intensificare le attività. Pensiamo a Budda e Cristo che, anche quando vengono descritti nella più totale quiete meditativa, in realtà hanno un grado di velocità di coscienza elevatissima per cui quello che noi consideriamo come quiete contiene un'intensità di percezioni inimmaginabile. Un altro esempio lampante della relazione tra quiete e movimento intenso è rappresentato dal nostro stare in piedi, assolutamente fermi, per noi stato di immobilità, quando in realtà siamo parte del velocissimo movimento che compie la terra sia nel ruotare su se stessa (1700 km/h), che nel muoversi insieme la luna attorno al sole (100.000 km/h), che a sua volta con il sistema solare percorre un'enorme traiettoria circolare attorno a Sagittarius-A, il buco nero che domina il centro della nostra Via Lattea (850.000 km/h, 200 milioni di anni per compiere una rivoluzione completa) e infine l'intera galassia corre verso dimensioni di supergalassie a velocità impensabili (2 milioni di km/h) [dati presi da 'Tempo' - pg. 25]. Movimenti incredibili quindi mentre noi percepiamo uno stato di quiete.

### 3 - Ritmo conscio o inconscio

(da 'Eufonia' - pgg. 166/174) Secondo i saggi dell'antichità, in India, Egitto e Cina esistono tre tendenze della natura: quella di armonia o equilibrio, quella di moto e quella di inerzia. Anche nei periodi di maggior durata esisteranno sempre queste tre caratteristiche in ogni essere, in ogni cosa creata. ... secondo Levy, quando il ritmo si fa fisso, ripetitivo, non viene più distinto come tale fino a perderne la percezione, ... fino a formare parte del nostro bagaglio inconscio. ... non è più un ritmo vissuto, crea una vita a se stante. ... Il ritmo quindi è sì soggettivo, ma può essere conscio o inconscio, abitudinario.

... Alcune esperienze vissute restano su ritmi inconsci, ... così che non dovremmo preoccuparci eccessivamente di alcune cose essenziali, certi movimenti, certe azioni della vita ordinaria, ... ma bisogna fare attenzione in quanto tutto ciò che diviene abitudinario comincia a formare una specie di cristallizzazione sulla coscienza, la quale dovrebbe essere invece in costante espansione, ... qualcosa di irradiante, di vitale. Le abitudini hanno quindi una tendenza a cristallizzare, sono formate da ritmi ripetitivi che si trasformano in strutture del genere dei cristalli a volte molto resistenti, capaci di creare forme autonome.

... L'azione del ritmo inconscio sulla nostra coscienza è quella di estrarne poco a poco linfa vitale. ... Bisogna quindi portare quel ritmo abitudinario in uno stato cosciente e variarlo anche appena un po', quel tanto che basta affinché non sorgano problemi di cristallizzazione. ... E' necessario dunque portare qualsiasi abitudine a livello cosciente, modificandola giornalmente quel che basta. Se una certa abitudine, nel tempo, si svuota di contenuto, va eliminata, adattandoci ai ritmi esistenti in natura, che non sono mai ripetitivi. ... Possiamo adattarci quindi, poco a poco, a nuovi ritmi. In ambito evolutivo l'adattamento non è fatto di abitudini, adattarsi ad un nuovo ritmo vuol dire mettersi in una nuova condizione ... coscientemente.

... Il ritmo, specie in ambito di movimento, ha una funzione liberatoria, scandita dalla musica ed educata attraverso forme ginniche ha antiche origini. I giovani in particolare hanno una speciale attrazione inconscia nei confronti di questo impulso ritmico. Varietà di ritmi si trovano in tutte le musiche antiche, classiche e flocloriche con una funzione molto esplicita. L'impulso ritmico della musica oggi ha molto spesso perso quella funzionalità ed assume una mansione trainante, magari ipnotica, ma priva di un significato che abbia un valore non legato all'intrattenimento. Ripetitive, prive di dinamica, di ritualità e di quegli elementi tribali che costituivano la forza e il collante di una comunità fatta di individualità, occasione per esperienze importanti di crescita. Integrare i ritmi

interiori con quelli della natura attraverso i tamburi e le danze creava contatto, mentre noi oggi combattiamo contro varie forme di isolamento.

... L'idea di poliritmia, del cambiamento costante ritmico vitale la si ritrova maggiormente in popoli a contatto con la natura. Perdendo questo contatto i ritmi si impoveriscono.

... I ritmi regolari che si incontrano con quelli irregolari, contaminandosi e arricchendosi, rivitalizzandosi, come avviene in tutto in natura, quando si svuotano di questa carica primordiale si trasformano in ritmi monotoni privi della capacità di stimolare una coscienza sensibile.

(Paolo) Ciò che risulta abitudinario nel quotidiano ha una sua pericolosità che può portare allo stordimento, al ripetere e al ripetersi in uno stato ipnotico che tende a far perdere coscienza, ad agire senza porsi domande e a vivere in un contatto incosciente. Il ritmo invece deve pulsare in modo vitale.

Anche se si pratica da tanti anni, lavorando su una stessa forma, nel controllo del ritmo, nella concentrazione per restare il più possibile a contatto con la progressione delle figure, mantenendo una continuità nel filo, fragile e forte allo stesso tempo, che lega tutto il percorso della sequenza, non si smette mai di approfondire il proprio livello di coscienza e di percezione, restando in silenzioso ascolto mentre la si esegue. La pratica rinnova la qualità della ricerca e, nel tempo, si scopre di essere cambiati nel ritmo e nelle intenzioni: è un percorso che potrebbe andare avanti all'infinito.

## 4 - Spezzare il ritmo

(da 'Tempo – Il sogno di uccidere Chrónos' di Guido Tonelli)

(pgg. 14/15 liberamente) Quanta angoscia si prova quando si interrompe di colpo un ritmo che procedeva con regolarità. Immaginiamo un'improvvisa eclissi per i nostri antenati, uomini primitivi. Quanta aspettativa e eccitazione c'è ancora oggi nell'attesa di un evento del genere. Quando una disgrazia incombe su una comunità il tempo è come se si fermasse. Un terremoto o una situazione catastrofica segna forzatamente un 'prima' e un 'dopo'. Questo vale anche per un evento nella vita di ognuno di noi. Il sogno di uccidere Chrónos ricorre nella comunità umana sotto forma di desiderio di fermare il tempo o di illusione di poterlo spodestare dal posto centrale che occupa in natura.

(pgg. 31/35 fedelmente) Molti cicli vitali del nostro corpo hanno un andamento periodico: battito cardiaco, respiro, alternanza di sonno e veglia. Il controllo della loro regolarità è quasi sempre inconscio, ma basta una perturbazione anche minima per far scattare subito l'allarme. Qualcosa del genere avviene anche nei confronti dell'ambiente che ci circonda.

... Regioni diverse del cervello si occupano di valutare l'attesa di un evento, confrontano l'intervallo di tempo passato con altri immagazzinati in memoria, mettono in sequenza gli eventi e li ordinano nello spazio. ... Vi partecipano molte zone della corteccia frontale e parietale, ma anche i gangli della base, il cervelletto e l'ippocampo, che presiede al senso dello spazio e organizza emozioni e memoria.

... Le moderne neuroscienze hanno fatto passi da gigante nella comprensione dei processi che ci permettono di 'sentire' il tempo. Si è scoperto che i ricordi comprendono lo spazio e il tempo nei quali sono stati vissuti e che anche i nostri sogni sono organizzati in una sequenza temporale. Il senso del tempo è in attività persino quando non siamo coscienti e il nostro cervello elabora processi temporali anche in assenza di percezioni esterne.

... Nel costruire il senso del tempo negli umani emozioni e memoria giocano un ruolo importante. Il fattore emotivo dilata il tempo.

... Il tempo individuale, soggettivo e personale, differisce dal tempo scandito dagli orologi perché le nostre emozioni possono dilatarlo o comprimerlo a dismisura.

Ancora più intrigante è quanto è stato scoperto sull'illusione del presente e della simultaneità.

... I meccanismi cerebrali che producono la coscienza aggiustano le latenze, comprimono i tempi di trasmissione e annullano quelle differenze che produrrebbero una visione incoerente del mondo che ci circonda. Per certi versi non viviamo mai nel presente-presente, ma in un presente passato da circa mezzo secondo, ricordato e rielaborato dal nostro cervello.

... Il nostro passato è qualcosa di molto diverso dal catalogo immutabile delle esperienze vissute che immaginiamo. La nostra memoria, infatti, è plastica: ogni volta che ricordiamo un episodio in qualche modo lo riviviamo, aggiungendo o togliendo qualcosa all'esperienza originale.

Il dialogo con il futuro invece, immaginato o temuto, condiziona le nostre giornate. Le aspettative, i sogni che abbiamo o le paure incoffessabili che si annidano dentro di noi, si intrecciano al nostro vissuto quotidiano.

(da 'Eufonia' - pgg. 93/95 liberamente) Interrompere il ritmo, un fluire energetico con un proprio equilibrio e percorso emozionale e fisico (biologico) crea sempre un possibile trauma, una dissonanza, che poi bisogna ricucire in qualche modo. Levy parla principalmente di tre tipi di scissure:

1. fra la mente e gli aspetti fisici, di tipo energetico o emotivo
2. fra l'uomo e l'ambiente
3. fra la personalità e il Sé

I diversi 'io' fratturati conducono all'accentuarsi delle dualità, ad una mancanza di fluidità, generando due o più parti autonome di comportamento, rischiando l'annullamento dei ponti interiori e generando conflitti sino a disintegrare l'Io. L'accettazione del sé vuol dire riconoscere l'esistenza di più livelli di coscienza, diversi per qualità vibratoria, che devono essere da noi integrati, senza stimolarne uno eccessivamente a scapito degli altri. ... (letteralmente) Le pulsazioni disarmoniche, spinte sotto l'energia dell'inconscio, creano, a loro modo, una sorta di protezione ad ognuno degli 'io' frammentati, separandoli in forme di esasperata dualità.

... Solo uno studio chiaro e aperto della legge di Armonia ci consentirà di vedere la malattia come processo di crescita e risoluzione e non solo in chiave patologica.

(Paolo) Il lavoro della pratica del Taiji essendo per sua naturale vocazione un percorso di unificazione e di connessione con le energie sottili interne, con i flussi che si collegano agli organi, ma anche con la capacità di armonizzarsi con ciò che è intorno a noi, partecipa a questo processo. Nel lavoro di correzione per acquisire la giusta postura, nell'aprire i canali, favorendo la fluidità dei percorsi energetici, si contribuisce allo scioglimento dei blocchi che costituiscono una minaccia per la nostra salute. Il procedere con movimenti lenti e coordinati e la continua ricerca di una calma interiore, acquietando le ansie e lo stress a cui siamo quotidianamente sottoposti, può dare un importante contributo a predisporre il nostro organismo nella direzione di un benessere psicofisico.

Talvolta può contribuire all'evoluzione migliorativa, o quanto meno non peggiorativa, di uno stato di malattia, non solo in contesti di conflitto interiore dell'individuo, ma anche nell'ambito di patologie, come nei casi del parkinson e dell'alzheimer nella demenza senile.

(da 'L'amore creativo' di Iris Paciotti)

*Il ritmo è [già dalla, ndr] nella culla (Goethe).*

(pg. 33) La vita scorre da sempre secondo certi ritmi biologici, certi ritmi vitali che le sono propri. ... Dalla nascita di un uomo al formarsi della pioggia, all'aprirsi di un fiore, allo sciogliersi delle nevi, tutto è regolato da un ritmo. Il grande peccato umano è stato quello di voler ad ogni costo rompere questo ritmo, questa armonia per crearne una propria, che è un falso umano macroscopico.

(pgg. 35/36 liberamente) Ogni momento della nostra esistenza è sacro, a partire dalla nascita, e bisognerebbe rispettarne le fasi e gli andamenti che sono singolari per ciascun individuo. Là dove si manifesta la Vita, ove si ripete il suo mistero, tutto è sacro. Dalla rottura del proprio tempo biologico, sin dalla nascita e in tutte le fasi successive, segue un lavoro affannoso, che può anche durare una vita intera, per ritrovare il proprio ritmo, la propria cadenza di tempo.

(pgg. 37/38) Il bambino appena nato proviene ... da un certo tipo di ritmo vitale, ma fa subito fatica a stare al passo perché si scontra con la velocità di vita dei grandi. Velocità che non è più ritmo, armonia vitale. ... L'essere umano è uscito fuori dal ritmo dell'universo. ... Nella Natura nulla è fuori tempo ['essere naturali' - I regola - è una ricerca, ndr]. Tutto vive, palpita come in un gigantesco orologio ove ogni ingranaggio ha il suo posto ben preciso e batte il tempo della sua vita all'unisono con ogni altra espressione vitale. Questo orologio è perfetto. ... Il risultato di ciò è pura Armonia.

(pgg. 39/43 liberamente) Eppure, a partire dalla programmazione del parto, alle poppate, dalla forzatura del ritmo sonno-veglia, alla regolarizzazione ad ogni costo dell'alvo, tutto è adattato al ritmo degli adulti, sconsigliando nel bambino il proprio ritmo biologico connaturato. Dai rumori, al tono della voce con cui ci si rivolge loro, la mancanza di un linguaggio anteriore alle parole, la rapidità con cui ci si muove in loro presenza, senza tener conto delle giuste distanze e dei loro tempi di messa a fuoco, la mancanza di un contatto fisico calmo e lento, di silenzi prima di un parlare che dovrebbe essere espresso dolcemente per adeguarsi ai suoi tempi di comprensione, tutto ciò è un continuo forzare il piccolo contro i propri tempi biologici e circadiani. Raramente l'adeguarsi ai ritmi della vita odierna avviene con tempi e modalità spalmati nel tempo, in un adattamento lento e fatto di rispetto delle singolarità e caratteristiche specifiche di ciascun individuo, lì dove esistono notevoli differenze

di ritmo che, nei limiti del possibile, vanno considerati e assecondati, creando opportunità di incontro e non di conflitto.

(Paolo) E' una questione di chimica, di ritmo cardiaco, di adrenalina. Ognuno di noi è diverso, nei tempi mentali e fisici. Non è scontato accettarsi in queste differenze. Quello che emerge è quasi sempre un senso di insofferenza o di frustrazione. Comprendere che il proprio ritmo è solo una delle modalità possibili, che appartiene alle nostre specifiche caratteristiche e che, per quanto rispettabile, non è in assoluto il sistema unico e corretto di essere. Ciascun individuo ha un suo tempo e in ognuna delle differenti modalità vi sono delle preziosità imprescindibili. Per alcuni vivere a ritmi adrenalinici è un modo per sentirsi vivi e vitali, per altri, sintonizzati su tempi più lenti, è indispensabile respirare con calma e avere spazi riflessivi propri del loro criterio di essere, non è cosa per nulla scontata. Per i primi risulta estenuante e snervante la lentezza dei secondi e viceversa i secondi non sono in grado di tenere il ritmo dei primi, pena l'impossibilità di godersi qualsiasi cosa, senso di frustrazione e vivere a rischio di infarto. E' chiaro che nel mezzo vi sono infinite modalità di esistere, sebbene tendendo sempre ad una della due estremità. Fatto sta che sia il vivere 'velocemente' che 'lentamente', come ogni cosa a questo mondo, offre dei vantaggi e dei limiti. Si può essere veloci nelle risoluzioni, perdendosi però dei dettagli oppure pignoli e precisi, ma poco efficaci. Il proverbio africano dice: 'Se vuoi andare veloce, vai da solo, se vuoi andare lontano, vai con gli altri' o qualcosa del genere. La giusta andatura sta nel cercarsi, chi è solito stare avanti deve moderare la propria velocità e chi è dietro deve sforzarsi di accelerare quel tanto che serve per incontrarsi. In questo modo tutti potranno offrire il proprio contributo, con le proprie caratteristiche, e dare vita al 'gruppo', con la forza e l'energia che ne deriva. Osservare e tendere all'altro significa migliorare e arricchirsi tutti. Questo concetto nel Taiji, dove spesso si pratica in gruppo, è il segreto per armonizzarsi e compattarsi, per muoversi come un solo organismo, ognuno dando e prendendo per ciò che serve. D'altronde quando si pratica da soli possiamo comunque esprimerci nella nostra essenza liberamente.

## 5 - Simpaticamente in contatto

(da 'Eufonia' - pgg. 234/235) In India e in Tibet si suol dire che fatto un passo il discepolo, il maestro ne fa dieci, questo per la legge di risonanza. ... Se mettiamo a vibrare una corda, una seconda vibrerà per 'simpatia', ma solo a certe condizioni: che siano nello stesso luogo, che vibrino sulla stessa frequenza o che l'una si agganci agli armonici dell'altra. Deve esserci identità di tensione. ... Questo permette che l'una e l'altra si arricchiscano reciprocamente, gli armonici di ambedue vengono espansi e il suono si potenzia.

E' possibile vibrare per simpatia pur nella diversità, è necessario trovare un punto di frequenza in comune e dar modo alla legge di vibrazione simpatia di attuare il suo corso. La legge di risonanza non è altro che la legge di simpatia.

(pg. 228) L'induzione è anch'essa un fenomeno vibratorio, un fenomeno di risonanza. Perché possa agire occorrono mezzi essenzialmente non verbali, dal totale silenzio a diversi tipi di linguaggi. Per giungere ad una sintesi è necessario prima essere indotti internamente, quindi far venire fuori e risolvere le contraddizioni sempre presenti in un processo di induzione e che debbono essere affrontate dall'interno. ... Solo così è possibile emettere degli armonici che ci permettono di diffonderci all'esterno per risuonare poi con altri armonici.

(pgg. 239/240 liberamente) Nel processo di maturazione della coscienza di questi armonici emergono quindi situazioni conflittuali che sono parte del percorso della ricerca dei nostri reali armonici. Questi conflitti hanno a che fare con i processi di alterazione dei ritmi assimilati in precedenza, con le certezze a cui siamo assuefatti. I nuovi elementi che subentrano trovano resistenza da parte di quelli persistenti, ... ma quando un nuovo flusso è subentrato, difficilmente potrà essere scacciato. ... Non tutto viene eliminato, la corteccia sì, la cristallizzazione deve per forza sciogliersi se vogliamo che la nuova energia sia più elastica. Bisogna entrare in risonanza con il cambiamento, quindi con noi stessi, col nuovo 'io', lasciare che l'esperienza di rinnovamento ci attraversi in maniera permanente con un senso di ritmicità vitale.

(Paolo) Il senso di appartenenza dunque presuppone un processo di connessione che necessita di porsi sulle giuste frequenze per poter vibrare dentro e fuori di noi. Cercare un contatto, ascoltando e lasciando che questo si esprima, predisponendosi all'atto creativo che ci permetta di espanderci nella nostra essenza più pura.

(da 'Eufonia' – pgg. 36/37)'. Secondo Daniel Levy, esiste una percezione esterna ed una percezione interna a noi stessi. L'ascolto di se stessi, fino ad esprimere sul piano sonoro tale percezione, avviene attraverso delle fasi. Pensiamo al processo di percezione di un'idea ed ai passi che conducono alla sua manifestazione verbale.

Levy definisce 4 fasi:

- a) l'impatto con l'idea (percezione) (fase intuitiva)
- b) l'identificazione di un contorno preciso (definizione non-verbale) (attraversa il piano mentale concreto)
- c) verbalizzazione interna (non audibile) (vibrazioni sonore, udibili internamente)
- d) verbalizzazione udibile (emissione e pronuncia della parola) (in moto la volontà di pronunciare o cantare la parola)

... In tutto ciò la respirazione nelle sue fasi di inspirazione, ritenzione e espirazione ha compiuto un ruolo di base.

(Paolo) Credo che in questo processo vi possa essere un parallelismo diretto con il percorso che esprime il qi: *'la mente genera l'intenzione, l'intenzione muove il qi e il qi muove l'apparato muscolare e tendineo'* ['La forza di seta' pg. 70]. Avere coscienza di questo moto e addirittura percepirlo fino a stimolarlo intenzionalmente, seguendone poi il flusso che ha una propria sapienza di percorso, permette di praticare in maniera fluida e ininterrotta, con pienezza di movimenti alternati al vuoto di altri, nel continuo spiegare dello yin e dello yang.

## 6 - Privilegi e artifici

(da 'Tempo' – pgg. 24/25) Nel nostro sistema solare basterebbe davvero poco per rompere il prezioso, delicato equilibrio. Se la luna fosse molto più piccola delle sue attuali dimensioni, l'asse di rotazione della terra non sarebbe così stabile. La nostra placida luna agisce come un grande giroscopio che stabilizza l'asse di rotazione terrestre e ne limita l'escursione a piccole oscillazioni rispetto al piano di orbita. Quest'effetto è decisivo per definire le zone climatiche terrestri e garantire la costanza delle stagioni nelle zone tropicali e temperate su scale di tempi molto lunghe. Tutto questo ha giocato un ruolo determinante nello sviluppo di forme di vita vegetale ed animale estremamente differenziate. Se, al contrario, la luna fosse più grande delle sue dimensioni attuali, ci sarebbero grossi effetti di marea sul nostro pianeta e significative perturbazioni dell'orbita terrestre. Il nostro concetto di tempo, come ciclo ordinato, sarebbe messo in seria discussione.

(Paolo) La condizione privilegiata in cui siamo collocati in questo universo sarebbe quindi compromessa. Gli equilibri sono dunque estremamente sottili.

Se immaginiamo il rapporto tra la dimensione di macrocosmo del nostro sistema solare e quella di microcosmo del nostro organismo, è doveroso considerare la pericolosità degli squilibri. La volontà di lasciare fluire in maniera naturale l'energia nel nostro corpo, dando fiducia alla saggezza del suo meccanismo 'perfetto' e affidandoci ad esempio alla pratica del taiji, è un percorso che ci permette di assecondare degli equilibri dettati da una sapienza ancestrale. Nel taiji l'ascolto del qi ci permette di valutare i nostri tempi. La mente vuota permette l'ascolto del tutto e lascia che ogni parte del nostro corpo agisca al servizio delle energie sottili. L'obbiettivo è il nostro benessere.

Le distanze che percorriamo quotidianamente, o anche la distanza di un nostro viaggio aereo tra un punto ed un altro del pianeta, non sono nulla di considerevole se paragonate alle distanze tra i pianeti del nostro sistema solare e oltre: dalla terra al sole vi sono 150 milioni di km di distanza, alla nostra stella più vicina, Proxima Centauri, 4,2 anni luce (un anno luce corrisponde a 9500 miliardi di km), al centro della Via Lattea, la nostra galassia, 26.000 anni luce, alla galassia a noi più vicina, Andromeda, 2,54 milioni di anni luce. Relazionandoci a questi spazi per noi enormi diventa comprensibile che il tempo è una questione 'locale' [dati presi da 'Tempo' - pg. 73]. Quando guardiamo la volta celeste, quanto osserviamo è la proiezione di immagini esistite in un passato molto remoto, è un falso storico, un artificio che corrisponde ad eventi avvenuti migliaia di anni or sono.

Lo spazio-tempo, le onde gravitazionali, il fenomeno dei buchi neri con il loro magnetismo trasformano la nozione del tempo in dimensioni complesse da spiegare e concepire, specie se relate al nostro concetto di esso nella nostra quotidianità. Una massa, nell'approssimarsi ad un buco nero, enfatizza all'estremo possibile la propria accelerazione generando una percezione di grande rallentamento del tempo. Contemporaneamente un osservatore esterno che vede quella massa nel suo movimento percepisce al contrario un tempo di azione estremamente lungo. Tale osservazione è risultata anche nell'ambito di esperimenti scientifici di simulazione realizzati grazie a macchinari quali gli acceleratori di particelle.

In una relazione microcosmica di questi avvenimenti meccanici, se noi ci riferiamo a quanto avviene nel nostro organismo, nella ricerca di benessere che conduciamo durante la pratica del taiji, quanto più, nell'ascoltarci, ci compenetriamo nei percorsi dei flussi energetici, nella rotazione e nell'espansione del dantien, liberandoci dalle catene dei pensieri e dai blocchi mentali che ci tengono aggrappati alla percezione esterna del nostro vivere, tanto più avvertiamo un'accelerazione del tempo. Codesta accelerazione, risulta inversamente proporzionale alla sensazione di tempi faticosamente lenti che rileviamo quando non riusciamo a svuotare la mente e a sganciarci dalle zavorre del quotidiano. Il tipo di percezione, ad esempio durante la posizione del palo (Zhan Zhuang Gong), in fase di meditazione, dovrebbe essere come quando ci sentiamo parte del flusso di energie, in cui ci sembra che il tempo scorra velocemente mentre noi siamo immersi in una sensazione di beata pace. Diversamente, quando faticiamo a lasciarci andare e siamo aggrappati alla pesantezza della materia, alla nostra piccola massa, il tempo sembra non passare mai. Più ci espandiamo, più ci alleggeriamo, in tutti i sensi.

## 7 - C'è qualcuno lassù?

(da 'Tempo' – pg. 62) La questione tempo nasconde un intricato labirinto di paradossi. Per cercare di afferrarlo dovremmo quindi capire come si comporta il tempo in mondi molto lontani da noi, nelle dimensioni gigantesche scandagliate dai più potenti telescopi [macrocosmo, ndr] o sulle distanze infinitesime esplorate dagli acceleratori di particelle [microcosmo, ndr].

(pg. 61) Per millenni abbiamo potuto ignorare tutto questo perché siamo corpi macroscopici, che vivono in un potenziale gravitazionale costante e si muovono a velocità irrisorie.

(Paolo) La nostra coscienza, la sapienza del meccanismo del nostro orologio vitale si muovono in un caos e a velocità che noi, con la nostra 'quasi immobilità', facciamo grossa fatica a percepire, così come faticiamo a concepire la costante espansione dell'universo a partire dall'avvento del Big Bang e il caos da esso generato. Se è da questo evento che nasce il tempo generando così un inizio, potremmo quindi ipotizzarne una fine? Nella nostra coscienza è contemplata l'informazione che tutto ha un inizio e una fine, è parte della nostra esperienza vitale di esseri umani. C'è una nascita, un'evoluzione e una fine, una morte, ma è difficile per noi immaginare la fine del tutto, delle galassie, degli universi. Torniamo quindi, ridimensionandoci, alla ricerca di un benessere per un qui ed ora.

Continuiamo da sempre ad alzare gli occhi al cielo nel tentativo di comunicare con 'qualcosa', 'qualcuno', con un potenziale capace di lenire i nostri dolori, le nostre ansie, di dare una risposta ai nostri quesiti, ma 'questi', nonostante le prerogative superlative che noi gli attribuiamo, sembra non considerarci. Non siamo meritevoli della sua attenzione? Ha altre priorità? O semplicemente non è capace di ascoltarci, di comprendere la nostra richiesta di sostegno? Magari non la valuta degna di considerazione? È un problema di linguaggio? Forse non è cosciente della nostra presenza e non è capace di comunicare con noi? Magari non ha gli strumenti per decodificare tale comunicazione o dare risposte adeguate a tali quesiti.

Partendo da tale scenario, in una condizione simile di dipendenza, se provassimo ad identificarci con le nostre cellule, ribaltando i ruoli, dove noi rappresenteremmo l'entità 'superiore' ed esse l'elemento 'inferiore', potremmo meglio renderci conto del tentativo estenuante di quest'ultime nel provare a comunicare i propri disagi mentre noi proseguiamo imperterriti e quasi incoscienti il nostro vissuto senza essere in grado di comprendere la richiesta di soccorso, trascurando le necessità e le avvertenze del nostro organismo. Forse, con questa fantasiosa immagine, potremmo riuscire a vedere la nostra incapacità di essere in contatto e lo sdoppiamento sconnesso che si viene a creare nella nostra persona. Inutili quindi i segnali di malessere o di disagio che accusiamo, tentativo estremo delle nostre cellule di comunicare lo stress a cui sono sottoposte dal nostro atteggiamento

irrispettoso e provocatorio nei riguardi di un corpo che è costretto giornalmente a prove di resistenza ai limiti delle possibilità.

Da qui la necessità vitale di riconnessione, di creare i presupposti di un contatto il più cosciente possibile, il tentativo di percepire nel profondo e senza pregiudizi, il porci in ascolto per ricostruire un intero, una possibilità concreta per questa macchina perfetta che è il nostro organismo, noi stessi.

In questo processo, in questa ricerca assoluta e imprescindibile, il taiji rappresenta, tra e insieme alle tante altre possibili, una strada percorribile di collegamento istintivo ma allo stesso tempo cosciente, in una modalità che non sia necessariamente razionale, di ricostruzione e di pacificazione del nostro microcosmo e del macrocosmo a cui apparteniamo, la Natura e l'Universo tutto. La pratica costante serve a plasmare quotidianamente questo rapporto tra il nostro Io 'superiore' e il nostro essere interiore in tutte le sue componenti, maturando una riconciliazione con il Tutto e risvegliando le coscienze sopite: ogni individuo secondo le proprie possibilità.

## 8 - Cicli naturali, cicli meccanici e il ritmo perfetto

(da 'Tempo' – pgg. 38/39) In epoche lontane il tempo non era altro che una successione di giorni scandita da cicli lunari e stagioni che ritornavano con regolarità. Ci si svegliava al sorgere del sole e ci si nutriva quando si aveva fame. ... Ciclo naturale e orologio biologico, prodotto dell'evoluzione, marciavano in perfetta armonia.

... L'evoluzione ha selezionato geni temporalizzatori dei meccanismi biologici delle cellule, che affondano le loro radici nelle profondità della nostra vita ancestrale e che si sviluppano su cicli di ventiquattro ore, i ritmi circadiani, da *circa diem* [riguardo, intorno al giorno, ndr].

Il ritmo circadiano di noi umani è un complesso gioco di produzione e soppressione di melatonina, secrezione di cortisolo, variazione della temperatura e di altri parametri legati al sistema cardiocircolatorio che si sviluppa, appunto, nelle ventiquattro ore.

... Siamo stati programmati biologicamente per essere animali diurni, molto più attivi di giorno che di notte.

... Anche quando dormiamo, il nostro apparato visivo dialoga con il sistema nervoso centrale per regolare i ritmi circadiani, sincronizzandoli con i cicli di sonno e veglia.

Il nostro 'clock' interno, che oggi scombussoliamo ogni qualvolta che facciamo turni di notte o viaggi intercontinentali, ce lo ricorda implacabilmente, producendo varie forme di malessere.

(pgg. 44/46) Con la rivoluzione industriale si determina il trionfo del tempo, onnipresente in tutti gli aspetti della vita, scandisce il ritmo delle giornate sia nei luoghi di lavoro che negli spazi privati, pause e obblighi compresi, di gruppo e dei singoli. I cronometri e gli orologi definiscono i tempi degli impegni cadenzando la giornata. ... Ci alziamo dal letto non quando siamo perfettamente riposati, ma nel momento in cui suona la sveglia; ci nutriamo non perché abbiamo fame, ma se vediamo che è arrivata l'ora del pasto; andiamo a dormire non perché siamo stanchi, ma quando l'orologio ci autorizza a prendere sonno.

Spazio e tempo diventano pertanto due contenitori eterni ed incorruttibili. ... Il tempo di Newton è un tempo assoluto, totalmente indipendente dalla materia cosmica.

Proprio nell'epoca in cui ci si è illusi di dominare il tempo, spezzandolo in frammenti sempre più minuti, quando pensavamo davvero di averlo agguantato, ci è sfuggito ancora una volta dalle mani. Questa concezione del tempo assoluto è infatti messa seriamente in discussione dalla fisica moderna [fisica quantistica, ndr]. Il tempo entra in crisi, comincia a vacillare, si contorce e finisce per frantumarsi in mille pezzi.

(da 'Il punto di svolta' di Fritjof Capra)

(pgg. 249/253) Nella nuova visione olistica del mondo la nozione di ritmo può assumere un ruolo fondamentale. L'approccio sistemico ha dimostrato che gli organismi viventi sono intrinsecamente dinamici. Processo e stabilità sono però compatibili solo se i processi formano modelli ritmici: fluttuazioni, oscillazioni, vibrazioni, onde. La nuova biologia dei sistemi dimostra che le fluttuazioni sono cruciali nella dinamica dell'auto-organizzazione. Esse sono la base dell'ordine nel mondo vivente: le strutture ordinate derivano da modelli ritmici.

... Piante, animali ed esseri umani sono soggetti a cicli di attività e di quiete e tutte le loro funzioni fisiologiche oscillano in ritmi di varia periodicità, ciclici.

... I modelli ritmici sono quindi un fenomeno universale, ma, al tempo stesso, consentono agli individui di esprimere le loro personalità distinte, un'identità personale unica, un'identità di ritmo [libero arbitrio, ndr]. Gli individui umani possono essere riconosciuti sulla base dei loro modi di parlare, dei loro movimenti del corpo, dei gesti, del modo di respirare, rappresentando diversi tipi di modelli ritmici. Vi sono poi i ritmi 'congelati' come le impronte digitali o la grafia, unici per ciascuno individuo. Tutto ciò mostra un ritmo personale, una 'pulsazione interna' che è l'essenza dell'identità individuale.

... Pare che il ruolo delle pulsazioni ritmiche sia presente anche nelle percezioni visive, uditive e forse anche olfattive. ... La realtà che ci circonda è una danza ritmica continua.

... Le ipotesi di ricerche formulate da vari studiosi portano a degli approcci che hanno in comune l'idea che l' 'onolomia' (il concetto che l'intero essere sia in qualche modo contenuto in ciascuna delle sue parti) possa essere una proprietà universale della Natura. Pensiero questo espresso anche in molte tradizioni mistiche e che sembra svolgere un ruolo importante in visioni ascetiche della realtà.

... Come la teoria dei sistemi, molte tradizioni vedono nella nascita e nella morte fasi di cicli senza fine [reincarnazione o il susseguirsi delle generazioni, ndr] che rappresentano il continuo rinnovarsi, tipico della danza della vita. Altre tradizioni insistono su modelli vibratorii, spesso associati con 'energie sottili', e molte di esse hanno descritto la natura onologica della realtà (l'esistenza di 'tutti in ciascuno e di ciascuno in tutti'), in parabole, metafore e immagini poetiche.

... In rari momenti nella nostra vita può accadere che ci sentiamo in sintonia con l'intero universo. Questi momenti di 'ritmo perfetto', in cui si sente che ogni cosa è esattamente come

dovrebbe essere e in cui si fanno le cose con estrema semplicità, sono alte esperienze spirituali in cui si trascende ogni forma di separazione o di frammentazione.

(Paolo) Quest'ultimo concetto lo sento profondamente legato alla ricerca di unicità che avviene durante le attività del taijiquan, nella fase meditativa e di percezione delle energie fino a quella pratica in cui l'essenza jing, il soffio qi e la forza spirituale shen si trasmutano l'una nell'altra per divenire una sola forza, su diversi livelli di energia, ma fusi in un'unica coscienza. L'affidarsi alla conoscenza ancestrale del corpo e delle energie sottili, svuotando la nostra mente da ogni volontà ('la mente osserva senza intervenire'), permette di percepire uno stato di gioia che corrisponde a un 'ritmo perfetto', una sensazione di armonia e di serenità in cui ogni cosa va al suo posto e siamo tutto e parte del tutto.

In effetti tutto è ritmo e cicli vitali: noi respiriamo nella natura che respira intorno a noi.

(da Terra Nuova n° 377 dicembre 2021)

(pagg. 66/67) Secondo la biodinamica, nelle colture possiamo avvalerci del ritmo di respirazione della terra: di mattina il terreno espira e nel pomeriggio inspira. Con la presenza di un laghetto, onde evitare lo stress idrico, si evita l'innaffiamento e quando la notte l'acqua evapora dal lago si crea umidità sufficiente che al mattino ricade su tutta la vegetazione circostante. Nel caso di terreno troppo duro e compatto lo si smuove in superficie e lo si aiuta a respirare creando canali d'aria che permettono alle piante di attirare a sé l'aria umida della notte quanto serve per la propria sopravvivenza. Il ritmo è un mezzo per mediare due opposti: l'agricoltura, con questa tecnica, attraverso l'osservazione può verificare lo stato di salute delle piante e, attraverso la presenza di umidità, scegliere se lavorare il terreno la mattina o il pomeriggio, se togliere o portare l'elemento acqua nel suolo.

## 9 - Cicli del tempo e spirale

(da 'Chakra – Una fonte di consapevolezza' di M. Margaretha Mijnlief)

(pgg. 33/35) I vari stadi di sviluppo fisico e psicologico si succedono con regolarità naturale, anche se ci sono delle differenze individuali nei tempi: l'ordine è preciso e uguale per tutti. ... In media la scadenza di ogni ciclo cade ogni 84 mesi. ... Vi sono due tipi di mese: quello solare, che è di 30/31 giorni, e quello lunare, che è di 28 giorni. Le donne seguono le scadenze dell'energia lunare, gli uomini invece vivono con la scadenza dei mesi solari. ... Questo potrebbe spiegare la differenza di maturità tra donne e uomini. ... I cicli di crescita seguono le scadenze di sviluppo che hanno una precisa sequenza e andrebbero rispettate. Conta bene vivere le esperienze che ogni età offre.

Il tempo può essere considerato in senso lineare, ma anche in senso circolare. Gli anni rappresentano il tempo lineare: la vita ha un inizio e una fine e si conta con gli anni. Ma possiamo anche dire che se un cerchio si rimpicciolisce fino a diventare un punto allora il tempo non esiste più: il punto corrisponde all'eternità.

... Esempio: consideriamo una linea retta con un punto di inizio e uno di fine lungo la quale la nostra vita si muove ed è possibile indicare i vari momenti di energia, gli alti e i bassi, le vibrazioni naturali della vita. Se immaginiamo di metterci alla fine di questa linea ci sarà un momento in cui la linea diventa un punto e vedremo le vibrazioni sotto forma di movimento circolare di evoluzione e di involuzione. La nostra fantasia potrà immaginare una spirale unica di espansione: l'attimo di nuova inversione coinciderà con il momento che si può solo conoscere alla fine della vita.

(Paolo) L'immagine del cerchio che si rimpicciolisce fino a diventare un punto (l'eternità), mi suggerisce in qualche modo quella del cerchio (grande, medio e piccolo) che, nell'evoluzione del praticante di taiji, rende i movimenti sempre più interiori fin quasi a farli scomparire.

Inoltre, quest'idea dei cicli della vita, collegati a un'evoluzione in forma di spirale, mi riporta in qualche modo all'idea di alternanza dello yin e dello yang, nella continua trasformazione e flusso che si evolve nel tempo. Il filo del bozzolo di seta che, nello svolgersi costante, comprende la linearità e la circolarità del movimento, si fonde nel lavoro quotidiano della pratica del taiji in cui la costanza segue un flusso lineare e la crescita e la consapevolezza seguono andamenti più o meno regolari che danno spessore, generando quindi un'immagine di onda a spirale, che rappresenta il nostro cammino evolutivo. Non è un caso forse che la spirale muove i flussi energetici dal dantien agli estremi del nostro corpo in cicli completi di andata e ritorno. La forza a spirale è essenziale per mantenere

l'elasticità e la flessibilità, il movimento di ciascuna parte del corpo porta al movimento dell'intero corpo. D'altronde il cerchio è la figura chiave di moltissimi movimenti nella pratica del taiji. Giorno dopo giorno i cicli della vita si fondono con i cicli di crescita e di evoluzione e così il nostro percorso vitale si svolge.

(da 'Percorsi di risonanza' di Giovanna Sabatelli e Sergio Raimondo)

(pgg. 21/25) All'interno dello *spazio* e del *tempo* esiste un '*sentimento dell'efficienza universale del ritmo*' che costituisce la base della teoria yin/yang. ... E' una pulsazione, un respiro in un continuo evolversi di un dualismo rappresentato da opposti che, in una 'reciproca attrazione e repulsione', si mescolano all'infinito fino a trovare, a combinare e scombinare un equilibrio in un continuo processo di mutamento. ... Il punto è la capacità di percepire tale mutamento che è l'essenza della ricerca che si effettua nella pratica del taiji. Yin e yang si compensano e si concatenano in un continuo divenire, creando e disfacendo, trasformandosi l'uno nell'altro all'infinito, in un permanente cambio di polarità. ... In questo moto perpetuo è possibile percepire quiete nel movimento e nel movimento immobilità.

## 10 - Risonanze tra mente e corpo

(Paolo) Una lettura della complessa relazione tra mente e corpo e delle potenzialità che è in grado di generare è contenuta nel concetto di ‘Stato di Flow’ che nasce dalle teorie di Mihály Csíkszentmihályi, psicologo ungherese. In linea generale si riferisce a un'esperienza di totale concentrazione in una determinata attività, nella quale mente e corpo lavorano all'unisono in piena fluidità. O meglio, è lo stato ideale che si genera quando elevate abilità si incontrano con un alto livello di confronto. In ambito psicologico viene definito come uno stato di coscienza in cui la persona è completamente immersa, concentrata e coinvolta in un'attività e la mente ed il corpo sono in perfetta simbiosi. In questo stato tutto scorre (appunto flusso), si è perfettamente in armonia e si ha il controllo del nostro compito, con massima gratificazione e positività. Una sorta di ‘Stato di grazia’.

(da una TED [Technology Entertainment Design] Talk di Mihály Csíkszentmihályi – YouTube - video del 2004)

(liberamente) In questa conferenza Csíkszentmihályi illustra alcuni dei risultati dei suoi studi portati avanti per decenni su persone creative, quali musicisti, poeti, scienziati, ecc.. Mostra interviste in cui tutti i protagonisti parlano di una condizione estatica, uno stato mentale nel quale sentono che non si sta facendo quanto si fa nella normale routine quotidiana, che li induce ad entrare quindi in una realtà alternativa, senza alcuna necessità di andare in posti speciali, creando quanto prima non c'era grazie a quel momento estatico così intenso. La nostra mente, che pare possa normalmente elaborare fino a circa 126 bit di dati al secondo, nel processo completamente coinvolgente di creazione di qualcosa di nuovo, rompe questo schema e perde ogni cognizione delle necessità più elementari del vissuto: non si ha fame, non si ha sete, non si è stanchi, si perde la cognizione del tempo. L'identità del soggetto scompare dalla sua coscienza. In questa assoluta concentrazione la sua esistenza è momentaneamente sospesa. I suoi sensi viaggiano come fossero indipendenti, in un flusso spontaneo e senza sforzo alcuno. Tutto ciò presuppone però che tale processo istintivo possa essere vissuto esclusivamente da coloro i quali, oltre a una straordinaria passione, siano molto ben formati e specializzati e che abbiano sviluppato un'abilità, una tecnica e una conoscenza approfondita in un determinato campo. Queste esperienze di stato di flusso sono sperimentate anche in campo atletico, in ambiti manageriali, nei contesti più vari insomma, sempre con individui che amano ciò che fanno e siano profondamente motivati, indipendentemente dalla cultura e dall'istruzione. In tutti è presente uno stato di calma e di benessere.

(da “Il Libro dei Cinque Anelli”, 1645, di Miyamoto Musashi)

Heiho no hioshi no koto – Il ritmo nell’*heiho*

(pgg. 23/24) C’è un ritmo in ogni cosa. Ma nell’*heiho* [testo giapponese sulla teoria e la pratica della spada e della strategia, ndr] il ritmo non può essere padroneggiato senza una vasta esperienza pratica.

È chiaro a tutti che nella Via della danza ed in quella dei suonatori di strumenti a fiato o a corde esiste un ritmo che governa la buona esecuzione. Anche nelle discipline guerriere esiste un ritmo ed un tempismo nell’azione di archi ed archibugi e nelle cariche di cavalleria. In ogni destrezza ed abilità esiste un tempismo.

Questo ritmo esiste anche nella mente vuota di un guerriero. Il bushi [altro nome dei samurai giapponesi, ndr] trova il ritmo dell’azione nella riuscita come nel fallimento, quando raggiunge l’obiettivo come quando lo manca; nel suo fiorire e declinare, nell’armonia e nella discordia. Tutte le cose implicano un tempo per crescere ed uno per ritirarsi: anche nella Via del commerciante c’è un ritmo nell’arricchire e nel perdere il capitale. Bisogna sensibilizzarsi su questo fronte; il momento in cui le cose progrediscono e quello in cui vanno male deve essere avvertito e compreso. Vi sono diverse considerazioni da fare al proposito nell’*heiho*. All’inizio la cosa più importante è conoscere il ritmo giusto e distinguerlo da quello che non è adatto, prendendo in considerazione l’importanza dei particolari, il momento giusto per agire, le distanze, le difficoltà dell’ambiente: insomma, tutto ciò che potrebbe interferire con il risultato. La tua conoscenza dell’*heiho* non sarà valida finché non capirai che il ritmo con cui vuoi vincere deve sovrapporsi armonicamente a quello dell’avversario.

L’*heiho* riserva la vittoria a chi combatte comprendendo il ritmo del nemico, a chi lo attacca senza farsi anticipare e a chi ha compreso cos’è il “ritmo del Vuoto”.

(da ‘Eufonia’ - pg. 269) ... C’è comunque un moto della mente che ha un determinato ritmo e c’è un moto del corpo che non è capace di seguire quello della mente, soprattutto di realizzare la stessa velocità sviluppata nel tempo dal moto mentale.

...Per moto mentale si intende la capacità della mente di focalizzare l’attenzione in luoghi e tempi lontani dagli attuali. Gli spostamenti che la mente è in grado di percepire, il corpo non è in grado di seguire. Avremmo sempre e comunque, per quanto ci è dato di sapere e sperimentare ad oggi, bisogno di più tempo per fare una cosa fisicamente che non per eseguire un movimento mentale. Ci si riferisce chiaramente al luogo, per il tempo sembrerebbe che non siamo attrezzati.

(pg. 301) Il rallentamento del movimento mentale è il risultato dell’accelerazione della coscienza. Nell’apparente fissità l’essere segue la velocità psicologica della luce.

(pgg. 273/274) Nel caso del movimento rallentato [come nel taiji, ndr], che non è quindi all’apparenza dinamico, in realtà si trova la maggior fonte di dinamismo.

... Quando noi rallentiamo il movimento del corpo, quello della mente corrispondente si acquieta e il Sé può esprimersi nella mente e nel corpo.

... Se noi vogliamo percepire il movimento e il ritmo di un essere o di una cosa, ad esempio dell'acqua, dobbiamo cercare di metterci in contatto con la sua essenza. Così facendo ciò che si sveglia in noi non è la mente, ma il Sé. E se in noi si sveglia il Sé più profondo, scopriamo che il movimento dell'acqua e di tutti gli elementi sono tutt'uno con Esso. Ne consegue che in ogni piccolo atto, quando il nostro movimento è conscio, stiamo costantemente facendo fluire le energie di tutti gli elementi che compongono la nostra natura, e che quindi, in pratica, non abbiamo bisogno di compiere nessun particolare movimento per comprendere il 'movimento'.

(Paolo) In una competizione, ovvero in un combattimento, la possibilità di anticipare le intenzioni dell'avversario sono legate ad una mente capace di svuotarsi dalle emozioni in modo da percepire al massimo quanto sta per accadergli intorno. Il corpo si affida a tali percezioni e segue l'intenzione della mente riuscendo così a vanificare l'offensiva dell'antagonista. 'Se si crea il vuoto c'è spazio per riempire'.

(da 'La mente senza catene' di Takuan Sōhō)

(pgg. 21/22) Per parlare nei termini dell'arte marziale da voi praticata [si riferisce ai samurai, seguaci dell'Arte della Spada, ndr] quando acquisite d'un tratto la consapevolezza che la spada si muove per colpirvi, se pensate istantaneamente di contrastarla, la vostra mente si fisserà sulla posizione della spada in quel preciso istante, i vostri movimenti saranno in ritardo e l'avversario riuscirà a colpirvi. ... Nel momento in cui vedete la spada che si muove per colpirvi, se la vostra mente non è da essa trattenuta e percepite il ritmo della spada che avanza, se non pensate a colpire l'avversario e non indugiate in pensieri e giudizi, se nell'istante in cui vedete la spada bandita la vostra mente non ne diviene minimamente prigioniera e avanzate risolutamente per strapparla dalle mani del nemico, allora la spada che stava per colpirvi diventerà la vostra e, al contrario, colpirà l'avversario.

(da 'La forza di seta – Fondamenti e principi del Taijiquan stile Chen' di Sergio Raimondo e Giovanna Sabatelli)

(pg. 46) [ancora una volta, ndr] La mente genera l'intenzione, l'intenzione guida il qi e il qi muove il corpo.

(pg. 48) Bisogna esercitarsi a utilizzare la giusta quantità di forza per dirigerla in maniera da colpire il bersaglio con esattezza. Si deve altresì affinare una grande sensibilità in modo da seguire i movimenti dell'avversario restando flessibili, così da riuscire a prevedere le sue intenzioni rendendo al contempo invisibili le proprie. ... La sintonia di mente, corpo, emozioni e spirito dona la capacità di essere flessibili rispetto alle necessità della vita perché si è in grado di dominare i propri impulsi ed egoismi in quanto la paura è stata sconfitta quasi del tutto.

(pg. 49) Al quinto livello di gongfu ... lo studio può essere raffinato procedendo dal cerchio piccolo a quello invisibile, tanto che l'intera forma può essere eseguita in maniera invisibile. ... A questo livello il qi scorre liberamente e diviene possibile comunicare con il qi cosmico, realizzando in profondità la meraviglia della natura e della vita.

## 11 - Silenzio mentale

(da 'Chakra' - pgg. 33/35) Usare l'intuito è un modo per ricollegarsi con la conoscenza universale. ... Nell'universo tutto è conoscibile; perciò si medita per 'aprire' i canali verso questa conoscenza. Nel sonno la mente va ad attingere alle fonti di conoscenza. ... Usando dunque l'intuito possiamo attingere all'inconscio collettivo, dove questa conoscenza è attivata e disponibile all'uomo.

(da 'Il silenzio della mente' di Krishnamurti)

(pgg. 122/125) Esistono forme diverse di tempo: tempo come crescita, come distanza, come movimento.

Il tempo è cronologico e anche psicologico. Il tempo in quanto crescita è il piccolo che diventa grande; ... come distanza, il pensiero può vagare molto lontano mentre il pensatore resta nello stesso luogo; ... come movimento, lo ieri che utilizza l'oggi come passaggio verso il domani, il passato che fluisce attraverso il presente nel futuro è un unico movimento del tempo: non si tratta di tre movimenti separati. Conosciamo il tempo come cronologico e psicologico, crescita e divenire. ... Il divenire psicologico implica il tempo: il ciò che è stato sta diventando ciò che sarà. ... Quindi il pensiero è il tempo, il pensiero che è stato e il pensiero che sarà, il ciò che è [realmente, ndr] e l'ideale [ciò che ci piacerebbe che fosse, ndr]. Il pensiero è il prodotto del tempo e, senza il processo del tempo, il tempo non è. La mente è l'artefice del tempo, è il tempo.

... Quando la persone è assente, la pensiamo, o ne richiamiamo alla mente un'immagine. E' la separazione che crea il pensiero. ... L'unità implica dualità. ... Il pensiero è limitato dal tempo.

... La continuità è la morte della creazione.

... Il momento è il nuovo, ma il nuovo viene subito assorbito dal vecchio e così si forma la catena della continuità.

... Il vecchio provvede alla propria continuità attraverso le proprie proiezioni: non potrà mai conoscere il nuovo. Il nuovo può essere tradotto nel vecchio, ma non può essere insieme al vecchio. Sperimentare il nuovo è l'assenza del vecchio.

... Il desiderio è pensiero: il desiderio forgia la catena della memoria. ... Qualsiasi movimento della mente è vincolato dal tempo; impedisce la creazione. ... Soltanto la verità libera la mente dalla schiavitù dei suoi limiti.

(da 'La mente senza catene' - pgg. 40/41) Lo sforzo di fermare la mente in nessun punto rientra nell'ordine della disciplina. Non fissare la mente è insieme oggetto ed essenza. ... Se la mente non viene obbligata a seguire una direzione, andrà in tutte le direzioni.

La mente dell'uomo illuminato non si sofferma su un'unica cosa neppure per un istante.

(pg. 49) Dimenticando del tutto la mente, tutte le cose riusciranno alla perfezione.

(pg. 51) Una mente imperturbabile non si lascia alterare, Shao K'ang-chieh [IX sec., studioso della dinastia Sung, ndr] dice: 'E' essenziale perdere la mente', bisogna lasciarla vagare dove vuole.

(pg. 52) Una palla nelle rapide seguirà la corrente (aforisma Zen).

(pg. 53) Occorre penetrare nell'intervallo tra il passato e il presente, tagliare il legame tra prima e adesso, tra adesso e dopo per non trattenere la mente.

(da 'Il silenzio della mente' - pgg. 222/225) Il desiderio o la volontà di non essere questo, ma di essere quello crea conflitto. ... L'eterna lotta tra ciò che è e ciò che dovrebbe essere, ... il desiderio e il tentativo di essere non-invidioso sono equivalenti all'essere invidioso. Se si comprende ciò, allora non ci sarà alcuna battaglia tra opposti; il conflitto della dualità si esaurisce. ... La libertà dall'invidia arriva con la comprensione di ciò che è e non certo con il conflitto dei suoi opposti, ma questa comprensione non sarà possibile fino a che la mente sarà occupata dalla preoccupazione di cambiare ciò che è. ... Può esistere un cambiamento attraverso un atto di volontà? La volontà è forse nient'altro che desiderio concentrato?

... Il passato non potrà mai più essere e il futuro è imprevedibile, così si ha solo il presente: si potrà riuscire a vivere il presente solo quando la mente sarà libera dal fardello della memoria del passato e dalla speranza del futuro. Quando la mente è concentrata sul presente, senza confronti, allora ci sarà una possibilità che le altre cosa accadano.

... Una mente preoccupata non è una mente libera e la preoccupazione della libertà non farà altro che alimentare la limitatezza.

... Il pensiero (o il desiderio) ora cerca la sicurezza nel silenzio e quindi chiede un metodo o un sistema che possa offrirgli ciò che vuole. Al posto delle cose mondane ora desidera ardentemente il piacere del silenzio, così alimenta il conflitto fra ciò che è e ciò che dovrebbe essere. Non c'è alcun silenzio dove ci sono conflitto, repressione, resistenza.

... Non ci può essere alcun silenzio finchè ci sarà colui che cerca. Il silenzio della mente immobile sarà solo quando non ci sarà più alcun ricercatore, quando non ci sarà più desiderio.

(pgg. 263/264) Solo la mente non-occupata può prestare attenzione: la mente è lenta, vigile e attenta solo quando c'è attenzione vigile, cioè l'attenzione di una mente non-occupata.

... Il sentimento dell'invidia non può essere separato da chi lo prova, sebbene esista una divisione illusoria che alimenta il conflitto e in questo conflitto è intrappolata la mente. Quando questa falsa separazione scomparirà allora esisterà una possibilità di libertà, e solo allora la mente sarà finalmente immobile e silente. Il movimento creativo del reale arriva in essere solo quando lo sperimentatore cessa di esistere.

(Paolo) E' evidente che i percorsi filosofici di quanto qui su riportato sono estremamente complessi e la ricerca del 'silenzio mentale' è un processo di profonda connessione con l'essenza di se stessi, liberi da qualsiasi attaccamento, il che comporta una diretta connessione temporale con il presente.

Pensare al passato o al futuro è divagazione, solo il qui e ora ci permette di essere centrati e liberi dai conflitti.

Svuotare la mente, ricondurre il qi al dantien, allo stato di vuoto, al 'wuji', durante la meditazione, è un lungo cammino che necessita di perseveranza, disciplina e umiltà.

(da 'Taijiquan stile Chen – L'Origine dell'Arte del Taijiquan' di D. Siaw/V. Sim/D. Gaffney)

(pg. 96) Bisogna cominciare dal Wuji e poi progredire verso il Taiji. ... Il fine ultimo del Taiji è quello di suscitare la possibilità dal wuji.

(da 'La forza di seta' – pgg. 62/63) Secondo la filosofia taoista la meditazione è un ritorno al vuoto, wuji, attraverso il quale si sviluppa una diversa qualità di conoscenza indotta da un modo completamente nuovo di pensare che conduce alla scoperta dell'aspetto yin dell'esistenza, coerente con una raggiunta pace interiore. ... Solo quando mente e corpo sono in uno stato di quiete totale è possibile avvertire il flusso del qi e la risonanza che lega ogni individuo all'universo.

(pg. 68) Per ottenere uno stato di benessere duraturo, mente e spirito devono essere saldi e tranquilli, concentrati sulle sensazioni provenienti dal corpo. In altri termini, si tratta di osservare senza intervenire, lasciando che le cose accadano spontaneamente.

## 12 - Nella Semplicità il riflesso del Tutto

(da 'Eufonia' - pg. 305) Nell'intimo di ogni individuo esiste la necessità di Semplicità, non intesa come pochezza o falsa rinuncia. La semplicità è la meta di ogni Arte e, quindi, della vita. Se la confusione nasce dalla complicazione, questo non è sinonimo di intelletto, né di conoscenza. Il semplice riconosce la 'complessità' di elementi che scaturiscono dalla ricchezza di un 'punto'. Ma dalla complessità alla complicazione c'è il varco identico esistente tra Intuizione e Logicità.

... La complessità del Semplice è vita organica, reale, intuitiva ed eterna.

(pg. 276) Se è vero che ognuno di noi è 'contenuto' da un punto centrale che fa sì che tutti gli altri punti si muovano irradiando da quello, noi potremmo intendere, non pensando in termini di dualità, che stiamo semplicemente canalizzando flussi terrestri e celesti. Infatti non è vero che ci sia qualcosa di terrestre distinto da altro di natura celeste, esistendo in noi un unico punto che partecipa di tutti i punti del cosmo, che ne imita, perché ne è diretto riflesso, ogni movimento interno, dagli organi alla circolazione, dai flussi psichici ai movimenti corporei.

(Paolo) Ancora una volta potremmo dire: 'Il Dantien muove, il corpo muove'. Il corpo ha una sua sapienza, bisogna affidarsi e il flusso di energia, il qi, il jin e lo shen compiono i propri percorsi.

Il movimento delle braccia parte da un punto centrale del petto che costringe a sé, in un movimento armonioso, tutta la rotondità delle parti coinvolte nel movimento stesso, compreso lo sguardo. Nei passi indietro c'è un punto dietro la schiena, tra le scapole, che è come se ci tirasse, che porta con sé tutto il corpo. In un punto si focalizza un'energia capace di guidare e di trarre a sé tutti gli altri punti.

(da 'Eufonia' - pag. 316) La visione globale nasce in conseguenza dell'apertura mentale. ... Essa è ottenuta armonizzando con calma l'immenso arco davanti a noi senza lasciarci sfuggire nessun dettaglio dell'insieme, accentuando l'insieme più che la parte. Con tale visione accade che quando vogliamo apprezzare il dettaglio o la parte, la nostra mente intuitiva non concepisce la realtà separata. ... Lo sviluppo della visione globale dipende dalla costante pratica attorno alla sfericità delle cose. Quando vedo di fronte e dall'alto, devo ricordare che mi manca la visione della posteriorità e dal basso, che sicuramente mi cambiano la prospettiva di una situazione.

... L'esercizio della visione globale è costituito di abitudini percettive.

(Paolo) ‘Lo sguardo va nella *direzione* del passo, anticipandolo’. ‘Lo sguardo va oltre la direzione della mano, del pugno’. ‘Portiamo l’attenzione alle nostre spalle’ (dagli insegnamenti del Maestro Gianna Sabatelli durante la pratica del Taijiquan). Espandere la percezione intorno a noi è acuire la sensibilità verso ciò che si muove nella nostra sfera. Allargare la visione del nostro sguardo senza mai perdere la coscienza della spazialità dei nostri arti. Tutto ciò è parte del percorso di presenza cosciente che sviluppiamo nella pratica del Taiji.

(da ‘La mente senza catene’ – pg. 26) Quando vi trovate di fronte un albero solitario, se osservate una sola delle rosse foglie non riuscirete a vedere tutte le altre. Quando l’occhio non si fissa su nessuna foglia in particolare e vi ponete di fronte all’albero con la mente libera da ogni pensiero, il numero di foglie visibile risulta illimitato. Ma se una singola foglia trattiene l’occhio, sarà come se tutte le altre non ci fossero.

## Conclusioni

La pratica del Taiji persegue la ricerca del proprio 'ritmo'. È quindi un lavoro personale, un concentrarsi su se stessi, ascoltarsi e comprendere l'onda del proprio respiro in sintonia con il flusso della vita che è in noi, in 'risonanza' con il nostro intimo e con l'andamento dell'universo di cui siamo parte integrante e nel quale, seppur materialmente infinitamente piccoli, possiamo risuonare molto di più se ci pensiamo come viva coscienza.

Adattarsi a un movimento comune, collettivo, che è il lavoro che si pratica in gruppo spinge ad espandere la percezione, a sincronizzarsi con i propri compagni, creando un organismo unico capace di una coscienza collettiva, anche qui in un sol 'ritmo', in una volontà di 'risonanza' che genera un'energia potente e coinvolgente. Uniformare i movimenti, seppur restando singole cellule, estende la visione e la pulsazione dello yin e dello yang che esprime questo sistema vivente, in un respiro che si amplifica risultando trainante e corale.

Dove c'è alternanza c'è ritmo e c'è vita. Il focalizzarsi su un dettaglio per poi comprendere il tutto è ritmo della coscienza. Il pulsare in tutte le sue forme è ritmo e se tutto ciò che vive in questa onda continua, questo respiro incessante, in qualche modo risuona in noi e siamo in grado di percepire anche solo un po' questo flusso, allora è possibile essere parte del tutto, indipendentemente dal grado di consapevolezza che abbiamo maturato, e di risuonare dentro e fuori di noi. Non è necessario essere l'Elevato, essere il Buddha per percepire questa possibilità che ciascuno di noi ha, basta essere a contatto almeno con un pezzetto di questa meraviglia che siamo e che è il creato.

## Riferimenti bibliografici

- D. Levy, *Eufonia – Il suono della vita*, Aegis Collection – Accademia Internazionale di Eufonia, 2021
- G. Tonelli, *TEMPO Il sogno di uccidere Chrónos*, Feltrinelli, Milano, 2021
- I. Paciotti, *L'amore creativo – Dedicato ai bambini per far crescere gli adulti II ed.*, Edizioni Mediterranee, Roma, 1998
- F. Capra, *Il punto di svolta – Scienza, società e cultura emergente*, Universale Economica Feltrinelli / Saggi, Milano 2014
- Periodico mensile, *Terra Nuova*, Editrice Aam Terra Nuova Srl, Firenze, n°377 dicembre 2021
- M. Margaretha Mijnlief, *Chakra – Una fonte di consapevolezza*, Xenia Edizioni, Milano, 1998
- S. Raimondo – G. Sabatelli, *Percorsi della risonanza – Lezioni di Qigong e Taijiquan*, Edizioni dell'Università degli Studi di Cassino, Cassino, 2005
- Mihály Csíkszentmihályi - TED Talk 'Flow' – YouTube – 2004 – [https://youtu.be/I\\_u-Eh3h7Mo](https://youtu.be/I_u-Eh3h7Mo)
- Miyamoto Musashi, *Il Libro dei Cinque Anelli*, Oscar Mondadori, Cles (TN), 2009
- T. Sōhō, *La mente senza catene – Scritti di un Maestro Zen a un Maestro di Spada*, Edizioni Mediterranee, Roma, 2010
- S. Raimondo – G. Sabatelli, *La forza di seta – Fondamenti e principi del Taijiquan Chen*, Bulzoni editore, Roma, 2013
- Krishnamurti, *Meditazioni sul vivere II – Il silenzio della mente*, Oscar Mondadori, Milano, 2009
- D. Siaw – V. Sim – D. Gaffney, *Taijiquan stile Chen – L'Origine dell'Arte del Taijiquan*, M.I.R. Edizioni, Montespertoli (FI), 2005
- D. M. Connelly, *Agopuntura tradizionale – La legge dei Cinque elementi*, red!, Cornaredo (MI), 2021