

ASD VIET TAI CHI ITALIA



CENTRO THIEN MON



CANDIDATA: ENRICA GOLFETTO

RELATORE: M° ANNA CAMPO

ANNO ACCADEMICO 2018-2019



ASD Viet Tai Chi Italia

I colori di **BAI DI XA**

CANDIDATA: ENRICA GOLFETTO

RELATORE: M^o ANNA CAMPO

ANNO ACCADEMICO 2018-2019

INDICE

Introduzione.....	pag. 5
Andare lontano.....	pag. 7
Andare lontano per gli animali.....	pag. 9
Andare lontano per gli uomini (tanti tipi di viaggi)	pag. 17
Andare lontano con difficoltà.....	pag. 25
Il quyen e i colori.....	pag. 29
Il quyen – parte prima.....	pag. 31
Il quyen – parte seconda.....	pag. 33
Il quyen – parte terza.....	pag. 35
La sequenza.....	pag. 37
Schema spaziale.....	pag. 47
Aspetti energetici.....	pag. 48
Tabelle per ricordare.....	pag. 53
Il poema.....	pag. 71
Il mio poema.....	pag. 89
Gli animali di Bai Di Xa.....	pag. 101
La tartaruga.....	pag. 103
La scimmia.....	pag. 109
Il drago.....	pag. 117
La gru.....	pag. 123

Il liocorno.....	pag. 127
Il serpente.....	pag. 133
La tigre.....	pag. 139
La fenice.....	pag. 145
Conclusioni.....	pag. 153
Foto sequenza.....	pag. 158
Ringraziamenti.....	pag. 176
Bibliografia.....	pag. 177
Sitografia.....	pag. 178

INTRODUZIONE

La prima volta che ho visto eseguire il quyen BAI DI XA è stato allo stage di Caldonazzo (Trento) del 2015. La visione di questa forma mi ha totalmente rapita ed affascinata, le movenze lente ed armoniche come una danza ma allo stesso tempo energetiche, mi hanno profondamente emozionata.

Completamente rapita escludendo tutto ciò che era attorno, i miei occhi erano puntati lì sulla Maestra Anna che eseguiva la forma: insomma è stato immediatamente un “colpo di fulmine” ed è subito scattato il pensiero che, non so dove o quando ma quella forma prima o poi l'avrei imparata.

Allora ero un'allieva all'inizio del secondo anno con un mondo ancora tutto da scoprire ed in quel momento non avevo né gli strumenti né l'esperienza per capire il perché di quell'impatto emotivo così forte che questa forma ha avuto su di me.

Nel corso degli anni successivi fatti di studio e pratica ho visto eseguire molte forme ed alcune le ho imparate, ma il ricordo dell'emozione datami da BAI DI XA è rimasta intatta come all'inizio.



Solo quando sono arrivata al quarto anno ho compreso il perché di quel fascino ma per giungere a ciò ho dovuto fare un passo indietro nel mio passato e scavando nel vissuto ho consapevolizzato che lo stile educativo della famiglia, l'ambiente di lavoro e per ultimo l'esperienza nelle Arti Marziali praticata per più di 10 anni (Karate Wa-Do-Ryu e poi Karate Shotokan anche a livello agonistico) hanno dato spazio in modo prevalente alla mia parte Yang, penalizzando la Yin.

Molti anni sono passati da allora e le cose sono lentamente cambiate. Adesso con l'avvento della "terza età" anche la grande energia Yang poco alla volta ha trovato una sua giusta dimensione non più così preponderante, lasciando posto a qualcosa di diverso, più profondo che ho capito solo ora essere la voglia di emergere della mia parte Yin. L'emozione quindi è stato per me un segnale che ho interpretato come la necessità di questa trasformazione.



Il Viet Tai Chi è una esperienza adatta a tutti, dipende da ognuno quali sono gli scopi da raggiungere e quindi come approcciare questa disciplina.

Gli strumenti forniti dal Viet Tai Chi sono molteplici e permettono a tutti coloro che desiderano una crescita interiore ed anche fisica, una scelta molto varia. E' poi facoltà di ognuno accoglierli e usarli secondo i propri obiettivi, ma una cosa è certa: chi si accosta a questa disciplina non sarà più la stessa persona.

Per coloro che ricercano un cambiamento significativo, la pratica del Viet Tai è difficile, richiede tempo, rigore e costanza: questa comunque è la natura di tutte le cose, se si vogliono ottenere dei risultati importanti bisogna lavorare sodo.



ANDARE



LONTANO

Viaggiando alla scoperta dei paesi troverai il continente in te stesso.

(Proverbio indiano)

ANDARE LONTANO PER GLI ANIMALI

Quando ho deciso di scrivere questo capitolo, inizialmente sono stata un po' dubbiosa perché l'argomento trattato non è strettamente attinente alla forma Bai Di Xa.

La traduzione di Bai Di Xa è ANDARE LONTANO, due parole così semplici ma che racchiudono molti significati diversi e molteplici sfumature di interpretazione.

Proprio valutando una di tali interpretazioni, ho considerato che noi esseri umani siamo solo una componente di questo mondo e perciò mi è venuto spontaneo pensare agli animali che come noi si muovono nel nostro meraviglioso pianeta e "vanno lontano".



Inoltre gli animali sono costantemente una fonte di ispirazione dei nostri Grandi Maestri che osservandoli hanno creato forme per trasmettere a noi praticanti del Viet Tai Chi le loro caratteristiche quali strategie, simbologia, bellezza.

“Andare lontano” nel mondo animale è una questione di sopravvivenza ed una logica che gli animali con il loro istinto applicano per la salvaguardia del territorio; loro infatti non sfruttano le risorse ma prendono solo ciò di cui hanno bisogno in perfetta armonia con la natura,



come le grandi migrazioni di branchi alla ricerca di pascoli nuovi permettendo così al terreno di rigenerarsi,





agli uccelli che passano da un continente all'altro per allontanarsi dai climi freddi a favore di quelli miti,

ai cetacei che percorrono migliaia di chilometri per nutrirsi con fonti di cibo nuove e riprodursi.

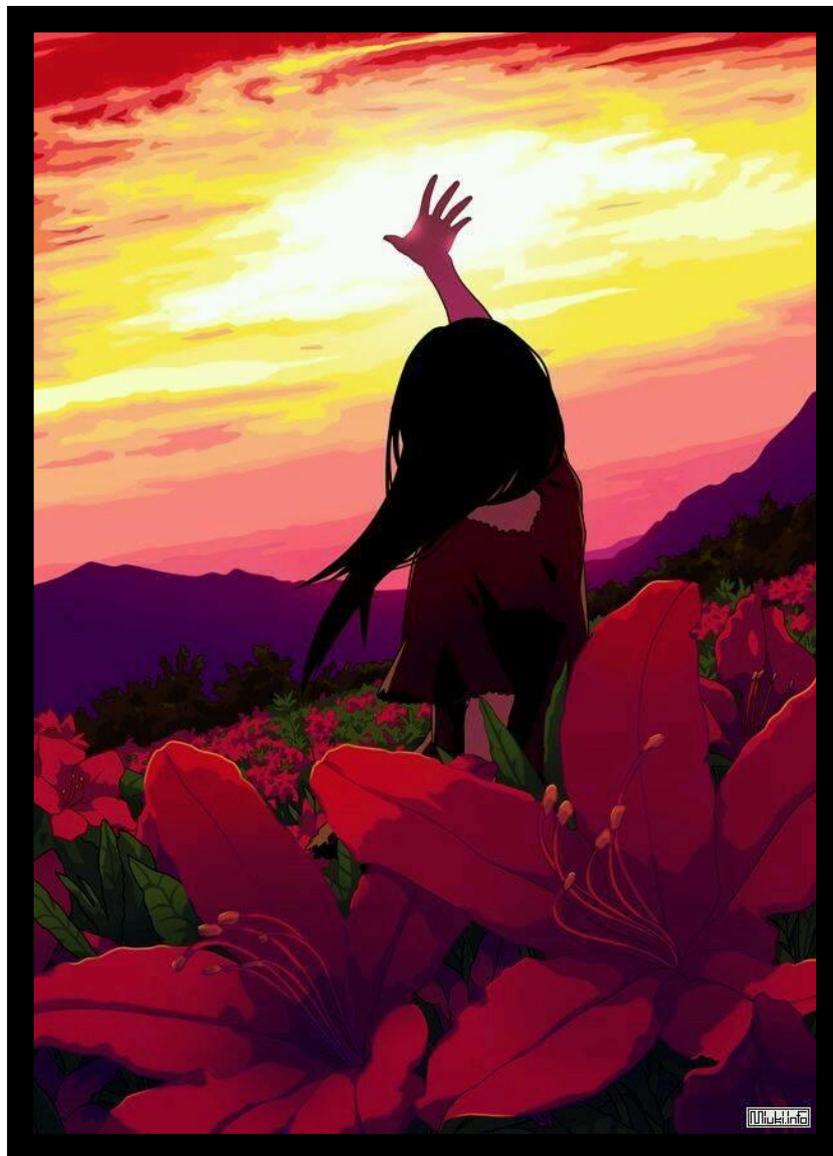


Il nostro è un pianeta dinamico e “l'andare lontano” è uno degli elementi che lo caratterizza per tutte le forme di vita senzienti.

La logica e ovvia conseguenza di queste considerazioni è che noi esseri umani, proprio perché dotati di intelligenza superiore, dovremmo aver colto meglio di tutte le altre forme viventi il delicato equilibrio che governa la Terra, ma non è così.

Dimentichiamo che siamo ospiti per un breve periodo su questo pianeta e che abbiamo l'obbligo etico di rispettare ciò che riceviamo solo in prestito.

Abbiamo anche l'obbligo morale di lasciare in eredità alle generazioni future una Terra palpitante di vita, in salute e non un mondo massacrato dallo sfruttamento e inquinamento.



A mio parere le parole chiave sono “umiltà e consapevolezza” attraverso le quali potremmo capire molto bene e senza troppa difficoltà che le risorse del nostro pianeta non sono infinite, che il profitto a tutti i costi genera delle forzature sulla natura che tosto o tardi chiederà il conto di questi soprusi.

Nel momento in cui l’ago della bilancia si sposterà in modo irreversibile verso un disastro ecologico, noi per primi saremo vittime delle nostre scelte scellerate e con noi tutte le forme viventi.

Cosa fare quindi per invertire questa direzione nefasta?

Facile e difficile allo stesso tempo, basterebbe recuperare la parte più profonda e spirituale di tutti noi, sempre con le due parole chiave “umiltà e consapevolezza”.



Gli strumenti ci sono: dallo Yoga alla Meditazione Trascendentale, dalla Dinamica Mentale alle varie Discipline Orientali.

Noi praticanti del Viet Tai Chi siamo fortunati perché il nostro percorso si sviluppa sia sul piano fisico che mentale; l'allenamento ci permette di stare in buona salute e sul piano spirituale i nostri maestri con i loro insegnamenti ci invitano a riflessioni che prendono in considerazione "a tutto tondo" il mondo che ci circonda fino ad arrivare nel profondo di noi stessi.

Ovviamente senza impegno e dedizione non c'è speranza di avere risultati, ma del resto se siamo così bravi a spendere gran parte delle nostre energie per distruggerci, perché invece non fare qualcosa per la sopravvivenza?



E cosa altrettanto importante: se aspettiamo che arrivi qualcosa dall'esterno potremmo attendere decenni, perché dunque non iniziare individualmente e spargere attorno semi di speranza? Una parte si disperderà, altri non troveranno posto dove germogliare ma alcuni attecchiranno.



Noi animali evoluti dobbiamo mettere al servizio del pianeta le nostre risorse personali per il benessere comune, cominciando dal singolo individuo con azioni quotidiane per poi espandere il tutto a coscienza collettiva.

Utopia? Forse, ma se vogliamo che tutti gli esseri senzienti possano “andare lontano” e vivere in armonia con la natura nella sua complessità e delicato equilibrio per molto tempo ancora, dobbiamo obbligatoriamente effettuare un percorso di crescita interiore altrimenti siamo destinati a perdere questa partita.

**Alcuni mi chiamano Natura.
Altri mi chiamano Madre Natura.
Sono qui da oltre 4,5 miliardi di anni.
22.500 volte più a lungo di te.
Non ho bisogno dell'uomo.
Ma l'uomo ha bisogno di me.
Ebbene sì. Il tuo futuro dipende da me.**



**Se io prospero tu prosperi.
Se io vacillo tu vacilli.
O peggio.
Sono stata qui per miliardi di anni.
Ho nutrito specie più grandi di te.
E ho fatto morire di fame specie più grandi di te
I miei oceani.
La mia terra.
I miei corsi d'acqua.
Le mie foreste.**

**Possono prenderti o lasciarti andare.
Come decidi di vivere ogni giorno,
se mi rispetti o no,
non ha importanza per me.
In un modo o in un altro le tue azioni,
determineranno il tuo destino.
Non il mio. Io sono la Natura.
Io vivrò ancora.
Sono pronta ad evolvermi.
E tu?**

(sitografia 1)

ANDARE LONTANO PER GLI UOMINI (TANTI TIPI DI VIAGGI)

Ho trovato molto piacevole lasciarmi andare a lunghe riflessioni perché mano a mano che procedevo mi sono resa conto di quante finestre diverse si aprivano su orizzonti ai quali non avevo mai pensato.



“Andare lontano” può significare lo spostamento da un luogo ad un altro, ma anche un viaggio interiore fatto di crescita, messa in discussione di se stessi e il conseguimento di mete.

Qualunque sia il tipo di viaggio è sempre legato ad un distacco, un abbandonare la propria situazione di confort per accogliere l’incognita di un

qualcosa di nuovo; in sostanza è una sfida che, per essere correttamente accolta, deve risultare consapevole e portata avanti con un buon impegno personale nonché coraggio.

Da qualche viaggio si ritorna al punto di partenza, da altri invece si raggiungono nuove mete per successive ripartenze. In ogni caso tutti questi viaggiatori non saranno più gli stessi dopo l’esperienza di “andare lontano” perché avranno conseguito nuova consapevolezza che permetterà loro di essere persone rinnovate.



Un tipo di viaggio molto particolare e comune a quasi a tutte le persone è il viaggio dell'immaginazione.

La fantasia è un motore potente per la nostra mente, è la capacità di guardare oltre all'apparenza delle cose.

I bambini sono grandi maestri in questo: mi piace molto osservarli mentre giocano e vedere che un bastoncino diventa una spada, un pezzo di carta una foglia, un cubetto di legno un'automobilina, semi e sassi un tesoro prezioso.

Coloro che hanno la fortuna di conservare questa straordinaria capacità, da adulti sono chiamati "geni". Le loro menti vanno oltre a ciò che viene normalmente percepito da tutti, riescono a spezzare gli schemi imposti, sono in grado di andare contro ogni logica perché l'immaginazione non ha limiti, non si può mettere in gabbia.

Sono persone eccezionali che lottano contro i luoghi comuni, all'inseguimento di un proprio progetto apparentemente folle. Se non fosse così non avremmo, ad esempio, le piramidi, la statua "Mosè" di Michelangelo e saremmo ancora convinti che il sole gira intorno alla terra....

Dal viaggio verso l'infinitamente grande con l'esplorazione dell'universo a quello infinitamente piccolo con lo studio del bosone di Higgs, tutto lo dobbiamo ai viaggiatori dell'immaginazione con la loro percezione di un mondo diverso, ma anche la determinazione di lanciarsi nella realizzazione di sfide apparentemente impossibili.





Pensando ai viaggi di spostamento ho realizzato la moltitudine di persone che affollano stazioni ferroviarie, metropolitane, aeroporti, autostrade e che si muovono per i più svariati motivi: per lavoro, per incontrare un amico, per turismo e altro ancora: questo tipo di viaggio ha una o più destinazioni definite e come tali sono il fine stesso dello spostamento.

Anche se il viaggio è piacevole, rappresenta comunque un distacco dalle proprie abitudini e anche la più interessante di queste esperienze potrebbe rappresentare un momento di difficoltà, ad esempio per persone particolarmente sensibili. All'esperienza del distacco si aggiunge anche l'incognita del nuovo che potrebbe generare disagio, anche se con finalità positive. Penso perciò che se questi tipi di viaggiatori avessero un aiuto per superare qualche turbamento, il loro viaggio sarebbe sicuramente molto più sereno.





Ci sono altre persone che si allontanano temporaneamente dai luoghi dove abitualmente vivono perché hanno bisogno di ritrovare se stessi, per raggiungere un obiettivo che richiede tempo e meditazione come ad esempio coloro che decidono di prendere le distanze da una routine che è diventata troppo pesante per la propria vita, oppure allontanarsi da un lavoro che non ha nulla di gratificante magari addirittura nocivo per la salute psico-fisica o ancora distaccarsi da situazioni affettive non adeguate.





Poi ci sono i viaggiatori dell'anima, quelli cioè che fanno un percorso interiore con la finalità di raggiungere un equilibrio troppo spesso compromesso dalle vicissitudini della vita.

Può accadere per esempio di relazionarsi con persone negative che non si possono evitare perché non scelte da noi ma con le quali obbligatoriamente dobbiamo condividere spazi, oppure avere la necessità di “alleggerire” il proprio carico emotivo, come una locomotiva con attaccati dietro troppi vagoni che appesantiscono il viaggio, o altrimenti altra situazione molto difficile, gestire il dolore della perdita sia di una persona cara come di un punto di riferimento importante.





C'è poi un viaggio al quale tutti noi esseri umani per il solo fatto di esistere siamo chiamati: il viaggio della vita.

Il pensiero appare ovvio, ma se osservato da una certa prospettiva non è poi così banale.

Osservando per prima me stessa e poi le persone che ho incontrato nel mio percorso mi sono resa conto di quanto siamo intrappolati quotidianamente in ritmi serrati e frenetici che ci privano della qualità di vita.



Questo accade soprattutto nelle civiltà industrializzate e la conseguenza è che ci manca lo spazio per dedicarsi alla cultura dell'UOMO, quella cioè che coltiva e fa crescere la parte più vera degli esseri umani: la spiritualità.

Non sono contraria alla scienza ed alla tecnologia come neppure il raggiungimento di qualche obiettivo di prestigio ma tutto ciò non dovrebbe essere lo scopo unico della vita.

Come accade spesso le soluzioni più semplici sono anche quelle più difficili da attuare, infatti per essere una persona felice e completa sarebbe sufficiente un equilibrio tra i due elementi materialità/spiritualità.



In altre parole se è vero che la scelta di vivere come un asceta può risultare eccessiva, allo stesso modo una esistenza utilizzata solo per l'accumulo di beni materiali e potere può risultare distruttiva.

Bisognerebbe sempre ricordare che tutto ha un prezzo ed è indispensabile fare a priori delle considerazioni sul percorso che si vuole intraprendere perché questo determinerà la felicità o meno di ognuno di noi.

Dopo aver pensato ai vari tipi di viaggiatori, il pensiero successivo è stato: "come possono essere aiutati tutti questi viandanti?"



Nell'esperienza personale che mi ha portata negli anni a sviluppare vari percorsi di interiorità, ritengo che il Viet Tai Chi sia un ottimo strumento per tutti, sia per coloro che sono viaggiatori consapevoli, sia per quelli che sono in viaggio ma che ancora non sanno di esserlo.

Questa disciplina, tra le tante cose, mi ha insegnato alcune regole semplici che se applicate con un buon rigore personale e un costante lavoro di miglioramento, favorisce la centratura degli obiettivi:

Cuore umile

- ♥ Aprirsi ai propri simili con una giusta dose di protezione personale però senza pregiudizi
- ♥ Accogliere la diversità come ricchezza
- ♥ Amare tutti e tutto incondizionatamente

Mente aperta

- ♥ La mente lavora come un paracadute, funziona solo quando è aperta

Occhi curiosi

- ♥ Essere affamati di conoscenza
- ♥ Vedere in profondità per cogliere significati diversi dal semplice guardare

Spirito leggero

- ♥ Essenziale per affrontare l'imponderabile con adattamento e creatività

ANDARE LONTANO CON DIFFICOLTA'

Ho una difficoltà che solo di recente è stata identificata con un nome: dislessia.

Avevo notato dei peggioramenti di tipo cognitivo ma pensavo collegati all'età; ho deciso perciò di fare qualche indagine per capire se fosse qualche avvisaglia premonitrice di patologie legate alla senilità.

La risposta ai miei dubbi è arrivata in primavera del 2018 e confesso che mi ha sollevata, da una parte perché dette patologie sono state scongiurate, dall'altra perché tutto ha cominciato ad avere un senso logico come le tessere di un puzzle che finalmente trovano il loro posto.



Fin da bambina ho sempre sentito dentro me di essere una persona “diversa” sia per gli aspetti di aggregazione sociale, sia per l'apprendimento, con scarsa autostima, la testa “fra le nuvole”, sognatrice, distratta, emotivamente troppo sensibile, con difficoltà a mantenere l'attenzione, qualche volta inadeguata.

Per esempio ai tempi della scuola venivo etichettata da maestre prima e professori poi come una studentessa molto dotata da un punto di vista intellettuale ma “svogliata”. Alle riunioni dei docenti con la mia famiglia sentivo ripetere oramai fino all'esasperazione che “la ragazza è dotata ma non si

applica”. A quei tempi non esistevano strumenti per valutare questa “svogliatezza” così, visto che per tutti il problema ero solo io con la mia scarsa dedizione, i percorsi di studio sono stati faticosissimi e con risultati inferiori rispetto all’impegno profuso.

La mia dislessia non è in forma grave ma abbastanza fastidiosa da complicare la quotidianità come ad esempio:

- durante la lettura e la scrittura sostituisco e rovescio lettere e/o numeri
- leggo e rileggo un testo ma comprendo poco
- ho difficoltà a trasformare i pensieri in parole perché dimentico i vocaboli
- non riesco a memorizzare il contenuto di un testo
- non riesco a memorizzare un nome, una sequenza di numeri o i movimenti come nelle forme del VTC
- soffro di insonnia



Queste sono solo alcune caratteristiche che possono variare da giorno a giorno o da un minuto all’altro e che aumentano notevolmente con la confusione, con lo stare sotto pressione, lo stress emotivo o le cattive condizioni di salute.

Mi sono costruita nel tempo una “corazza” per nascondere la fragilità che è caratteristica della dislessia e assunto dei comportamenti non in linea con la mia personalità per conformarmi e soddisfare quelle che erano le aspettative dei ruoli che via via si sono succeduti nella vita: una brava bambina, una brava scolara, una brava lavoratrice, ecc. ecc.

Il tutto però è stato molto sofferto: mentre vivevo una vita che non era mia, dentro di me ruggiva una bestia che continuavo a reprimere. Volevo gridare la mia frustrazione e dire che stavo molto male, anche se non riuscivo a spiegare il motivo.

Spesso la dislessia è accompagnata dalla depressione, cosa con la quale convivo e che sto combattendo da decenni.

Per dirla in parole semplici: la mia vita è una grande fatica!

Da un altro punto di vista però questo enorme esercizio quotidiano per rimanere “a galla”, ha contribuito a generare una personalità ben strutturata e la capacità di adottare delle strategie compensatorie.

Con la maturità ho imparato a gestire alcuni aspetti della dislessia, come ad esempio porre la massima concentrazione mentre guardo un film, partecipo ad una conferenza o dialogo con amici e/o in famiglia altrimenti rischio di perdere il filo logico di quanto sto facendo.

L’aspetto negativo è che raramente sono rilassata per cui una moltitudine di pensieri si ribaltano su di me quando è il momento di riposare e quindi il sonno, per esempio, tarda ad arrivare.

Nonostante ciò sono una donna guerriero e non mi faccio sopraffare facilmente dalla vita. Forte e determinata mi sono posta spesso degli obiettivi chiari e ambiziosi che ho abbracciato studiando le possibilità e i limiti, ma anche con un pizzico di incoscienza.

Nella carriera lavorativa ho tenuto dei corsi aziendali parlando ad assemblee di svariate decine di persone; in una occasione davvero speciale ho portato in

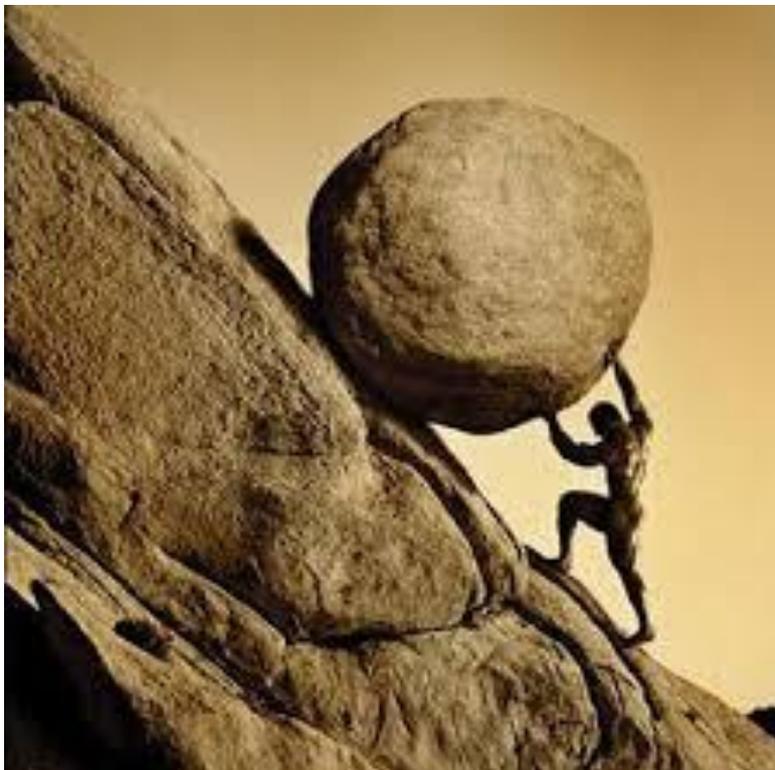
Germania un progetto di lavoro esponendo ad alti dirigenti ciò che avevamo studiato e costruito con il mio staff; sono stata Team Leader di un gruppo lavoro che ha cooperato con colleghi tedeschi nella ristrutturazione del sistema operativo dell'azienda dove lavoravo.

Nella vita privata ho fatto la presentatrice di concerti di musica classica e moderna.

Comunque ogni iniziativa che intraprendo è per me un vero e proprio campo di battaglia, dove so già in partenza che per ottenere dei risultati dovrò lavorare con determinazione e molta, molta fatica in più rispetto ad altre persone perché per me nulla è scontato o facile.

In ogni caso la parola "sconfitta" non è contemplata nel mio personale vocabolario, il mio mantra è:

IO NON PERDO MAI: O VINCO O IMPARO QUALCOSA





IL QUYEN e I COLORI

Non c'è strada che porti alla felicità: la felicità è la strada.

Buddha

IL QUYEN – parte prima

Il Bai Di Xa, forma di Chi Kung, è stato creato dal GM° Phan Hoang negli anni '90 ed è indirizzata a tutte le persone che per motivi vari lasciano i propri luoghi di residenza perdendo così i riferimenti abituali per potersi allenare in ambienti consoni.

Questa forma è uno strumento che permette di tenersi allenati sfruttando spazi ristretti (come ad esempio una stanza d'albergo) senza però venire meno a contenuti che soddisfano pienamente le esigenze di equilibrio psico-fisico del viaggiatore.



Al di là della motivazione formale che ha spinto il GM° Phan Hoang alla creazione di questa forma, mi fa piacere credere che Egli ha creato in realtà uno strumento molto speciale; infatti alle indubbie qualità del quyen per tenersi in forma fisica, sono convinta che si aggiungono tutte le potenzialità per raggiungere alti livelli di concentrazione.

In merito quindi a quanto ho esposto nei capitoli precedenti, si può comprendere adesso perché ritengo Bai Di Xa uno strumento straordinariamente efficace che, con applicazione costante, aiuta tutti i tipi di viaggiatori e non a condizioni di profonda consapevolezza.

Dopo aver studiato e memorizzato Bai Di Xa, è maturata in me la convinzione che questo strumento è utile a tutti per questi motivi:

- è breve
- è di facile memorizzazione
- i movimenti sono lenti (favorisce la concentrazione)
- alcune movenze sono ripetitive (anche questo favorisce la concentrazione)
- si sviluppa un uno spazio fisico ristretto
- è fortemente energetico
- presenta tutti i tipi di respirazione



L'esperienza di allieva nel mondo del Viet Tai Chi mi ha fatto conoscere alcune forme ma non sono riuscita a trovare in nessuna di queste una che abbia suscitato in me un così grande interesse come Bai Di Xa, non solo per il complesso di elementi che la compongono ma anche per la parte filosofica che rappresenta bene il mio percorso interiore.

IL QUYEN – parte seconda

Quando ho iniziato lo studio di questa forma ho deciso di mirare ad un mio punto di forza e cioè la memoria visiva, usando immaginazione e creatività per realizzare degli strumenti in modo da facilitare l'apprendimento.

Ho stabilito quindi di usare i colori per dare una veste grafica d'impatto che permettesse di ricordare con più facilità i contenuti di Bai Di Xa.

Il secondo passo è stata la gestione di questi colori che dovevano essere distribuiti con una certa logica evitando una inutile confusione che non avrebbe potuto centrare l'obiettivo di cui sopra.

Analizzando il nome della forma ho colto immediatamente una similitudine con l'arcobaleno; infatti BAI DI XA è composto da 7 lettere, tante quanti sono i colori dell'arcobaleno:

B **A** **I** **D** **I** **X** **A**

B	Rosso
A	Arancione
I	Giallo
D	Verde
I	Blu
X	Indaco
A	Violetto

Quindi l'arcobaleno con i suoi colori sarà il motivo conduttore di tutti gli aspetti che riguardano la forma Bai Di Xa, sia per la parte filosofica quanto per quella tecnica.

Proseguendo nelle osservazioni, ho notato che anche le frasi del poema si potevano abbinare ai colori dell'arcobaleno ma con una aggiunta: poiché le frasi sono 8, ai colori ho unito il BIANCO che non è una scelta casuale ma mirata alla frase del poema che verrà spiegata più avanti.

Quella che segue è la tabella delle corrispondenze personalizzata con i colori:

POEMA	POEMA PERSONALE	RESPIRAZIONE	ORGANI	SIMBOLOGIA E STRATEGIA	SPIRITO E COMPOR-TAMENTO
Scioglimento	Spicco il volo e abbandono il mio nido	Addominale	Addome	La via della tartaruga	Pazienza
Accumulare le positività	Volo con nuove ali	Polmonare	Polmoni	La scimmia benevola	Compassione
Vincere se stessi	Ho paura ma resisto	Addominale	Reni Vescica	La potenza del drago	Essere autentici e fiduciosi
Girare la sfera	Mi tuffo nell'oceano e ritrovo la madre	Polmonare	Milza Maestro del cuore	La strategia della gru	Bellezza in tutte le cose
Il corpo d'oro	Cerco forza nel coraggio	Addominale	Fegato Cistifellea	La giustizia del liocorno	Lealtà
Spingere da dentro	Danzo con i delfini	Ondulatoria	Intestino crasso Intestino tenue	Il serpente sacro	Profondità di spirito
Dinamico	L'aquila mi guida	Polmonare	Stomaco	La tigre in azione	Coraggio
Visione interiore	Rinasco a persona nuova	Addominale	Cuore	La lungimiranza della fenice	Visione

IL QUYEN – parte terza

Dopo aver assegnato un colore ad ogni frase del poema, ho dovuto adottare una strategia per imparare a memoria queste frasi: a volte possono essere pensieri intuitivi paragonando le frasi a qualcosa che crea una similitudine, altre sono banali ma ciò che importa è lo scopo finale e cioè trovare una chiave che permetta di fissare il concetto.

ROSSO	come il fuoco che fonde i metalli dentro alle fornaci ma anche il fuoco di una candela che scioglie la cera.
	ROSSO = SCIoglimento

ARANCIONE	come il sole carico di potente energia che scalda e nutre la Terra, è un accumulatore di energia buona.
	ARANCIONE = ACCUMULARE LE POSITIVITA'

GIALLO	come il colore dell'oro, metallo che è usato per le medaglie della vittoria .
	GIALLO = VINCERE SE STESSI

VERDE	come il colore di prati e alberi. E' il colore della pace, tranquillità, riflessione
	VERDE = GIRARE LA SFERA

BLU	il colore del mantello con i ricami in oro che avvolge il corpo dei re
	BLU = IL CORPO D'ORO

INDACO	il colore dell'animo profondo, il "sé"
	INDACO = SPINGERE DA DENTRO

VIOLETTO	il colore di tutti i fiori viola, in particolare le violette che si muovono nel vento
	VIOLETTO = DINAMICO

BIANCO	il colore non colore, luce, la brillantezza, lo splendore della purezza
	BIANCO = VISIONE INTERIORE



LA SEQUENZA

Vigila sui tuoi pensieri perché diventeranno le tue parole.

Vigila sulle tue parole perché diventeranno le tue azioni.

Vigila sulle tue azioni perché diventeranno le tue abitudini.

Vigila sulle tue abitudini perché diventeranno il tuo carattere.

Vigila sul tuo carattere perché influenzerà il tuo destino!

Swami Sivananda (1887 – 1963)

SCIOGLIMENTO



PIEDI UNITI



Dal saluto descrivere un ampio cerchio verticale portando le mani prima in alto e poi verso il basso piegando le ginocchia, quindi risalire con il “fiore di loto” fino all’altezza del plesso solare.

DIVARICARE LE GAMBE A LARGHEZZA SPALLE



Descrivere un altro cerchio verticale portando le braccia prima in alto e poi a livello dei fianchi, quindi effettuare una prima respirazione portando le mani in posizione frontale lungo le cosce con i palmi rivolti verso l’esterno e le gambe leggermente flesse poi raccogliere ancora una volta le mani a livello fianchi e ripetere una seconda respirazione.

RESPIRAZIONE ADDOMINALE

ACCUMULARE LE POSITIVITA'



PASSO DESTRO A 45°

Mentre si sposta il peso sulla gamba sinistra, portare le mani di fronte al viso quindi spingere in avanti le braccia, contemporaneamente portare la gamba destra in posizione lunga.

Mantenendo la posizione lunga, spostare ancora il peso sulla gamba sinistra inclinando il busto all'indietro, contemporaneamente raccogliere le mani verso il viso con pollice e medio che si toccano quindi passare sopra il volto e intorno al capo fino alla nuca, quindi mentre si riporta il peso sulla gamba anteriore spingere le mani in avanti. Ripetere questa sequenza una seconda volta.

Questo movimento si trova anche nel Dai Lao.

RESPIRAZIONE POLMONARE

VINCERE SE STESSI



UNIRE IL PIEDE SINISTRO AL DESTRO QUINDI APRIRE NUOVAMENTE IL SINISTRO VERSO SINISTRA NELLA POSIZIONE DEL CAVALIERE



Mentre si effettua lo spostamento delle gambe, incrociare le mani quindi aprire le braccia fino ad arrivare alla stessa altezza delle spalle con i gomiti piegati a livello avambracci che sono perpendicolari a terra, pugni chiusi.

Portare gli avambracci frontalmente fino a toccarsi e poi nuova apertura come sopra.

Sequenza di tre respirazioni.

Tecnica che si trova anche nel Tinh Mat.

RESPIRAZIONE ADDOMINALE

GIRARE LA SFERA



SPOSTARE IL PIEDE DESTRO VERSO SINISTRA



Le mani sono all'altezza del viso e distanziate tra loro alla grandezza di una palla, palmi uno verso l'altro. Compiere un movimento ondulatorio e morbido dall'alto verso il basso avvicinando e staccando leggermente le mani tra di loro in una sequenza di tre movimenti, accompagnando con una flessione delle ginocchia.

Ripetere per tre volte.

Movimento del Van Ba

RESPIRAZIONE POLMONARE

IL CORPO D'ORO



MANTENERE POSIZIONE A PIEDI UNITI



Aprire le braccia e portarle sopra la testa incrociandole, scendere con le mani serrate a pugno uno sopra l'altro fino all'altezza del viso e slanciare le braccia ai lati del corpo espirando con forza (respirazione della corda).

Ripetere la sequenza due volte, guardando una volta a sinistra e una volta a destra.

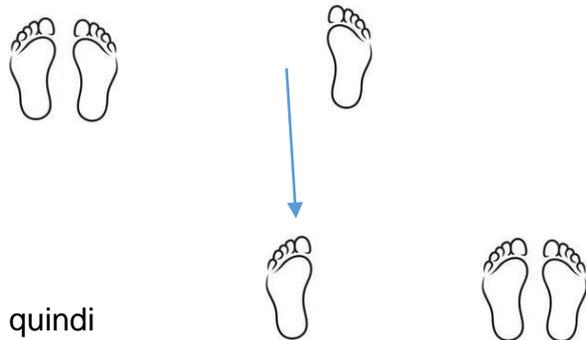
Movimento del Khiem Long

RESPIRAZIONE ADDOMINALE

SPINGERE DA DENTRO



PASSO SINISTRO INDIETRO



Portare le mani sovrapposte in avanti quindi raccoglierle vicino al corpo, palmi rivolti verso l'interno e farli scorrere lungo il busto con il movimento della purificazione.

Ripetere per tre volte.



SPOSTARE LA GAMBA DESTRA VERSO DESTRA POSIZIONE CAVALIERE



Una respirazione lungo le cosce come nello SCIOGLIMENTO

RESPIRAZIONE ONDULATORIA

DINAMICO



POSIZIONE DEL CAVALIERE



Aprire le braccia all'altezza del viso avvicinando le punta delle dita delle mani, chiudere e aprire i gomiti.

Eseguire per tre volte.

RESPIRAZIONE POLMONARE

VISIONE INTERIORE



SPOSTARE IL PESO SULLA GAMBA DESTRA E AVVICINARE LA SINISTRA FINO A TORNARE A PIEDI UNITI



Portare le braccia verso l'alto, accostare i palmi delle mani lasciando un piccolo spazio tra loro, scendere lentamente fino all'altezza del viso e guardare attraverso questa fessura quindi avvicinarle piano premendo il dan dien mediano.

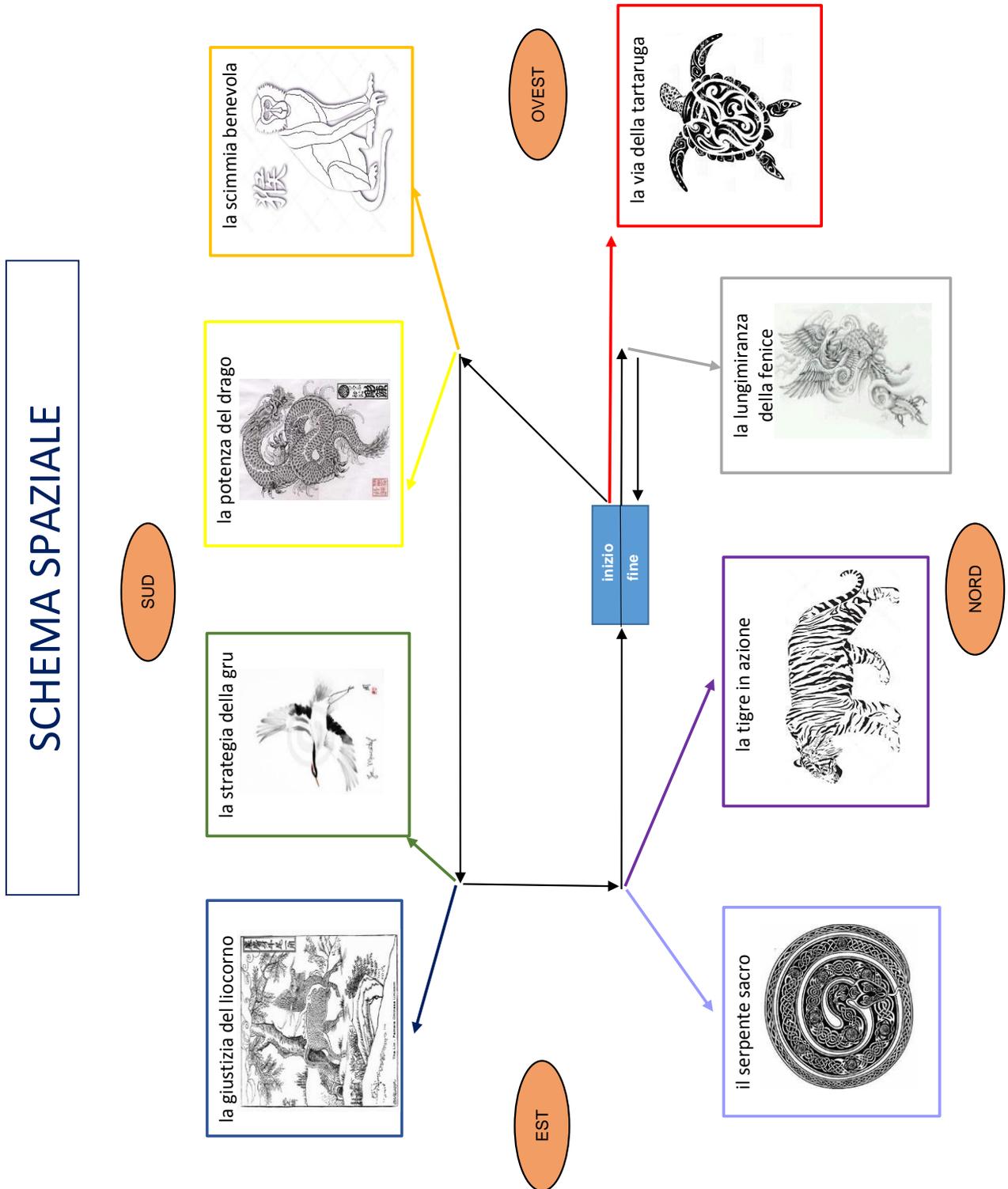


SPOSTARE LA GAMBA SINISTRA VERSO SINISTRA, RIUNIRE CON LA DESTRA PER TORNARE AL PUNTO DI PARTENZA.



Saluto finale.

RESPIRAZIONE ADDOMINALE



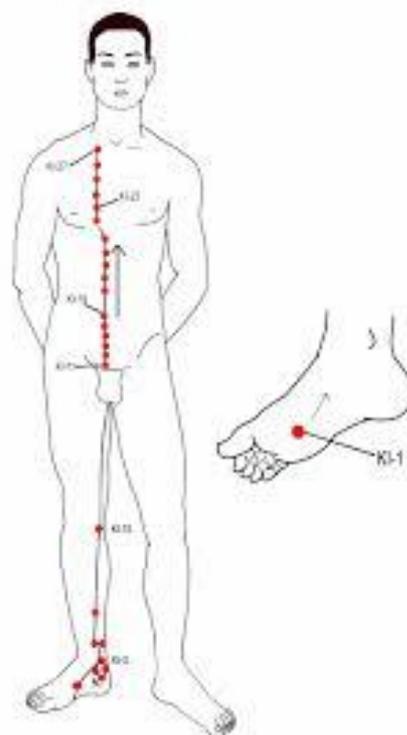
ASPETTI ENERGETICI

Nell'esecuzione di Bai Di Xa troviamo cinque posizioni che si ripetono più volte nella forma: queste stimolano una serie di meridiani come più sotto viene descritto.

Le informazioni riguardanti gli aspetti energetici con l'abbinamento posizione/meridiano sono attinte dal cofanetto "MACROCOSMO E MICROCOSMO" anno 2017, ideato e creato dalla Maestra Anna Campo; le foto sono state ricavate dal libro Quang Lo del Maestro Bao Lan.



THAN TRU TAN



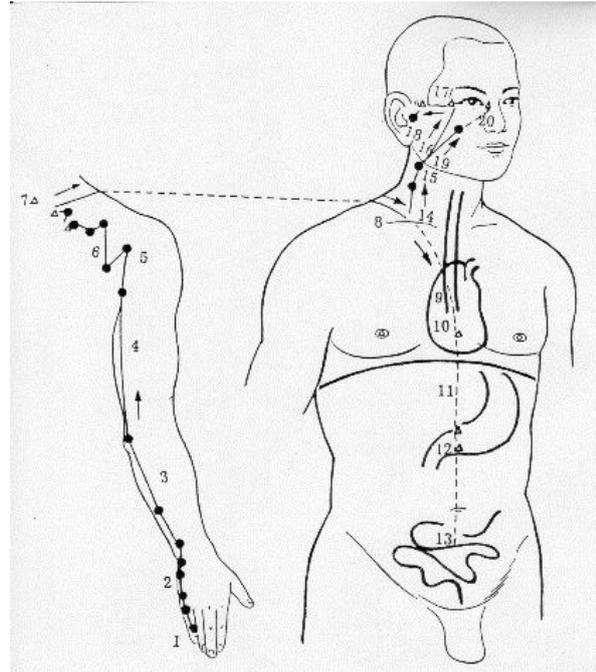
MERIDIANO RENI

E' la posizione di partenza per qualsiasi forma.

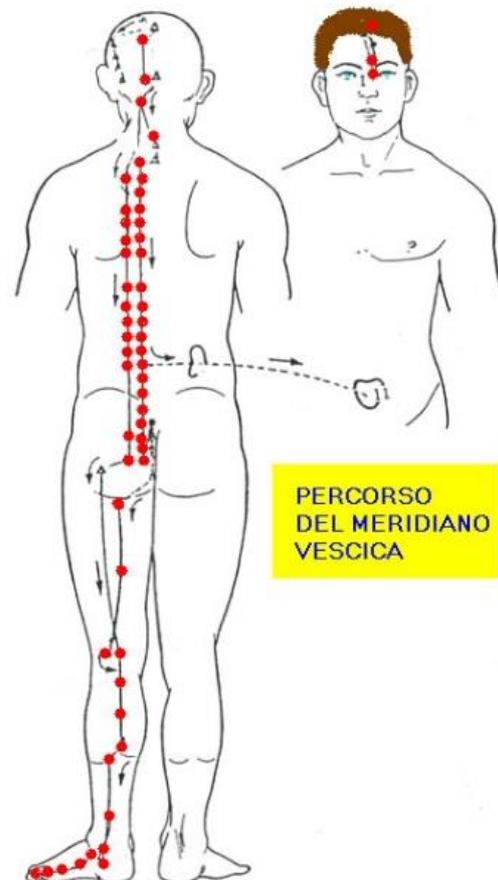
L'uomo è il tramite tra cielo e terra con i piedi radicati al suolo (stimolazione meridiano dei reni) e la sommità del capo BACH HOI aperto verso il cielo.



THAI DUONG TAN

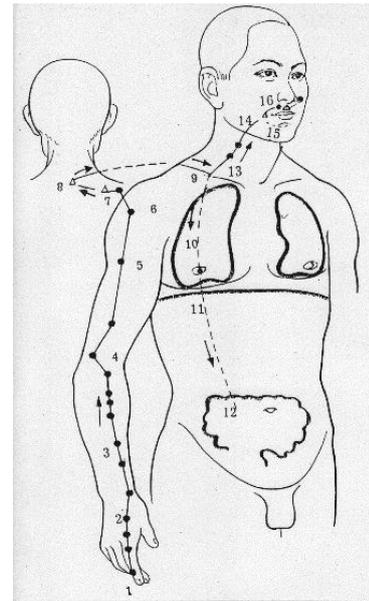


**MERIDIANO
INTESTINO TENUE**

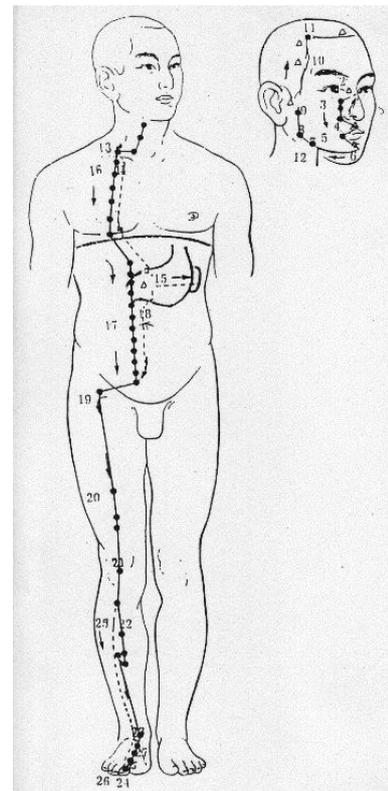




DUONG MINH TAN



**MERIDIANO
INTESTINO CRASSO**

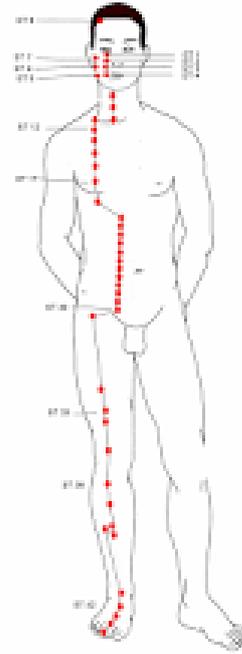
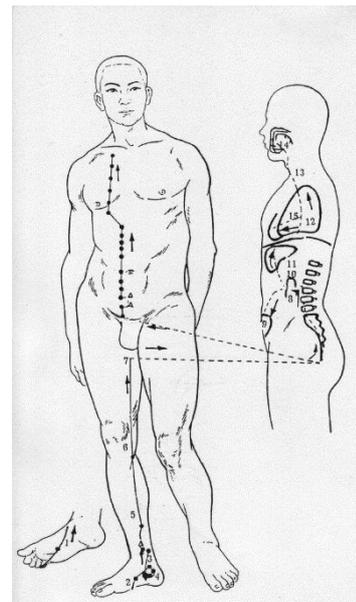


**MERIDIANO
STOMACO**



MERIDIANO CURIOSO:
IL CANALE AGILITA' YANG

DUONG KIEU TAN

**THIEN TUY TAN****MERIDIANO RENI****MERIDIANO VESCICA**

Secondo la teoria dei 5 elementi, la posizione THIEN TUY TAN è legata all'elemento acqua, pertanto i meridiani collegati sono vescica e reni



TABELLE PER RICORDARE

La memoria è una rete; uno la trova piena di pesci quando la solleva dal ruscello, ma una dozzina di miglia d'acqua sono passate attraverso essa senza attaccarsi.

(Oliver Wendell Holmes)

TABELLA ROSSA

Poema	SCIOGLIMENTO
Poema personale	SPICCO IL VOLO E ABBANDONO IL MIO NIDO
Animale	LA VIA DELLA TARTARUGA
Spirito	PAZIENZA
Respirazione	ADDOMINALE
Organi	ADDOME – DAN DIEN il grande mare da cui parte l'energia per irrorare tutto il corpo

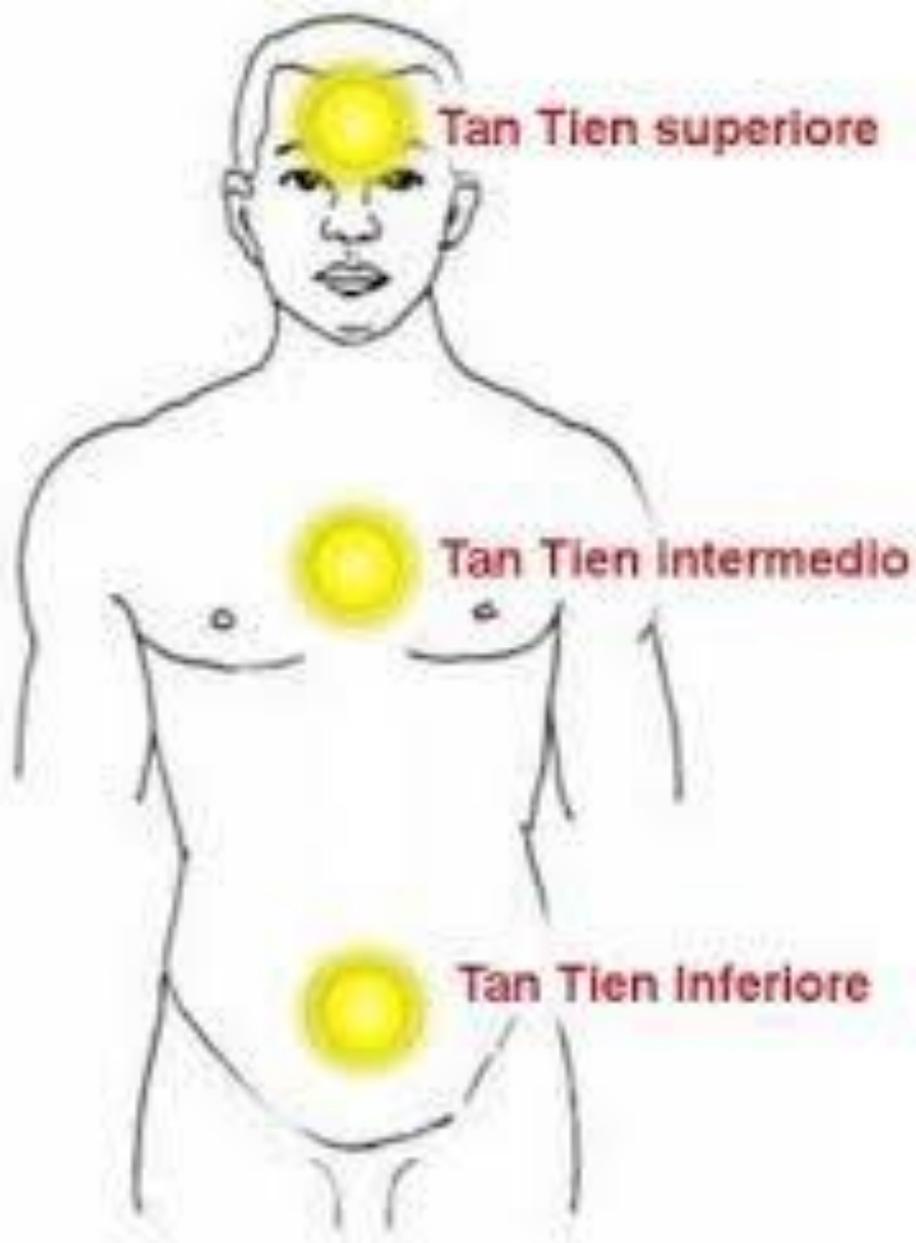
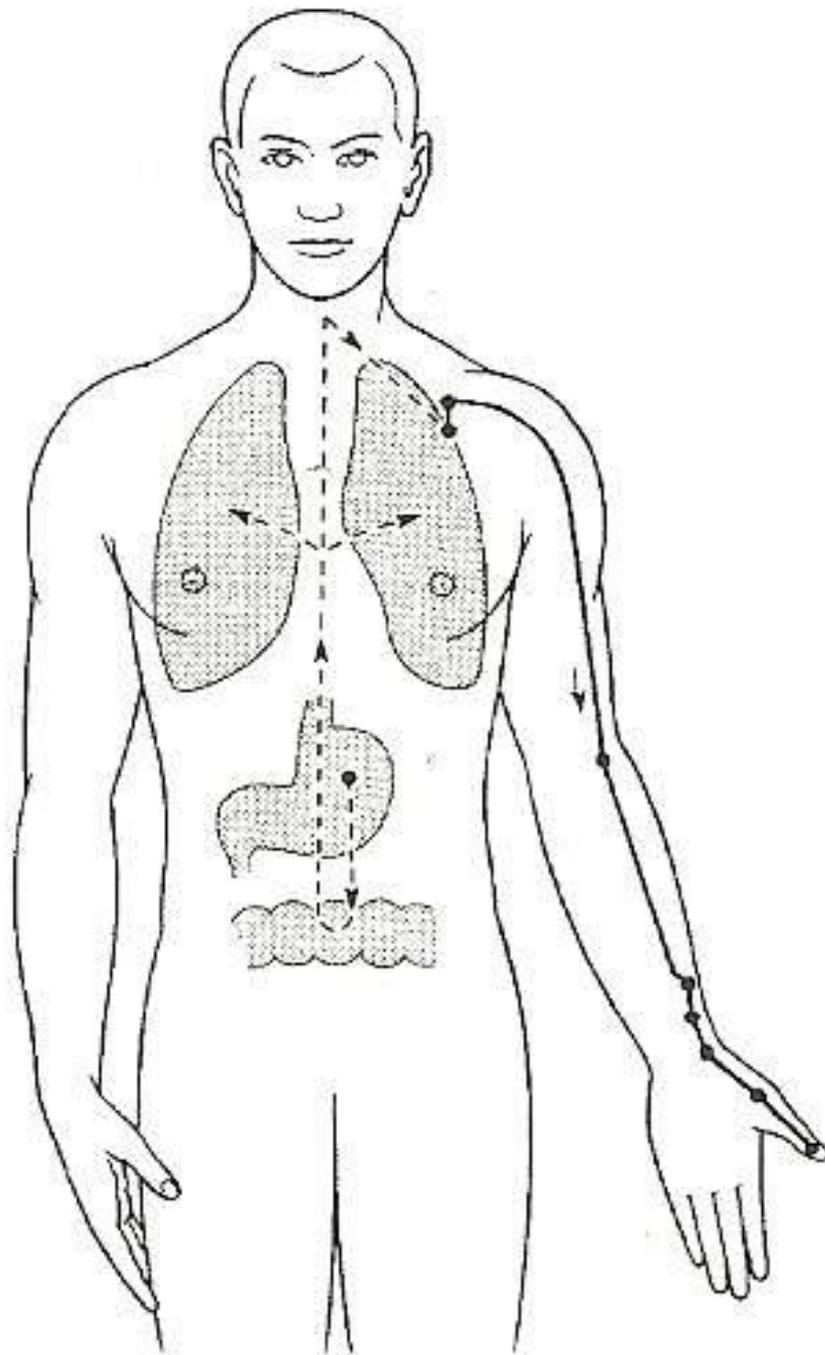


TABELLA ARANCIONE

Poema	ACCUMULARE LE POSITIVITA'
Poema personale	VOLO CON ALI NUOVE
Animale	LA SCIMMIA BENEVOLA
Spirito	COMPASSIONE
Respirazione	POLMONARE
Organi	POLMONI

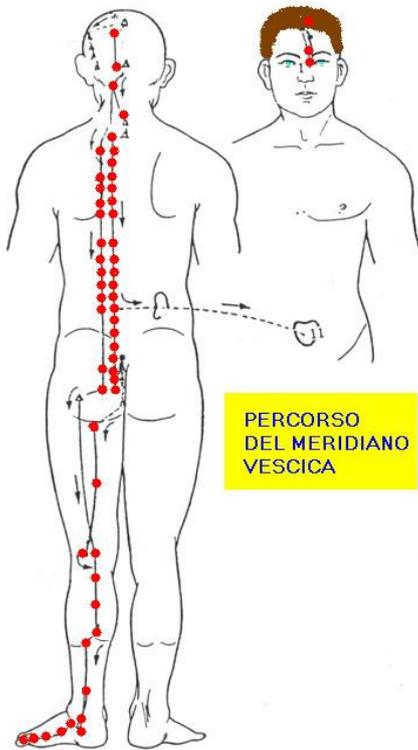
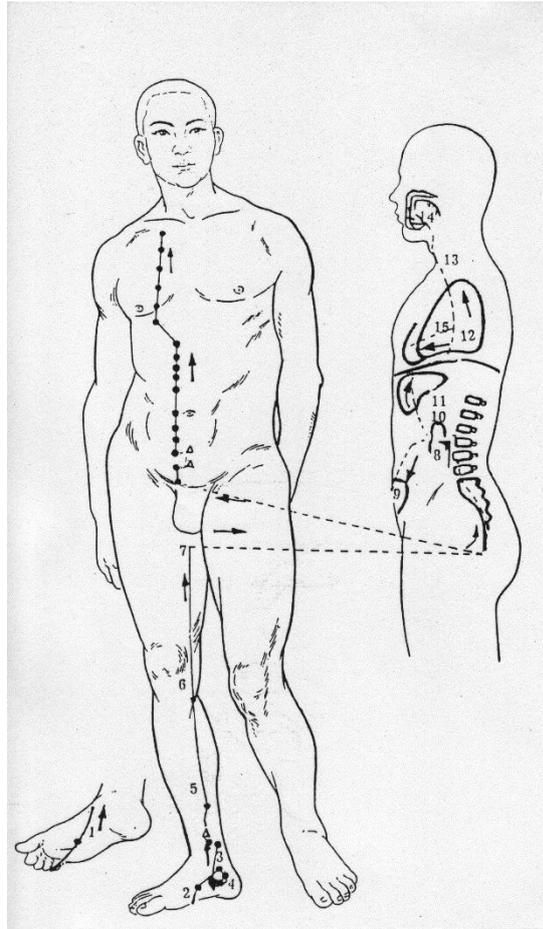
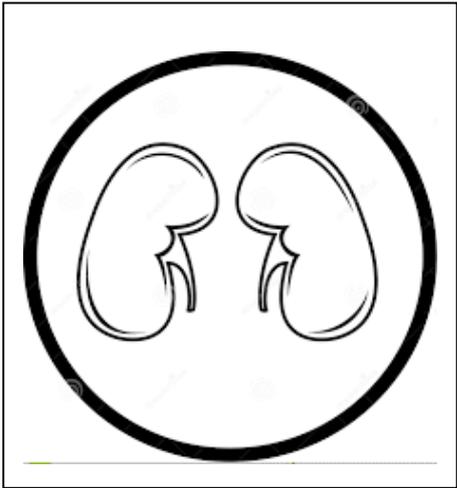


MERIDIANO POLMONI

TABELLA GIALLA

Poema	VINCERE SE STESSI
Poema personale	HO PAURA MA RESISTO
Animale	LA POTENZA DEL DRAGO
Spirito	ESSERE AUTENTICI E FIDUCIOSI
Respirazione	ADDOMINALE
Organi	RENI, VESCICA

MERIDIANO RENI



PERCORSO
DEL MERIDIANO
VESCICA

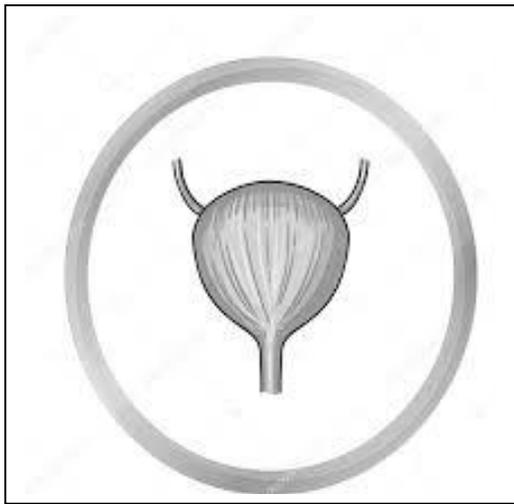


TABELLA VERDE

Poema	GIRARE LA SFERA
Poema personale	MI TUFFO NELL'OCEANO E RITROVO LA MADRE
Animale	LA STRATEGIA DELLA GRU
Spirito	BELLEZZA IN TUTTE LE COSE
Respirazione	POLMONARE
Organi	MILZA, MAESTRO DEL CUORE

MERIDIANO MILZA

PERCORSO DEL
MERIDIANO MASTRO
DEL CUORE

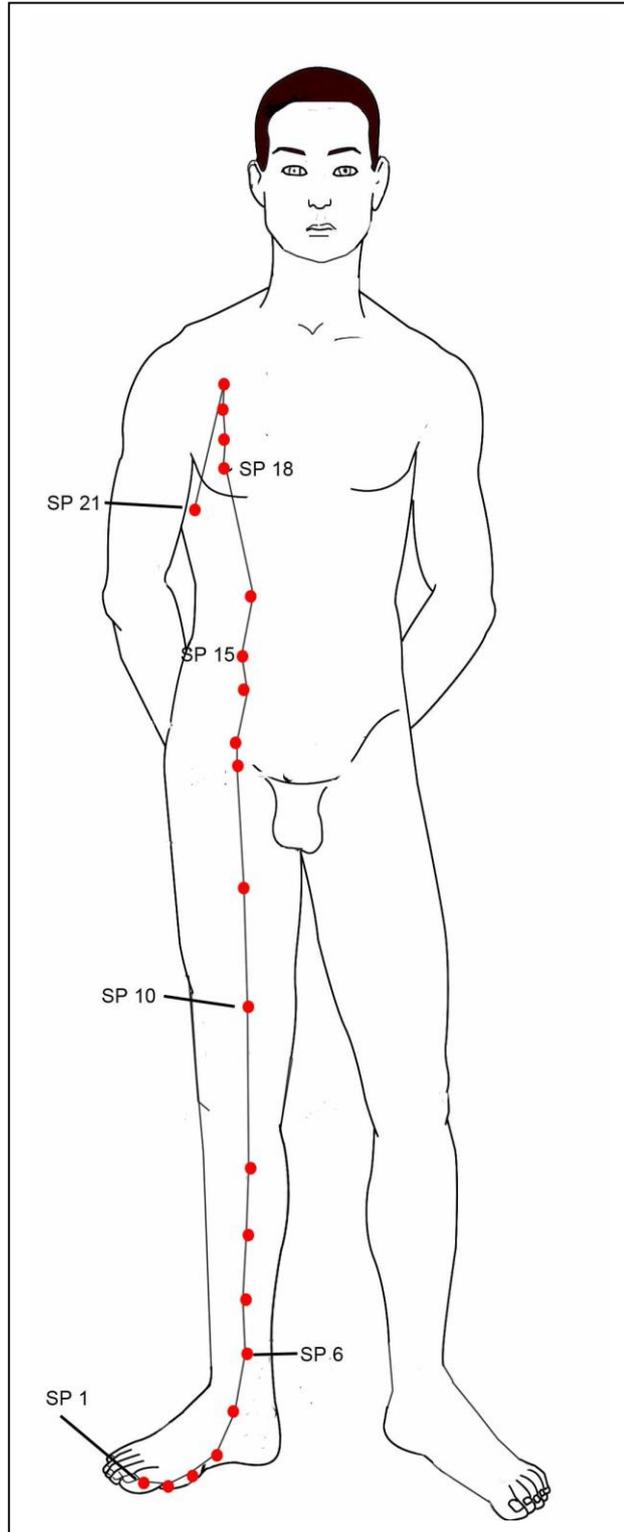
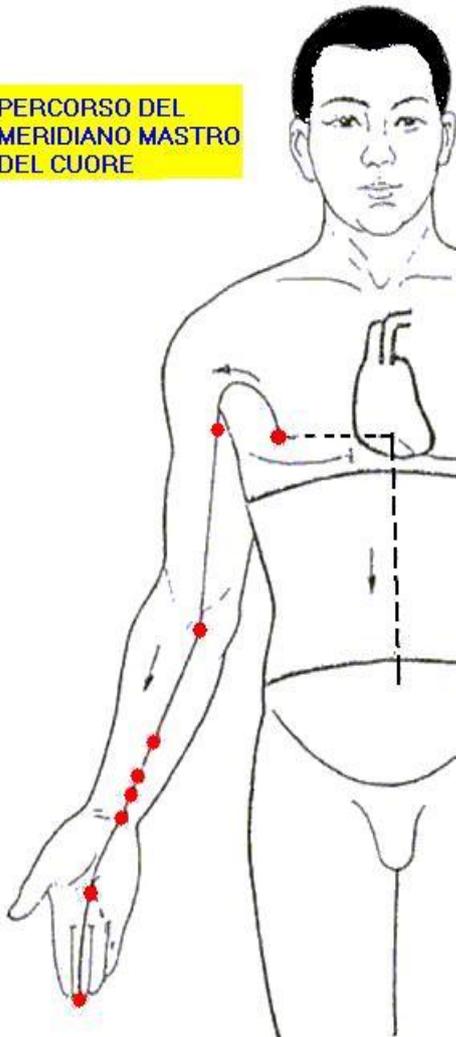
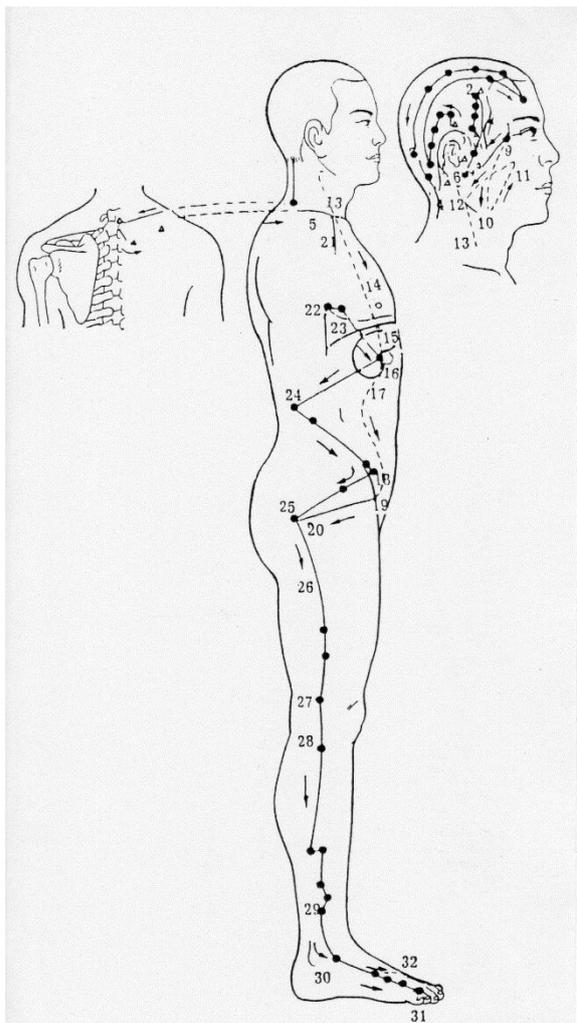
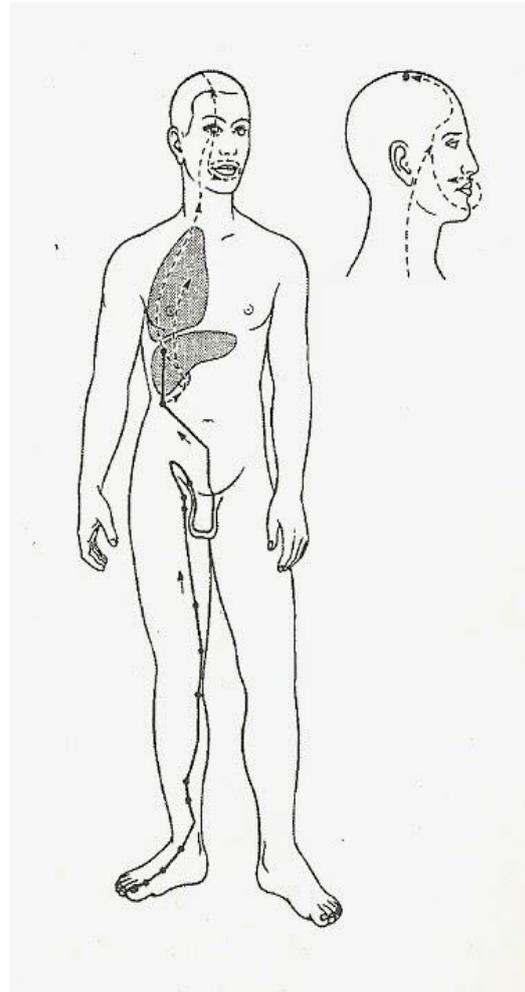


TABELLA BLU

Poema	IL CORPO D'ORO
Poema personale	CERCO FORZA NEL CORAGGIO
Animale	LA GIUSTIZIA DEL LIOCORNO
Spirito	LEALTA'
Respirazione	ADDOMINALE
Organi	FEGATO, CISTIFELLEA

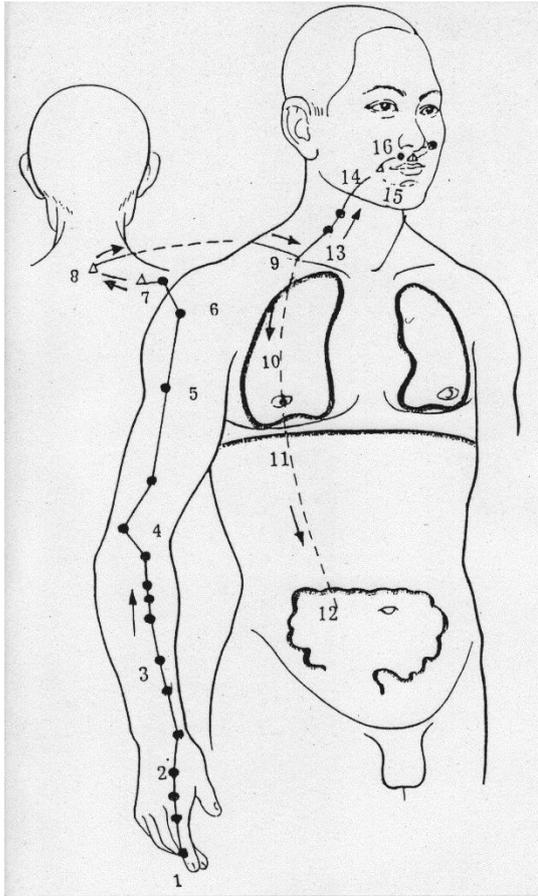
MERIDIANO FEGATO



**MERIDIANO
CISTIFELLEA**

TABELLA INDACO

Poema	SPINGERE DA DENTRO
Poema personale	DANZO CON I DELFINI
Animale	IL SERPENTE SACRO
Spirito	PROFONDITA' DI SPIRITO
Respirazione	ONDULATORIA
Organi	INTESTINO CRASSO, INTESTINO TENUE



INTESTINO CRASSO

INTESTINO TENUE

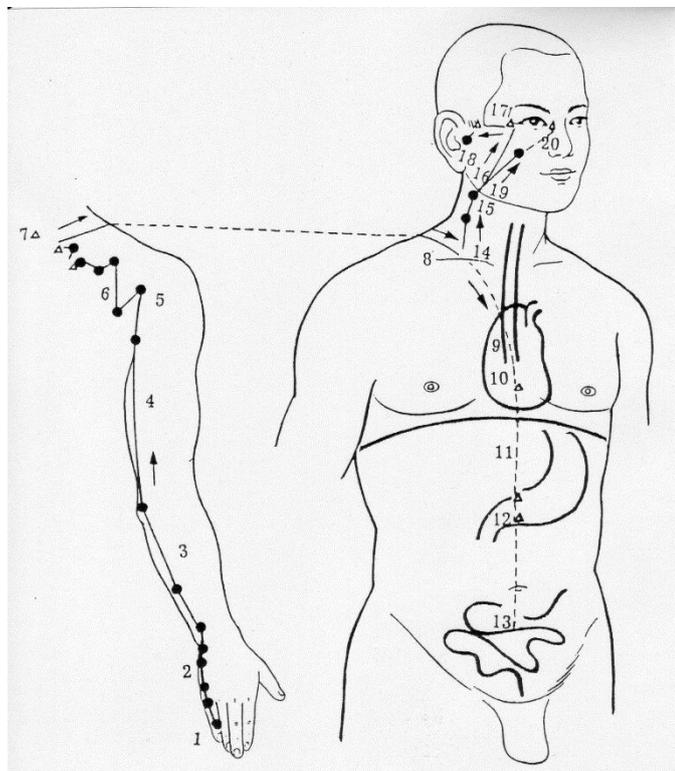
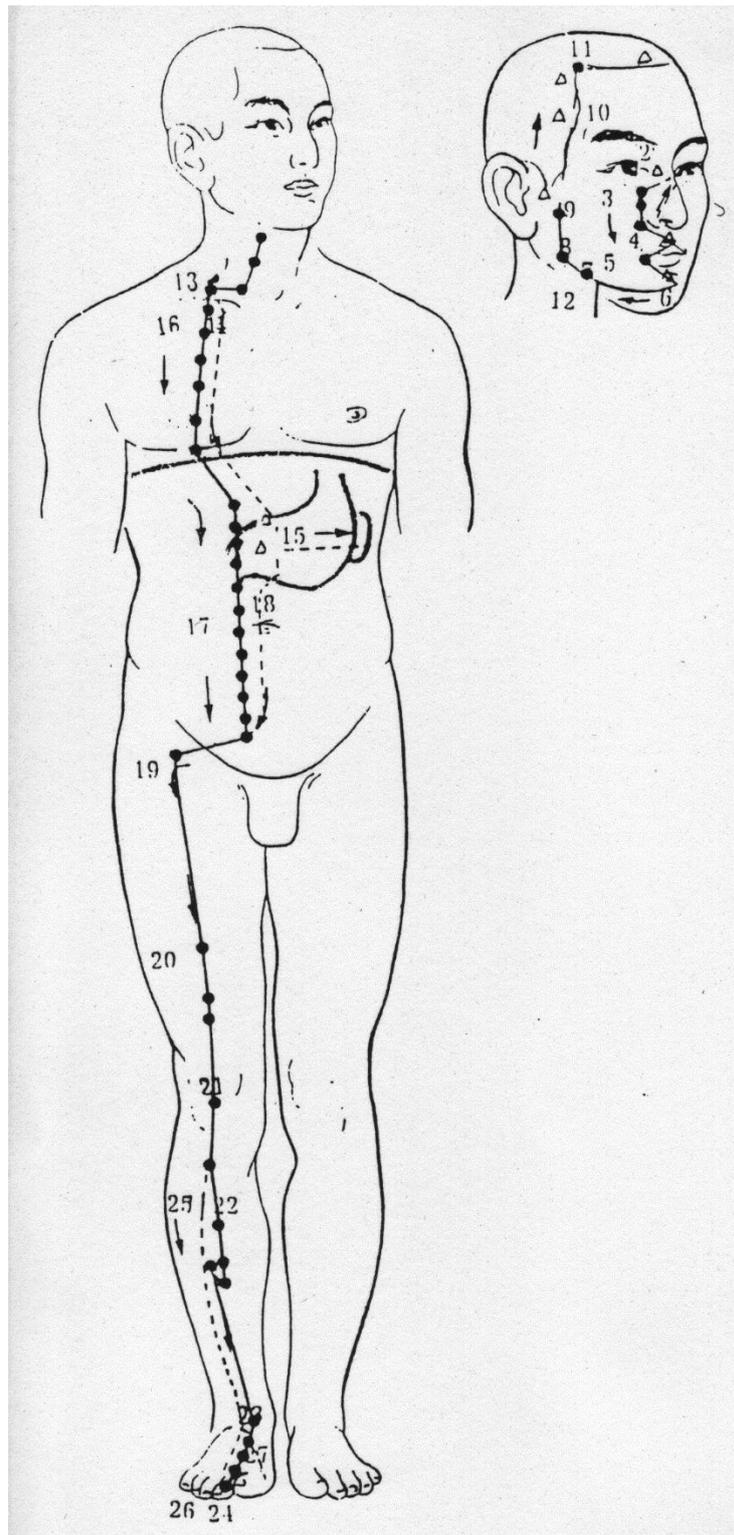


TABELLA VIOLETTO

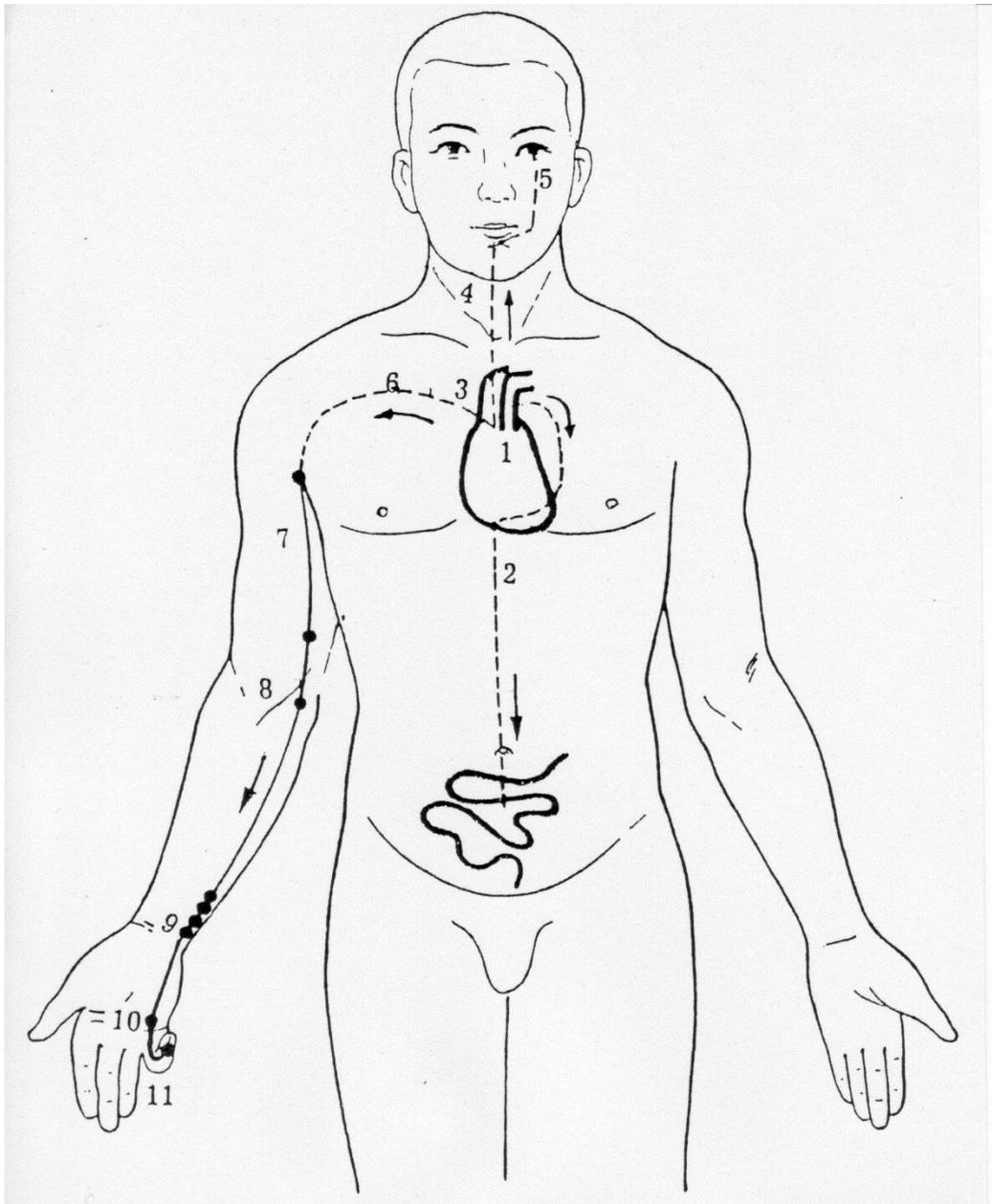
Poema	DINAMICO
Poema personale	L'AQUILA MI GUIDA
Animale	LA TIGRE IN AZIONE
Spirito	CORAGGIO
Respirazione	POLMONARE
Organi	STOMACO



MERIDIANO STOMACO

TABELLA BIANCA

Poema	VISIONE INTERIORE
Poema personale	RINASCIMENTO A PERSONA NUOVA
Animale	LA LUNGIMIRANZA DELLA FENICE
Spirito	VISIONE
Respirazione	ADDOMINALE
Organi	CUORE



MERIDIANO CUORE



IL POEMA

Scioglimento

Accumula le positività

Vincere se stessi

Girare la sfera

Il corpo d'oro

Spingere da dentro

Dinamico

Visione interiore

SCIOGLIMENTO

E' il primo passo indispensabile per tutti coloro che iniziano un allenamento fisico.

Nel corso di uno stage a Pesaro ricordo il GM Bao Lan che disse “Non riesco a comprendere come fanno certi atleti a presentarsi per un esame, eseguire una forma o una esibizione senza prima avere effettuato un riscaldamento adeguato”.

Nel Viet Tai Chi il riscaldamento è una parte fondamentale del programma di lavoro che si completa con l'allenamento ai vari tipi di respirazione.

Le respirazioni sono alla base nella pratica del Viet Tai Chi: una corretta respirazione infatti permette di eseguire il riscaldamento prima e l'esecuzione delle forme poi, ossigenando adeguatamente tutto il corpo.



Nel tempo e con l'esercizio costante, questo si traduce in un benessere generale che energizza il fisico ma allo stesso tempo calma le tensioni muscolari, permettendo così al praticante di eseguire scioglimento e forme arrivando alla conclusione delle tecniche senza stress.

I benefici dello scioglimento sono anche a livello mentale perché, con una adeguata concentrazione su ciò che si sta praticando, si allontanano le apprensioni accumulate nella giornata lasciando il posto ad uno spazio prezioso che l'esercizio fisico colma con rilassamento ed energia positiva.

Questo è uno dei motivi per cui è indispensabile praticare lo scioglimento concentrati e in silenzio.



(Viet Tai Chi Treviso)

ACCUMULA LA POSITIVITA'



Se l'Amore è il motore che mette in moto tutte le cose del mondo, la positività è la sua benzina.

Accumulare positività vuol dire fare un carico di energia "buona" che permette di dare azione ai pensieri.

Avere positività non vuol dire trovare ostinatamente un aspetto piacevole anche nei confronti di eventi poco felici, ma lasciare fluire ciò che è motivo di sofferenza accettando il momento "qui e ora" per quello che è, in quanto l'impermanenza delle cose porterà ad altri successive fasi con nuovi percorsi da intraprendere.

Di fatto un orientamento mentale positivo aiuta con più facilità il superamento dei momenti difficili.

Pensare positivo...



...porta a cose positive!

chibird

Non si può arrivare alla positività in modo diretto, ma con una ricerca nel profondo di noi stessi, consapevolizzando che spesso alcuni eventi negativi della vita sono frutto delle nostre scelte che non hanno niente a che vedere con sfortuna o mala sorte.

La positività nasce da una crescita personale, un esame sereno e critico di ciò che siamo, aggiustando di volta in volta con azioni correttive ciò che non è produttivo per il nostro equilibrio e autostima, linfe della positività.

La positività quindi non è ricercabile all'esterno del nostro sé, va coltivato con pazienza e costanza e accumularla vuol dire dare una spinta vigorosa a tutte le iniziative della nostra vita.

VINCERE SE STESSI

Penso sia la sfida più grande che una persona può affrontare perché vincere se stessi in primo luogo vuol dire rimuovere abitudini e convinzioni personali che tengono le persone ben ancorate alle loro radici e l'essere umano è per sua natura (salvo eccezioni) portato all'abitudine, la routine; questa infatti dà stabilità e sicurezza.



Nel settore sportivo rappresenta dei traguardi di miglioramento continuo: porto come esempio l'atleta di salto in alto che sposta sempre più su l'assicella e quella rappresenta l'ostacolo per il suo successo o meno.

A parte l'allenamento fisico che è indispensabile, ciò che è altrettanto fondamentale risiede nella mente con la pratica alla autodeterminazione, il superamento delle paure e tenere sempre molto vivo l'obiettivo senza farsi scoraggiare dagli inevitabili insuccessi.

Vincere se stessi è una pratica che dura tutta la vita perché essa stessa è una sfida quotidiana.

Non siamo obbligati ad accettare il confronto, possiamo comunque vivere scansando accuratamente tutte le difficoltà (magari scaricando su altri le nostre responsabilità) senza mai metterci in discussione, lasciando che sia la vita a viverci e non il contrario.

Coloro però che accettano la sfida avranno una esistenza ricca, piena perché saranno prima di tutto in armonia con se stessi e poi con il mondo circostante.



GIRARE LA SFERA

La sfera nel Viet Tai Chi è rappresentativa dell'Universo tanto interiore quanto esteriore.



E' un'occasione simbolica molto importante che permette al praticante di concentrarsi e trovare un equilibrio interiore; non a caso il movimento di rotazione, girare o spostamento di questa palla virtuale viene eseguito per lo più in posizione statica e molto lentamente.

Durante l'esecuzione di una forma questo momento è prezioso per recuperare le energie dopo una tecnica faticosa o di preparazione ad una tecnica impegnativa.

La sfera viene creata ponendo le mani una sopra all'altra o a fianco una all'altra, con le dita allargate e leggermente curve che insieme ai palmi anch'essi curvati danno la sensazione di sostenere una palla.

L'universo può essere inteso come espressione della nostra vita dove il passato con le esperienze maturate e il futuro con la sua progettualità concorrono a dare forma al presente in un continuo intreccio di intenzioni e azioni.



IL CORPO D'ORO

Come ho scritto più volte in questa tesi, corpo e mente viaggiano in contemporanea, anzi precisamente si compenetrano uno nell'altro in quanto si sostengono reciprocamente e il benessere generato da uno porta beneficio all'altro.

Il "corpo d'oro" quindi è la rappresentazione di un corpo che vive in perfetto equilibrio con la mente, un legame che crea armonia, prescinde dalla bellezza estetica, è una forza che permette a chiunque il raggiungimento dei propri obiettivi.

Ho pensato a quelle persone diversamente abili che sono riuscite nella realizzazione dei propri progetti a dispetto dei loro handicap fisici raggiungendo obiettivi davvero straordinari, fonte di ispirazione per tutti.



Beatrice "Bebe" Vio



Alex Zanardi



Stephen Hawking

La mente promuove le iniziative, il corpo le mette in azione ognuno di noi con le proprie possibilità e limiti. Gli obiettivi talvolta si raggiungono altre volte no, ma ciò che conta veramente è provarci con determinazione e alla fine riconoscere che quanto fatto è stato il meglio delle nostre capacità.

Solo così la mente ne sarà appagata, premierà il corpo con nuovo vigore e il corpo rimanderà alla mente la positività accumulata dall'energia del "fare".

“La mente è l’artefice di tutte le cose. Voi dovete indurla a creare soltanto il bene. Se, con tutta la forza della volontà dinamica, vi concentrerete su un determinato pensiero, alla fine lo vedrete prendere una tangibile forma esteriore. Quando riuscirete a servirvi della volontà esclusivamente per scopi costruttivi diventerete padroni del vostro destino”

Paramahansa Yogananda



SPINGERE DA DENTRO

Ho cercato nel vocabolario italiano il significato della parola 'spingere':

1 Fare forza premendo contro una persona o una cosa per spostarla, allontanarla, guidarla in una determinata direzione

2 Muovere, distendere con energia in una determinata direzione

5 fig. Premere in senso morale al fine di indurre a una determinata azione; incitare, stimolare

6 fig. Oltrepassare il limite

2 Procedere verso una meta, inoltrarsi, raggiungere

3 fig. Osare, ardire

Si tratta di una forza notevole sia da un punto di vista materiale quanto spirituale tanto che entrambi gli aspetti mi hanno ispirata ad una serie di considerazioni.

L'azione dello 'spingere' è un cambiamento dello stato delle cose che diventa ancora più pregnante quando prende la forma di 'spingere da dentro'.

Mi è venuto spontaneo pensare alla nascita, quando le femmine dei mammiferi mettono alla vita i propri piccoli con le spinte del parto; alla potenza dei vulcani che attraverso le spinte interne eruttano lava, ceneri e gas trasformando l'ambiente circostante; alle montagne che nascono con la spinta delle placche tettoniche.

Questi sono esempi di cambiamenti che comportano una radicale trasformazione, vale a dire che lo 'spingere da dentro' ha implicato delle modificazioni tali per cui nulla sarà più come prima per le parti coinvolte.

Se da un punto di vista materiale la spinta da dentro cambia drasticamente le cose, non da meno è l'energia della mente, così potente che l'azione 'spingere da dentro' diventa strumento per allontanare le negatività e sconfiggere le malattie.

Nel settore della medicina, gli specialisti sono per lo più concordi nell'affermare che il paziente è il primo medico di se stesso perché senza la collaborazione dell'ammalato risulta davvero molto difficile portarlo alla guarigione; quindi 'spingere da dentro' con la forza della mente per portare al di fuori del corpo le malattie, assume anche il significato di cura.

Se poi alla forza del pensiero viene associato anche un movimento con il corpo, come si può vedere in alcune forme del Viet Tai Chi, questa energia viene amplificata.



DINAMICO

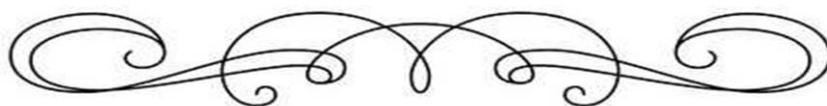
Tutto ciò che è dentro e fuori di noi è dinamico: gli astri che si muovono nell'universo, la terra che gira sul suo asse e intorno al sole, tutti gli animali che dal momento della nascita fino a quando abbandonano il corpo materiale subiscono continue trasformazioni, gli esseri vegetali con il loro perpetuo modificare di rami, foglie, fiori in base alle stagioni.

Anche la materia non vivente è dinamica perché in continua trasformazione come il sasso in un torrente che viene levigato dall'azione dell'acqua o l'azione erosiva dei ghiacciai che riescono a scavare profonde vallate, tutto è dinamico.

E la nostra mente non è da meno con la sua progettualità, la capacità di trasformare le idee attraverso l'azione in fatti concreti che vediamo realizzati nella scienza, la tecnologia, l'arte e così via.

Dinamico è una azione che non ha mai fine perché ciò che si esprime in una frazione di secondo, quell'attimo è già passato e pronto per il successivo in divenire.

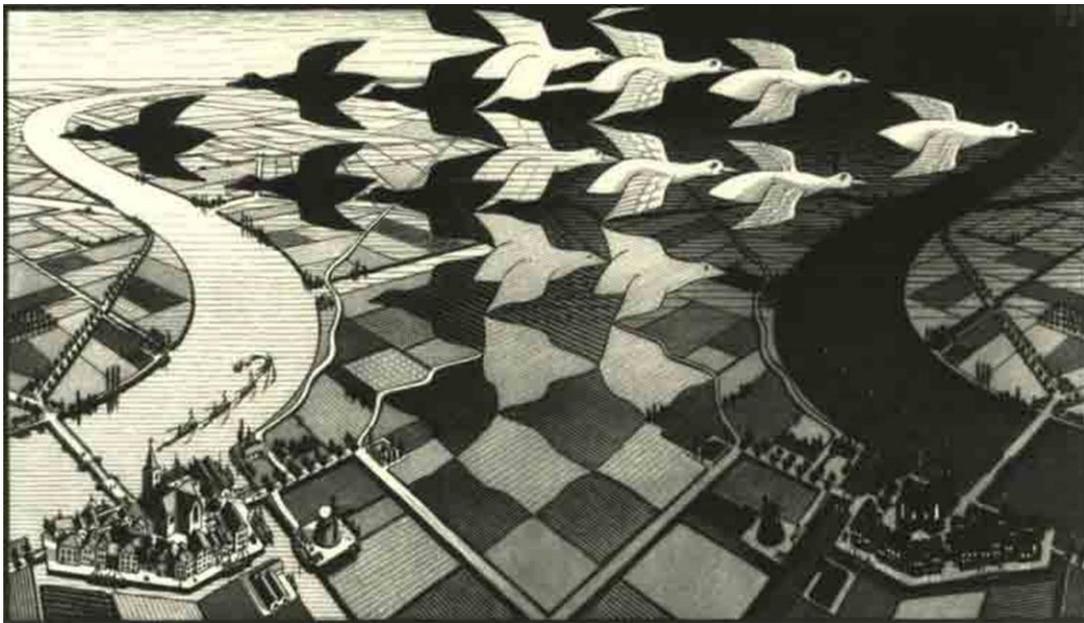
Secondo una personale interpretazione, l'impermanenza può essere rappresentata dal dinamismo delle cose, con la loro evoluzione in uno stato continuo di immediato passato e immediato futuro.



Stiamo cercando di scoprire se esiste uno stato che sia permanente: ci interessa scoprire se effettivamente esiste qualcosa del genere. Tutto quello che ci riguarda, sia dentro che fuori di noi – le nostre relazioni, i nostri pensieri, le nostre sensazioni – è impermanente, ed è in uno stato di costante fluire. Rendendosene conto, la mente desidera la permanenza, uno stato di pace eterna, un amore, una bontà, una sicurezza che né il tempo, né gli eventi potranno distruggere.....

.....C'è un unico fatto da affrontare: l'impermanenza.

Jiddu Krishnamurti (1895 – 1986) (bibliografia 4)



VISIONE INTERIORE



Agli inizi degli anni '90 ho partecipato ad un corso di “Dinamica Mentale” e successivamente frequentato per qualche tempo un gruppo di lavoro. Nelle sedute, attraverso particolari tecniche di concentrazione, entravo lentamente nel profondo Sé e qui effettuavo degli esercizi. Terminata la sessione di lavoro, prima tornare a livello cosciente, mi sedevo su una poltrona virtuale e venivo inondata da una cascata di luce tonificante e rilassante che dava una sensazione di benessere e pace.

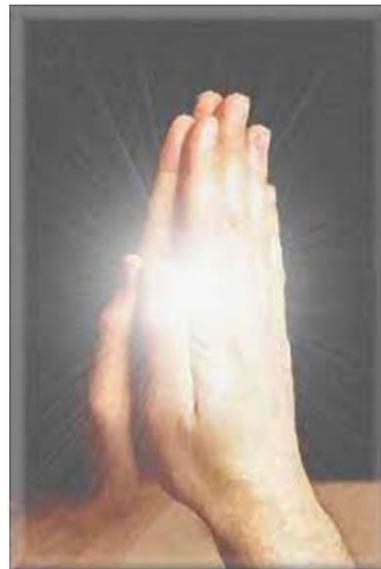
Non è un caso se ho attribuito alla frase del poema “visione interiore” il colore bianco, anzi è preferibile dire il non colore visto che il bianco non ha tinta ma contiene tutti i colori dello spettro elettromagnetico, il bianco sinonimo di purezza, il colore della luce, trasparenza, brillantezza.

Così come il bianco è l'insieme di tutti i colori, questa frase racchiude in se tutte le altre del poema, è l'apoteosi di tutte le sequenze eseguite dall'inizio fin qui.

VISIONE INTERIORE

Le mani riunite solo con un piccolo vuoto tra loro che permette di guardare oltre quello spazio, invita ad un momento di profonda concentrazione che dà al quyen tutto il suo significato.

Ho ritrovato in quell'attimo intenso la stessa sensazione della cascata di luce e se riesco ad essere particolarmente



concentrata, sento mente e corpo allineati, estranea a ciò che mi circonda mi proietto in un altro livello di coscienza: è questione di pochi istanti ma molto profondi accompagnati da uno stato di grande benessere.



IL MIO POEMA

Iroha Uta

*Sebbene il suo profumo rimanga ancora
la forma del fiore si è dispersa.
Per chi rimarrà la gloria
di questo mondo invariata?
Arrivando oggi dall'altra parte
delle profonde montagne dell'evanescente esistenza
Noi non dovremo mai permettere a noi stessi di allontanarci
intossicati, nel mondo dei sogni superficiali.*

monaco giapponese **Kūkai**

periodo Heian (794-1185)

SPICCO IL VOLO E ABBANDONO IL MIO NIDO



Ecco, adesso sono finalmente pronta a librami nell'aria.

Sì, lo so, avrei dovuto farlo molto, molto tempo fa...ma del resto avrei potuto anche non farlo mai...

E poi, come si fa a volare quando il cuore pesa come un macigno?

Ma adesso sono davvero pronta: io locomotiva ho sganciato una infinità di inutili pesantissimi vagoni, io escursionista della vita ho scaricato dalle spalle una quantità enorme di zaini pieni di sassi e adesso sono pronta a lasciare il nido sicuro, troppo sicuro da diventare una prigione, per incontrare un meraviglioso ignoto.

Il viandante occasionale e timoroso NEL mondo, ora è un viaggiatore DEL mondo, forte e consapevole.



VOLO CON ALI NUOVE



E poi sono arrivati i cacciatori feroci, infidi che con le loro false lusinghe, approfittando della mia ingenuità, mi hanno fatta prigioniera incatenandomi e strappando poi le piume del petto e tagliando quelle delle ali.

Hanno profanato il mio corpo per sottomettermi, rendermi schiava così da poter impossessarsi della mia anima; la cosa peggiore di tutto ciò è che io l'ho permesso perché non avevo la forza di ribellarmi.

Poi un giorno ho alzato il capo e guardando verso il cielo, ho consapevolizzato che quello era il mio posto e così ho detto: "BASTA!".

Mi sono presa cura di me e poco alla volta, giorno dopo giorno, ho allenato le ali per fortificarle, staccato dal corpo le piume mozze e lisciate quelle nuove fin tanto che sono diventate lunghe, lucide e setose.

A quel punto ero pronta: ho strappato le catene e aperto le mie ali nuove puntando in alto verso il profondo blu.

Per la prima volta ho respirato a pieni polmoni.



HO PAURA MA RESISTO



Sto percorrendo varie vie in attesa di trovare la mia e mentre volo riscaldata da un bellissimo sole, avverto un cambiamento: in lontananza nubi nere, minacciose stanno lentamente coprendo il

sole: cosa sta accadendo? Non capisco...

Si alza il vento, prima con qualche folata e poi sempre più impetuoso mentre lampi accecanti tagliano le nubi.

Ho paura, non so cosa fare, tutta la calma di una giornata meravigliosa si sta trasformando in un orribile incubo. Il vento rinforza le sue sferzate, cerco di tenermi in equilibrio battendo forte le ali per contrastare una forza che mi tira verso giù, ma più mi dibatto più sono in balia della tempesta.

E poi capisco: la natura è fatta così con situazioni a volte buone a volte difficili. La vera resistenza non è combattere eventi



che sono più grandi di me, ma lasciare fluire il momento con resistenza passiva.

Allora mi rilasso - consapevole comunque della circostanza difficile e quindi molto attenta - mi abbandono al vento sfruttando le sue correnti per stare in equilibrio dando solo a volte piccoli aggiustamenti di rotta con le ali.

E poco dopo, come per incanto, le nubi si aprono e uno spicchio di sole riscalda nuovamente l'aria mentre in lontananza il brontolio dei tuoni si disperde...



MI TUFFO NELL'OCEANO E RITROVO LA MADRE



Ho attraversato fiumi, vallate, montagne ed ora eccomi qui: l'oceano.

C'è qualcosa in quell'elemento che mi attrae in modo magnetico, sento il bisogno di entrarci e perciò mi tuffo in quel blu liquido.

Che sensazione straordinaria! Qui tutto è attenuato, rumori, suoni, movimenti e c'è una incredibile pace. Ricordo questa sensazione, molto lontana nel tempo, quando prima di nascere vivevo anch'io in un liquido che mi proteggeva e nutriva. Anche lì rumori e suoni arrivavano ovattati.

Faccio con la mente un viaggio ancestrale alla ricerca delle mie radici, la madre da cui sono nate tutte le cose e, come in un film, rivisito con occhi nuovi la mia vita. Capisco allora il perché del mio essere qui: è stata una combinazione di momento e posto giusto per comprendere quella che sono oggi. Tutto quello che è accaduto fino ad ora nella mia vita improvvisamente ha una spiegazione. Adesso sono consapevole.



Guardo attorno, non ho più bisogno di rimanere in questo blu e con il cuore rigonfio di gratitudine, gioia, amore mi spingo fuori fino a raggiungere l'altro blu perché quello è il mio posto e lì proseguirò il viaggio e la crescita interiore.



CERCO FORZA NEL CORAGGIO

Credevo fosse più facile vivere, invece giorno dopo giorno le sfide che devo affrontare diventano sempre più difficili: procurarmi il cibo, stare attenta agli attacchi dei predatori, cercare un posto sicuro dove ripararmi. Sono costantemente impaurita e mi chiedo se ho fatto bene a lasciare il nido. Lì ero al sicuro, avevo vicino un boschetto dove trovare di che nutrirmi e nessuno che potesse turbare la solitudine. Una vita tranquilla. Già, fin troppo tranquilla.

In effetti a quel tempo stavo solo sopravvivendo.

Eppure conosco la risposta che è tutta racchiusa in una sola parola: coraggio.

E' il coraggio che mi ha spinto la prima volta lontano dal nido e coraggio anche quando ho spezzato le catene della prigionia.

Nessuno dice che è facile ma neppure impossibile.





Questa parola
bisogna tenerla
sempre fissa nella
mente perché è la
chiave che permette
di agire dopo avere
esitato a lungo, una
forza d'animo per
sopportare il dolore

fisico e morale, una energia per affrontare le avversità e il pericolo.

Allora, CORAGGIO! Procedo in questo viaggio assumendo le responsabilità delle scelte che ho fatto perché solo così l'esistenza ha un significato!



DANZO CON I DELFINI

Percorro ancora molta strada fin tanto che mi ritrovo a sorvolare nuovamente l'acqua. Sono felice di essere qui, è un posto che mi dona pace e sicurezza.

Mi accorgo che poco lontano c'è uno strano movimento in superficie e curiosa vado a vedere: sono delfini! Avevo sentito parlare di queste creature meravigliose ma mai potevo immaginare d'incontrarli.



Mentre volo a pelo d'acqua, i delfini adeguano la velocità in modo da potermi studiare: nuotano sul fianco in un gruppo compatto e intanto mi scrutano con il loro grande occhio scuro.



Che emozione! Decido allora di fermarmi e piano dolcemente sulla superficie. Comincia così un gioco dove questi divertenti animali iniziano a nuotare intorno a me e poi d'un tratto... ecco un salto e poi un altro e altri ancora. Sono sopraffatta dall'emozione e felice mi lascio andare così anch'io mi unisco a loro



con planate e picchiate verso il basso intrecciando con il volo le loro evoluzioni.

Da tanto, troppo tempo non vivevo un momento così spensierato. Questa è gioia pura.

Poi penso che siamo animali di genere e specie molto diversi,

ma questo non ha impedito che trovassimo un momento tutto nostro per divertirci.

E' un vero peccato che molti pensino alla diversità come a qualcosa di negativo, sbagliato, quando sarebbe sufficiente guardare le cose da un'altra prospettiva per capire che la diversità può essere fonte di grande ricchezza.



L'AQUILA MI GUIDA

Nei momenti più bui o quando ero in difficoltà l'aquila mi ha ispirata con la sua maestosità, forza e saggezza.



Ed ecco che, quando meno l'aspetto, è qui di fronte a me che sta planando con le sue

grandi ali. La seguo e lei mi permette di starle vicino, così nei giorni che seguono imparo da lei strategie e abilità che non conoscevo.

Mi insegna che non è il vento a guidarla ma è lei che lo muove. Non bisogna aspettare che arrivino le opportunità bensì è indispensabile che ognuno crei le proprie. Se arriva una sconfitta non bisogna lasciarsi andare alla disperazione ma padroneggiare la difficoltà, contenendola: "immagina di comprimere la montagna" mi dice. Ognuno è fautore della propria esistenza.

Mano a mano che passa il tempo tra noi si instaura un rapporto profondo al



punto che ormai non occorre neppure scambiarsi segnali: lei è in me e io sono in lei, le nostre menti sono unite in un tutt'uno.

Quando lei è sicura che sono più forte, decide che questo percorso deve avere una fine e al

momento di salutarci si allontana da me. Descrive nel cielo un ampio cerchio e poi vola fino su un picco altissimo dove ha costruito il suo nido.

Non la rivedrò mai più ma il suo spirito rimane con me, guida per la vita futura.



RINASCO A PERSONA NUOVA

*“Il percorso della felicità e del benessere, a volte, parte da molta sofferenza ed oppressione che attivano una risposta di soluzione e di miglioramento”
(bibliografia 5)*

Ho viaggiato a lungo, percorso molte vie, fatto nuovi incontri e adesso sento il bisogno di fermarmi, riflettere e trarre le conclusioni dalle esperienze vissute: sono cresciuta e ora sono vecchia e saggia.

Ho imparato che molto spesso vivere le esperienze in modo rilassato permette di apprezzare al meglio ciò che è positivo ed affrontare le difficoltà con più leggerezza.

Di certo per affrontare qualsiasi percorso bisogna essere positivi. Chi guarda alla vita con positività è consapevole che punti di forza e punti di debolezza sono parte di un gioco fatto di equilibri.

Nel momento in cui è necessario fronteggiare una difficoltà bisogna appellarsi al coraggio e vincere se stessi.

Ho imparato ad amare in modo incondizionato tutto e tutti senza chiedere in cambio nulla, un sentimento potente, equilibrato, maturo, mai dipendente e profondamente radicato nel mio animo.

Tutto questo è stato raggiunto con non poca sofferenza, anche se comprendo che è parte della vita, come il seme che sotto terra si spacca per far crescere una nuova pianta o il bruco che muore per far nascere la farfalla.

Il viaggio che mi ha portata fin qui è stato lunghissimo, durato quasi tutta una vita; adesso la percezione della mia spiritualità e di ciò che mi circonda avviene su livelli di consapevolezza diversi rispetto a prima, il mio animo si è evoluto ad un livello più alto.

Ma nonostante tutto ciò sento ancora che c'è qualcosa di incompiuto, una agitazione mi pervade e non riesco a controllarla.

L'istinto dice di poggiami al suolo e lì accade qualcosa di meraviglioso: lentamente, senza dolore le ali perdono le piume, si allungano e trasformano in braccia, anche il corpo si allunga e le zampe si trasformano in gambe.

Il corpo intero vibra di una energia nuova, la mente è espansa oltre la Terra, abbraccia l'universo e tutto è perfetto in me: sono pronta per affrontare nuovi viaggi con una pienezza mai vissuta prima.

Ed è così che io, vestita di luce, rinasco a persona nuova.





GLI ANIMALI di BAI DI XA

(sitografia 2)

Una gran parte delle emozioni più complesse sono comuni agli animali più elevati ed a noi. Ognuno può aver veduto quanta gelosia dimostri il cane se il padrone prodiga il suo affetto ad un'altra creatura; ed io ho osservato lo stesso fatto nelle scimmie. Ciò dimostra che non solo gli animali amano, ma sentono il desiderio di essere amati.

(Charles Darwin)

LA VIA DELLA TARTARUGA



PAZIENZA

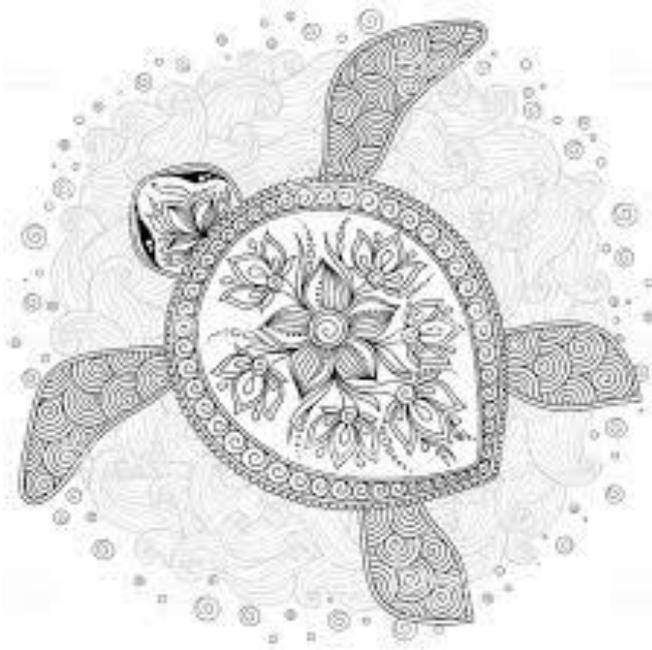
La tartaruga disse a Zeus: “Voglio una casa tutta per me, in modo che vi possa entrare solo chi dico io!”.

Zeus rispose: “Avrai una casa tutta tua, ma ci potrai entrare solo tu!”

Esopo

LA TARTARUGA

La tartaruga, in gran parte del continente asiatico, è simbolo di longevità e saggezza, per il fatto che mediamente vive oltre i centocinquanta anni, ma anche per il fatto di essere una delle specie più antiche attualmente non ancora estinte (da circa duecento milioni di anni) e, a causa del carapace che la protegge dall'esterno, anche di fermezza, resistenza e immutabilità.



La sua longevità ha portato il popolo cinese a considerarla, sin dalla preistoria, un animale dotato di poteri sovranaturali e, dai cento anni in poi, capace di parlare il linguaggio umano e di predire il futuro.

La tradizione vuole che la sua longevità (una durata della vita fino a diecimila anni) sia stata un dono da parte del primo

imperatore, come ringraziamento per averlo aiutato a domare le acque del Fiume Giallo.

La tartaruga, sia acquatica che terrestre, per la sua conformazione fisica, si è prestata alla rappresentazione metaforica dell'universo: la metà superiore del suo carapace dalla forma a cupola, ricca di segni e forme concentriche, richiama la volta celeste con le costellazioni (esprimendo quindi in principio di *yang*); la sua parte inferiore piatta e rigata ricorda invece l'idea di Terra piatta secondo l'antica concezione cinese (e incarna così il principio di *yin*).



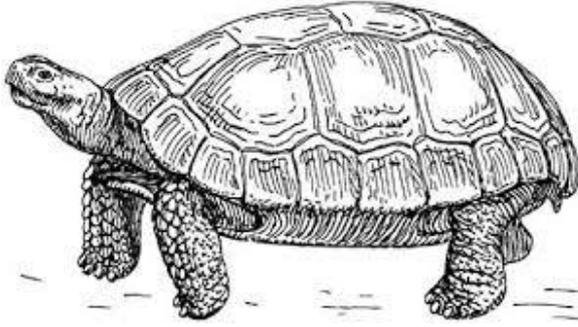
Inoltre, secondo il racconto di come *Nuwa* riparò il cielo dopo che *Gong Gong* aveva distrutto con un devastante diluvio il monte *Buzhao* che lo aveva fino a quel momento sostenuto, la divinità per metà donna e per metà serpente avrebbe tagliato proprio le zampe di una tartaruga gigante per utilizzarle come sostegno per il cielo: questa tartaruga è detta *Ao* e si tratterebbe di una

tartaruga marina di dimensioni enormi, che ai tempi della creazione della terra abitava il Mar Cinese Meridionale.

Secondo un'altra versione, questa tartaruga abiterebbe ancora nelle acque del Mare di Bohai, dove trasporterebbe sul suo carapace le tre isole degli otto immortali.



La mitologia vietnamita onora almeno due tartarughe leggendarie. La prima avrebbe aiutato il re *An Duong Vuong* a costruire una cittadella a forma di spirale nella periferia di Hanoi. Invece la seconda avrebbe offerto a *Le Loi* una spada magica con la quale ha cacciato gli invasori *Ming* per poi salire sul trono. Una volta il paese in pace, il re avrebbe restituito la spada alla tartaruga e ciò su un piccolo lago, nel cuore di Hanoi. Oggi quel lago si chiama il lago della Spada restituita. Ci vive una vera tartaruga centenaria ed è uno dei posti più frequentati della città.

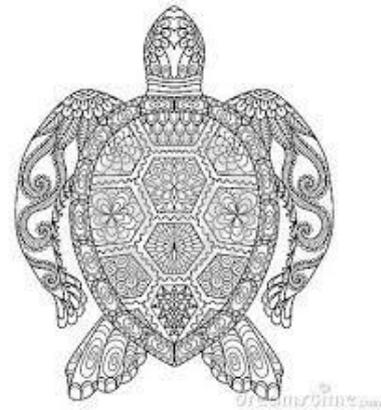


Nell'antichità europea, a causa delle sue numerose uova, la tartaruga veniva considerata il simbolo della fertilità. Sempre nell'antichità, la tartaruga, che mette al mondo numerosi piccoli, era simbolo della fecondità ed era consacrata ad Afrodite.

Una posizione ambigua ebbe invece la tartaruga, in ambito europeo medievale e moderno: fu, infatti, l'incarnazione di lentezza colpevole, di accidia, di cecità mentale sino a La Fontaine, che scagionò l'animale da queste accuse, rendendolo araldo della perseveranza e della caparbia positività.

Per gli Indiani dell'Amazzonia, nei miti della regione di *Vaupés* (parte orientale della Colombia, nel pieno della Foresta amazzonica), considerarono la tartaruga come la rappresentazione della sposa del sole.

I nativi della tribù Ojibway (Chippewa) dei Grandi Laghi chiamano il continente nordamericano "Grande Tartaruga", poiché ha questa forma: la Florida è una delle due zampe posteriori; la penisola della California è l'altra; la coda è il Messico.



Per queste popolazioni, in generale, la tartaruga è un simbolo prettamente femminile e rappresenta la Madre Terra.

Per i Maya, la tartaruga era legata alle stelle e alle costellazioni. Il guscio è una rappresentazione della volta celeste.

Lo scudo di Orione è chiamato tartaruga in lingua yucateca, il dio della Luna è raffigurato ricoperto da una corazza formata da scudi di tartaruga.

OSSERVAZIONI PERSONALI

Amo molto la tartaruga per il suo andare lento, mite e docile ma anche un vero guerriero che in caso di pericolo difende se stessa e il suo territorio con tenacia non risparmiando morsi dolorosi con la sua bocca coriacea a coloro che l'aggrediscono.



Ho ammirazione per la capacità che ha avuto nei millenni di evolversi, arrivando ai giorni nostri carica di molti simbolismi trasmessi da culture diverse ed in ere diverse.

Nel Bai Di Xa la troviamo come primo animale e penso che ciò non sia casuale. **“La via della tartaruga”** indica il percorso che stiamo per intraprendere; i primi movimenti fatti di ampi cerchi e respirazioni profonde sono letteralmente un invito allo **“scioglimento”** come recita il poema.

La tartaruga con la sua flemma invita ad allontanare le tensioni per eseguire Bai Di Xa con la lentezza che le è propria e la **“pazienza”** di apprendere, ognuno con i suoi tempi, il contenuto di questa forma.

La mia percezione è che il movimento delle braccia davanti al corpo è un massaggio virtuale dell'addome, generando un risveglio dell'aspetto “Yin”.



LA SCIMMIA BENEVOLA



COMPASSIONE

Le scimmie sono una satira vivente della razza umana, con innumerevoli variazioni.

(Henry Ward Beecher)

LA SCIMMIA

La scimmia è vista in modo diverso nelle varie culture. Alcune culture considerano le scimmie esseri diabolici, mentre altre culture le considerano un animale magico per la sua giocosità e fantasia.

Nella cultura Maya era una delle divinità maggiori: in particolare, tale figura era vista come protettrice delle arti, come la musica, e dei mestieri, in particolare i mestieri di scriba e scultore.

Sui vasi d'epoca classica spesso si possono notare queste scimmie, solitamente dipinte a coppie, con una boccetta d'inchiostro fra le mani, nell'atto di scrivere dei libri o di scolpire delle teste. Queste due attività insieme probabilmente vanno a costituire una metafora della creazione del genere umano, poiché il libro contiene la data di nascita, mentre la testa è la sede dell'anima. Una grande rappresentazione di questa divinità può essere osservata nella casa degli scribi a Copán: le due grandi statue, con dei sonagli fra le mani, rappresenterebbero due scimmie urlatrici nella loro veste di musiciste.





Nella cultura occidentale troviamo i bestiari medievali, dove la scimmia rappresenta la bestia satanica per eccellenza, è una caricatura dell'uomo del quale scimmiotta ogni gesto. E' la controfigura del diavolo: maligna, ladra, subdola, lussuriosa, ingorda e per di più bugiarda e idolatra. Talvolta la si vede, in alcune raffigurazioni artistiche, attaccata ai piedi della Vergine Maria, a simboleggiare la

menzogna su cui ha trionfato la verità.



Di tutt'altro pensiero è la cultura orientale che attribuisce alla scimmia virtù quali saggezza, benevolenza, forza, intelligenza, altruismo: è così importante che la troviamo nello zodiaco cinese e nella cultura indiana e tibetana.

Secondo una tradizione popolare del Tibet, questa stirpe è nata proprio da una scimmia; anche in Cina c'è la credenza da parte di molti clan che le loro origini sono da accreditare all'unione di scimmie con donne.

Hanno radici culturali giapponesi le famose tre scimmiette del detto “Non vedo non sento non parlo”.



Sopra la porta del santuario **Tōshō-gū shrine** a **Nikkō** in Giappone (poco più a nord di Tokyo), un'incisione del diciassettesimo secolo raffigura tre scimmie: la prima scimmia si copre gli occhi, la seconda le orecchie, e la terza la bocca. La prima scimmia Mizaru, si copre gli occhi per non vedere il male; la seconda, Kikazaru, si copre le orecchie per non sentire il male e la terza, Iwazaru, si copre la bocca così da non dire mai alcun male. Esse uniscono differenti religioni e paesi dell'oriente, ma sono diventate il simbolo della massima molto nota anche a occidente.



In Cina si trova un'altra scimmia altrettanto famosa narrata in un antico libro classico della letteratura cinese: "Il viaggio in Occidente".

Scritto nel 1590, il romanzo racconta, in versione mitizzata, il viaggio del monaco buddhista Chen Xuanzang, detto Sanzang (o Tripitaka, "tre ceste", dal nome del sutra che porterà al ritorno) alla ricerca di scritture sacre, accompagnato nel suo viaggio da tre discepoli tra i quali il soprannaturale re scimmia Sun Wukong. Alla fine il personaggio principale risulterà proprio Sun Wukong, lo "Scimmietto", che con la sua personalità sfrenata ed esuberante porterà non poco scompiglio tra cielo e terra. Il monaco riuscirà nella sua missione attraverso molte vicissitudini che rappresentano un vero e proprio percorso di purificazione dei vari personaggi, i quali alla fine del viaggio giungeranno all'illuminazione.



OSSERVAZIONI PERSONALI

Quando penso alla scimmia il primo aggettivo che le attribuisco è: **ASTUZIA**.

E' ormai assodato che la scimmia di tutto il regno animale è la più intelligente, dopo l'uomo. Basti pensare ad esempio che è in grado di usare utensili per procurarsi il cibo, come ad esempio pietre per spaccare le noci e bastoncini per stanare le termiti delle quali è ghiotta.

Il secondo aggettivo è: **FORZA**. Ha una struttura muscolare potente e lo dimostrano zampe e coda che utilizza per tenersi aggrappata ai rami degli alberi e saltare di ramo in ramo con abilità.

Il terzo aggettivo è: **DESTREZZA**. Rapidità di azione, cambiamenti di rotta repentini.



Le tre qualità associate tra loro, danno un animale che è consapevole di sé, delle sue qualità; in un potenziale scontro, riuscendo a intuire le debolezze dell'avversario, lo coglie in contropiede.

Consegue i propri obiettivi con le sue strategie, non per ultimo adottando quella della ritirata.

In effetti questa non è da considerarsi negativa perché la prima vera manifestazione di forza è quella di evitare il conflitto.

Per quanto concerne l'esperienza relativa ai quyen, riscontro una difficoltà oggettiva nell'eseguire le pose della scimmia e forse ciò è determinato dal fatto che la scimmia è molto simile all'uomo: di fatto eseguire la figura di un animale molto lontano da noi per struttura fisica/genetica (come ad esempio una tigre o un serpente) o immaginario (come la fenice o il drago) risulta essere molto più facile rispetto alla scimmia che è l'animale strutturalmente più vicino a noi e perciò più difficile da imitare.



LA POTENZA DEL DRAGO



ESSERE AUTENTICI E FIDUCIOSI

Quando si tratta di combattere per i tuoi sogni, sii un drago. Respira il fuoco.

(Richelle E. Goodrich)

IL DRAGO



Quando si tratta di animali leggendari originari dell'area geografica corrispondente all'attuale Cina, l'esempio più lampante è quello del drago che, contrariamente al drago occidentale, è da sempre considerato simbolo di prosperità e buon auspicio, fino a essere stato scelto, a partire dalla dinastia Yuan (1279-1368), come simbolo della stirpe imperiale.

Il drago cinese è una bestia leggendaria che riassume in sé le caratteristiche fisiche di numerosi altri animali: il suo corpo è infatti formato dal busto di un serpente, le zampe di

tigre, gli artigli di falco, la testa di coccodrillo, baffi simili a quelli di un pesce gatto, criniera e corna di cervo. La creatura raffigura dunque un miscuglio di tutte le specie animali, variando però la sua descrizione a seconda delle diverse fonti.

Secondo lo scrittore e statista cinese del VII secolo a.C., Guanzi, il drago sarebbe in grado di rimpicciolirsi fino a raggiungere le dimensioni di un baco da seta e di crescere fino a riempire lo spazio tra cielo e terra, inoltre possiederebbe il dono della trasformazione e sarebbe capace di rendersi visibile e invisibile a proprio piacimento.

Il Drago Cinese è l'incarnazione del concetto di *Yang*, il Bene/Spirito-Fecondo, associato all'acqua. Il drago è quindi la creatura portatrice di pioggia, nutrimento per le messi e gli armenti. I cinesi pregavano il drago nei momenti di siccità e lo consideravano il padre della loro civiltà.

Il drago era inoltre simbolo dell'Ime e si riteneva che, al momento della morte, l'Imperatore stesso rivelasse la sua vera natura di drago liberando il proprio spirito di drago ora svincolato dalle catene terrene e libero di ascendere al cielo e/o vigilare sulla città.

I dragoni cinesi si riproducono fecondando una perla (nelle loro raffigurazioni, la tengono spesso nelle fauci o tra gli artigli), che in seguito si schiudeva dando alla luce un nuovo drago. Questa perla o gemma era l'essenza dello spirito del drago.



Come gli altri draghi asiatici, il drago vietnamita fu fortemente influenzato dal drago cinese, ma si distingue per una cresta di 81 squame. In Vietnam, il drago porta la pioggia e rappresenta il potere della nazione e dell'imperatore.



Nell'immaginario collettivo di molte culture occidentali risalenti al periodo medievale il drago è un essere simile ad un serpente alato che sputa veleno/fuoco ed è simbolo di lotta, violenza, malvagità, distruzione.

Il drago è una specie di grosso coccodrillo verde con una cresta che va dalla testa fino alla coda, con quattro corte zampe artigliate, coda appuntita e sovente a punta di freccia; solitamente ha piccole ma robuste ali membranose da pipistrello. Talvolta è dotato di corna e ha lingua biforcuta.

Ha una stretta parentela con il serpente. Il suo carattere è ambivalente: fecondatore e distruttore.

Mentre in Estremo Oriente il drago è visto come una creatura benefica, in Europa e nel Medio Oriente esso ha caratteristiche malvagie, che culminano nel cristianesimo con l'identificazione del drago in Satana.

Il mito cristiano di San Giorgio che uccide il drago sarà simbolo, per la cavalleria cristiana, della "guerra santa contro gli infedeli".

OSSERVAZIONI PERSONALI

Al simbolo del drago occidentale perennemente in lotta, aggressivo tanto da spendere tutta la sua in vita in guerre, preferisco in drago orientale, sempre guerriero però anche riflessivo.

Il drago è una figura potente, confermata anche dalla frase del poema **“la potenza del drago”**, ma la sua forza è benevola, utilizzata per essere **“autentici e fiduciosi”**; è un drago che come appare nel quyen Khiem Long sbuffa e apre le ali per testimoniare la sua grandezza, alla fine però si inchina umilmente.

Come il drago, chi è consapevole della propria forza non ha bisogno di esibirla perché la vera forza risiede nel pensiero, la calma e la saggezza.



LA STRATEGIA DELLA GRU



BELLEZZA IN TUTTE LE COSE

Guarda gli alberi, guarda gli uccelli, guarda le nuvole, le stelle... e se hai occhi potrai vedere che l'esistenza intera è ricolma di gioia.

(Osho)

LA GRU



Il simbolismo generale della gru è legato ai concetti di giustizia, di longevità, è la personificazione di anima giusta e compassionevole.

La gru è anche simbolo di grazia e bellezza e straordinaria energia.

Il suo ritorno ciclico è simbolo di primavera ma anche di rigenerazione.

Nella tradizione cinese la gru è attribuita agli spiriti, all'immortale. La gru accompagna i morti in cielo, e guida gli angeli così, secondo la leggenda, un uomo di nome Vantszy Qiao, diventò immortale volando in cielo su una gru.

E' associata ai cipressi ed ai pini.

Si ritiene che la gru viva mille anni grazie al collo piegato, e per questo possiede una respirazione che aggiorna continuamente il respiro (la tecnica utilizzata dai taoisti). Si crede anche che la sua longevità dipenda da una grande quantità di Chi nel suo corpo.

Anche in Giappone era presente una credenza della gru. C'era un rito diffuso che consisteva nel mangiare un piatto di riso cotto, cresciuto nella contea Kuru ("gru"). Credevano che questo piatto garantisse longevità e salute, allontanasse gli spiriti maligni.



In Giappone è tristemente famosa la storia di Sadako Sasaki una bambina di due anni sopravvissuta al bombardamento atomico di Hiroshima del 6 agosto 1945. Dopo circa 10 anni contrasse la leucemia come conseguenza delle radiazioni della “pioggia nera”. Venne a conoscenza di un'antica leggenda secondo cui, chi fosse riuscito a creare mille gru - uccello simbolo di lunga vita - con la tecnica dell'origami avrebbe potuto esprimere un desiderio, così durante i 14 mesi vissuti in ospedale Sadako si mise a costruire le gru con qualsiasi tipo di carta a sua disposizione nella speranza di poter guarire non solo se stessa ma anche tutte le vittime del mondo ed avrebbe portato loro la pace. Purtroppo perse la sua battaglia e morì la mattina del 25 ottobre 1955.

In alcune tradizioni, la gru è associata alle piogge e la fertilità: ad esempio era l'uccello dedicato a Kronos divinità agricola greca (Saturno, il dio dei raccolti).

Nel cristianesimo la gru è un simbolo del buon vivere. Viene raffigurata allegoricamente come un emblema di giustizia: si tiene in piedi con una zampa sola mentre sull'altra tiene il sasso che simboleggia la vigilanza.

OSSERVAZIONI PERSONALI

La gru è anche il simbolo del distacco, il volare lontano dal proprio nido per crescere. È un viaggio della propria vita che per evolversi ha bisogno di allontanarsi dalle proprie certezze.

Come disse il GM Bao Lan durante il Summer University di Cà Roman 2018: “Non nasce una quercia sotto ad un'altra, i semi per crescere devono andare lontano”.

Distacco vuol dire anche lasciare il nostro passato alle spalle per vivere il presente ed essere progettuali per il futuro.

LA GIUSTIZIA DEL LIOCORNO



LEALTA'

L'amicizia e l'amore non si chiedono come l'acqua, ma si offrono come il tè...

Detto Zen

IL LIOCORNO

La figura tipica della tradizione cinese a cui spesso ci si riferisce con il termine



di “unicorno cinese” è indicata con il nome di *qilin*.

Il *qilin* è una bestia mitologica, univocamente simbolo di prosperità, fortuna e longevità che si crede possa vivere fino a duemila anni. La tradizione vuole che l'apparizione di un *qilin* indichi la nascita, o in alcuni casi anche la morte, di un governatore particolarmente benevolente o di un letterato particolarmente saggio.

Infatti si narra che la nascita di Confucio sia stata

preannunciata alla madre dall'apparizione di un *qilin* che su una tavoletta di giada portava iscritte parole sulla futura grandezza del bambino non ancora

nato, e che anche nel giardino del leggendario Imperatore Giallo nel 2697 a.C. e nella capitale del regno dell'Imperatore Yao circa tre secoli dopo, un *qilin* abbia fatto la sua apparizione, ad evidente riprova della benevolenza dei due sovrani.

Al cospetto del *qilin*, l'Imperatore Giallo vide l'acqua torbida del Fiume Giallo diventare limpida e cristallina e sulla schiena dell'animale vide dei simboli sconosciuti e li copiò, attestando la prima forma di scrittura della civiltà cinese.

Nonostante l'appellativo di “unicorno cinese” con cui viene spesso indicato in occidente, il suo aspetto, che varia a seconda delle epoche e degli stili delle raffigurazioni, non richiama quello di un cavallo con un solo corno.

Il liocorno, tradizionalmente, ha il corpo di un cervo, la coda di un bue, zoccoli da cavallo, ma si trova descritto anche simile al drago, soprattutto per quanto riguarda l'aspetto della testa, il corpo somigliante a quello di una tigre o di un cervo, la coda a quella di un bue e le zampe con uno zoccolo bipartito.



L'animale, solitario e docile per natura, è tradizionalmente vegetariano e così attento agli altri animali da non camminare mai sull'erba fresca per paura di schiacciare insetti e altre piccole forme di vita; per questo viene spesso raffigurato mentre cammina sulle nuvole o sull'acqua.

Secondo la tradizione taoista, il *qilin* sarebbe inoltre capace di distinguere il bene dal male e di riconoscere i colpevoli e gli innocenti, e per questo molte antiche leggende lo vedono protagonista nei panni di consigliere degli imperatori durante i processi.

Nell'immaginario comune rappresentava un animale di buon auspicio e un ottimo guardiano, spesso utilizzato come motivo ricorrente all'esterno delle tombe, raffigurato con la testa abbassata e in attitudine aggressiva, a protezione dei morti da parte dei vivi. Lo si trova spesso anche a guardia dei templi.



OSSERVAZIONI PERSONALI

Quando sono arrivata allo studio del liocorno, ho riscontrato due particolarità che mi hanno incuriosita.

La prima è che, contrariamente agli altri animali del Bai Di Xa, il liocorno non ha il suo corrispondente nella cultura occidentale. Qui troviamo una figura che possiamo definire come lontano parente, l'unicorno, ma né da un punto di vista simbolico né morfologico i due animali si assomigliano: hanno però in comune la caratteristica di essere creature immaginarie, sagge e leali.

La seconda è che questo animale meraviglioso che simboleggia pace, fortuna, gentilezza e fedeltà, ha fattezze non propriamente piacevoli, cosa che risulta un po' stridente rispetto alla bellezza interiore.

D'altro canto il liocorno è allo stesso tempo autoritario e potente tanto che è guardiano di templi e tombe.

A conclusione delle mie riflessioni ho desunto che è nella natura umana provare riverenziale timore nei confronti di ciò che in natura o immaginario si raffigura come potente, spaventoso: considerando pertanto la natura del liocorno che è essenzialmente buona, deve per forza avere un aspetto mostruoso al fine di poter difendere i deboli e proteggere templi e tombe incutendo rispetto e paura.



IL SERPENTE SACRO



PROFONDITA' DI SPIRITO

Gli africani selvaggi adorano il serpente perché l'intero suo corpo tocca la terra, e così ne conosce tutti i segreti. Li conosce con il ventre, la coda, i genitali, la testa. È in contatto con la Madre, si mescola con essa.

Nikos Kazantzakis

IL SERPENTE

Il serpente è uno dei più vecchi e più diffusi simboli mitologici, essendo presente nella maggior parte delle culture con significati simili. Le caratteristiche del serpente che hanno stimolato nell'uomo la sua associazione a temi sovranaturali sono numerose.



Il serpente, in Cina come in occidente, è una figura centrale del folclore e della mitologia. Nella tradizione astrologica, tra le quattro direzioni della bussola, il serpente, insieme alla tartaruga, è associato al nord, tra i colori al nero, o al blu scuro, e tra le stagioni all'inverno. L'elemento a esso più affine è l'acqua e solitamente viene

raffigurato mentre stringe le sue spire attorno alla tartaruga acquatica, unendosi alla quale forma il Guerriero Oscuro. Nella coppia serpente-tartaruga, è il serpente ad incarnare il principio maschile di yang, mentre la tartaruga si classifica come yin femminile e, dal momento che si credeva che non esistessero esemplari maschi di tartarughe, il serpente era ritenuto il compagno naturale di essa. L'alternarsi simbolico tra yin e yang nell'unione tra questi due animali è evidenziata dalla rappresentazione della tartaruga che regge la terra, manifestazione dello yin per eccellenza, sul suo carapace, avvolta dal serpente che si chiude a cerchio su se stesso, richiamando il cielo, yang, e la sua ciclicità. Lo stretto legame di questa creatura con l'acqua nell'immaginario popolare è sottolineato anche dal fatto che molte divinità dei fiumi venivano rappresentate con le sembianze di un serpente o come ibridi tra serpenti e altri animali o esseri umani, probabilmente per richiamare la forma sinuosa dei corsi d'acqua.

Talvolta il serpente e il drago hanno simile funzione simbolica, poiché il veleno del serpente ha caratteristiche simili a quelle del fuoco lanciato da un drago. Ad esempio il Ladone dell'antica Grecia e il Níðhöggr norreno sono a volte descritti come serpenti e a volte come draghi.



In Cina, il serpente indiano nāga è spesso confuso con il drago cinese (*lóng*).

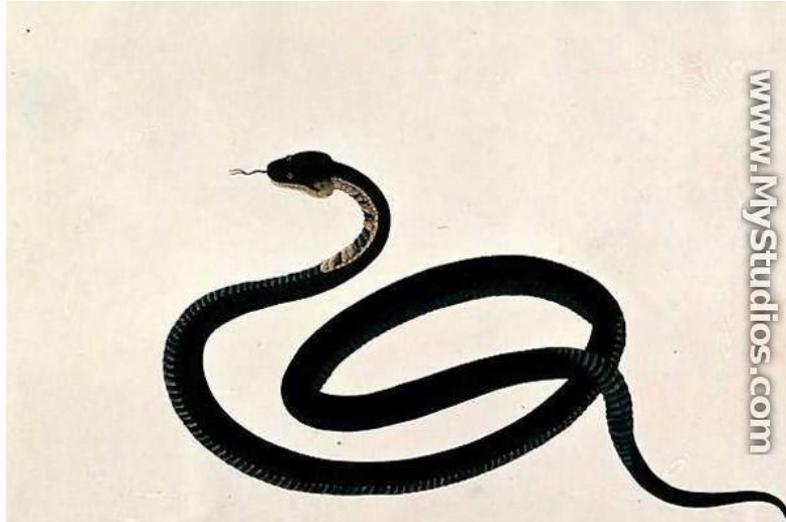


Il dio serpente Quetzalcoatl degli Aztechi e Toltechi ha anche ali da drago, come il suo equivalente nella mitologia Maya ("serpente piumato").

In Egitto e in Grecia il serpente era associato al tempo e incarnava la vita e la salute. Si pensi anche al simbolismo dell'uroboro che apparentemente immobile, ma in eterno movimento, rappresenta il potere che divora e rigenera se stesso, l'energia universale che si consuma e si rinnova di continuo, la natura ciclica delle cose, che



ricominciano dall'inizio dopo aver raggiunto la propria fine. Simboleggia quindi l'unità, l'infinito, l'eternità, il tempo ciclico, l'eterno ritorno, l'immortalità e la perfezione, rappresenta la ciclicità del tempo.



Questo rettile è un animale legato alle energie della profondità terrestre. Egli vive tra le radici aggrovigliate e in tane nel sottosuolo. Si nasconde nelle paludi ma anche lungo sorgenti e corsi d'acqua. Il Serpente, quindi, simboleggia il forte legame con la vita stessa poiché emerge dalle profondità della madre terra. Vive in armonia con ogni sua vibrazione energetica. Proprio per tale motivo viene considerato anche il simbolo della conoscenza poiché dall'oscurità riemerge verso la luce.

Il punto di forza del serpente risiede nella colonna vertebrale e quindi la flessibilità, questo però è anche il suo punto debole.

Nell'energia del Serpente risiede il potere della guarigione interiore e di quella fisica: annienta ogni male dell'anima e risana il corpo dalle malattie che lo affliggono. Infatti, in veleno del Serpente veniva usato e viene usato tuttora per realizzare diversi medicinali. Il cambiamento di pelle a cui è soggetto il serpente ogni anno, fu considerato presso gli antichi l'immagine simbolica delle felici trasformazioni spirituali e fisiche dell'uomo o per alcune culture al ciclo della vita di morte e rinascita.

Il serpente è stato accolto in qualche caso in chiave positiva dalla simbologia cristiana: oltre alle qualità malefiche comunemente attribuitegli, è talora un simbolo di Cristo. Tuttavia nel cristianesimo prevale la tendenza a considerarlo, a partire dall'interpretazione simbolica della Genesi, come simbolo di Satana e della malvagità, spesso associato al peccato di lussuria.

OSSERVAZIONI PERSONALI

Se da un punto di vista zoologico il serpente è un animale che non amo, d'altra parte la ricerca fatta mi ha proposto un animale mitologico e simbolico molto ricco e affascinante.

Innanzitutto ha avuto una diffusione nell'antichità in quasi tutti i popoli allora conosciuti della terra e la sua forte simbologia è arrivata fino ai giorni nostri come testimonia ad esempio l'emblema



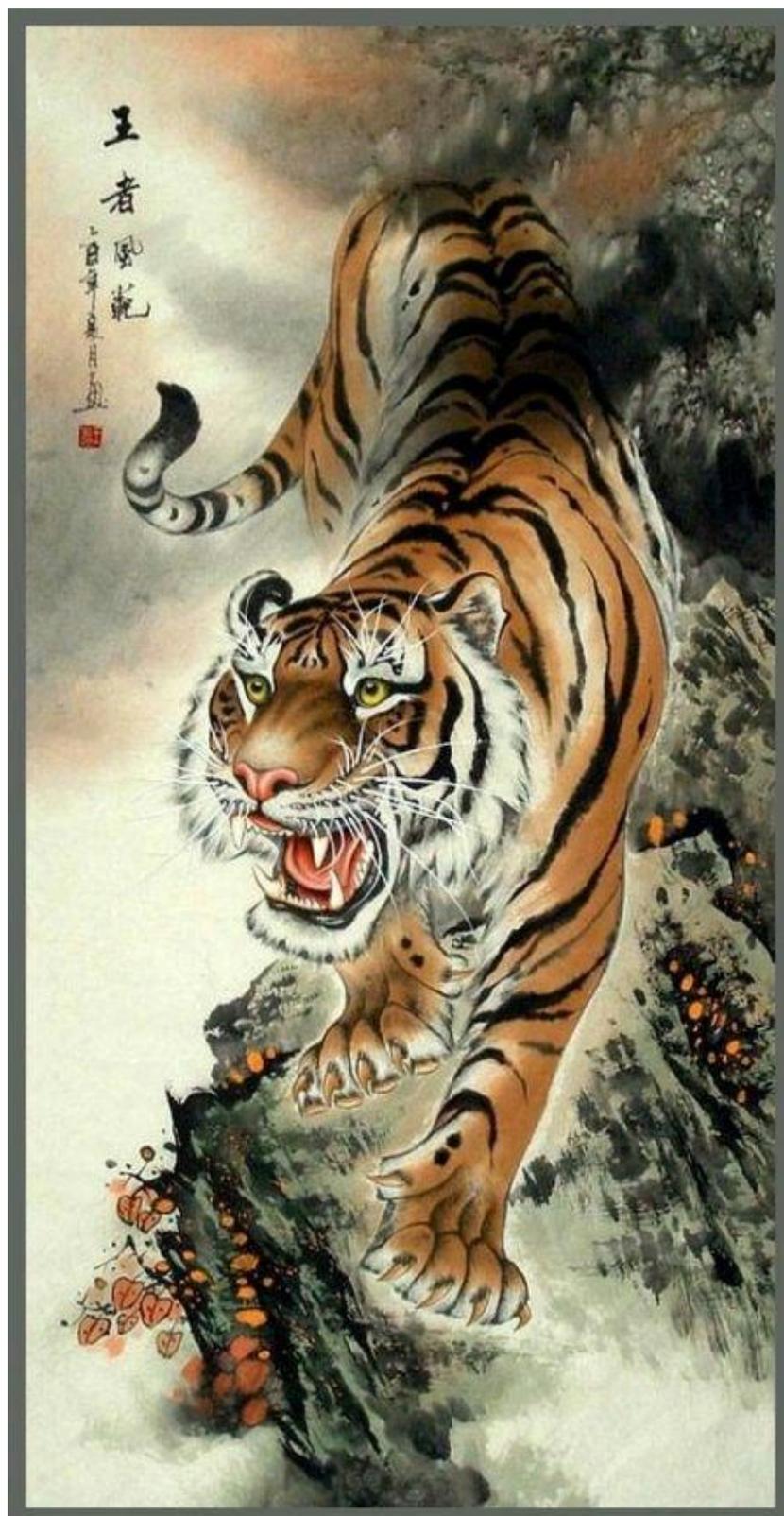
dell'Ordine dei Medici con il *caducèo* (un bastone alato con due serpenti attorcigliati intorno a esso) e il *bastone di Esculapio* (con un solo serpente avvolto).



Il serpente è un animale "materico", legato alla terra più di qualsiasi altro essere vivente senziente, il cambio ciclico della sua pelle incarna lo spirito del rinnovamento continuo ed è per tutto questo che, a mio parere, simbolicamente esso esprime al meglio il ciclo perpetuo della natura secondo il detto di Lucrezio e poi di Lavoisier:

IN NATURA NULLA SI CREA NE' SI DISTRUGGE, MA TUTTO SI
TRASFORMA

LA TIGRE IN AZIONE



CORAGGIO

Ti uccide prima ancora di toccarti. Il suo ruggito è come un terremoto che sembra provenire da ogni direzione, un suono forgiato dall'evoluzione per stroncare il sistema nervoso delle vittime. Ma quando vuole può essere silenziosa come la neve che cade: un proverbio della taiga dice che «quando tu riesci a vederla, lei ti ha già visto cento volte».

(John Vaillant)

LA TIGRE



La tigre è un animale feroce, molto temuto, estremamente affascinante. Il suo nome, *tigris*, deriverebbe dal termine iraniano *thigra*, che significa tagliente/aguzzo.

In Occidente si diffuse in seguito alla spedizione di Alessandro Magno in India. Secondo un'antica tradizione la tigre: "E' associata a Dioniso, come simbolo di forza, di rabbia e di crudeltà".

In Asia la sua forza è al tempo stesso ammirata e temuta; nell'antica Cina simboleggia il terzo segno zodiacale, più o meno corrispondente ai Gemelli ed è considerata il re di tutti gli animali.

La tigre è ritenuta animale appartenente all'energia Yang/maschile, poiché

rappresentante il sole, l'estate e il fuoco, ad eccezione della tigre bianca che viene invece associata allo yin/femminile.

La tigre è un simbolo di potere, di forza e di successo, ma allo tempo stesso, di distruzione, perché l'energia può essere sia creativa che distruttiva; la tigre è anche considerata protettrice, si ritiene infatti che sia in grado di scacciare i

demoni e per questo la sua immagine veniva spesso raffigurata sui montanti delle porte e le loro sculture posizionate sulle tombe.

La Tigre simboleggia il protettore delle armate dell'imperatore e degli spiriti della morte. All'epoca della dinastia cinese degli Han si riteneva che la tigre fosse la regina di tutti gli animali.

In Malesia i guaritori potevano trasformarsi in tigri. Nel Buddismo la tigre rappresenta la fede e lo sforzo spirituale. Il suo punto debole, a detta dei nemici, è l'amore materno, per il quale sarebbe disposta a tutto, persino a sacrificare se stessa.

La caratteristica della tigre è che ha un significato allegorico di forza e di coraggio espresso nel concetto di giustizia.

Quando la tigre è associata ad altri animali, il suo significato simbolico varia in base alla classificazione degli altri animali associati a lei. Ad esempio, una tigre quando combatte con un rettile, si distingue di superiorità, invece il valore della tigre si evidenzia nella battaglia con un leone o una creatura alata.

Cinque tigri mistiche, nel loro insieme, costituiscono un simbolo, tengono in equilibrio le forze cosmiche in atto per prevenire il caos che farebbe collassare l'universo.



TIGRE ROSSA

Associata al Sud, all'Estate

Elemento: Fuoco

La tigre rossa simboleggia una forza dirompente ed incontrollabile, oppure una grande passione interiore.

**TIGRE NERA**

Associata al Nord, all'inverno

Elemento: Acqua.

**TIGRE BLU**

Associata alla vegetazione primaverile.

Elemento: Terra

**TIGRE BIANCA**

Associata all'Ovest, all'Autunno

Elemento: Metallo

Antiche leggende raccontano che, raggiunta l'età di 500 anni, la tigre muta il suo manto nel colore bianco che caratterizza, per l'appunto, la tigre di metallo, divenendo una creatura mitologica. La Tigre Bianca rappresenta l'energia del sole calante, dell'Occidente, di ciò che è materializzato, realizzato, concretizzato, definito, terminato... ed efficace.



TIGRE GIALLA

Simbolo del Sole

Capo supremo di tutte le altre tigri, la tigre gialla è nel centro, proprio come l'imperatore era collocato nel centro della Cina, e la Cina

(secondo i cinesi) era al centro del mondo.

OSSERVAZIONI PERSONALI

Animale meraviglioso, di una bellezza inquietante, potente, racchiude in sé tutta l'identità del felino.

La sua mole poderosa è abbinata ad una straordinaria agilità tanto da farne un animale molto temuto. La forza risiede nelle spalle che permette uno slancio in avanti molto potente ed efficace per inseguire le prede, a cui segue la cattura con artigli acuminati.

La rappresentazione della sua tecnica di caccia, la troviamo nelle forme LOI HO e KHAI MON QUYEN.

Vista la straordinaria potenza di questo animale, è normale che incuta timore ma personalmente non sento di classificarlo come "feroce".

La natura ha dotato tutte le specie senzienti di capacità fisiche e intellettive per poter procacciare di che sostentarsi: i felini hanno le caratteristiche dei predatori, non bisogna però dimenticare che i loro assalti sono efficaci solo 1 volta su 5/6 e spesso quindi se ne stanno a pancia vuota.

Tutto è finalizzato ad un equilibrio tra le forme viventi, regolato da un sistema superiore che sa perfettamente come mantenere in bilanciamento il delicato sistema naturale.

LA LUNGIMIRANZA DELLA FENICE



VISIONE

Si ciba non di frutta o di fiori, ma di incenso e resine odorose. Dopo aver vissuto 500 anni, con le fronde di una quercia si costruisce un nido sulla sommità di una palma, ci ammonticchia cannella, spigonardo e mirra, e ci s'abbandona sopra morendo, esalando il suo ultimo respiro fra gli aromi. Dal corpo del genitore esce una giovane Fenice destinata a vivere tanto a lungo quanto il suo predecessore.

(Ovidio)

LA FENICE

La fenice ha delle caratteristiche diverse in base alle due culture Occidentale e Orientale.



La fenice Occidentale, spesso nota anche con l'epiteto di “araba fenice” e chiamata anche “uccello di fuoco”, è un uccello mitologico noto per il fatto di rinascere dalle proprie ceneri dopo la morte: s’incendia con il proprio fuoco e si disintegra, divenendo cenere; dallo strato polveroso la fenice rinasce. Questa è la fenice dell'Occidente, simbolo di rinnovamento e di una seconda possibilità.

Gli antichi egizi furono i primi a parlare del Bennu, che poi nelle leggende greche divenne qualcosa di diverso, cioè la fenice.





La fenice Orientale è Fenghuang, un uccello leggendario della mitologia cinese altrimenti conosciuto anche come fenice cinese.

Le rappresentazioni della fenice cinese risalgono a settemila anni fa, spesso come amuleti di giada, essendo un portafortuna per le tribù della Cina orientale.

Forse è ispirato a un animale

preistorico cinese simile a uno struzzo.

Durante la dinastia Han (2200 anni fa), il Fenghuang era usato come simbolo del Sud, del fuoco, dell'estate e del colore rosso, rappresentato da maschio, *Feng*, e femmina, *Huang*, uno di fronte all'altra. Più tardi *Feng* e *Huang* sono stati combinati in un unico uccello femmina, spesso in coppia con un drago di sesso maschile.



Poiché enfatizza il collegamento tra la famiglia reale e il divino, quest'uccello è stato anche l'emblema perfetto per l'imperatrice e il partner ideale per il drago che simboleggiava il "Figlio del Cielo", ovvero l'imperatore. Per questo motivo i due animali erano raffigurati nelle celebrazioni di nozze come buon auspicio per la relazione coniugale, un'altra metafora di yin e yang. Inoltre, nelle decorazioni delle case, stava a significare che le persone che vivevano in quell'edificio erano leali ed oneste poiché la fenice vive in posti dove non c'è corruzione.



Il Fenghuang ha un piumaggio colorato, una testa con grandi occhi allungati e un becco a punta leggermente curvo. Ha in pratica il becco di un gallo, il muso di rondine, la fronte di una gallina, il collo di un serpente, il petto di un'oca e il dorso di una tartaruga, le gambe di cervo e la coda di pavone. Il suo corpo simboleggia i sei corpi celesti: la testa è il cielo, gli occhi il sole, il dorso la luna, le ali il vento, i piedi la terra e la coda i pianeti.

La livrea contiene i cinque colori fondamentali: nero, bianco, rosso, blu e giallo.

Il Fenghuang è la regina degli uccelli; diversamente dalla fenice greca, non si getta nel fuoco per rigenerarsi ma si riproduce come gli altri volatili. È spesso rappresentata con le ali aperte mentre lotta contro un serpente.

Il suo canto è il più bello che si possa immaginare. Si nutre di "frutta di bambù".



Nel Confucianesimo, la fenice porta sulla testa il simbolo della virtù dell'umanità: le sue ali simboleggiano la conformità morale, la sua schiena è la giustizia, la benevolenza è il petto e la sua pancia la buona fede. In Vietnam, la fenice è il simbolo della bellezza, del fascino delle donne, della libertà e della pace.



La fenice d'Oriente è uno dei personaggi chiave nella cosmologia cinese. Secondo il mito cinese dopo che Pan Gu è esploso dal gigantesco “uovo” del caos, altri quattro esseri hanno preso vita: il drago, il *qilin* (una creatura cornuta e ungueolata), la tartaruga e il *feng huang*. Queste quattro creature fantastiche, denominate i “Quattro Spiriti”, hanno unito le forze con Pan Gu per creare il mondo.

Hanno usato i loro poteri per formare i cinque elementi (metallo, legno, acqua, fuoco e terra), istituire le cinque stagioni (primavera, autunno, inverno, estate e fine estate) e dividere il mondo in cinque regioni (nord, sud, est, ovest e centro). Ogni essere si è assunto la responsabilità di un quinto delle loro creazioni e il *feng huang* ha preso il controllo del fuoco, dell'estate e del sud.

OSSERVAZIONI PERSONALI

Se ai tempi odierni incontrassimo la fenice, sono convinta che chiunque ne rimarrebbe affascinato: grande, bellissima, colorata, voce incantevole.

Alle qualità fisiche si aggiungono quelle spirituali: umile, leale, gentile, corretta, saggia.

Non è quindi difficile comprendere per quale motivo nella cultura cinese tali attributi abbiano ispirato generazioni intere, che hanno visto in queste caratteristiche l'ideale tradizionale di una signora.

Simbolicamente la fenice rappresenta la bellezza interiore, un'esortazione a vivere per ciò che siamo veramente e non per l'esteriorità; è un messaggero di forza ed equilibrio per fortificare l'autostima.



CONCLUSIONI

E' un giorno caldo e afoso dell'estate 2014, tornando a casa trovo nella cassetta delle lettere un volantino che pubblicizza una palestra di Viet Tai Chi: decido di telefonare e dall'altra parte mi risponde una signora che mi spiega i corsi inizieranno a settembre...e sì, posso fare una lezione di prova. Chiedo altre informazioni ma non ascolto neppure cosa dice quella signora, ho già deciso che mi iscrivo.

La persona al telefono è la Maestra Anna Campo e in quel momento io ancora non lo so ma la mia vita cambierà radicalmente e per sempre.

A settembre inizio il corso portando con me un fardello pesante di quattro lutti importati in famiglia e l'uscita dal mondo del lavoro in modo scioccante, il tutto nel giro di pochi anni; in aggiunta c'è la consapevolezza che devo smuovere un corpo "arrugginito" dalla mancata attività fisica protratta da molto tempo, insomma una partenza non proprio facile.

Ciò però a cui non ero preparata, è stata l'incapacità di memorizzare i movimenti. Ero in balia di una costante confusione mentale che aumentava con l'ansia dovuta al non riuscito risultato.

In questo contesto generale dislessia e depressione hanno avuto la meglio per cui i primi due anni sono stati incredibilmente faticosi e all'inizio del terzo anno ho deciso di allontanarmi dal Viet Tai Chi perché l'impatto psicologico (ma anche fisico) era diventato insostenibile.

Se da una parte il non essere costantemente "sotto tiro" ha giovato alla mia stabilità, dall'altra la mancanza del Viet Tai Chi è stata una sofferenza: guardavo sui social le compagne che affrontavano stages ed esami e io ne soffrivo molto, mi mancava tutto di quel mondo.

Nell'anno accademico 2017/2018 ho deciso di tornare per continuare il percorso interrotto. Rinnovata nello spirito, da quel momento, seppure con le mie difficoltà, ho affrontato il viaggio in modo più sereno ed equilibrato.

Un momento davvero significativo che ha dato una svolta importante alla mia vita è stato lo stage 2018 a Pesaro: nel corso degli allenamenti ma soprattutto durante le occasioni in cui vengono offerti gli insegnamenti filosofici delle forme, c'è stato un attimo di consapevolezza che ha cambiato radicalmente il punto di vista del mio passato.

Il viaggio intrapreso almeno due decenni prima alla ricerca di risolvere una vita difficile, faticosa e tanto dolorosa, ha trovato il quell'istante una sorta di illuminazione che mi ha permesso di guardare al vissuto con una comprensione mai avuta prima. Il prodotto di tutto ciò è stato un immediato sollievo, lo spirito era leggero e tutti i pesantissimi vagoni che avevo trascinato nel corso della mia esistenza non c'erano più.

Probabilmente si è verificata una congiunzione astrale di più fattori: ero nel posto giusto e nel momento giusto, in una situazione mentale ricettiva.

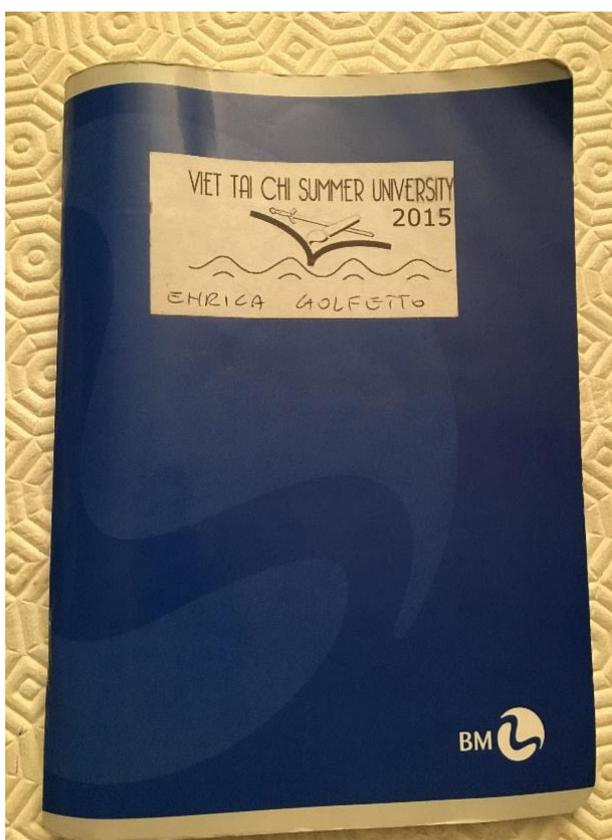
Lo stage per me si è concluso lì perché quanto ottenuto - tanto inaspettato quanto gratificante - mi ha profondamente turbata (in senso positivo) e dato una svolta talmente significativa che è rimasta indelebile, radicata nel mio modo di essere a tutt'oggi.

Il percorso fatto sin qui nel Viet Tai Chi è stato più che soddisfacente: il corpo è più elastico, la mente più brillante e questo si traduce in un benessere generale pieno, maturo, consapevole che non ho mai vissuto prima. I problemi non sono tutti dissipati: la dislessia c'è ancora ma sento di poterla gestire meglio, la depressione ogni tanto si fa sentire ma è lontanissima da quella che mi ha seguita dall'infanzia fino a poco tempo fa.

Ciò che riserva il futuro, ovviamente, non mi è dato saperlo ma quello che ho conquistato nell'ambito personale quanto in quello sportivo per me è già una vittoria e qualunque cosa possa accadere da domani in poi, oggi il successo ottenuto frutto di tanto lavoro durato una vita e culminato con la pratica del Viet Tai Chi, è quanto di meglio avessi mai sperato: adesso posso dire di essere una persona nuova.



GLI APPUNTI



Questo quadernetto è stato il mio fedele compagno di quest'ultimo anno di lavoro: sempre con me in borsa, nello zaino della palestra, agli stages e così via.

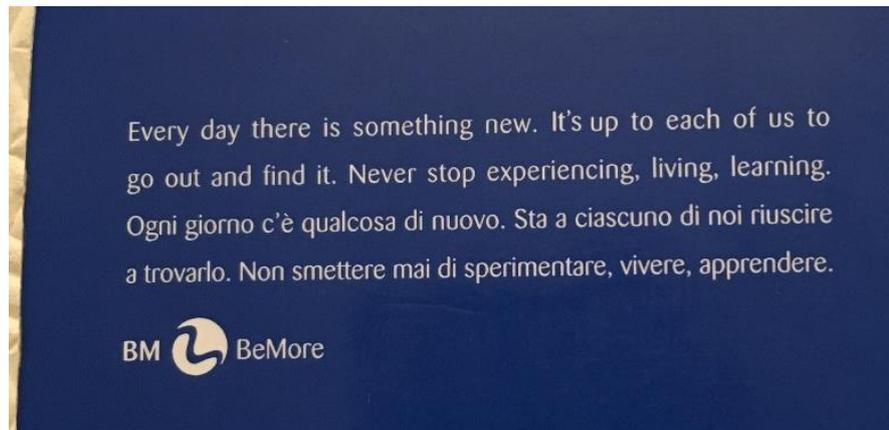
E' stato un indispensabile supporto nelle notti insonni che poi sono risultate le più fruttuose da un punto di vista creativo.

Ha raccolto idee, osservazioni, appunti di varia natura ma conserva simbolicamente anche i momenti di inevitabile sconforto quando credevo di non riuscire in

questa impresa; alla fine il lavoro quotidiano e la passione con cui mi sono dedicata allo studio e ricerca sono stati gli strumenti per "comprimere la montagna".

Adesso è un po' consumato perché molto vissuto, rappresenta tutto il mio impegno e dedizione profusi in questo anno fatto di tanta applicazione e infinite prove delle forme.

Casualmente un giorno l'ho girato e nel retro ho trovato una frase che è la sintesi dello spirito che dovrebbe permeare la vita di ogni persona: il Viet Tai Chi è lo strumento per attuare questo percorso, un viaggio per vivere una vita piena, consapevole e soddisfacente.



LA MUSICA DEL QUYEN

Ho deciso di eseguire la forma Bai Di Xa accompagnata da una musica particolare a me molto cara.

Si tratta del "Mantra del Budda della Medicina" nella versione cantata dal Lama Gyurme su musica di Jan-Philippe Rykiel.

Questo Mantra è famoso in molte culture orientali, dalla cinese alla coreana, dalla giapponese alla tibetana. Secondo il Buddhismo tibetano, meditare sul Buddha della Medicina, il Supremo Curatore (o *Sangye Menla* in tibetano) è non solo un metodo molto potente per curare e aumentare le capacità curative proprie e altrui, ma anche per superare le malattie interiori dell'affezione,

dell'astio, e dell'ignoranza. È quindi molto venerato per alleviare le malattie e le sofferenze fisiche e mentali. Il potere del Buddha della Medicina è la benedizione più potente per curare e per risvegliare l'innata saggezza curativa che è presente in ogni individuo.

Il testo originale è in lingua indi e la sua trascrizione in caratteri occidentali non può essere considerata una vera e propria traduzione, bensì un insieme armonico di parole che con la loro fonetica richiamano il suono della lingua originale:

Tayata

Om Bekandze Bekandze

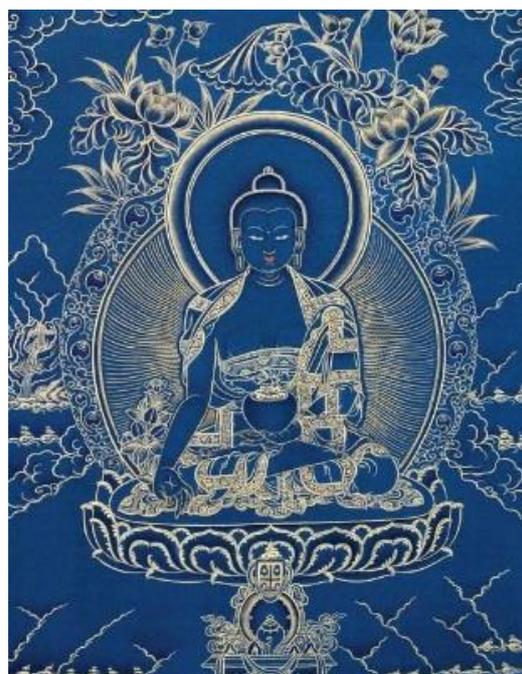
Maha Bekandze

Radza Samudgate Soha

Poiché è impossibile fare una traduzione letterale, il testo in italiano è approssimativamente:

Possano i molti esseri senzienti
che sono malati,
rapidamente essere liberati dalla malattia.
E possano tutte le malattie degli esseri
Mai sorgere di nuovo.

L'inizio del brano è fatto di pochi suoni, quasi eterei a cui si aggiunge la voce profonda del Lama Gyurme. Essendo un mantra, i versi si ripetono costantemente con la medesima tonalità stupendamente baritonale, mentre la musica ha un continuo crescendo dove si aggiungono di volta in volta vari strumenti, sempre sulla stessa melodia.

































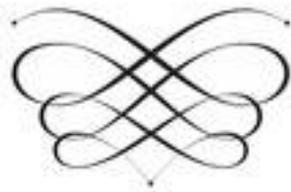






RINGRAZIAMENTI

- ♥ A chi mi ha insegnato che il cuore, per accogliere qualcosa di nuovo e goderne, deve essere vuoto da qualsiasi altro sentimento o emozione.
- ♥ A chi mi ha insegnato che un movimento, una tecnica se non ha dentro di sé tutta la nostra intenzione rimane soltanto un gesto e non aiuterà mai nessuno né sé stessi.
- ♥ A chi mi ha insegnato che tutto è relativo e quindi tutto è giusto e tutto è sbagliato.
- ♥ A chi mi ha mostrato la strada della conoscenza con la leggerezza di un sorriso, a chi mi ha fatto credere e dubitare di tutto, senza avere mai la certezza di nulla.
- ♥ A tutto ciò che ho letto e continuo a leggere, alle parole una dietro l'altra che mi rimangono dentro senza che io me ne accorga e che tanto spesso volano via, ma per tornare poi, in quel momento speciale che mi fa sentire che la vita è così viva e piena che vale la pena viverla.
- ♥ A chi mi ha sostenuto e mi sostiene senza conoscere le mie più grandi paure, perché neppure io le conosco.



BIBLIOGRAFIA

1. Per la sezione “GLI ANIMALI DI BAI DI XA”:
 - ❖ Viet Tai Chi – Quang Lo
 - ❖ Viet Tai Chi – Kiem Thuat
 - ❖ Viet Tai Chi – Trung Dao – vol. 1

2. Per la sezione “SEQUENZA DI BAI DI XA – ASPETTI ENERGETICI”:
 - ❖ Cofanetto “MACROCOSMO E MICROCOSMO” anno 2017 -
Maestra Anna Campo

3. Dizionario della lingua italiana HOEPLI

4. Il libro della vita – Meditazioni quotidiane – Jiddu Krishnamurti

5. Dispensa Viet Tai Chi “Alla ricerca dell’energia interna” anno 2016

SITOGRAFIA

- (1) FACEBOOK Documentario “Madre Natura” – speaker Julia Roberts
- (2) Immagine da sito “VIET VO DAO” – Il simbolismo del Viet Vo Dao –
Maestro Bao Lan
- (3) Per la sezione “GLI ANIMALI DI BAI DI XA”:
 - Tesi di Laurea Magistrale in “Lingue e Civiltà dell’Asia e dell’Africa Mediterranea” – La relazione tra gli animali e il sovrannaturale nella letteratura cinese: analisi e traduzione di brani tratti dal *Soushen ji* di Gan Bao – anno accademico 2015-2016 (Laureando Francesca Puglia)
 - Assaggi di Vietnam: i 4 animali sacri della mitologia vietnamita
 - Tuscanypeople
 - LA STAMPA OPINIONI – blog “la bussola d’oro” – Nel Cielo cinese ci sono più “Animali” che “Stelle”...
 - Gon Goff.com – SCUOLA SCIENTIFICA TESLIANA DI NATUROPATIA OLISTICA
 - WIKIPEDIA
 - MITI E MISTERI
 - Curiamo la nostra "Atlantide" - Energia dei luoghi e consapevolezza
 - GreenMe.it
 - Altervista di Giorgio Baruzzi - I bestiari medievali
 - Città di luce – Insieme sulla via del cuore
 - EticaMente – la Cura dell’Anima