

ANNO 3, n.6

TING GONG
听宫
MAGAZINE

DICEMBRE 2024



Indice

Editoriale. L'Acqua <i>di Emanuele Oliva</i>	3
Acqua. Musica della vita <i>di Valeria Di Bitonto</i>	4
Grandi Maestri. Io non volevo imparare ... <i>di Emanuele Oliva</i>	8
Haiku. Versi per meditare <i>di Andrea Tavernati</i>	10
L'album della pratica. Roma novembre 2024	12
Il respiro consapevole <i>di Lucia Basile</i>	14
L'angolo POP. Una di noi <i>di Maria Stefania Luisi</i>	17
Consigli di lettura <i>di Stefania Casini</i>	19
Appuntamenti con la Wang Academy	20
Corsi della Wang Academy	21
Amici della Wang Academy	23

L'Acqua



Emanuele Oliva
Presidente Wang Academy

Care lettrici e lettori,

Questo numero di Ting Gong è dedicato all'acqua, quella sostanza suprema origine della vita, unico elemento che può passare da uno stato all'altro e divenire solido, liquido, vapore. Unico elemento presente ovunque in natura, anche nelle cose più impensabili e, per quanto riguarda le nostre discipline, nel nostro corpo fisico.

L'acqua con i suoi cambiamenti di stato e le sue modalità di movimento, lo scorrere, l'onda e il vortice, è il riferimento del nostro stile di *Taijiquan* ma anche il riferimento psicologico comportamentale da tenere nel "mare" della vita, nel "navigare" in esso.

L'acqua non ha radici, si muove in tutte le direzioni, invade tutti gli spazi e, metaforicamente, dobbiamo imitarla evitando di essere fissati a incrollabili certezze e comportamenti che ci condannano all'immobilità sia fisica sia spirituale. Facciamo scorrere e circolare il *Qi* come scorre l'acqua. Ting Gong, con l'apporto di esperienze, opinioni e condivisioni dei lettori, vuole anche essere lo strumento del loro continuo mutamento, miglioramento ed espansione delle conoscenze.

Buona lettura e buona pratica.

Acqua

di Valeria Di Bitonto

Musica della vita



Shuǐ – “sciuei”, con accento che scende e poi risale - è come si pronuncia acqua in cinese.

Mi piace l'idea di iniziare proprio dal carattere che rappresenta l'acqua.

Il primo a sinistra, che possiamo definire pittogramma o sinogramma, è quello più antico, mentre a destra vediamo quello tutt'ora in uso nella lingua cinese moderna.

La lingua cinese nasce come ideografica, i suoi caratteri sono un'immagine della realtà che rimanda a un significato.

E' perciò che, insieme alla scrittura, anche il pensiero cinese (al contrario del nostro, costruito sul concetto di *logos*, nome, definizione) è fondato sul concetto di *Dao*: l'idea del costante cambiamento e della conoscenza come una perpetua immersione nella realtà.

L'acqua nella cultura cinese ha uno status davvero speciale e viene equiparata proprio al *Dao*, come metafora del soffio vitale che dà vita a tutte le cose, trasformandosi continuamente senza perdere la sua natura e le sue potenzialità.

L'acqua, non solo nella cultura cinese, è sinonimo di vita e trasformazione continua. L'allocuzione greca “*panta rei*” (tutto scorre) della scuola eraclitea, è espressione dell'eterno divenire della realtà paragonato proprio a un fiume che scorre, si rinnova e si trasforma continuamente, mai uguale a se stesso.

Questo è esattamente ciò che il carattere cinese esprime nella sua forma più antica: un corso d'acqua, un fiume, il flusso costante, lo scorrere dall'alto verso il basso.

Nel primo simbolo vediamo un tratto centrale, il soffio o flusso continuo, che dà forza e vita allo scorrere; i tratti laterali rappresentano la forma visibile, come fossero delle gocce di acqua.



Il trigramma *Kan*, che rappresenta l'acqua, esprime lo stesso concetto.

Abbiamo 2 tratti *Yin* (spezzati) che contengono un tratto *Yang* (continuo centrale). Nello *Yin* c'è lo *Yang* - aspetto nascosto e invisibile - che lo anima e si rende visibile attraverso la materialità stessa dell'acqua. L'Acqua - considerata nel ciclo dei 5 movimenti (*Wuxing* 五行) è il massimo *Yin* e massima concentrazione verso la profondità - contiene in sé la promessa di un nuovo ciclo di vita, il seme (lo *Yin* 车 ha in sé tutte potenzialità).

segue >>

L'acqua è in continuo movimento, è fresca (in natura), bagna, umidifica, rinfresca; il suo moto è verso il basso, porta il nutrimento nelle profondità della terra, permette la fecondazione; può prendere diverse forme e stati (vapore, liquido, ghiaccio) e avere movimenti differenti: scorre, forma onde e mulinelli. L'acqua non ha una sua forma propria, eppure può assumere tutte le forme a seconda di cosa la ospita.

L'acqua è adattabilità: qualità tra le più opportune, secondo il pensiero cinese, connessa al cambiamento stesso e al concetto di "non azione" (Wuwei); il fondamentale principio della scuola taoista secondo il quale, rimanendo aderenti alla realtà e senza alcuna forzatura né volontà personalistica, si consegue massima efficacia nell'azione: l'acqua effettivamente penetra e raggiunge ogni luogo senza scontrarsi né sottrarsi mai. Va ad occupare uno spazio quando questo è disponibile e vuoto, non prende ma lo spazio di qualcun altro!

Perciò l'Acqua viene ricondotta ed elevata alla saggezza del Dao. E se quest'ultimo rimane nella sfera dell'invisibile e ineffabile (Wu 無) l'Acqua in qualche modo lo rappresenta nella sua manifestazione (You 有).

*«Bontà che eccelle è simile all'acqua.
La bontà dell'acqua sta nel giovare ai diecimila esseri
e nel rifiutare contese.*

*Essa occupa il luogo che ognuno disdegna
e per questo è prossima al Dao [...]». (Daode Jing 8)*

L'Acqua è associata al femminile, allo Yin, la sua adattabilità e morbidezza sono modello per il Saggio che percorre la Via, conformandosi alle leggi naturali con cedevolezza, malleabilità e disponibilità, mettendo da parte il suo tornaconto.

*«Sotto il Cielo nulla è più molle e debole dell'acqua,
eppure nell'assalire ciò che è duro e forte, nulla può superarla.*

Tant'è che non v'è cosa che la rimpiazzì.

*Che il morbido vinca il duro, che il debole vinca il forte,
tutti al mondo lo sanno, ma nessuno lo pratica.*

Perciò il saggio dice:

chi accoglie il fango del mondo è Signore delle Divinità del Suolo e delle Messi;

chi si assume i mali del Regno diventa Sovrano del mondo.

Rette parole suonano contrarie [ai più]». (Daode Jing 78)

Nella medicina cinese sono le funzioni e gli organi di Rene e Vescica che vengono associati al movimento energetico dell'acqua.

«Quella dell'Acqua è un'energia molto profonda: costituisce l'inizio e la fine di ogni processo nell'essere umano. È l'energia che ci viene fornita all'atto del concepimento. E' potenzialità infinita.

I Reni hanno l'incarico di suscitare la potenza, emanano l'abilità e il saper vivere. La vescica ha l'incarico dei territori e delle città, tesauro i liquidi corporei».
(Huangdi Neijing Suwen, cap. 8)

I Reni nella loro funzione assicurano la vita; sono sede della forza profonda, della costituzione, della volontà e della prosecuzione della specie; rappresentano la capacità di rialzarsi per far fronte alle difficoltà quando ci sembra impossibile andare avanti o abbiamo paura: proprio come l'acqua che procede, comunque, assicurando il mantenimento della vita e rappresentando la stessa voglia di vivere.

L'acqua ha anche la capacità di riflettere.

Riflette le cose nella loro realtà ed è quindi considerata anche il simbolo della Via nella ricerca della propria natura originaria. Nella tradizione buddhista l'acqua viene considerata la rappresentazione della mente: se calma e limpida abbiamo la possibilità di vedere chiaramente le cose come sono; se invece è agitata tutto rimane confuso, torbido e non vi sarà lucidità di visione.

Nel famoso libro *Siddharta* di Herman Hesse - che racconta la storia ispirata alla figura di Siddharta Gautama, il Buddha, e del suo percorso alla ricerca della realizzazione e comprensione della vita - una parte molto importante è dedicata all'acqua. Nell'ultima parte del suo cammino di ricerca, Siddharta scopre la semplicità e importanza dell'acqua, che il barcaiolo Vasudeva gli illustra attraverso la sapienza del fiume:

«Imparerai anche questo» disse Vasudeva «ma non da me. Ad ascoltare mi ha insegnato il fiume, e anche tu imparerai da lui. Lui sa tutto, il fiume, tutto si può imparare da lui. Vedi, anche questo tu l'hai già imparato dall'acqua, che è bene discendere, tendere verso il basso, cercare il profondo. Il ricco e splendido Siddharta diventa un garzone al remo, il dotto Brahmino Siddharta si fa barcaiolo: anche questo te l'ha detto il fiume. E anche il resto lo imparerai da lui».

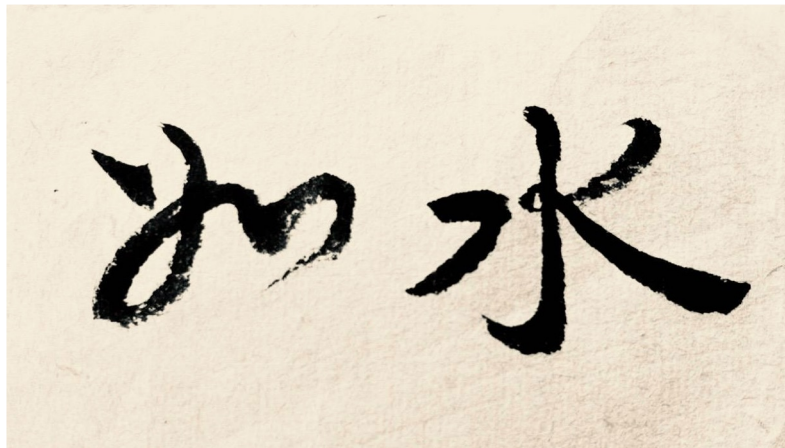
Il fiume sarà il luogo che Siddharta sceglierà per fermarsi in meditazione fino a quando non raggiungerà l'illuminazione: la consapevolezza che la realtà è un grande fluire, un cammino dove diveniamo tutt'uno con il cammino stesso, liberandoci dagli attaccamenti e dal desiderio di raggiungere una meta:

«Il fiume tendeva alla meta, Siddharta lo vedeva affrettarsi, quel fiume che era fatto di lui e dei suoi e di tutti gli uomini ch'egli avesse mai visto, tutte le onde, tutta quell'acqua si affrettavano, soffrendo, verso le loro mete.

Molte mete: la cascata, il lago, le rapide, il mare, e tutte le mete venivano raggiunte, e a ogni meta una nuova ne seguiva, e dall'acqua si generava vapore e saliva in cielo, diventava pioggia e precipitava giù dal cielo, diventava fonte, ruscello, fiume, e di nuovo riprendeva il suo cammino, di nuovo cominciava a fluire. [...]

Siddharta ascoltava. Era ora tutt'orecchi, interamente immerso in ascolto, totalmente vuoto, totalmente disposto ad assorbire; sentiva che ora aveva appreso tutta l'arte dell'ascoltare. [...] E tutto insieme, tutte le voci, tutte le mete, tutti i desideri, tutti i dolori, tutta la gioia, tutto il bene e il male, tutto insieme era il mondo. Tutto insieme era il fiume del divenire, era la musica della vita». (Siddharta, H. Hesse)

Il fiume sarà il luogo che Siddharta sceglierà per fermarsi in meditazione fino a quando non raggiungerà l'illuminazione: la consapevolezza che la realtà è un grande fluire, un cammino dove diveniamo tutt'uno con il cammino stesso, liberandoci dagli attaccamenti e dal desiderio di raggiungere una meta.



Ru Shui 如水 Essere come l'Acqua - Calligrafia del M° Wang Zhixiang

Grandi Maestri

di Emanuele Oliva

Io non volevo imparare...



M° Wang Zhixiang

...imparare cosa?

«Io non volevo imparare.....il Taiji dell'acqua. « Chi non voleva imparare? Addirittura il Maestro Wang Zhixiang !!

Sì proprio lui!! Il Maestro che ha introdotto in Italia lo "Shui xing Taijiquan" ovvero il "Taiji della forma dell'acqua".

Questa confessione-confidenza mi è stata fatta nel corso di un lungo colloquio intervista avuto con lui qualche tempo fa per Ting Gong.

In quell'occasione il Maestro ha raccontato di come ha conosciuto il suo ultimo Maestro e di come tale incontro abbia poi trasformato quello che fino ad allora, dopo decenni di studio, era stato il suo modo di praticare *Taijiquan*.

L'incontro fu organizzato da un Maestro di Shanghai con cui lui si trovava, insieme ad altri, al parco per praticare *Tuishou*. Quel Maestro, di cui non mi ha detto il nome, un giorno gli disse: "Tu, Wang, sei molto bravo e devi conoscere Wang Zhuanghong che vive a Hong Kong ma viene periodicamente a Shanghai per fare visita a sua madre, e la settimana prossima sarà qui".

Quando Wang Zhuanghong arrivò i due si incontrarono e praticarono insieme agli altri maestri frequentatori del parco.

In quell'occasione non ci fu particolare contatto tra i due Wang, e finita la pratica si salutarono.

Qualche tempo dopo il Maestro del parco riferì a Wang Zhixiang che Wang Zhuanghong sarebbe tornato a Shanghai da lì a qualche giorno, e che voleva incontrare proprio lui. Wang Zhixiang un po' stupito disse che andava bene.

Al loro incontro Wang Zhuanghong raccontò che sua madre era molto malata e che i medici le avevano data solo tre mesi di vita. Sapendo che Wang Zhixiang era medico, gli chiese se avrebbe potuto prendersene cura, lui che era anche Maestro di *Taiji* e che per questo motivo meritava tutta la sua fiducia.

Wang Zhixiang rispose che accettava, e che si impegnava a relazionarlo periodicamente riguardo allo stato di salute della madre.

segue >>

Wang Zhuanghong, soddisfatto della risposta, propose allora a Wang Zhixiang, come ringraziamento, di dedicarsi solo a lui per due settimane e insegnargli calligrafia e il suo modo di fare *Taijiquan*.

Alla proposta Wang Zhixiang rispose che non sarebbe stato necessario e poi, avendo già studiato per venticinque anni con il Maestro Dong Bin, ed essendo considerato da tutti già molto bravo, non era interessato alla proposta.

Wang Zhuanghong allora disse: “Ah sì? Sappi che tantissime persone vogliono studiare con me perché sono molto conosciuto”, e poi aggiunse: “Fammi vedere cosa sai fare”.

Wang Zhixiang iniziò a muoversi e appena salì con le mani per eseguire *Qi shi*, arrivato all'altezza delle spalle, Wang Zhuanghong gli toccò con gli indici il punto *Laogong* delle mani e Wang Zhixiang, senza sentire alcuna pressione e dolore, rimase completamente bloccato, incapace di continuare a muoversi.

“Un'onda di energia mi sommerse completamente” e inoltre: “è stato come se avessi preso una bastonata e non sapevo, stupito, se ridere o piangere”; queste sono state le parole del suo racconto.

“Vedi”, proseguì Wang Zhuanghong, “ti sei mosso solo su una linea, e questo non è *Taiji*, ora ti faccio vedere”. Wang Zhuanghong eseguì allora i primi movimenti della sua forma dell'acqua. Alla fine Wang Zhixiang gli chiese: “Ma questo è *Taiji*? Non ho mai visto una cosa simile”. “Sì”, rispose Wang Zhuanghong, “Il *Taiji* è otto direzioni e cinque elementi contemporaneamente”, e poi: “Allora, ti piace?” “Sì”, rispose Wang Zhixiang, “Mi piace”. E da allora incominciò a studiare il *Taiji* dell'acqua.

Naturalmente la bastonata a cui si è riferito il Maestro è stata psicologica, attinente alla sua presunzione di essere già molto bravo e di non necessitare miglioramenti o nuovi insegnamenti di altri maestri. Il piangere è stato causato dal rendersi conto di avere studiato tanto con “poco” risultato, e il ridere è stato causato dallo stupore e l'allegria per la nuova scoperta e i nuovi orizzonti.

Nel corso dell'intervista il Maestro ha anche ricordato quanto poi Wang Zhuanghong abbia sempre insistito con lui e con tutti i suoi allievi su alcuni concetti/precetti che il praticante deve seguire: il *Taiji* è cultura, non bisogna mai sentirsi arrivati, bisogna sempre aprirsi a nuove scoperte, bisogna essere aperti e condividere il piacere della conoscenza.

Che dire, è stata un'intervista molto interessante in cui il Maestro, ricordando la situazione vissuta e le sensazioni provate, non solo ci fa sentire, dal punto di vista umano, a lui accomunati nelle difficoltà e nelle scoperte del percorso di crescita ma, implicitamente, ci sprona a seguire i concetti/precetti del suo maestro Wang Zhuanghong.

Haiku

di Andrea Tavernati

Versi per meditare

L'*haiku* è un componimento di poesia nato in Giappone, composto da 3 versi con precise regole compositive. Ogni *haiku* ambisce a percepire l'essenza dell'attimo. Ferma la natura del "mondo fluttuante" in un qui e ora assoluto. Come il bravo attore annulla lo scarto tra personaggio e interprete, l'*haiku* elimina il vuoto tra il senso profondo del reale e la parola che lo rappresenta. E ne è l'unica sintesi possibile.

Sbuffi sugli occhi.
Lo sciabordare ascolto.
Laggiù si ride.

Per morte vele
un'acqua di parole.
Così s'affonda.

A quanto scorre,
la mente contrappongo
che incerta serba.

Nel mulinello
ricompare, presunto,
un volto oscuro.

Perturbazioni,
fluttuazioni scorrono.
Lente, pacate.

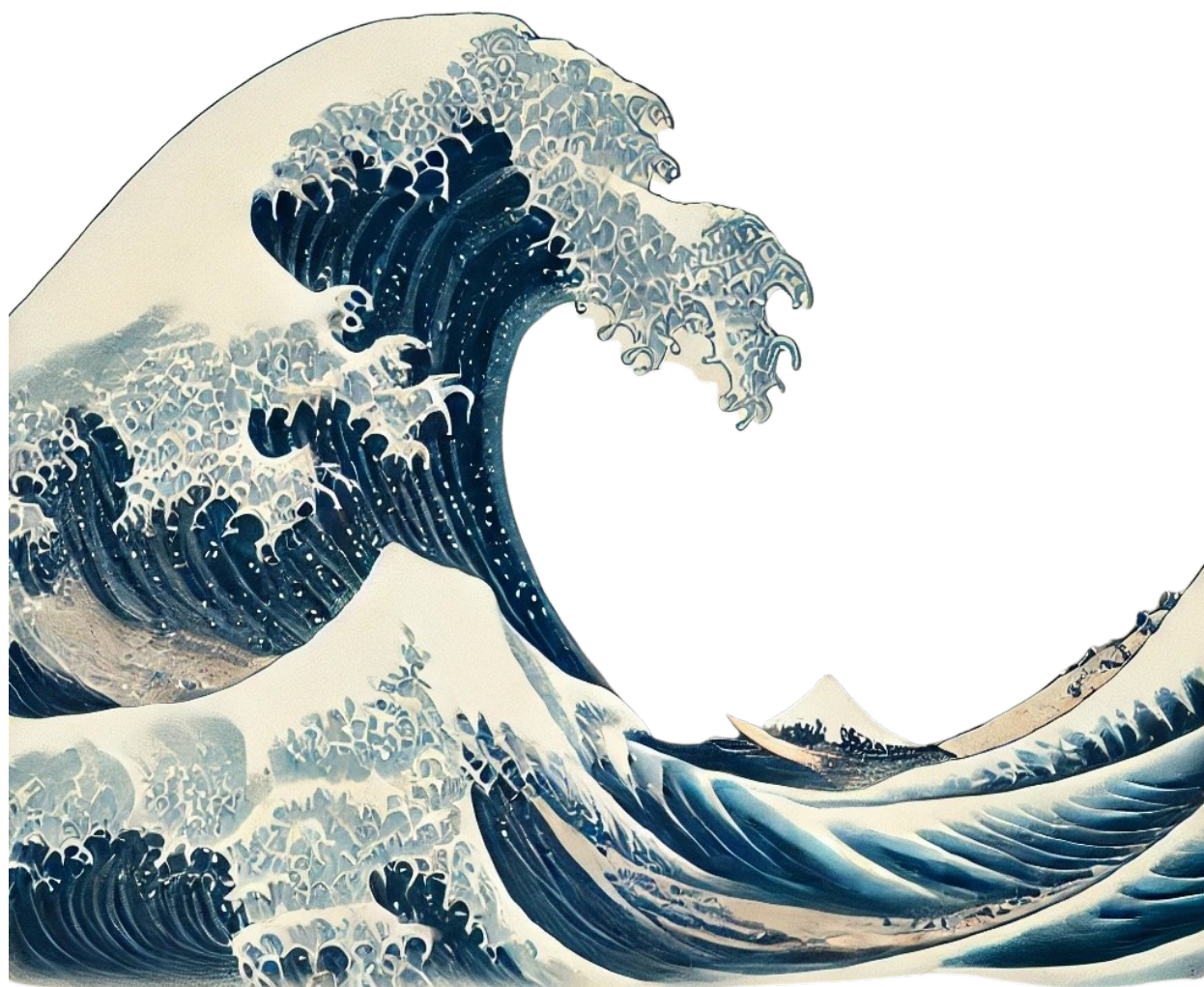
Ove un immenso
silenzio dentro vive,
riflusso d'acque.

Sii straripante.
Lasciati intrider d'acque,
in redenzione.

[segue >>](#)

L'acqua non-forma.
Nel mutarsi incessante
la forma crea.

Tai Chi mi scioglie
in essenza limpida.
Sarò corrente.



L'album della pratica

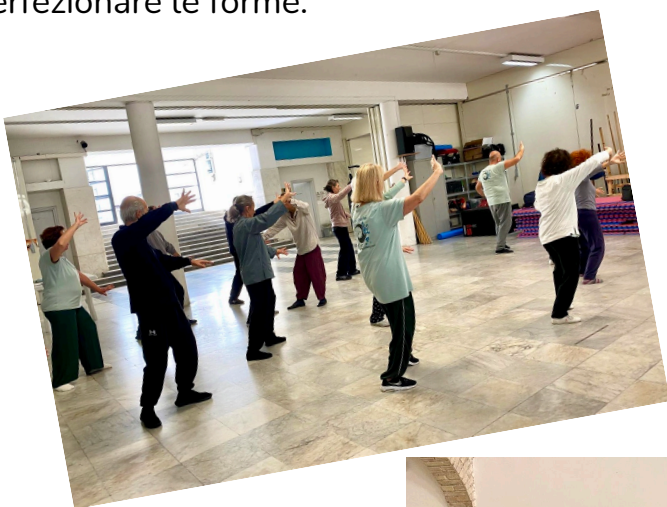
Roma novembre 2024

Stage di autunno a Roma col M°Wang Zhixiang in gran forma, che ci regalato nuove perle di conoscenza, esperienze e sensazioni per perfezionare la pratica.



Con la pratica dello *Zhuang Zhang* abbiamo verificato l'energia e la stabilità che si acquisiscono.

Quattro giorni aperti anche ai principianti praticando fondamentali, *Qi Gong* e meditazione; e sessioni dedicate a studenti avanzati e insegnanti per meglio comprendere e perfezionare le forme.





Abbiamo rivisto prima e seconda forma ponendo attenzione sulle diagonali della seconda forma; e, naturalmente, l'inizio della terza forma.

Immane è stato lo studio sulle applicazioni marziali, che permette di meglio comprendere la ragione dei movimenti.



È stato, come sempre, un seminario ricco di esperienze, condivise con compagni e maestri venuti da tutta Italia.



Il respiro

di Lucia Basile

Il respiro consapevole

In India con lo *Yoga Pranayama*, e in Cina con il *Qi Gong*, sono stati studiati a fondo gli effetti del respiro sul corpo umano, attraverso esercizi che inviano verso ogni organo o parte del corpo un maggior flusso di forza vitale. Con la respirazione si può convogliare il *Qi* nei punti più estremi del corpo, come pelle e capelli, che sono governati dai polmoni.

Grazie alla scienza del respiro i maestri orientali sostengono la possibilità di migliorare le nostre capacità mentali e guadagnare in termini di felicità, lucidità, autocontrollo, vitalità e persino crescita spirituale.

Possiamo quindi usare l'aria come forza trasformatrice delle nostre vite.

Per lo *Yoga* e il *Qi Gong* il fine è sempre quello di armonizzare l'azione o il respiro con il pensiero e il cuore, in modo da essere calmi, concentrati e presenti in ogni azione

Ritmo e vibrazione

Tutto il cosmo è impregnato di ritmo: la rotazione della terra e il suo “volo” orbitale attorno al sole regolano l'alternarsi del giorno e della notte e quello delle stagioni. Il respiro ci risuona fra dentro e fuori in un flusso continuo, è il ritmo originario, l'essenza della vita, il movimento di ognuno di noi nell'universo. Tutte le funzioni dell'organismo umano seguono dei ritmi, e quelli delle pulsazioni cardiache e della respirazione sono i più importanti.

Il neonato inspira profondamente, trattiene l'aria un momento per assorbire le proprietà vitalizzanti, poi la espira con un lungo vagito, e inizia così il suo percorso sulla terra. Tutta la nostra vita è un'unica lunga storia di ritmi respiratori; lo *Yoga* consiglia di renderli più lenti possibile, nella convinzione che ogni persona abbia un numero di respiri predeterminato.

Tutto vibra, dal più piccolo atomo all'immenso sole, tutto vive in uno stato di continua vibrazione, in Natura non esiste nulla in condizione di riposo assoluto. Con un'incessante vibrazione si manifesta tutta l'opera dell'universo. L'energia sfrutta costantemente la materia per creare infinite forme, con infinite variazioni, instabili, che mutano nel momento stesso in cui prendono forma, e da ciascuna originano altre infinite manifestazioni che iniziano a mutare e a generare altre forme.

Tutto ciò lo sperimentiamo nella pratica del *Taijiquan*.

segue >>

Respiro ed emozioni

C'è un'interazione profonda tra stati mentali e fisiologici dell'organismo. Ad esempio, le persone ansiose tendono a respirare superficialmente, solo con la parte alta dei polmoni, mantenendo aria viziata nella parte bassa.

Se portiamo l'attenzione al respiro percepiamo anche ciò che stiamo vivendo in quel momento, poichè esso si modifica autonomamente a seconda delle emozioni e delle attività fisiche: più rapido e superficiale quando sale l'ansia o s'avvista un pericolo, più lento e profondo nei momenti di rilassamento.

L'uso consapevole della respirazione è un potente mezzo per gestire gli stati d'animo.

Sintonizzandoci con il respiro possiamo ancorarci al "qui e ora", essere pienamente consapevoli di ciò che stiamo vivendo e sperimentando. La consapevolezza del respiro ci aiuta a trattare pensieri ed emozioni prendendone un po' le distanze, osservandoli come fossero foglie su un fiume, che lentamente scorrono via.

Esercizi di respirazione

Se le nostre emozioni modificano il respiro, al tempo stesso possiamo controllare e modificare il respiro per condizionare il nostro stato d'animo.

Proviamo per un minuto: inspiriamo per 4 secondi, rimaniamo a polmoni pieni per 4 secondi, poi espiriamo per 4 secondi e rimaniamo a polmoni vuoti per 4 secondi: l'effetto benefico è quasi immediato. Possiamo farlo da seduti o in piedi ma, se abbiamo tempo, ci si può anche sdraiare e praticarlo per cinque minuti.

Un'ottima alternativa di esercizio è l'abbinamento respiro + camminare. La combinazione di passi e respirazione regola l'attività dei 5 organi ed attiva la circolazione del Qi, permettendo una profonda purificazione nel corpo, disperdendo le emozioni in eccesso e liberando la mente da pensieri o preoccupazioni. Il corpo raggiunge così uno stato di rilassamento dove ritorna a una situazione più normale, più pulita e calma.

S'inizia col riempire completamente i polmoni; lentamente l'aria, come piccolo soffio, entra da sola attraverso le narici e riempie la parte bassa dell'addome, poi va sempre più su, fino alle clavicole. Attendiamo un attimo e godiamoci la sensazione di vitalità a polmoni pieni. Poi, lentamente, espiriamo fino a svuotare i polmoni il più possibile, e ascoltiamo la sensazione di pace a polmoni vuoti.

Il diaframma

Immaginate un'onda del mare, che con il suo movimento massaggia tutto ciò che incontra; così anche il diaframma, con il suo movimento, aiuta tutto il corpo a restare in armonia.

Portare l'attenzione su di esso durante la giornata, ogni tanto, aiuta a tornare ad essere presenti a noi stessi.

[segue >>](#)

Quando una situazione è troppo stressante e intensa il diaframma risponde alterando la sua mobilità: durante il pianto o una fragorosa risata, come durante il solletico, le contrazioni si fanno più intense e il lavoro del diaframma si accentua. Il movimento del diaframma durante la respirazione influisce sul sistema nervoso e su quello motorio, può stimolare la defecazione e la minzione, la coordinazione muscolare, la regolazione della pressione intra-addominale, il sistema linfatico e quello digestivo; può supportare le funzioni del sistema immunitario, migliorare la postura e la mobilità del tratto toracico, la digestione e l'assorbimento dei nutrienti, il rilassamento muscolare e il sonno profondo.

La respirazione diaframmatica offre anche benefici significativi a chi soffre di condizioni respiratorie come l'asma o la bronchite cronica, e può contribuire a ridurre la percezione del dolore.

Molte tecniche di respirazione sono in grado di attivare il sistema nervoso parasimpatico: un'inspirazione lenta e profonda e un'espiazione prolungata aumentano il flusso di aria nei polmoni e riducono la frequenza cardiaca. La respirazione diaframmatica aumenta l'efficienza polmonare, aiuta ad abbassare la pressione sanguigna, oltre a indurre uno stato di profondo rilassamento. I vantaggi di un corretto funzionamento del diaframma sono molti, tra cui l'allineamento della postura e una migliore funzione della digestione e del sonno.

A conclusione vale la pena ricordare che gli esercizi di respirazione, chiamati anche *Daoyin* (ginnastica per guidare gli arti) o *Tuna* (esalazione e inalazione) o *Lianqi* (allenare l'energia vitale), in epoche antiche hanno costituito elemento essenziale nella ricerca della longevità.

E, infine, l'importanza del respiro nelle pratiche di auto-elevazione spirituale, in cui diviene strumento di consapevolezza e facilita il trasferimento dell'attenzione all'interno del praticante.

*Il respiro è il ponte che collega la vita alla coscienza,
che unisce il corpo ai nostri pensieri.
Ogni volta che la vostra mente si disperde,
utilizzate il respiro come mezzo
per prendere di nuovo in mano la vostra mente
(Thich Nhat Hanh)*

L'angolo POP

di Maria Stefania Luisi

Una di noi

Omaggio a Maria Rosaria



Maria Rosaria Omaggio, per gli amici Marò, è stata un'attrice e scrittrice prolifica e impegnata. Di origini napoletane, con una parte di discendenza spagnola, ha spaziato dalla televisione alla radio, dal cinema al teatro, ambito a cui ha forse dedicato la parte più sentita dei suoi impegni artistici. Interpretando ruoli non banali e di contenuto culturale significativo.

Ha collaborato con artisti del calibro di Pasquale Festa Campanile, Alessandro D'Alatri, Luigi Magni, Andrzej Wajda, Gabriele Lavia, Mario Scaccia, e Woody Allen, oltre che con la nostra cara amica e collega di redazione Stefania Casini. Si è cimentata con testi di autori che spaziano da Gabriel Garcia Marquez a Ovidio, da Ungaretti a Calvino.

Una lunghissima e prolifica carriera artistica che sarebbe troppo riduttivo sintetizzare qui in poche righe...

Poi c'è la Maria Rosaria intellettuale e studiosa, appassionata ed esperta di energie sottili, cristalloterapia ed arti marziali. Ha pubblicato vari libri sulle proprietà terapeutiche di cristalli, gemme e gioielli. E soprattutto, per quanto ci riguarda, è stata pioniera nell'accogliere e supportare l'arrivo in Italia del *Taijiquan* alla fine degli anni '80, quando ha conosciuto e immediatamente abbracciato gli insegnamenti del Maestro Li Rong Mei, con cui ha praticato *Taiji* per tutta la vita e della cui scuola è ben presto divenuta insegnante.

Vederla praticare la forma era una gioia per gli occhi perché, all'armonia tipica dei movimenti del *Taiji*, lei aggiungeva quel tocco d'eleganza che solo i grandi artisti del palcoscenico sono in grado di apportare.

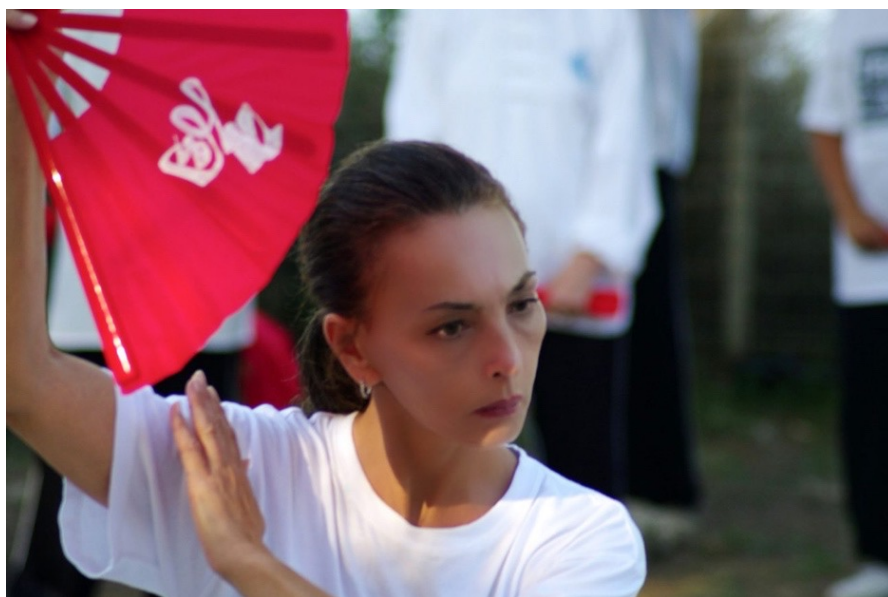
Ricordiamo poi con affetto i raduni estivi di quella scuola, che per tradizione sollevano chiudersi con un piccolo spettacolo di celebrazione dello stage e di omaggio al Maestro. Maria Rosaria e Stefania erano le sapienti ideatrici e registe degli show, nella cui performance riuscivano a tirar fuori da noi, praticanti di *Taiji* affatto avvezzi alle esibizioni artistiche, capacità rappresentative fuori del comune. E tutto questo grazie a un'innata abilità maieutica di creare arte con il "materiale" a disposizione.

segue >>

C'è, infine, la Maria Rosaria amica, una piccola nota personale per me che l'ho conosciuta oltre trent'anni fa e frequentata in tutto questo tempo, non solo per praticare insieme ma anche per conversare piacevolmente davanti a un tè fumante nella sua bella casa romana, piena di opere d'arte e oggetti rappresentativi dei suoi poliedrici interessi.

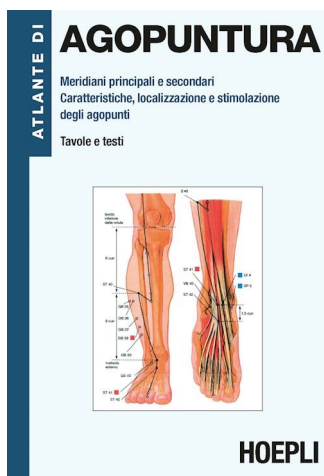
Devo a lei uno dei doni più importanti che abbia mai ricevuto, è stata lei a farmi conoscere il *Taiji*, un incontro che mi ha cambiato la vita. Dono di cui le sarò eternamente riconoscente.

Quando è giunto il momento di separarsi da questo mondo Maria Rosaria, diva abituata alla ribalta dei riflettori, l'ha fatto totalmente sottovoce, per non dire in silenzio, a ulteriore dimostrazione della grandezza d'animo di una persona speciale che sarà sempre presente nei nostri cuori.



Consigli di lettura

consigliato da *Stefania Casini*



Atlante di Agopuntura
di [Hempen Carl H.](#)
edizioni **HOEPLI**

Carl Hermann Hempel

Nato nel 1948, laureato in medicina, è stato collaboratore scientifico dell'Istituto di Statistica e Biomatematrica della Clinica Universitaria Grasshadern di Monaco. Nel 1982 ha completato la sua formazione medica come internista. Dal 1975 è collaboratore del Prof. Porkert, docente di Teoria della Medicina Cinese all'Università di Monaco. Nel 1984 il Dr. Hempen è stato eletto Presidente dell'Associazione Internazionale per la Medicina Cinese.

Questo atlante di agopuntura, nato per essere strumento sintetico per agopuntori e appassionati di medicina cinese, è anche, e per questo lo consiglio, un atlante che ci permette di approfondire e soprattutto visualizzare i meridiani tramite appropriate tavole a colori. C'è una parte iniziale che traccia la storia dell'agopuntura in Cina e in Europa e i punti chiave della MTC, con riferimenti tecnici e precisi per comprendere i cicli energetici, relazionandoli ai cicli della natura e agli elementi. Una seconda parte riservata alla diagnostica, fra cui quella della lingua che può essere un buon strumento per controllare, senza troppe pretese, lo stato di salute giornaliero davanti allo specchio. Quello che però mi ha affascinato di questo atlante, che leggo e rileggo consultandolo, è la precisione dei disegni di ogni parte del corpo umano per reperire il tragitto esterno e interno dei meridiani. Centotrentacinque tavole a colori, con messa in evidenza di trecentosessantuno punti classici, con le varie denominazioni e la traduzione in latino, scrittura con caratteri cinesi e, infine, la traslitterazione in *pin yin*. Per ogni punto uno schema semplificato con localizzazione, azione, indicazioni e tecnica. Evitate di sperimentare i punti con gli aghi, tecnica che compete ai dottori; ma può essere interessante capire dove sono i punti e massaggiarli secondo le pratiche insegnate nella nostra scuola. Anche il formato gioca a suo favore perché, seppur denso di nozioni, è di taglia piccola come un normale romanzo e quindi facilmente trasportabile per consultarlo quando si vuole approfondire un argomento o fugare un dubbio.

Appuntamenti

con la Wang Academy



Stages con il M.° WANG ZHIXIANG

– aperti a tutti –

(Domenica pomeriggio sessioni per insegnanti)

da venerdì 28 a domenica 30 **marzo** 2025
MILANO

da giovedì 22 a domenica 25 **maggio** 2025
ROMA

da venerdì 12 a domenica 14 **settembre** 2025
MILANO

da giovedì 13 a domenica 16 **novembre** 2025
ROMA



Stage residenziale con M.° WANG ZHIXIANG

– aperto a tutti –

(Domenica pomeriggio sessione per insegnanti)

da mercoledì 18 a domenica 22 **giugno** 2025
SALENTO - PUGLIA



Aggiornamento insegnanti WA

domenica 19 **ottobre** 2025
BOLOGNA

Info e prenotazioni:
Nadia +39 347 428 3831
nadiafp29@gmail.com

Corsi

della Wang Academy



Taijiquan e Qi Gong
Valeria Di Bitonto
Roma

Martedì e giovedì 10.30 CIMI
Lunedì e mercoledì 18.00
Scuola Oberdan
Lunedì e mercoledì 19.00
Scuola Oberdan
Martedì on line 9.15
Giovedì on line 19.00
taiji@sinaforum.com



Taijiquan
Emanuele Oliva
Milano

Lunedì 19.00 e 20.15
La Comune ASD
Martedì 19.00
Accad. Italiana Shatsu Do
Giovedì 14.45
CAM SanPaolino
Venerdì 16.30 e 17.30
CAM La Spezia (MI)
ragemanueleoliva@fastwebnet.it



Taijiquan
Claudio Cicarilli
Ancona/Macerata

Martedì 19.00
Giovedì 19.00
ASD Judo Club Maiolati Spontini
Martedì 20.30
Giovedì 20.30
ASD alfa Judo Civitanova Marche
claudiocicarilli@gmail.com

Michele Burini - Porto Recanati

Mercoledì 19.45
392 985 8888



Taijiquan
Oswaldo Signorelli
Bergamo

Martedì 16.30
Venerdì 8.00
Yogacinque
Martedì 19.30
Chiuduno (BG)
Mercoledì 19.30
Venerdì 19.30
Torre dè Roveri (BG)
329 409 5328
ossignore58@gmail.com



Taijiquan
Enrico Ferro
Torino

Giovedì 19.30 Via G.Reni 96/140
[facebook.com/taichitorino](https://www.facebook.com/taichitorino)



Qi Gong
Stefania Casini
Roma

Martedì 9.00 on line zoom
Domenica 8.00 on line zoom
stefania.casini@gmail.com

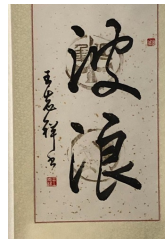


Huerta Tao
El Cultivo de la Vida
Tai Chi ~ Chi Kung

Taijiquan e Qi Gong
Maria Stefania Luisi
Granada (Spagna)

Martedì 18.30
Giovedì 18.30

stefanialuisi@yahoo.it



Taijiquan
Andrea Pozzi
Varese, Milano

Lunedì 14.00 e 17.00
CAM Rudinì (MI)
Giovedì 20.30
Tarayoga (VA)
bougain5229@gmail.com
335 290 757



Taijiquan e Qi Gong
Nadia Predella
Modena

Lunedì, Martedì, Giovedì 19.00
San Possidonio (Mo)
Giovedì 18,30
Arte Danza Medolla (MO)
Sabato 10.00 e 14.00
Blue Life – Maranello (MO)

nadiafp29@gmail.com
347 428 3831



Taijiquan
Giamprimo Bonato
Rovigo

Martedì e Giovedì 20.30
Scuola Miani
348 26 53703



Taijiquan
Valentina Petrolli
Rovereto (TN)

Lunedì 18.00
Assoc. ARTEA
Martedì 18.00
Assoc. ARTEA
vale_petrolli@yahoo.it



Taijiquan
Yumiko Shinji
Brusaporto (BG)

Martedì 09.00
20.30
347 412 1650

Amici

della Wang Academy



TAI CHI online.it



CIMI

CENTRO ITALIANO
MEDICINA INTEGRATA



Direttore responsabile

Manlio Valli

Direttore editoriale

Emanuele Oliva

Comitato di redazione

Stefania Casini

Valeria Di Bitonto

Maria Stefania Luisi

Emanuele Oliva

Contributors

Lucia Basile

Stefania Casini

Valeria Di Bitonto

Maria Stefania Luisi

Emanuele Oliva

Andrea Tavernati

Coordinamento

Maria Stefania Luisi

Progetto grafico

Rachele Lo Piano



TING GONG MAGAZINE
rivista della Wang Academy

www.wangacademy.org

ANNO 3, n. 6 | DICEMBRE 2024

Riproduzione riservata ©