

# ***La dinamica del cambiamento mente-corpo nelle discipline orientali***

di Barbara Fusco<sup>1</sup>

(Estratto di una tesi dal titolo “*Il counseling nelle discipline orientali psico-corporee*”, presentata alla SIAB – Società Italiana di Analisi Bioenergetica – per il conseguimento del diploma di Counsellor nel 2015)

## **L'identità fuzionale mente-corpo**

«Una delle tesi importanti della bioenergetica è che i cambiamenti della personalità siano condizionati da cambiamenti delle funzioni corporee, e più precisamente: respirazione più profonda, maggiore motilità, espressione di sé più piena e libera» (Lowen, 2012, p. 99).

Stanley Keleman, nell'introduzione di *Anatomia emozionale*, condensa in tre brevi frasi il ciclo continuo che collega corpo (forma), mente (emozioni, pensieri) ed esperienze: «La vita genera le forme. Queste forme sono parte di un processo organizzativo che traduce emozioni, pensieri ed esperienze in una struttura. Questa struttura, a sua volta, ordina gli eventi dell'esistenza» (1985, p. XI).

Il corpo è la forma, l'aspetto più concreto e visibile di un insieme di fattori: genetica, esperienze, emozioni passate, inconscio ... Entrare in contatto con il corpo, quindi, attraverso qualunque attività che si focalizzi sul suo “utilizzo”, ci pone direttamente in contatto con tutto questo “mondo” di cui è la manifestazione concreta. La profonda interazione psicobiologica mente-corpo ha un doppio “senso di marcia”: dalla mente al corpo e dal corpo alla mente. Vi è una costante e reciproca comunicazione che si manifesta, ad esempio, nel rilassamento: *mind-to-muscle* e *muscle-to-mind*, (Robazza, Bortoli, Gramaccioni, 1994 p. 114).

Ogni emozione, pensiero o esperienza si riflette sul corpo ed ogni movimento, percezione corporea (viscerale, muscolare ecc.) si riflette, a livello spesso inconsapevole, sulla mente. «È chiaro che ogni emozione si esprime nel modello posturale del corpo, e che ogni atteggiamento espressivo è collegato a variazioni caratteristiche di esso ... In tal modo il modello posturale del corpo varia continuamente ... L'immagine del corpo mostra dunque caratteristiche peculiari dell'intera nostra vita ... Vi sono emozioni che lo influenzano ... Di conseguenza ogni emozione cambia l'immagine corporea. Il corpo si contrae quando si odia ... Espandiamo il nostro corpo quando ci sentiamo cordiali ed innamorati. Apriamo le braccia, vorremmo rinchiudervi dentro l'umanità. Ci espandiamo e i contorni della nostra immagine corporea perdono i loro caratteri distinti» (Schilder, 1999, pp. 247-248).

Quando attraverso le attività corporee siamo portati a vivere nuove esperienze, l'intero sistema psico-biologico è chiamato in causa. «Non v'è dubbio che l'allargamento e l'ampliamento dell'immagine corporea provochino un particolare atteggiamento psichico. Il movimento influenza così l'immagine corporea, conducendo dal cambiamento di essa a quello dell'atteggiamento psichico» (ivi, p. 246).

Scegliere di fare un movimento, un gesto o di dare altra espressione al corpo (la voce, ad esempio) vuole dire mettere in moto tutta una serie di meccanismi interni che si muovono al di sotto della coscienza e sono intimamente collegati al livello energetico dell'organismo. Con la bioenergetica

---

<sup>1</sup> Counselor Siab. Laureata presso il Dipartimento di Studi Orientali dell'Università la Sapienza di Roma, ha studiato due anni in Giappone presso l'Università di Chiba. Ha appreso il Taiji Quan in Cina e con i principali rappresentanti dello stile Chen. Poi ha scelto insegnamenti meno incentrati sulla tecnica, volti all'utilizzo di questa pratica come strumento di crescita e trasformazione personale.

Alexander Lowen ha sviscerato nei suoi molteplici aspetti questa identità funzionale tra mente e corpo, spiegando come, a livello profondo ed inconscio, siano tutti e due dipendenti da fattori energetici (Lowen, 1979, p. 13).

Per un buon equilibrio energetico è necessario integrare i vari piani dell'essere, rappresentabili con una piramide: alla sua base i processi energetici; al livello superiore i movimenti volontari e spontanei, ancora più su le emozioni e i sentimenti, sui quali si appoggiano i processi mentali ed infine, al vertice, troviamo l'Io (Lowen, 1994, p. 8). Ogni organismo ha l'esigenza, per sopravvivere, di essere bilanciato energeticamente. Il livello di energia, posto alla base della piramide, condiziona pertanto tutti gli altri aspetti dell'individuo: il corpo, il movimento, la respirazione, la vita emozionale, la sessualità, l'espressione ecc. «... Se la capacità di una persona di esprimere se stessa, le sue idee e sensazioni è limitata da forze interne (inibizioni o tensioni muscolari croniche), la sua capacità di provare piacere è ridotta. In questo caso l'individuo ridurrà (ovviamente a livello inconscio) la propria assunzione di energia per mantenere l'equilibrio energetico del corpo» (Lowen, 2012, p. 40).

Lowen descrive passo per passo, con estrema chiarezza, il processo dialettico che opera fra Io e corpo: quando la repressione infantile di un impulso o di un sentimento si protrae nel tempo e diventa la norma, si traduce in una tensione muscolare cronica volta ad impedire l'espressione di quel sentimento e la percezione del dolore collegato al mancato soddisfacimento del bisogno. In questa fase iniziale l'Io plasma il corpo. Per mantenere lo stato di contrazione, è necessario ritirare da quella zona l'energia e mantenerla costantemente bassa. L'impulso represso, tuttavia, non è morto.

Resta latente, sotto la superficie del corpo. «Ora la condizione del corpo costringe la dialettica a lavorare a rovescio. La situazione fisica plasma il pensiero e l'immagine di sé dell'individuo. Il basso livello energetico lo costringe ad operare certi aggiustamenti nella sua vita. Deve necessariamente evitare situazioni che possano evocare i sentimenti repressi. Il soggetto giustificherà questo comportamento sviluppando delle razionalizzazioni sulla natura della realtà. Queste manovre sono organizzate dall'Io per impedire che il conflitto emotivo diventi cosciente. Perciò vengono chiamate difese dell'Io» (ivi, p.125).

La modalità con la quale svolgiamo un movimento, la facilità o meno nell' eseguirlo, sono, per così dire, la punta di un iceberg (in questo caso, la piramide è rovesciata) (ivi, pp.126-127). Le problematiche più strettamente fisiche, corporee e "tecniche", sono appena sulla linea di galleggiamento. «... 'sembra proprio che tu sappia già perché reagisco così. Tu perché pensi che non voglia saltare?' 'È semplice, perché ti costringerebbe a staccarti dagli schemi di immobilismo ... Quando l'energia fluisce, quando il corpo è elastico, quando puoi saltare agilmente sopra gli abissi, la psiche opera diversamente ... » (Kharitidi, 2002 pp. 143-144).

Quando l'energia fluisce.... Tutti gli atleti sanno che le migliori prestazioni si ottengono quando si realizza quella condizione che, non a caso, è stata chiamata "flow": «In qualsiasi campo si manifesti, sportivo, lavorativo, artistico od altro, la *peak performance* può essere definita come un comportamento che trascende ciò che normalmente ci si potrebbe attendere ... Questo tipo di esperienza è caratterizzato da un vissuto di spontaneità e naturalezza, con un completo assorbimento in quello che sta accadendo; si accompagna ad un senso di potenza e di soddisfazione profonda e rappresenta il punto massimo di arrivo, sintesi felice delle risorse personali, al quale tutti dovrebbero aspirare ... Kimiecik e Stein (1992) ritengono che durante un'elevata prestazione gli atleti vivano quello stato mentale ottimale definito "flow", con sensazioni di coinvolgimento totale in quanto sta accadendo» (Robazza, Bortoli, Gramaccioni, 1999, p. 13).

Come ha ampiamente spiegato Lowen, l'energia può "fluire" tra i diversi piani dell'essere e manifestarsi in un unico atto creativo ed espressivo, quando vi è uno stato di equilibrio, di "integrazione". Quando tra i vari livelli della piramide vi è una comunicazione fluida, senza ostacoli. I momenti di "flow" sono considerati imprevedibili, non riproducibili con la volontà, quasi un miracolo. Lowen ci spiega il perché: «L'uscita dal proprio mondo e dal proprio sé è un'esperienza trascendentale. Molti hanno avuto esperienze simili, di durata più o meno breve. Comune a tutti è un senso di liberazione, di sollievo e la scoperta di un sé pienamente vivo e capace di una risposta spontanea. Ma queste trasformazioni appaiono in modo inaspettato e non possono essere pianificate ... Ogni ascesa porta a un nuovo culmine e crea quella che chiamiamo esperienza estrema. Ogni esperienza estrema, a sua volta, deve essere integrata nella personalità: solo così potrà esserci una nuova crescita e l'individuo giungerà alla fine a una condizione di saggezza» (Lowen, 2012, pp. 25-26).

Non possiamo approfondire il tema davvero vastissimo del rapporto mente-corpo. Basti qui ricordare l'enorme importanza delle strutture caratteriali, dell'anatomia emozionale, oltre al rapporto che molti adulti ad esempio con modalità di attaccamento distanziante hanno non solo con il corpo, ma con tutti gli altri aspetti non verbali propri della modalità "destra" del cervello. «Nella nostra esperienza, attività che sono centrate su segnali non verbali e che incrementano la consapevolezza delle sensazioni corporee, come il ricorso a tecniche di immaginazione guidata, possono essere molto utili per mobilitare processi mediati dalla parte destra del cervello» (Siegel, Hartzell, 2005, p. 130). Per riassumere, ogni attività che miri ad incrementare la consapevolezza corporea, che implichi una maggiore attenzione alle proprie emozioni e sensazioni, che tenda a stabilire un flusso di energia, si rifletterà anche sui piani superiori dell'essere, fino al comandante supremo: l'io. Se si vuole rendere stabile e non solo occasionale un maggiore livello di energia, è necessario prendere in considerazione l'effetto domino che si svilupperà su tutti i piani dell'essere.

Su questo punto credo sia valido per tutte le attività motorie quanto Lowen scrive a proposito della terapia bioenergetica: «Ogni cambiamento bioenergetico agisce simultaneamente a due livelli: a livello somatico si ha un aumento della motilità, coordinamento e controllo; a livello psichico c'è una riorganizzazione del pensiero e degli atteggiamenti. Non è possibile nessun cambiamento permanente se non si ottiene questo duplice effetto. Una nuova funzione deve essere integrata nell'io conscio prima che il paziente possa rivendicarla come propria» (Lowen, 1978, p. 101).

## **Il binomio psico-fisico nelle discipline orientali**

«Non si pratica per diventare. Si pratica per essere. Si pratica per accorgersi di ciò che già si è, per realizzare, manifestare, se stessi» (Moiraghi, 2002, p.51).

«Per me il Tai chi è un modo per esprimere ed esplorare la nozione di mente-corpo in un modo fisico» (Kauskas, 2014, p. 6).

L'identità mente-corpo ha origini antiche in Estremo Oriente e in India. In questo scritto mi limiterò ad occuparmi della tradizione dell'Estremo Oriente che conosco meglio. Secondo l'antico pensiero cinese taoista, mente e corpo sono un binomio inscindibile, due facce della stessa medaglia. Il corpo è l'aspetto materiale, denso, tangibile di un essere, il suo aspetto yin; la mente è il suo aspetto yang, la parte più sottile, inafferrabile, "la forza che dà l'impulso" (Ming, Li Xiao, 2008, p.18). Una parte del binomio non può esistere senza l'altra, così come non esiste l'alto senza il basso o il dentro senza il fuori. Uno dei testi base del pensiero taoista è il Tao Te Ching, o Dao De Jing a seconda del metodo di trascrizione, che «parla del principio generale che regola cielo, terra e uomo» (ivi, p.18). L'importanza dell'unità mente-corpo si deduce anche dal fatto che «Nel Tao Te Ching, 'saggio' è il termine usato più frequentemente ... Il saggio è un mediatore che ha acquisito la più elevata

esperienza nella pratica del corpo-mente riportandoli ad essere come quelli di un bambino appena nato» (Chia, Huang, 2002, p. 116). La prima parte della parola psico-corporeo, l'aspetto mentale, cognitivo, psichico, è un aspetto dichiarato ed esplicito delle discipline orientali, nonché un elemento di forte attrattiva su chi vi si avvicina (Hackney, 2010, p. 226).

Nel saggio "*Vibrazioni nella forza: Storia critica delle discipline orientali*" troviamo in uno scritto sul karate: «Chiunque frequenti una palestra di una qualsiasi arte marziale di origine orientale è alla ricerca, più o meno consapevolmente, di una Via capace di trascendere la mera performance atletica per condurlo, magari nell'arco di un'intera vita, entro imperscrutabili zone di profonda spiritualità. In pratica l'arte marziale, nella sua forma eccellente, viene intesa e promossa quale eccezionale strumento di conoscenza interiore» (Balzarro, 2007, p. 176). Profonda spiritualità ... È necessario notare che nella tradizione orientale non si parla di "psiche", ma di "spirito". Il termine "shen", solitamente tradotto con spirito, ha in realtà diversi significati: divinità, dio, spirito, mente, sovrannaturale, magico, espressione, sguardo, vitalità, energia... (Rossi, 2002, p. 50). «In senso più generale il termine è paragonabile al greco daimon. 'Shen viene usato più come verbo che come sostantivo, per indicare il potere e le capacità intellettive che irradiano da una persona o da una cosa» (ivi, p.51). Lo shen, si dice, è concentrato nel cuore, ed è connesso alla mente e all'intelletto» (Boschi, 1998, p. 206). Li Xiao Ming definisce lo shen come «l'incarnazione complessiva del proprio pensiero, della propria coscienza e di tutta la propria attività cognitiva. Comprende inoltre alcune attività funzionali dell'organismo, perché la funzione degli organi interni si manifesta all'esterno attraverso lo shen» (2008, p.100). Da dove si vede lo stato dello shen? Li Xiao Ming risponde: «Dal colore del viso...e dalla luce degli occhi» (p.100). Rappresenta la differenza fondamentale tra la vita e la morte «Chi ha shen vive, chi lo perde muore» (Rossi, 2002, p. 52).

L'elemento mentale, quindi, non solo è fondamentale, ma, come spiega un maestro giapponese di tiro con l'arco al suo allievo, è l'aspetto esterno, pratico e fisico ad essere quasi un corollario: «Il tiro con l'arco non mira quindi in nessun caso a conseguire qualcosa d'esterno, con arco e freccia, ma d'interno e con se stesso. Arco e freccia sono per così dire solo un pretesto per qualcosa che potrebbe accadere anche senza di essi, solo la via verso una meta, non la meta stessa, solo supporti per il salto ultimo e decisivo... Non dipende dunque dall'arco, ma dalla 'presenza dello spirito', dallo spirito vivo e vigile con cui tirate ... i movimenti delle vostre membra scaturiranno da quel centro dove avviene la giusta respirazione. E allora è come se voi, invece di svolgere la cerimonia come qualcosa d'imparato a memoria, la improvvisaste seguendo l'ispirazione del momento ...» (Herrigel, 2008, p. 21 e 75).

L'aspetto esterno, fisico e tecnico, come il dito che indica la luna, per usare una nota metafora zen. Per descrivere il percorso nel quale queste pratiche coinvolgono chi vi si avvicina, mi permetto di fare una lunga citazione di Lowen, che ne ha colto l'essenza in maniera sintetica ma precisa: «Il fine ultimo delle discipline Tai chi e Zen è di trovare il Sé attraverso la sua identità con i processi universali o cosmici. Questa identità è raggiunta quando l'individuo è centrato sul proprio ventre. Una persona polarizzata in questo modo è un maestro, perché ogni azione che compie è in armonia con l'universale e quindi è giusta e opportuna. Ogni mossa è priva di sforzo perché fluisce in armonia con il flusso universale. E non è cosa da poco, come sa chiunque abbia tentato di approfondire queste discipline orientali. Ma, a livello più basso, è lo stato naturale di un animale e di un bambino piccolo il cui Io non è ancora sviluppato al punto in cui l'unità è scissa o l'armonia della natura è rotta. Quando si riconquista questa unità si diventa maestri, saggi. È interessante che queste discipline orientali, il cui scopo è la piena realizzazione del sé, si basino su un approccio corporeo per raggiungere questo fine.

Il Tai Chi comprende una serie di esercizi simili a quelli che usiamo nella bioenergetica. Lo scopo di questi esercizi è uscire dalla mente ed entrare nel corpo, cioè abbandonare l'Io per trovare il Sé.

Questo concetto è basilare per la bioenergetica e per le discipline orientali del Tai chi e dello Zen» (Lowen, 1982, pp. 72-73). Non entrerò nel merito “tecnico” della questione, limitandomi ad evidenziare che il processo descritto da Lowen implica: una buona posizione di base e grounding; una circolazione dell’energia interna; la concentrazione dell’energia nel “dantian” inferiore (il “campo del cinabro”, punto di raccolta dell’energia) situato nell’addome; una perfetta adesione tra percezione e azione («senza che tra percezione e azione vi sia lo spessore di un capello») (Herrigel, 2008, p. 93).

Credo non sia necessario dilungarmi a sottolineare la complessità e globalità della trasformazione avviata da questo insieme di cose che coinvolge davvero ogni piano dell’essere. Il cambiamento, infatti, come sa chiunque pratichi bioenergetica, inizia dalla prima lezione, da quando ci si confronta con la posizione di base e con il grounding. Partendo dai piedi, a poco a poco tutto viene coinvolto in una trasformazione profonda ed essenziale: dal fare all’essere (Lowen, 1982, pp.81-83), dal pensare al percepire, dalla modalità “sinistra” a quella “destra”, dal fuori al dentro ... La pratica, come spiega un insegnante di Taiji Quan al suo allievo «è una serie di abbandoni. Abbandoni la forza dura e rigida per il morbido potere che risiede nel Qi (energia n.d.a), abbandoni la tua stessa resistenza ed insistenza e ti mescoli con l’energia dell’universo. Abbandoni il tuo bisogno disperato di ottenere, abbandoni il tuo impulso a proteggere ciò che hai acquisito. E alla fine, abbandoni anche la stessa Via» (Kauskas, 2014, pp.59-60).

Come ci insegna la bioenergetica, tuttavia, arrendersi e abbandonare sono passi estremamente difficili e globali, che spesso richiedono un delicato lavoro di anni ed anni perché mettono in discussione tutto l’equilibrio della struttura. «Portiamo troppa sofferenza nei nostri corpi per consentirci di abbandonarci al Sé. La nostra tristezza raggiunge la disperazione che dobbiamo negare per motivi di sopravvivenza. La nostra paura può essere paralizzante al punto che possiamo funzionare solo reprimendo e negando la paura. Eliminiamo il nostro sentire con la tensione del corpo e la riduzione della respirazione» (1994, p. 61), scrive Lowen. E ancora: «La loro irrequietezza, tuttavia, deriva dall’incapacità di stare fermi. Si sentono vivi solo quando agiscono, ma il loro agire è solo una difesa contro l’essere e il sentire» (Lowen, 2014, p. 156). All’essere e al sentire si arriva attraverso il vuoto, punto centrale e comune a tutte le discipline orientali. «Vuoto della mente ... ideale condizione psichica formalmente intesa quale stato emotivo adatto alla pratica dell’arte marziale nella sua originale accezione storica, filosofica e culturale» (Balzarro, 2007, p.174). Quel silenzio della mente dal quale può emergere l’energia più pura del Sé originario, che creerà gesti e movimenti in totale sintonia con la natura, con “La Via”: «L’uomo è un essere pensante, ma le sue grandi opere vengono compiute quando non calcola e non pensa. Dobbiamo ridiventare “come bambini” attraverso lunghi anni di esercizio nell’arte di dimenticare se stessi.

Quando questo è raggiunto, l’uomo pensa eppure non pensa. Pensa come la pioggia che cade dal cielo; pensa come le onde che corrono sul mare; pensa come le stelle che illuminano il cielo notturno; come le foglie verdi che germogliano sotto la brezza primaverile» (Suzuki, 2008, p. 13). Per raggiungere questo obiettivo si seguono diverse strade e tecniche, che tendono comunque allo stesso fine e implicano gli stessi passaggi: stabilire un contatto con le parti più profonde ed intime, aprendo la strada alla memoria implicita, quella memoria antica, presente sin dalla nascita, percettiva e somatosensoriale (Siegel, Hartzell, 2013, p. 26) : «Molte tecniche aiutano e facilitano la possibilità di stabilire un contatto interno, ossia la capacità di imparare a scendere dentro di noi, sempre più profondamente, entrando in una dimensione diversa da quella abituale, con un tempo, un ritmo ed uno spazio inusuale ... Questo ci condurrà in uno spazio intimo, silenzioso, forse buio, da dove a poco a poco possono affiorare e comparire immagini, parole, pensieri, ricordi di luoghi lontani, rumori non presenti od odori antichi che, in qualsiasi caso, ci appartengono profondamente ed arrivano dallo spazio del Sé» (Mazzotti, 2014 pp. 30-31).

Inoltrarsi nello “spazio del Sé” può creare grandi difficoltà o essere molto piacevole. In tutti e due i casi l’esperienza si ripercuoterà sull’intero sistema. Per tradurre in dati più concreti e tangibili l’entità dell’onda d’urto che queste tecniche di rilassamento e meditazione incentrate sul “vuoto” possono suscitare, prendiamo brevemente in esame gli effetti prodotti dalle due discipline che conosco meglio, Taiji Quan e Qigong.

- Sia nel Taiji Quan che nel Qi gong «Così come il praticante si addentra in uno stato sempre maggiore di pace ed armonia, anche le onde cerebrali sembrano avere un andamento più armonico sull’EEG. Le diverse parti del cervello ed i diversi aspetti della coscienza, in particolare quello cognitivo e quello creativo/intuitivo, comunicano tra loro» (Kohen. Kenneth, 2006. p. 101)
- «L’EEG del Qigong è una prova determinante dei benefici psico-spirituali del qigong. La predominanza delle onde alfa indica che il qigong induce uno stato mentale rilassato e concentrato; la presenza contemporanea delle theta significa che nel praticante sta aumentando la consapevolezza di strati sempre più profondi del proprio conscio. L’aumento della coerenza delle onde rappresenta una maggiore armonia tra parti del sé finora in conflitto» ( Kohen. Kenneth Op. cit. p. 102)
- Producono un effetto enfaticamente per le «encefaline, secrete in abbondanza durante attività fisiche ripetitive e contemporaneamente a forte ossigenazione (“aerobiche”)... le encefaline contribuiscono a creare uno stato di coscienza particolare (EMC: stato modificato di coscienza) corrispondente, a gradi diversi, ad una esperienza di trance, di estasi o, ricorrendo ad un termine oggi divenuto meno mistico rispetto a quanto lo fosse all’origine, di entusiasmo» (Schott-Bilmann. 2011, p. 39).
- «Studi effettuati in Cina e negli Stati Uniti hanno dimostrato che dopo una seduta di qigong si verifica un notevole aumento nella sintesi e secrezione di neurotrasmettitori vitali nel sangue, nel cervello e nel liquido cerebro-spinale, in modo particolare di norepinefrina acetilcolina, serotonina e dopamina» (Ried, 1998, p. 103).
- La lontana origine riconducibile alle antiche danze sciamaniche li collega ad alcuni aspetti terapeutici della danza, come la «*messa in risonanza vibratoria degli oggetti del mondo esterno e delle strutture (“oggetti mentali” – “Gestalt” – ritmi di comportamenti genetici ecc.) dell’essere umano*» e sono quindi, «il mezzo privilegiato per collegare quest’ultimo al mondo, di annullare la separazione con la natura, per esempio con l’animale ... Il corpo fa parte della natura, esso è la nostra “terra” e la danza offre la possibilità, per mezzo suo, di integrare l’uomo al tessuto del mondo» (Schott-Bilmann, 2011, p.83).
- Analogamente ad alcune forme di danza permettono di «captare e di (ri)produrre forme gestuali e ritmiche che rimandano a strutture organiche (genetiche, neurologiche ...) ereditate biologicamente. Essa, in tal modo, ci ricollega alla nostra memoria di specie, alle tracce filogenetiche che governano comportamenti programmati e iscritti a livello corporeo: attacco, fuga... » (ivi, p. 29).
- Rientrano in quei «comportamenti geneticamente programmati più frequentemente usati per ristabilire l’equilibrio... sono quelli che evocano movimenti impressi dalla madre, particolarmente il dondolamento» (ivi, p. 54).
- L’importanza della coppia dei contrari yin-yang «incontrata sia nello sviluppo del bambino sia nelle osservazioni degli antropologi mostra che si tratta di una struttura antropologica *fondamentale*» (ivi, p.172).

Carl Rogers scrive a proposito degli stati di alterata coscienza : « I loro studi (Grof e Lilly) sembrano rilevare che negli stati alterati di coscienza le persone sentono di essere in contatto con, e di afferrare il significato di questo flusso evolutivo. Esse lo sperimentano come una tensione verso un’esperienza trascendente di unità. Esse descrivono il Sé individuale come in dissoluzione entro un contesto totale di valori più alti, particolarmente di bellezza, di armonia e di amore. La persona si sente tutt’uno col cosmo. Ricerche anche molto sottili sembrano dare conferma a questa mistica esperienza di unione con l’universale» (Rogers, 2013, p. 113). Forse grazie a questi effetti benefici, rilassanti, armonizzanti, alcune di queste discipline vengono utilizzate anche in ambito

terapeutico (Fernald, 2001, p. 17). Per raggiungere gli effetti appena indicati è necessario rilassarsi, svuotare la mente, lasciar fluire l'energia.... Allora iniziano a sorgere i primi problemi.

Come scrive Li Xiao Ming «Non basta però dire di volere seguire la natura per essere in grado di accordarsi con essa» (2008, p.63). Infatti, «Soltanto con il requisito della tranquillità del pensiero cosciente si può arrivare a realizzare la correttezza della forma ed il libero fluire del Qi» (p.78). Gli insegnamenti sono molto chiari e non lasciano via di scampo: «Se si vuole praticare Qi Gong, si deve cominciare dal proprio cuore (mente). Soltanto quando, attraverso l'esercizio, si otterrà un cuore retto, solo allora anche la propria forma (Xing) sarà corretta. Per tale motivo si sottolinea sempre l'importanza del principio "xiu xin yang xing" (educare la propria mente-cuore ed alimentare la propria natura individuale). In passato il Qi Gong non si chiamava Qi Gong, si chiamava proprio così: Xiu Xing Yang Xing ... Se il vostro cuore non è retto la pratica è inutile. Se pensate di fare bene il Qi Gong senza avere abbandonato tutte le vostre illusioni, pensieri effimeri, sappiate che non è possibile» (p.87).

Che si voglia o non si voglia, che vi sia la consapevolezza o meno, praticare le discipline orientali vuole dire intraprendere un percorso di profonda trasformazione che coinvolge, come abbiamo visto, quel concetto unitario che i cinesi chiamano mente-cuore, con tutto il suo corredo di illusioni, aspettative, modi di essere. In altri termini, l'immagine di sé dell'individuo, la sua rappresentazione della realtà, le sue razionalizzazioni che, come ci insegna Lowen, vengono plasmate dalla necessità di adeguarsi al suo livello energetico. Si entrerà quindi in una sfera pericolosamente vicina alle sue difese dell'io. La disponibilità e capacità al cambiamento, insieme ad un buon intento e, come vedremo in seguito, alla fiducia e capacità di affidarsi al Maestro, sono prerequisiti fondamentali per l'apprendimento di queste pratiche.

Non a caso i "Maestri", per decidere se accogliere o meno la richiesta di insegnamento, mettevano a dura prova gli aspiranti discepoli valutandoli su questi punti. Come ci hanno raccontato molti film e serie televisive, da Kill Bill a Karate Kid, l'aspirante allievo/a doveva sottostare a prove durissime, apparentemente inutili, che cercavano di snervare e stremare, di far raggiungere il punto di rottura, di disorientare la "modalità sinistra" del cervello, quella analitica, razionale, fino ad arrivare al nucleo, alle difese dell'io.... Ce la farà la sua personalità? Il suo io allenterà le briglie per consentire un cambiamento? Il suo intento è autentico, onesto, umile? Ha la capacità di affidarsi al Maestro, sospendendo il suo giudizio ed il suo modo di vedere e considerare le cose? Sapevano che nessuna "tecnica" avrebbe potuto essere appresa e divenire efficace senza il sostegno del cuore-mente ... Suzuki, nella prefazione a *Lo zen e il tiro con l'arco* scrive a proposito delle discipline orientali: «...esse non perseguono nessun fine pratico e neppure si propongono un piacere puramente estetico, ma rappresentano un tirocinio della coscienza e devono servire ad avvicinarla alla realtà ultima. Così il tiro con l'arco non viene esercitato soltanto per colpire il bersaglio, la spada non s'impugna per abbattere l'avversario, il danzatore non danza soltanto per eseguire certi movimenti ritmici del corpo, ma anzitutto perché la coscienza si accordi armoniosamente all'inconscio» (2008, p.11). In breve, sono metodi per raggiungere uno stato di congruenza attraverso un'integrazione mente-corpo.

## **Il percorso del cambiamento**

«Arrivato al giardino zen fui di nuovo tentato di alzare i tacchi. Era un rettangolo di una decina di metri fiancheggiato da panche di vecchie tavole in cui tra la ghiaia ben stesa e la sabbia pettinata stagnavano pietre coperte di muschio. Un'idiozia. Non solo quel giardino minerale era senza vita, ma non capivo come quell'opera da giardiniere pigro potesse migliorarmi l'esistenza e fornire una soluzione ai miei problemi. "Siediti e osserva". Per rispetto a Shonmitsu, con cui mi sentivo in

dovere di tentare, posai le chiappe sul bordo di quello spazio assurdo. Mascella serrata e fronte corrugata, appoggiai il mento sui pugni e cercai di assumere un'aria concentrata sperando di far contento il maestro» (Schmitt, 2009, pp. 85-86).

I "Maestri" sanno che il percorso di trasformazione al quale conduce la "Via" delle discipline orientali coinvolge tutti i piani dell'essere: «Ma a una cosa devo prepararla», annuncia il maestro d'arco giapponese ai suoi allievi, «Nel corso di questi anni tutti e due siete diventati diversi. L'arte del tiro con l'arco porta questo con sé: l'arciere affronta se stesso fin nelle ultime profondità. Probabilmente fino ad ora ve ne siete appena accorti, ma lo sentirete inevitabilmente quando in patria ritroverete amici e conoscenti. Non vi intenderete più come una volta. Vedrete molte cose diversamente e misurerete con altro metro» (Herrigel, 2008, pp. 86-87).

Anche nelle tradizioni culturali orientali, come nella bioenergetica, si individua la necessità di una riorganizzazione globale per ogni nuovo passo verso l'espansione e la liberazione dell'energia. Una sorta di riallineamento, la ricerca di una nuova congruenza su basi diverse. «Ogni passo lungo la strada della liberazione comporta un riarrangiamento della materia e della coscienza, per produrre combinazioni più efficaci e ricche di energia» (Judith, 2000, p. 43). Li Xiao Ming descrive il meccanismo con chiarezza: "L'esistenza del proprio corpo, e la nostra stessa esistenza, è data dall'unione di tre fattori: Xing (forma corporea), Qi (energia n.d.a) e Shen (spirito), cioè dal loro reciproco accordo. ...Se si verificano errori o problemi anche solo in uno di questi elementi, anche gli altri verranno fortemente influenzati" (Li Xiao Ming, op. cit. p. 68).

Il cambiamento richiede, prima di tutto, di interrompere gli automatismi delle abitudini e delle risposte, sostituendoli con la consapevolezza del pensiero e delle azioni: "Volgere interiormente la luce ... non è interrompere solo per un po' il vagare a caso dell'immaginazione, ma è liberarsi davvero e per sempre dei condizionamenti dell'abitudine» (Lü Tung Ping, 1993, p. 21). Molte tecniche, come ricorda Kenneth Kohen, «si imparano per disimparare le abitudini disfunzionali » (Kohen, Kenneth. Op. cit. p. 174). Un altro passaggio importante è la modificazione nella scala dei valori e delle priorità: «... tanto meno si baderà a guadagno, perdita, ricchezza o povertà. Si abbandoneranno queste cose inutili come se fossero polvere, poiché si saprà che il proprio corpo è ben più prezioso del superfluo. Il vero valore è in me e nessun cambiamento può farmelo perdere; delle migliaia di trasformazioni nessuna ha un inizio o una fine, perché mai dovremmo inquietarci? Coloro che hanno compreso il vero Dao comprendono tutto ciò» (Zhuang Tzu. Capitolo 21).

Possiamo provare a descrivere in maniera sintetica il cambiamento che implica la "Via", rappresentandolo come il passaggio da una situazione e modalità di essere descritta nello I-Ching (uno dei testi più importanti nella tradizione filosofica cinese) dall'esagramma numero 9 "il nutrimento del piccolo" (Xiaochu) a quella descritta dall'esagramma numero 26 "nutrimento del grande" (Dachu): «Il cammino taoista si occupa dell'integrazione di questi due campi all'interno di noi stessi ...Tutti e due hanno lo stesso trigramma inferiore: il potere creativo del cosmo e la luce invisibile del cielo. In Xiaochu (nutrimento del piccolo n.d.a) il trigramma superiore è il vento.... In generale, le caratteristiche di Xiaochu sono la mobilità, l'agitazione, la incostanza e la inaffidabilità. La mente è "ventosa" senza un chiaro progetto mentale. Vi sono nuvole senza pioggia, cammino senza risveglio, solo confusione senza autocomprensione. Di contro, in Dachu (nutrimento del grande n.d.a) il trigramma superiore è sostituito da quello della montagna, l'agitazione dalla calma, la mobilità dall'azione personale. Quando la montagna dà fondamento allo spirito e nutre l'anima, la mente si schiarisce, il corpo si purifica, l'attitudine diviene flessibile, il sé non si perde mai, l'energia non si esaurisce e lo spirito non muore mai» (Chia, Huang, 2002, p. 141). (Uno degli esercizi fondamentali nelle discipline orientali è la meditazione in piedi che viene anche chiamato esercizio della montagna perché allena facoltà quali la calma, la perseveranza, la stabilità della



mente, oltre a nutrire l'energia interna come la linfa di un albero, altro nome con il quale ci si riferisce allo stesso esercizio).

“Ben inteso, questo processo di trasformazione non sarebbe possibile senza il maestro dell'opera che è lo spirito, in cinese xin, il cuore, e ciò che ne emana, l'intenzione o il pensiero creatore (yi), che crea le diecimila trasformazioni e le presiede. Solo la pace del cuore garantisce il successo dell'Opera. E' così che il praticante diventa progressivamente padrone del proprio corpo e del proprio spirito, padrone del mondo e delle trasformazioni, per dissolvere, nell'ultima fase, il proprio io nel vuoto e lasciare operare in sé e al di fuori di sé, il mirabile meccanismo delle creazioni e delle trasformazioni....La fine del percorso che segna il compimento è l'entrata in uno stato di calma, dove non c'è più nulla da fare né da descrivere, se non uno stato di felicità e di grande luminosità che si aggiunge all'assenza di malattia e al prolungamento della durata della vita” (Despeux, Catherine. 2014 p. 68-69).

Il cambiamento, come si vede, è essenziale, globale, a 360°. Se tuttavia questo processo viene bloccato, se incontra ostacoli di qualunque natura, il percorso si fermerà e dopo qualche tempo potrà anche regredire. È perciò di fondamentale importanza che tutti i piani dell'essere, fisico, emozioni-sentimenti, pensieri, immagini del l'io e del Sé possano trovare un terreno fertile per evolversi in relazione a tutto il resto. Nessuno può rimanere in dietro. A volte rallenta uno, a volte l'altro. Nuove esperienze psico-corporee possono sembrare all'inizio incomprensibili, mettere in Larson: «Quest'estate sono stato ad un ritiro. C'erano alcune cose in comune tra me e quelle persone che erano lì. Si pensa di impazzire. Pensare che qualcuno fosse normale era da matti. Le sensazioni erano così forti. Erano così intense che non potevi metterle in relazione con nulla...È un fatto normale o sono veramente io a essere suonato?» (Larson, 1993, p. 15).

La difficoltà di adeguamento dei diversi “livelli” si manifesta attraverso infinite resistenze che impediscono, come riassume bene Herrigel, “di uscire dal vecchio binario”: «Lei non riesce neppure a continuare a imparare senza chiedersi continuamente: ce la farò? Aspetti pazientemente quel che viene e come viene! ... e così ricominciò dal principio, come se ciò che avevo imparato fino allora non fosse servito a nulla. Ma il restare senza intenzione nello stato di massima tensione non mi riusciva neppure ora, come se fosse impossibile uscire dal vecchio binario” (Herrigel, 2008, p. 70).

Il processo non è lineare né costante. A volte la resistenza è troppo forte, così si abbandona la battaglia per poi tornare a provare: «Io amo il pushing-hands (spingere-le-mai, esercizio in coppia del Taiji Quan in cui si simula un combattimento n.d.a.). Lo so perché altrimenti non avrei potuto continuare. È un esercizio che ti entra dentro e spazza via i detriti di arroganza, paura e dubbio che si sono accumulati. Questa pulizia spirituale non è sempre la benvenuta dai nostri fragili ego e io ho abbandonato diverse volte la lezione di pushing-hands giurando che non ci sarei mai più tornato. Tale è la frustrazione e confusione che può suscitare. Poi, normalmente, quando il giorno dopo il disagio è leggermente diminuito, mi dico: ‘magari provo ad andarci un'altra volta’» (Kauskas, 2014, p. 16). Una struttura che si è organizzata attraverso anni e anni per essere funzionale alla sopravvivenza, alla protezione dal dolore, che si è cristallizzata in un'immagine di sé, in una visione del mondo, in pensieri e interpretazioni della realtà, non si lascerà cambiare facilmente. L'opposizione e la resistenza possono infatti presentarsi con un campionario praticamente infinito di variabili e soluzioni originali. «Seconda idea sbagliata: volere è potere. Quando Shonmitsu compilò l'esercizio che dovevo svolgere con pesi e manubri ero sicuro che ce l'avrei fatta perché volevo farcela. Invece il cervello cominciò a giocarmi brutti scherzi in quantità, dandomi sempre una buona ragione per rimandare l'allenamento: stanchezza, mal di pancia, un dolore al gomito, una botta di tristezza, un'osservazione che mi aveva ferito, un ematoma rimediato in combattimento. Più mi intestardivo a voler diventare un campione, più sembravo incapace di seguire una volontà che si

rivelava debole, minoritaria, dominata da istanze più forti di lei: umori, depressioni, pigrizia, limiti fisici. La mia volontà non era il comandante della nave, era un marinaio chiuso nella stiva di cui nessuno ascoltava il parere» (Schmitt, 2009,p.60).

Il praticante usa tutta la sua volontà per seguire la “Via” e così facendo si allontana sempre di più dalla possibilità di vederla realizzare. Più combatte e più va a fondo, come nelle paludi. Più combatte e più scopre, come Jun, il giovane personaggio del romanzo di Schmitt, che la volontà non ha nessun potere. Alexander Lowen ha scritto a lungo sulla volontà e su quanto non solo non sia di nessun aiuto quando si pretende di applicarla alla sfera dell’essere e non del fare, ma peggiori la situazione, aumentando il senso di frustrazione e di disperazione: «La volontà, invece, è una forza direttiva che proviene dall’Io, dalla testa, e agisce contro gli impulsi naturali del corpo ... una volta mobilitata dalla rigidità e dalla tensione cronica del corpo, la volontà diventa una forza indirizzata al potere e porta a uno stile di vita nel quale la lotta per il potere è il tema costante dell’esistenza...Nessun tentativo di superare la perdita e la sofferenza del passato con la volontà può funzionare. Il suo fallimento perpetua la disperazione» (Lowen, 1994, p. 73 e 81). L’allievo si incaglia spesso sul problema della volontà, che, come suggerisce il maestro d’arco giapponese, costituisce un importante ostacolo: «Le è d’ostacolo una volontà troppo volitiva. Lei pensa che ciò che non fa non avvenga ... ‘Che debbo fare dunque?’ Chiesi pensieroso. ‘Imparare la giusta attesa’. ‘E come si impara?’ ‘Staccandosi da se stesso’» (Herrigel, 2008, pp. 46-48).

Staccarsi da se stessi, arrendersi, abbandonare ... Le discipline orientali coinvolgono in un percorso davvero impegnativo, globale, che, come sottolinea Lowen, «equivale a un reale cambiamento dello stile di vita»: “La resa richiede più di una semplice decisione cosciente, dato che la resistenza è largamente inconscia ... Questo cambiamento richiede però molto tempo e lavoro, in quanto abbandonare il proprio modo di essere influisce sull’intero comportamento dell’individuo nel mondo. Equivale a un reale cambiamento dello stile di vita, dal fare all’essere, dalla durezza alla flessibilità» (Lowen, 1994, p. 81). Queste considerazioni valgono per tutti, ma gli Occidentali si trovano a fronteggiare un ulteriore ostacolo. I valori sui quali si fondano le discipline orientali, per sintetizzare, il pensiero taoista per la Cina, il codice dei samurai -il “bushidô” - e la correlata religione shintoista per il Giappone, appartengono potremmo dire al DNA di quelle terre e delle persone che le abitano. Noi cresciamo con dei valori nel DNA diametralmente opposti: «Nella cultura occidentale di questo secolo – particolarmente negli Stati Uniti – c’è stato anche un accordo generale sulla realtà dei valori. Questo vangelo può essere enunciato molto semplicemente: Quanto più grande, tanto meglio; quanto più, tanto meglio; quanto più veloce, tanto meglio: e la moderna tecnologia consentirà il raggiungimento di questi tre obiettivi altamente desiderabili» (Rogers, 2013, p. 93).

Le discipline orientali, quindi, non solo richiedono un processo di cambiamento interiore, ma anche di differenziazione rispetto ai valori comuni. «Un altro valore spirituale ampiamente assente nella nostra cultura è il senso di identificazione e armonia con la natura, con l’ambiente e con i membri della società» (Lowen, 1994, p.237). Ci richiedono, in sostanza, di andare contro corrente: «Noi viviamo in una cultura iperattiva che produce ipereccitazione e iperstimolazione in chiunque vi si esponga. C’è troppo movimento, troppo rumore e troppi suoni, troppe cose e troppa sporcizia ... Si può sopravvivere senza impazzire, ma per farlo bisogna chiudere i canali sensoriali, in modo da non sentire il rumore, non vedere la sporcizia e non percepire il continuo movimento ... In questa cultura non si può rallentare o tacere... La nostra cultura è diretta verso l’esterno in quanto noi cerchiamo di trovare il significato della vita nella sensazione, e non nel sentimento, nel fare, e non nell’essere, nel possedere le cose, e non il proprio sé. È una follia e ci fa impazzire perché ci strappa dalle nostre radici nella natura, dal terreno su cui poggiamo, dalla realtà” (ivi, p.195).

In Cina vigeva, almeno fino a qualche anno fa, una cultura del benessere piuttosto diffusa (la pratica prima dell’alba nei parchi era incoraggiata e sostenuta a livello pubblico). Noi, viceversa,

apparteniamo ad una cultura che ci chiede il dolore per “restare in armonia”, come scrive Anodea Judith: «In una cultura alienata e ‘priva di basi’, dove la maggior parte dei valori non favorisce il corpo o i suoi piaceri, sviluppiamo il dolore. Il corpo ci duole dopo una giornata trascorsa alla macchina per scrivere o al volante dell’auto. Lo stress della competizione e della vita non ci dà la possibilità di riposare e di rinnovarci, o di elaborare quel dolore, di liberarlo. Sviluppando il dolore diventiamo, ironicamente, più resistenti alle basi, perché questo significa ‘restare in armonia’. Restare in armonia significa sentire quel dolore» (Judith, 2000, p. 71).

Posso garantire per esperienza personale che praticare una disciplina orientale con dentro un modello forte e strutturato che richiede performance, efficienza, velocità è davvero faticoso e destabilizzante. È molto difficile, tuttavia, oltre che pericoloso, rinunciare alla necessità ancestrale di socialità e di appartenenza e procedere in questa direzione può portare ad incrinare i nostri “costrutti nucleari”: «La vita sociale viene condotta sulla base di significati condivisi, senza i quali ci sarebbero caos e disordine. È importante che io sia in grado di dare un senso agli eventi con cui mi confronto, e forse uno dei pattern più importanti che devo trattare è la mia stessa condotta. Se non posso dare un senso a te, posso essere confuso; ma se non posso dare un senso a me stesso, sono probabilmente nei guai. I costrutti nucleari vengono sviluppati allo scopo di anticipare questo importante aspetto del nostro mondo» (Butt, 2009, p. 79).

Per questo, alla fine, si rischia di impantanarsi, di trovarsi in mezzo ad un guado, non sapendo più come andare avanti né come tornare in dietro. «Al momento la maggior parte degli artisti marziali abbraccia una concezione generale di stampo occidentale e pratica una disciplina marziale o uno sport da combattimento asiatico» (Hackney, 2010, p. 66). Come si esce dallo stallo? Spesso ci si appella ad una combinazione rara di molti, difficili fattori. La capacità di progredire lungo il cammino dipende dalla coerenza, autodisciplina, sforzo del praticante....

Mi chiedo se sia lecito aspettarsi che il profondo e globale cambiamento di ogni piano dell’essere, implicito nelle discipline orientali, possa essere compiuto dal praticante grazie al suo sforzo, alla sua “tenacia personale”, alla sua coscienziosità. Senza alcun sostegno che trascenda la “tecnica”, senza un’integrazione cognitiva ed emozionale. Pratico e studio Taijiquan da trenta anni e lo insegno da venti. Durante questo periodo ho visto moltissime persone iniziare (compagni e compagne di studio e di pratica o allievi/e) e moltissimi andare via. Quasi tutti dopo essersi incagliati su uno o l’altro scoglio che la mente-cuore utilizza per proteggere il suo equilibrio, l’unico sicuro, l’unico che conosce. In solitudine, perché la didattica, solitamente, non prevede nessun sostegno in questo senso. Ci possiamo forse stupire se, per dirla con Morandi, solo “uno su mille ce la fa”?

## **Il “Maestro” come sostegno al cambiamento**

«Puoi studiare solo quello che il tuo cuore accetta. Altrimenti sarebbe fare una violenza alla tua anima» (Kauskas, 2014, p. 69). Tradizionalmente era il “Maestro” a ricoprire il ruolo di sostegno psicologico e morale dell’allievo durante la sua formazione. Prima di tutto con “l’esempio”. In giapponese si usa l’espressione “isshin denshin” per esprimere la trasmissione “da cuore a cuore”, quel modo di comunicare non verbale, diretto e spontaneo, nella “modalità destra” del cervello. Come abbiamo visto, si iniziava una valutazione delle possibilità e delle caratteristiche psicologiche dell’allievo ancora prima di avviare la formazione vera e propria. Senza la presenza costante ed attenta del maestro, come si legge in molta letteratura, sarebbe stato difficile andare avanti: «In un anno aumentai di peso, di volume e di forza, ma pur avvicinandomi alle capacità fisiche dei miei avversari non riuscivo mai a vincere un incontro. Da principio non resistevo all’impatto, bastava la prima spinta a farmi uscire dal cerchio. In seguito, più grosso e più forte, fui in grado di incassare il colpo e cominciare il duello, ma malgrado le mie conoscenze tecniche e stilistiche, non prendevo mai la decisione giusta o la prendevo troppo tardi. Perdevo con la regolarità di un tubo che perde.

“Cosa c’è che non va, maestro?”

“Guarda questo bicchiere di cristallo e ascolta.”

Passò un dito sul bordo, e dal vetro si levò un suono puro, freddo, affilato come una lama scintillante.

“Che meraviglia.”

“Prova.”

Tentai di riprodurre il suono di Shonmitsu ma dal cristallo che tenevo io usciva un suono sordo, povero.

“È il modo in cui reggi il bicchiere che ti impedisce di emettere la nota. Le dita rompono la risonanza, le vibrazioni vengono assorbite dai polpastrelli. Devi tenere il bicchiere senza tenerlo. Esserci e contemporaneamente non esserci. Te e non-te. Devi elevarti al di sopra del tuo avversario per avere una visione d’insieme e intuire la mossa giusta ...”» (Schmitt, 2009, p. 81-82).

La trasmissione del sapere non si limitava alla “tecnica”, alla pratica, ma prendeva in considerazione il riflesso che i vari “passi” in avanti potevano avere sulla personalità del discepolo e si curava di trovare insieme a lui/lei strategie e modalità di integrazione. «Tocca al maestro trovare non la via stessa che porta alla meta, ma la forma di quella via rispondente al carattere particolare dell’allievo e assumersene la responsabilità» (Herrigel, 2008, p. 92). Come dice il maestro d’arco giapponese, “occorre molta e finissima arte nella guida delle anime” per accompagnare una persona attraverso l’evoluzione che queste pratiche richiedono: «L’allievo crede di aver compreso queste regole e da principio pensa – né potrebbe essere altrimenti – che gli basti rinunciare a osservare e a studiare tutto ciò che riguarda il comportamento dell’avversario. Egli prende molto sul serio la rinuncia richiestagli e si controlla a ogni passo. Ma così facendo non s’accorge che concentrandosi su se stesso viene a considerarsi come uno che sta combattendo e che deve evitare di osservare l’avversario. Per quanto faccia, segretamente l’ha sempre presente. Si è sciolto da lui solo in apparenza, ma in realtà si è legato a lui ancora più forte. Occorre molta e finissima arte nella guida delle anime per persuadere l’allievo che con questo spostamento dell’attenzione in fondo non ha guadagnato nulla. Egli deve imparare a fare astrazione da sé altrettanto decisamente che dal suo avversario, e così spogliarsi radicalmente da ogni intenzione. È necessario molto esercizio paziente, molto esercizio infruttuoso, esattamente come nel tiro con l’arco» (ivi, p.94).

La modalità attraverso la quale un buon maestro operava, dipendeva dalle condizioni e dal livello: all’inizio bastava che l’allievo copiasse. «In qualche modo, il tuo ego si arrende al maestro... devi guardare attraverso gli occhi del mastro... devi ‘diventare il maestro... con l’aiuto del maestro, inizi ad esplorare il cuore-mente. È la forza di ciò che provi per il maestro che rende questo possibile. È il tuo rispetto, l’ammirazione, perfino l’amore che provi per lui che inizia ad aprire il tuo cuore.... A questo punto il maestro direbbe ‘questo è il mio allievo’. .... È molto difficile perseverare nelle richieste dell’allenamento, se non senti il maestro al tuo fianco. Un senso di appartenenza può aiutare enormemente fino a quando non ti senti abbastanza forte per camminare da solo... Facendone un utilizzo saggio, un buon maestro si serve del rispetto reverenziale nei suoi confronti per condurre il discepolo più in profondità dentro se stesso. La fiducia completa tra allievo e maestro supera le normali difese dell’ego che ostacolano gli stadi più avanzati dello studio» (Kauskas, 2014, p. 45).

Questo rapporto era possibile anche per la frequenza giornaliera e ravvicinata tra allievo e maestro. Come mi spiegava Matteo Karawatt, nato in India, formatore di insegnanti yoga che si dedica da anni allo studio del rapporto tra psicologia e spiritualità, in India i maestri sostenevano quotidianamente i loro discepoli offrendo loro la possibilità costante e praticamente ininterrotta di domandare, confrontarsi, ascoltare, osservare, “sentire” una qualità diversa di essere e di porsi di fronte alle difficoltà ed alla vita; interagendo inoltre attivamente con le loro personalità in molti

aspetti della vita quotidiana. Compito del maestro è, infatti, anche quello di consolare ed incoraggiare il discepolo nei momenti di sconforto, aiutarlo a comprendere gli aspetti di sé che gli impediscono di progredire, guidarlo sul cammino tortuoso dell'autoconsapevolezza: «Una domenica pomeriggio, all'ora della cerimonia del tè, infilai i miei scarni averi nello zaino, indossai cappotto e scarpe da pioggia e mi presentai a Shonmitsu.

‘Maestro Shonmitsu’ col tempo, come gli altri lottatori, mi ero abituato a chiamarlo maestro, ‘mi arrendo. L'unico risultato che sono riuscito a raggiungere in questi mesi è stato farmi crescere i capelli. A parte questo, zero. Me ne vado’.

‘Secondo te, perché non riesci a diventare grosso?’

‘Per un fatto fisiologico. Non riesco ad assimilare il cibo. Lo vomito o lo brucio ... Me ne vado, maestro. Non diventerò mai un sumotori, non ci riesco’ ... Dopo un momento Shonmitsu prese una noce di anacardo da una ciotola e me la mostrò. ‘Ora ti spiego perché non ti sviluppi, Jun. Se prendo questa noce e la infilo in una terra grassa, umida e ben lavorata ci sono buone probabilità che cresca, che tiri fuori le radici e faccia nascere un albero sopra di lei. Mentre se la metto qui...’ Posò la noce sul pavimento di cemento. ‘Diventerà secca e morirà ... ‘Cosa sarebbe il cemento nel mio caso?’ ‘La non consapevolezza. Annaspi perché hai sepolto tutto, le tue emozioni, i tuoi problemi, la tua storia. Non sai chi sei, quindi non puoi costruire partendo da te» (Schmitt, 2009, p. 65-68).

Anche in Estremo Oriente ho la sensazione che si trovino sempre più di rado maestri che ricoprono questo ruolo. Facendo appello alla concezione di base della medicina tradizionale cinese, secondo la quale le emozioni sono sostanzialmente squilibri energetici, si riconduce spesso tutto ad un problema “tecnico”. L'insegnamento, pertanto, diventa sempre di più la trasmissione di una serie di “tecniche” in grado di bilanciare e regolare il corpo e la mente: «Praticare una disciplina orientale significa innanzitutto studiare delle tecniche, dalle più semplici alle più complesse» (Raimondi, 2007 p. 50). “Se avete delle fobie per qualcosa, nessuno si interessa alla vostra infanzia; infatti tutti sanno che la paura è un problema dei reni; e così via” (Kohen, Kenneth. Op. cit. p. 309). Come osserva a mio avviso molto giustamente Kenneth Kohen, «La teoria dei cinque elementi (criterio base della medicina tradizionale cinese, basato sul ciclo di produzione o distruzione di cinque elementi fondamentali: acqua, metallo, legno, fuoco, terra n.d.a.) divenne un modo per incasellare i fenomeni in un unico sistema di pensiero universale. È ironico pensare che un sistema originariamente pensato per mostrare connessioni e relazioni divenne un ostacolo per lo sviluppo di un approccio integrato mente-corpo»(Kohen, Kenneth, op. cit. 309).

Così il praticante si trova sempre di più, in Oriente come in Occidente, solo di fronte alle sue emozioni, alle sue difficoltà, ai suoi faticosi tentativi di affrontare le prove di questa crescita: «Diversi anni fa stavo discutendo delle strategie di insegnamento del qigong con un rinomato maestro di qigong cinese, in visita da Guangzhou. Gli chiesi una delle mie domande preferite: ‘Come aiutate un allievo che ha dei seri problemi emotivi? Ad esempio, una ragazza che si mette a piangere ogni volta che comincia la meditazione in piedi?’ Rispose: ‘Le direi Fang Song, rilassati’. ‘E se questo avesse l'effetto opposto? Rilassare le spalle potrebbe eliminare le tensioni che controllano le sue emozioni e trattengono le lacrime’. Di nuovo il maestro rispose ‘Si deve rilassare’. Per quanto cercassi di girare la questione, la risposta era sempre la stessa, come un disco incantato. Ho ricevuto la stessa risposta dal 99 per cento dei maestri cinesi a cui ho posto questa domanda. Rilassare è una risposta, ma non LA risposta a tutti i problemi.» (Kohen, Kenneth. Op. cit. p. 308)

Sebbene, quindi, alcune di queste discipline siano paragonate dallo stesso Lowen alla bioenergetica per il loro potenziale, sebbene siano utilizzate da alcuni terapeuti (Fernald, 2001, p. 17), la loro componente mentale, emotiva, cognitiva si è persa, appiattita in una serie di “tecniche”. Per quanto non mi intenda di Yoga, mi sembra di aver capito (anche in base a scambi di opinioni con insegnanti qualificati) che questa disciplina condivide un po' lo stesso destino e le stesse difficoltà.

Credo si possa estendere a tutto questo mondo quanto scrive Karawatt: «Praticare lo Yoga non comprendendo la psicologia e la filosofia fondante di tale disciplina, significa degradare una scienza olistica di conoscenza, di guarigione e di crescita realizzativa dell'intero essere umano a mera ginnastica fisica e/o mentale. Praticare certe posizioni dello hatayoga a mo' di ginnastica e/o adottare certe tecniche di yoga superiore come semplici strumenti di rilassamento o, peggio, per l'acquisizione di certi poteri mentali, snatura l'intero approccio yogico, compartimentizza il sapere, separa e frantuma una scienza originariamente intera. Soprattutto, fa perdere di vista il supremo scopo di tutto, cioè la realizzazione del nucleo-substrato del proprio essere, il Sé» (Karawatt, 2007, p. 24). In questo modo si rischia di perdere completamente la loro natura originaria, la loro anima, e fare esattamente il contrario di quanto raccomandava Thomas Cleary, traduttore e curatore del *Il Segreto del Fiore d'Oro*, profondo conoscitore del pensiero cinese antico: «Per trarre beneficio da tutto ciò che è utile negli insegnamenti orientali, occorre ridurre tali insegnamenti all'essenza e lasciarli sviluppare di nuovo nel loro ambiente. Ciò che è necessario conservare è l'originario seme spirituale, non le scorie culturali temporali» (Cleary, Thomas. Postfazione alla traduzione di Lü Tung-pin, *Il segreto del fiore d'oro*. Roma, Ubaldini, 1993 p. 141)

In termini bioenergetici potremmo dire che occorre una sana e profonda operazione di grounding. Il "trend" di cui abbiamo parlato non può naturalmente essere generalizzato. Come in ogni ambito, ci sono differenze, realtà completamente diverse, maestri, istruttori o insegnanti che dir si voglia, che si impegnano "anima e corpo", magari lontano dalle luci della ribalta, nella trasmissione di valori e spiritualità, nella crescita globale degli allievi. Così deve essere se l'allievo di un maestro di taekwon-do si è preso la briga di scrivere sulla *Storia critica delle discipline orientali*: «Le impronte che C. G. ha impresso nella mia mente e nei cuori degli allievi che hanno avuto la costanza di seguirlo fino ad oggi sono il tesoro più prezioso, trasmesso da amico ad amico, più ancora che da maestro ad allievo. Il concetto e il valore che le medaglie più belle non siano quelle di metallo, neanche quelle del metallo più nobile. I trofei e l'oro più importanti sono quelli che portiamo dentro di noi, quelli che ci aiutano a vivere, che segnano la nostra crescita, quelli che in noi si esprimono» (Raimondo, 2007, p.235).

Sempre nello stesso testo troviamo un'altra testimonianza: «Cerchiamo di trattenere qualcosa, proviamo a non disperdere l'insegnamento profetico dei Maestri quando dicevano che non vi è limite alla ricerca, non esiste termine alla comprensione e la tanto agognata meta è un punto luminoso che brilla in fondo al cuore. La mano è vuota... facciamo il possibile per impedire che si svuoti anche l'anima» (ivi, p. 178).

## **Una relazione di aiuto**

«Quante smentite in un solo anno! Quante convinzioni crollate! I miei punti di riferimento si facevano scivolosi, avanzavo tra le tombe delle mie vecchie certezze in un cimitero di idee morte non sapendo più cosa pensare» (Schmitt, 2009, p. 61).

La citazione del romanzo di Schmitt esprime in modo colorito ed efficace gli "effetti collaterali" del percorso di crescita proposto dalle discipline orientali. Esperienze che non si sa come interpretare, che suscitano preoccupazione, ansia, paura: «Per riprendermi concentrai l'attenzione sui segni lasciati dal rastrello. I miei occhi ne seguivano le righe senza troppa convinzione. Fu allora che si produsse l'esperienza. Da principio pensai a un malore. Per quanto fossi seduto, provavo una sensazione strana. Tutto girava. Dentro e intorno a me. Non sapevo più se l'onda mi si rovesciava addosso o se ero io stesso l'onda. Sentivo che si stava preparando qualcosa di grosso, di immenso, di tonante» (ivi, p. 87). Esperienze che portano a misurarsi con parametri nuovi di forza, salute, assertività, flessibilità, energia, equilibrio, grazia; a immergersi in quel silenzioso "spazio del sé", a volte protetto e lontano dalla paura e dall'ansia, a volte scenario di immagini dolorose; a

confrontarsi ogni giorno con i propri limiti, con l'impazienza, l'orgoglio, la rabbia, la paura, la tristezza; a trovarsi sempre su un terreno scivoloso, soprattutto per noi Occidentali, dove tutto scorre via e rotola, di abbandono in abbandono, di mutamento in mutamento, senza punti fermi, appigli, boe di sicurezza. Tutto questo lascia il praticante a camminare in un "cimitero di idee morte", con il bisogno di ridefinire la sua immagine, il suo mondo, di rivedere i suoi valori. Si trova a vivere una transizione, un passaggio, "non sapendo più cosa pensare".

Questa situazione si presta a mio avviso perfettamente agli obiettivi ed alle linee guida del counseling, rispondendo alla necessità di:

- stabilire una connessione con una persona in difficoltà e sofferenza;
- sostenere l'integrazione emotiva delle esperienze; accogliere empaticamente difficoltà, paure, disagi vissuti all'interno della pratica;
- aiutare a definire ciò che appare confuso, vago, avvolto nella nebbia; portare alla luce immagini, esperienze e sensazioni corporee;
- promuovere la consapevolezza; mettere in chiaro valori e convinzioni, anche legate al senso di appartenenza storico, sociale, collettivo;
- favorire il recupero di autostima ed autoefficacia;
- aiutare a definire il "limite" sicuro entro il quale poter accogliere le "sfide" e le "prove" proposte di volta in volta dalla pratica; valutare la scelta della pratica più appropriata.

Le discipline orientali possono a volte apparire come un'isola felice nella quale cercare ancora di far tornare i conti, nella quale si spera di poter continuare a "trascendere la propria esistenza mortale". La mia esperienza personale e la condivisione di molte storie durante questi lunghi anni di studio e pratica, mi hanno persuasa che chi approda all'isola delle discipline orientali, lo fa anche per fronteggiare un disagio esistenziale, un disturbo psicosomatico, per cercare un antidoto contro uno stress divenuto ingestibile. Un percorso che, nell'immaginario e nelle aspettative, prevede il controllo delle emozioni ed il superamento del dolore senza la faticosa rievocazione del passato, senza ricerca dei perché. Una via che sappia trovare soluzioni senza cambiare le carte in tavola, in modo indolore insomma. Negli anni '90 stavo facendo un workshop di meditazione Vipassana con un simpaticissimo monaco americano. Alla sua domanda "perché meditate?", quasi tutti, con modulazioni ed espressioni diverse, rispondemmo che volevamo trovare la pace. "Allora fatevi dare una botta in testa, è più semplice!", rispose ridendo.

Quando ci si è impegnati con determinazione a contenere il disagio, a tenerlo lontano, a negarlo, per scoprire che "lui" è comunque il più forte, si può individuare nelle discipline orientali una nuova possibilità.

Prima di tutto perché si riconduce il proprio fallimento ad un "errore tecnico". Bisogna fare molto meglio quello che si è cercato di fare fino a quel momento: controllare, negare e prendere distanza.

Per questo le discipline orientali possono apparire utili e funzionali. Oltretutto, portano anche benefici immediati e reali: per una struttura caratteriale schizoide, ad esempio, fare Taiji Quan o Qi gong è una piacevole pausa all'interno della sofferenza di un corpo e di una mente sempre sull'orlo della dispersione, durante la quale si può finalmente essere nel corpo e provare un silenzioso, possibile, piacere. Per queste ragioni ricorrono alle discipline orientali diverse tipologie caratteriali ed il fenomeno deve essere molto diffuso se Thomas Cleary, nella sua postfazione al *Segreto del fiore d'oro*, un testo fondamentale nell'ambito della meditazione (che in varia forma è presente in tutte le discipline orientali) si sente in dovere di chiarire: «La frase di apertura del *Segreto del Fiore d'Oro* contiene il concetto che solo a condizione di stabilire prima una salda presa nel mondo ordinario si possa tentare di coltivare l'apertura del fiore d'oro. Ciò significa che si dovrebbe essere capaci di interagire adeguatamente nella propria cultura e società, quali che possano essere. La pratica del fiore d'oro non è originariamente un metodo terapeutico per persone affette da gravi squilibri psichici; è un metodo di evoluzione superiore per persone normali ... Il metodo del fiore

d'oro non è particolarmente consigliato a persone nevrotiche o a persone con tendenze schizoidi o psicotiche perché la maggiore ricettività e sensibilità psichica stimolate potrebbero aggravare gli eventuali sensi di infermità e di paura. I pensieri e le immagini che ossessionano il nevrotico e lo psicotico potrebbero diventare sovrachianti negli stadi iniziali della pratica, quando i 'demoni' del pensiero assalgono la mente man mano che essa rilascia le sue strutture consce in attesa del possibile salto di consapevolezza non concettuale» (Cleary, 1993, pp. 141-142).

Quando i "naufraghi" di quell'isola felice scoprono che quel tentativo di trascendere l'esistenza, i sentimenti, il corpo e la sofferenza li porta invece a sentire e soffrire, a inabissarsi, millimetro per millimetro, con la consapevolezza dentro quel corpo che avrebbero voluto negare, a sentire emergere da quello "spazio del sé" le paure e le angosce dalle quali stavano scappando, lì sarebbe di fondamentale importanza poter gettare un salvagente. Prestare loro soccorso. Accoglierli e metterli prima di tutto in salvo, con una presenza amica, accettante, empatica.

«Smetto maestro, non salirò più sul dohyo.»

“Perché? Pesi novantacinque chili, alla fine ce l'hai fatta.”

“Proprio per questo: ce l'ho fatta! L'obiettivo era farcela, farcela a irrobustirmi, a dominarmi, a qualificarmi per un torneo. Ma non ho mai avuto l'obiettivo di diventare un campione, e ancora meno il campione dei campioni. Faccio male?”

“Tu solo lo sai.”

“Hai sempre detto che in me vedevi un grosso, non un campione.”

“Le mie parole le hai sentite.”

“Adesso sono grosso, lo vedo anch'io. E capisco che grosso non è chi vince gli altri, ma chi vince se stesso. Il grosso è la parte migliore di me che mi cammina davanti, mi guida, mi ispira. Ce l'ho fatta. Anche io vedo il grosso che è in me. Ora voglio dimagrire e mettermi a studiare per diventare medico.”

Il viso di Shonmitsu si rischiarò.

“Grazie di avermi rimesso sul cammino, maestro. Grazie di avermi mostrato che ero in grado di procedere.”

“È vero, Jun, l'obiettivo non è concludere il percorso, è camminare.”

“Proprio così, non mi interessa trionfare. Voglio vivere.”

“Molto saggio, la vita non è un gioco né un incontro. Altrimenti ci sarebbero dei vincitori” (Schmitt, 2009, pp. 104-105).

## **Riassunto**

L'autrice parte dal concetto reichiano e loweniano di identità funzionale di psiche e corpo per introdurre le discipline orientali che si basano sulla stessa unità e sulla pratica necessaria ad abbandonare l'Io per arrendersi al Sé, così come prevede l'analisi bioenergetica. Il saggio alterna citazioni di Lowen e brani di opere appartenenti a culture dell'Estremo Oriente per approfondire questo argomento e introdurre il tema del counseling come possibile sostegno per coloro che attraverso le discipline orientali vogliono *arrendersi al Sé/corpo*.

## **Parole chiave**

Identità funzionale corpo-mente, cambiamento, counseling, discipline orientali, grounding, livelli energetici, flow, peak performance, integrazione, pratica, maestro, shen, qigong, taiji quan, volontà, equilibrio energetico



## Bibliografia

- Balzarro F. (2007). La mano vuota. In Raimondo S. (a cura di): *Vibrazioni nella forza: Storia critica delle discipline orientali*. Bari: Edizioni la Meridiana.
- Bloom K. *Il sé nel corpo: movimento e psicanalisi*. Roma: Astrolabio Ubaldini, 2007.
- Butt T. *George Kelly e la psicologia dei costrutti personali*. Milano: Franco Angeli, 2009.
- Chia M., Huang T.. *The secret Teaching of the Tao The Ching*. Rochester, Vermont: Destiny Books, 2002.
- Cinotti N. (2011). Imparare la salute: percorsi di prevenzione nella consulenza a mediazione corporea. In Moselli P. (a cura di): *Il counseling a mediazione corporea e i suoi contesti*. Milano: Franco Angeli.
- Despeux, Catherine. *Il qigong di Zhou Lüjing*. Roma, Edizioni Mediterranee, 2014
- Dychtwald K. *Psicosoma*. Roma: AstrolabioUbaldini, 1978.
- Fernald P. S. Carl Rogers, Un terapeuta verbale centrato sul corpo. *ACP Rivista di Studi Rogersiani*, 2001
- Gendlin E. T. *Focusing: Interrogare il corpo per cambiare la psiche*. Roma: Astrolabio-Ubaldini, 2001.
- Goleman D. *Intelligenza emotiva*. Milano: Rizzoli, 2011.
- Gordon T. *Insegnanti efficaci*. Firenze: Giunti, 2013.
- Hackney C. *Le virtù guerriere: arti marziali e psicologia*. Milano: Ponte alle Grazie, 2010.
- Heinrich-Clauer V. (2014). La cura di sé bioenergetica per il terapeuta: Tra apertura e confinamento. *Grounding*, 2/2014.
- Herrigel E. *Lo Zen e il tiro con l'arco*. Milano: Adelphi, 2008.
- Judith A. *Chakras ruote di vita*. Milano: Armenia, 2000.
- Kauskas I. *Laoshi:Taichi, Teachers, and the Pursuit of Principles*. Santa Fe: Via Media Publications, 2014 (traduzioni a cura dell'autrice)
- Keleman S. *Emotional Anatomy*. Berkeley: Centre Press, 1985.
- Kharitidi O. *Il maestro dei sogni*. Milano: Mondadori, 2002.
- Kohen, Kenneth. *L'arte e la scienza del qigong*. Genova, Erga Edizioni, 2006
- Larson Dale G. Competenze comunicative nella relazione d'aiuto. (Estratto e adattato a cura dello IACP da *The Helper Journal*, 1993.
- Lowen A. *Il linguaggio del corpo*. Milano: Feltrinelli, 1978.
- Lowen A. *Arrendersi al corpo*. Roma: Astrolabio Ubaldini, 1994.
- Lowen A. *Bioenergetica*. Milano: Feltrinelli, 2012.
- Lowen A. *Espansione e integrazione del corpo in bioenergetica*. Roma: Astrolabio Ubaldini, 1979.
- Lowen A. *Il Narcisismo*. Milano: Feltrinelli, 2014.
- Lowen A. *Paura di vivere*. Roma: Astrolabio Ubaldini, 1982.
- Lowry D. *Clouds in the West: Lessons from the Martial Arts of Japan*. Guilford, Conn. The Lyons Press, 2004
- Lü Tung-pin. *Il Segreto del Fiore d'Oro. Il libro cinese della vita*. Roma: Astrolabio-Ubaldini 1993.
- Magrograssi G. *Le carezze come nutrimento*. Milano: Baldini Castoldi, 2003
- Marchino L., Mizrahil M (2007). *Counseling. Trasformare i problemi in soluzioni*, Milano: Frassinelli.
- Mazzotti P. (2014). *Le mie immagini interiori. Storia di un percorso di individuazione*. Roma: Il miolibro.it, 2014
- Michel E. (2014). *L'emozione e la forma*. Milano: Franco Angeli.
- Ming, Li Xiao. *Metodo pratico di autoelevazione col Qi Gong tradizionale cinese*. .Genova: Erga edizioni,2008.
- Moiraghi C. *Qi Gong. L'arte di nutrire la vita. Ginnastica energetica del corpo, del respiro, della mente*. Milano: Fabbri Editore, 2002.

Oro alchemico. Centro ricerche arti marziali libere. In *Vibrazioni nella forza: Storia critica delle discipline orientali*. (a cura di Sergio Raimondo) Bari: Edizioni la Meridiana, 2007.

Orsini M. *Storia caratteriale, scelta dello sport, potenzialità di crescita personale*

Pert C. *Molecole di emozioni*. Milano: Garzanti, 2012

Ried D. *Chi-Gung: Harnessing the Power of the Universe*. London: Simon & Schuster, 1998.

Rizzolati G., Sinigaglia C. (2006). *So quel che fai. Il cervello che agisce e i neuroni specchio*. Milano: Raffaello Cortina.

Robazza C., Bortoli L., Gramaccioni C. *La preparazione mentale nello sport*. Roma: Luigi Pozzi, 1994.

Rogers C. *La terapia centrata sul cliente: teoria e ricerca*. Firenze: Martinelli, 1970.

Rogers C. *Un modo di essere*. Firenze: Psycho, 2013.

Rosenberg M.B. *Le parole sono finestre*. Reggio Emilia: Edizioni Esserci, 2003.

Rossi E. *Shen. Aspetti psichici nella medicina cinese: I classici e la clinica contemporanea*. Milano: Ambrosiana, 2002.

Schilder P. *Immagine di Sé e schema corporeo*. Milano: Franco Angeli, 1999.

Schmitt E.E.. *Il lottatore di Sumo che non diventava grosso*. Roma: Edizioni e/o 2009.

Schott-Bilman F. *Quando la danza guarisce*. Milano: Franco Angeli, 2011.

Siegel D.J., Hartzell M. *Errori da non ripetere*. Milano: Raffaello Cortina, 2005.

Siegel D.J. *La mente relazionale: Neurobiologia dell'esperienza interpersonale*. Milano: Raffaello Cortina, 2013.

Suzuki D. *Introduzione a "Lo zen e il tiro con l'arco"*. Milano: Adelphi, 2008.

Tao Te Ching: *Il libro della Via e della Virtù*. Milano: Mondadori, 1978