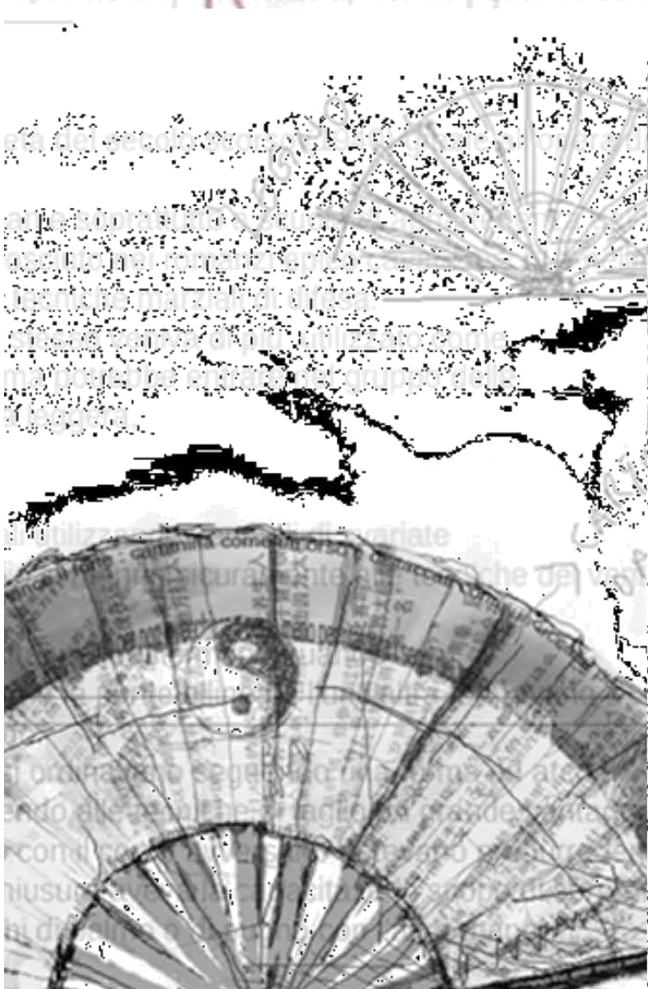
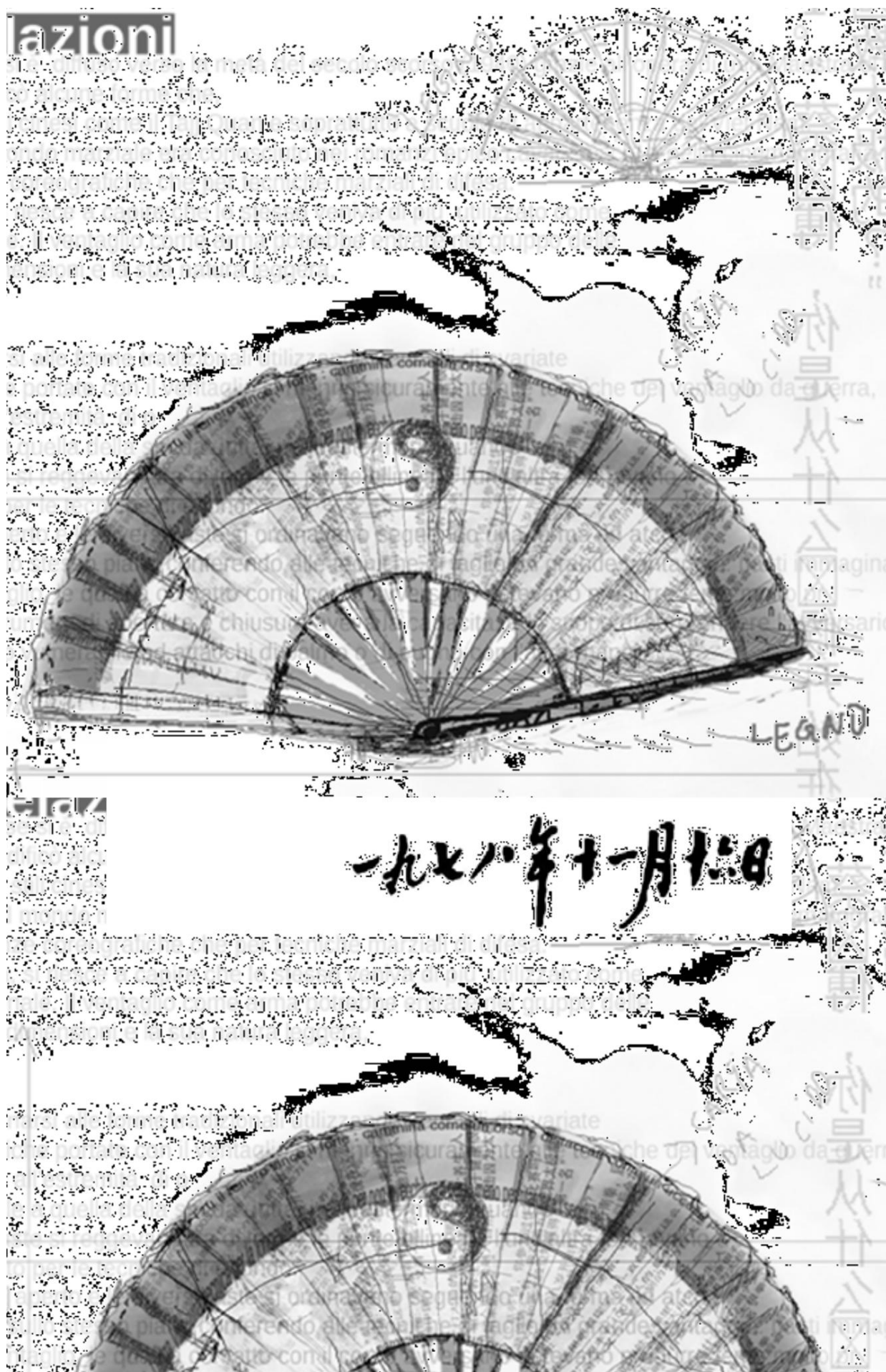


<https://vietaid.vn/so.wordpress.com/2013/01/10/7/>



太
极
CHI
GIARDINI
D'ORIENTE
A PRATO

colori, musica, danze e racconti
sotto l'albero gigante



太极拳 (拍拉托市多元文化活动日) PIZZA. S. FRANCESCO.

Signore, signori,

Buongiorno a tutti!

“Tai Jie Juan” è un tipo importante dell'Arte Marziale cinese, è molto diffusa nel nostro paese. Ha una lunga storia con le sue particolarità che favoriscono il rinforzo del nostro corpo. Nel corso del suo sviluppo, sono nate tante scuole con le loro particolarità: la ricchezza del suo contenuto, vitalità, vivacità, bellezze, armonia tra la forza e dolcezza, e tra rapidità e lentezza, tranquillità e rilassamento, e ritmi ben chiari.

Con lo sviluppo dello sport in Cina e all'estero, la “Tai jie Quan” tradizionale vengono sempre più accettabile:

1. Tradizione: lunga storia e la grande diffusione;
2. competitività: il contenuto e il tempo sono conforme alle norme delle gare e favoriscono la giusta competizione tra i giocatori nelle stesse condizioni
3. Scientificità: la sua tecnica e i suoi movimenti favoriscono lo sviluppo fisiologico del nostro corpo;
4. Popolarità: Nel garantire le gare, con la “Tai Jie Quan” si diffondono contemporaneamente gli esercizi fisici del popolo che la accetta volentieri, perché i suoi movimenti non sono rischiosi, anche se sono difficili

La pratica della “Tai jie Quan” ha dimostrato che questa piace molto alla grande massa del popolo, la quale ci partecipa volentieri. Speriamo che vengano a parteciparci sempre più amici, al fine di migliorare la nostra salute.

Il centro di attività culturali degli anziani e di quelli di mezza età

拍拉托市老年人文化
活动中心

HU YUN TIAN

14-06-08



INTRODUZIONE

Dalila de Pasquale e Anja Corinne Baukloh

Laboratorio Forma Mentis (PIN – Polo Universitario di Prato)

Il progetto *Giardini d'Oriente a Prato* si inserisce nella cornice progettuale di *Giardini comunicanti: intervento di dialogo interculturale in aree verdi urbane*, realizzato dal Laboratorio Forma Mentis e dal Comune di Prato negli anni 2015 e 2016. Questa azione si è sviluppata nel corso del processo di valorizzazione culturale e sociale che il Comune di Prato insieme al Laboratorio Forma Mentis hanno attuato in una delle zone interessate dal progetto: i giardini pubblici di Via Colombo, siti nel quartiere del Macrolotto Zero.

Nel corso del progetto è emerso, come uno dei principali attori dialoganti, il gruppo informale che frequenta lo spazio verde di V. Colombo per praticare la disciplina storico-sportiva del Tai Chi (Tai Jie Quan). Il gruppo, di composizione inter-etnica, interlinguistica e multigenerazionale, rappresenta una risorsa spontanea del territorio, riconosciuta come realtà sana, positiva e un buon esempio di esperienza interculturale.

I giardini pubblici di Via Colombo, situati nei pressi del centro storico della città, da molti anni sono luogo di aggregazione ed espressione interculturale. Al tempo stesso essi si trovano in un contesto cittadino ad alta conflittualità tra residenti. La città di Prato ha vissuto negli ultimi decenni importanti cambiamenti demografici, soprattutto in relazione alla sempre più variegata composizione culturale. In diversi luoghi della città si è manifestata, in maniera urgente, la necessità di attuare un intervento strutturato di dialogo interculturale, mirato a trasformare in senso positivo le tensioni sociali esistenti.



La prima fase del lavoro del Laboratorio Forma Mentis è stata dedicata a un ascolto attento delle prospettive e dei vissuti dei residenti. Raccogliendone le voci, nel corso del lavoro abbiamo individuato una serie di aspetti di interesse. Anzitutto sono emersi nel quartiere diversi punti di forza, un vero e proprio potenziale di dialogo interculturale.

I giardini di Via Colombo sono frequentati regolarmente da cittadini di diversa appartenenza etnica, linguistica e religiosa.

Molti cittadini possiedono alte competenze e conoscenze circa la disciplina del Tai Chi e la filosofia taoista.

Il Tai Chi, infatti, è un'arte marziale che affonda le radici nel Taoismo, e che mette al centro l'unione tra corpo e mente.

Nato intorno al 1200 in Cina, il Tai Chi consiste in una serie di movimenti lenti e dolci del corpo, che rafforzano la calma e la concentrazione dei praticanti sulla loro energia interiore (*qi*).

Il Tai Chi, oggi, è diffuso in tutto il mondo e viene praticato oggi da persone di ogni età in tutto il mondo per preservare la salute e il benessere psico-fisico.

Intorno alla figura del maestro Hu Yuntian si è costituito a Prato un gruppo di persone che ha iniziato a praticare quotidianamente il Tai Chi, come modo semplice e utile per mantenere il corpo in buona salute, soprattutto per le persone anziane, e fare attività fisica all'aria aperta. All'inizio i componenti del gruppo erano soltanto di origine cinese.

Gli operatori del Laboratorio Forma Mentis sono venuti a conoscenza di questo gruppo anni fa per le segnalazioni di alcuni cittadini di via Cristoforo Colombo, che si lamentavano della presenza del gruppo di praticanti cinesi.

In un primo momento ci siamo chiesti quali potessero essere le rimozioni nei confronti di un gruppo che faceva attività fisica in perfetto silenzio. Con il tempo ci siamo resi conto che quelle proteste erano il sintomo di un conflitto più profondo.



Gruppo Taichi 2016

I giardini di via Cristoforo Colombo si sono così trasformati in un luogo di aggregazione spontaneo di persone con storie e culture differenti.

Nel gruppo è nata l'idea di realizzare questa pubblicazione per documentarne la storia e raccogliere le voci dei protagonisti. Il lavoro necessario alla preparazione del presente opuscolo è stato svolto a titolo volontario e senza compenso.



Le opinioni espresse nei racconti sono punti di vista personali, che invitano ad una riflessione collettiva più ampia sulle realtà, storie di vita e percezioni diverse presenti nello stesso territorio.

Ringraziamo tutti coloro che hanno contribuito, mettendo a disposizione il loro tempo ed impegno, condividendo le loro storie di vita e conoscenze. Un ringraziamento speciale va alle persone che hanno tradotto i contributi raccolti dal cinese all'italiano e viceversa, per far sì che questo opuscolo diventasse una testimonianza della ricchezza del dialogo interculturale accessibile a tutti.

Raccolta di pensieri: Cosa sono per me i Giardini di Via Colombo?

Il laboratorio FORMA MENTIS è lieto di poter dare un contributo a diffondere la conoscenza di un'importante esperienza d'incontro e scambio tra cittadini di diverse culture. Anche se molti problemi profondi rimangono, l'attività del gruppo ha aperto una porta alla possibilità della condivisione dello spazio pubblico dei giardini di Via Cristoforo Colombo e al dialogo interculturale nella città di Prato. Per partecipare basta recarsi nei giardini la mattina presto e dare inizio al proprio 'viaggio' verso un benessere individuale e collettivo.

I residenti italiani che avevano vissuto in questi luoghi per decenni provavano smarrimento per il nuovo volto del quartiere, e questo disagio poteva assumere diverse forme, tra cui una protesta per la presenza silenziosa, ma in alcuni momenti molto numerosa dei praticanti di un'antica arte marziale in un luogo pubblico condiviso.

Per un anno e mezzo, tra il 2015 e il 2016, abbiamo lavorato in un progetto di mediazione sociale nel Macrolotto Zero.

In questo periodo abbiamo potuto assistere a una trasformazione graduale del gruppo. Pian piano, a praticare la disciplina del Tai Chi si sono aggiunti al gruppo originario sempre più cittadini italiani.



Dalila De Pasqua le con il gruppo di Tai Chi di Via Colombo davanti al liceo “Rodari “di Prato

Per poter rispondere a questa domanda partiamo da una riflessione di fondo: gli spazi verdi urbani di Via Colombo dell'area Macrolotto Zero, rappresentano un luogo storico e politico di costruzione di una cultura urbana alternativa, in un clima, quello rilevato nel quartiere del Macrolotto Zero, di cittadinanza vulnerabile. Ci riferiamo a spazi che hanno prodotto, negli anni, forme di vita quotidiana imperniata attorno a differenze socio culturali e linguistiche, talvolta radicali. Nella costante dialettica tra luogo e spazio possiamo dunque scorgere e valorizzare gli elementi che compongono il set della costruzione locale dell'abitare che, con il progetto proposto, può assumere le forme di un abitare interculturale.

In quest'ottica le scelte attuate nel progetto “Giardini Comunicanti” promosso dal Laboratorio Forma Mentis del PIN (Polo Universitario della Città di Prato) insieme al Comune di Prato hanno cercato di influire sulle dinamiche del territorio e, in modo particolare, dei suoi abitanti. Siamo convinti che questa, intesa come una combinazione tra i diversi spazi definiti e una pluralità di abitanti che li vivono quotidianamente, può contrastare il diffondersi della segregazione e diventare un punto di forza per avviare un rinnovamento urbano e sociale.

Nelle numerose interviste che abbiamo fatto con i diversi abitanti dello Macro-lotto Zero abbiamo posto la domanda:

“Cosa significano per me i giardini di V. Colombo?”. La raccolta di racconti, memorie e pensieri che segue è la risposta a questa domanda da parte di chi partecipa al gruppo del Tai Chi e il frutto di un percorso di consapevolezza dei codici di interazione che sono nati, cresciuti e consolidati negli spazi verdi urbani di Via Colombo, nel quartiere Macrolotto Zero. Questo lavoro rappresenta, dunque, la volontà dei cittadini di agire collettivamente, comunicando all'interno del quartiere e fuori di esso.

Per visionare le risposte da parte di altri abitanti, che sono stati intervistati

e che hanno partecipato alle varie attività di ascolto e facilitazione del dialogo interculturale svolte da parte del Laboratorio Forma Mentis a Prato, invitiamo a visitare il nostro sito dal quale sono scaricabili i report di tutti i progetti realizzati nella città di Prato negli ultimi anni.

<http://www.poloprato.unifi.it/it/ricerca/laboratori/laboratorio-forma-mentis/home.html>



FORMA MENTIS - Trasformazione dei Conflitti e Apprendimento Sistemico
Laboratorio del PIN - Polo Universitario della Città di Prato, Università di Firenze

Lezione di Tai Chi al liceo “Rodari” di Prato

**Gruppo Tai Chi, 2016
Forma del Taichi con la spada**

I giardini raccontano

Marino

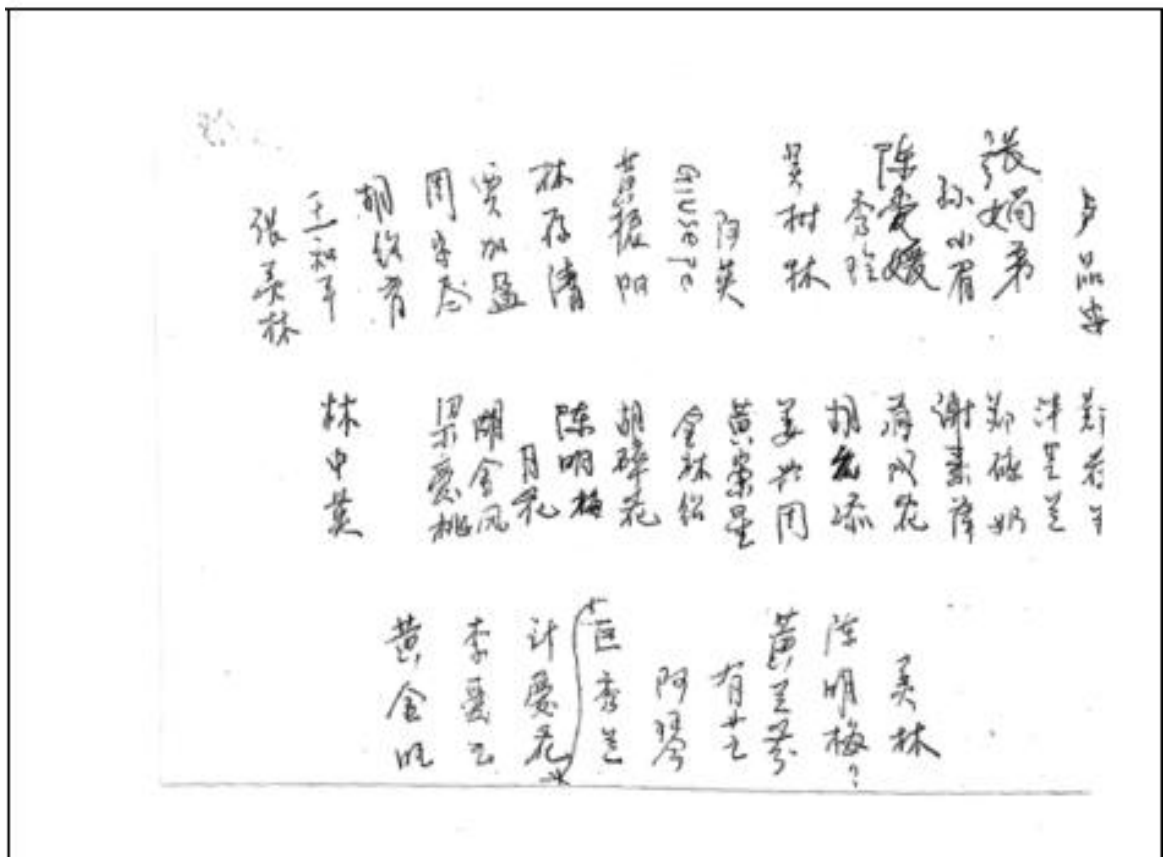
La storia del giardino di V.Colombo inizia nel 2006. Prima il giardino era sporco e pericoloso, c'era gentaccia. Il mio sogno era quello di portare il Tai Chi qui, a casa mia, allora abbiamo iniziato. I primi giorni, per molto tempo, per incoraggiare i miei amici a venire ai giardini, li andavo a prendere a casa con la mia macchina. Li andavo a prendere, facevamo Tai Chi e li riportavo a casa. Tutti i giorni, ogni mattina. Per sistemare i giardini, dal 2006 al 2008 ci siamo battuti molto. Grazie al Comune di Prato, e insieme ai miei amici, Stella e Giuseppe, abbiamo lavorato tutti i giorni. All'inizio loro mi hanno aiutato con l'italiano, che per me era difficile. Senza di loro non avrei saputo da dove cominciare. Come un cieco, non avrei saputo orientarmi. Durante gli anni in cui ai giardini sono stati fatti dei lavori di miglioria, abbiamo cercato altri posti: ci siamo trasferiti sul terrazzo del supermercato vicino, al parcheggio, vicino alla chiesa, tutto questo per poter continuare a praticare insieme il Tai Chi. Cosa significano per me i giardini di V. Colombo? La mia vita. Ho avuto problemi di salute in passato. Dal 2006 la mia vita è migliorata, sono più forte. Prima andavo dal dottore che mi diceva di rendere medicine, continuamente, ma sentivo che non mi bastava. Adesso vado ai giardini e non ho più bisogno di niente. Non importa che i movimenti siano precisi: chi è più alto, chi più magro, ma alla fine ognuno fa i movimenti secondo la propria persona e capacità di muoversi. Ognuno ha il proprio cuore, se uno lo fa con amore e passione, va benissimo così. Non importano i movimenti che siano perfetti tecnicamente, quello si può fare poi con lo studio e l'approfondimento. Adesso vorrei ringraziare i vigili, le persone del Comune che ci hanno aiutato durante gli anni, anche in silenzio, per tutti i lavori che insieme abbiamo fatto ai giardini e rendendoli quello che sono adesso. Ho messo tanto amore per i giardini. Nessuno può fermare adesso il giardino. Le persone cambiano, ma i giardini rimangono, sono sempre là.

Marino Hu





Documento su cui il Maestro Marino Hu annotava la frequenza delle lezioni



Franco

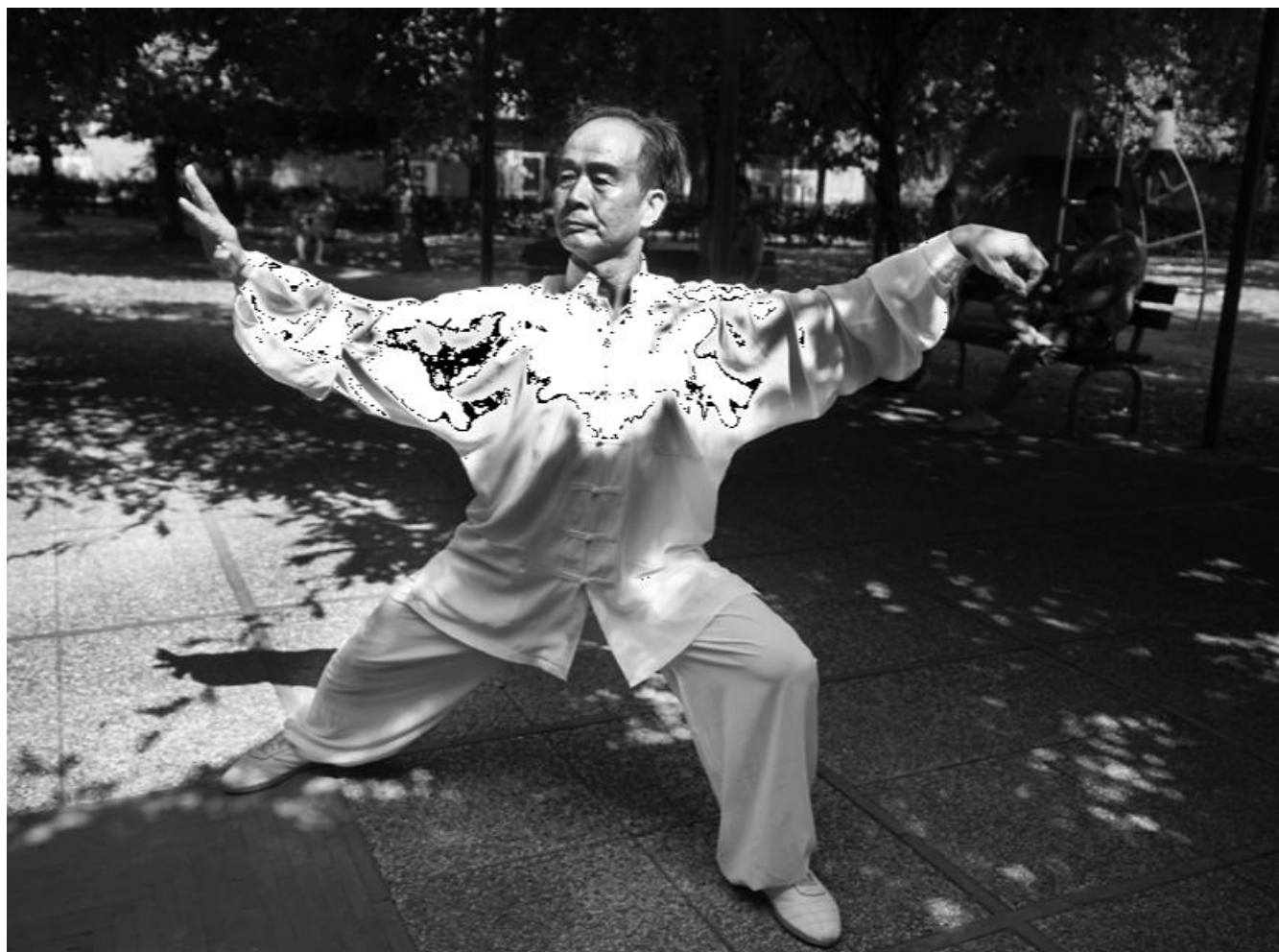
Da molti anni, dal 2005, pratico il Tai Chi qui ai giardini di Via Colombo. Inizialmente eravamo più di 100, ma col tempo ci siamo divisi: alcuni sono tornati in Cina, mentre altri si sono trasferiti in altre parti per praticare Tai Chi. Praticare il Tai Chi ha tre scopi fondamentali: mantenere la salute, immergersi nella natura e infine allenarsi all'autodifesa. Personalmente ho partecipato al quinto World Taijiquan Health Congress e al concorso per il certificato di insegnamento qualificandomi al primo posto. Ho iniziato all'età di 16 anni con Nanquan, poi ho lasciato perché dovevo lavorare e in seguito sono passato al Tai Chi, prendendo anche il certificato. Presto terrò un corso di Tai Chi in via Galcianese, per insegnare le posizioni, i movimenti e il respiro: occorre molto allenamento, sia fisico che interiore, altrimenti diventa una semplice ginnastica.

Cai Franco

Traduzione del 22 maggio 2016, grazie alla collaborazione di Angela Su.

Foto di F. Tempesti





Arco

Molti secoli sono passati da quando, nella millenaria cultura cinese, durante la dinastia Liang (502-577) Han Gongbao e Cheng Lingxi abbozzavano le prime forme di quello che oggi è diventato un vero e proprio movimento a livello mondiale il Tai Chi o Taijiuquan. Come per molti appassionati di arti marziali, il Tai Chi è per me una tappa fondamentale per la crescita interiore. Con la fortuna di vivere a Prato, dove la comunità cinese è presente da molti anni, quello che era un sogno è diventato realtà. Ogni mattina nel parco in via C. Colombo decine di Cinesi - e non solo - si ritrovano per una sessione di ginnastica a corpo libero e di Tai Chi, tutta all'aria aperta. MERA-VIGLIOSO.

Un'abitudine che migliorerebbe la vita di chiunque, perché uno dei miracoli del Tai Chi è proprio rivolto alla salute della persona. Mi sento di esprimere un'opinione su coloro che al mattino si trovano nel parco insieme: persone eccezionali, che come il M. Franco o Daniela (cito solo i loro nomi, ma ce ne sarebbero molti altri ancora), condividono le loro conoscenze con gli altri, senza mai chiedere qualcosa in cambio, ma solo con lo spirito di trasmettere il proprio sapere, come milioni di altre persone in tutto il mondo fanno da secoli. Ogni mattina in quel parco succede qualcosa di straordinario, non esistono né razze né confini, né razzismo né intolleranza, ma solo condivisione - ad un livello incredibile, se consideriamo il fatto che tutti noi siamo fatti di energia e che la nostra aura è di circa tre metri intorno a noi, unito allo studio del Tai Chi che amplifica tutto, ecco che il cerchio si chiude.

Non ci sono limiti di età: giovani, anziani, uomini, donne tutti insieme, non solo per tenere vivo il rapporto con gli altri membri della comunità, non solo per trovare una tranquillità interiore, ma forse nel caso dei Cinesi, per tenere sempre viva con sé un po' di casa madre, la Cina. Ci sono molti stili e molte forme da imparare, non è per niente facile, è una vera e propria crescita culturale: pensate quanti prima di noi e quanti ancora in futuro si troveranno nelle nostre stesse e identiche condizioni a cercare di memorizzare una forma: credo sia una cosa fantastica. Il Tai Chi è lì da secoli, e quando noi saremo solo povere, il Tai Chi sarà ancora lì a far riflettere qualcuno.



Arco Cappelli

Franco



Dici Prato e subito ti vengono in mente i Cinesi... perché a Prato di Cinesi ce ne sono tantissimi ...e tanti lavorano in condizioni precarie, sono sfruttati, costretti a mangiare e dormire nello stesso luogo di lavoro per pochi euro l'ora. Ci sono anche donne costrette a prostituirsi. Non tutti però appartengono al ceto povero. Ci sono commercianti, industriali e impiegati. Da dieci anni frequento i giardini di via Colombo a Prato, dove insieme Cinesi e Italiani si ritrovano per fare Tai Chi, un'antica disciplina cinese oggi conosciuta in Occidente soprattutto come ginnastica e come tecnica di medicina preventiva. E io sono felice di essere uno tra loro. Qui sorge il problema della lingua cinese per noi italiani. Per fortuna ci sono Marino e Daniela, anime gentili, due amici cinesi che parlando italiano permettono di capirci gli uni con gli altri. Tra noi tutti è nata una bella amicizia, cresciuta anno dopo anno, andando oltre le diversità, fatta di gesti, sorrisi, rispetto, uniti da questa passione. Il popolo cinese qui a Prato è fatto di molti giovani, sette nascite su dieci sono bimbi cinesi... Mi auguro che ci sia in futuro una buona integrazione, che questa diversità diventi davvero una ricchezza.

Franco Vignoli

Isabella

Mi chiamo Isabella Migliorini, vivo con la mia famiglia a Prato dal 2005. Ogni giorno passo per via Colombo per andare a lavorare a Firenze, e nel passare davanti ai giardini Colombo vedo uomini e donne, cinesi e italiani che praticano il Tai Chi. Una mattina, incuriosita, parcheggio la macchina e entro nei giardini, mi metto accanto a loro e con molta attenzione comincio a fare i primi movimenti. All'inizio mi sono sembrati difficili, ma senza perdermi d' animo, presa dalla curiosità, ho continuato ad andare avanti, e piano piano ho imparato a capirne il significato. Da quella prima mattina sono passati due anni, e mi sono integrata bene con loro.

Praticando questa disciplina ho trovato beneficio fisico e mentale, provando un senso di benessere generale, un'energia che ricorda una danza silenziosa. Il Tai Chi può essere praticato a tutte le età e per tutta la vita. Spero che il progetto su cui stiamo lavorando tutti insieme qui ai giardini di Via Cristoforo Colombo porti tanti risultati validi per il futuro.

Isabella



Rossana

Sono approdata ai giardini di via Colombo una mattina di due anni fa dopo aver frequentato l'Accademia di medicina tradizionale cinese a Bologna. Il piano di studi tre anni consisteva oltre alla teoria e pratica del massaggio e tecniche complementari anche ad una sezione dedicata alle ginnastiche tra cui il Tai Chi e Qi qong ed anche alla dietetica. Ho provato un grande senso di pace e libertà interiore per la prima volta percepiva il mio corpo come un'entità 'comunicante con la mente. Il corpo si muove unito alla mente con l'intenzione o il Qi come viene definito nel taoismo.

La mia insegnante di taiji maestra Carmela Filosa a cui ho manifestato la mia grande emozione alla prima lezione mi spiega che il carattere Tai vuol dire grande ed è questo che ho percepito che stavo abbracciando qualcosa di grande di cui non conoscevo la grandezza nella teoria ma la mia anima lo aveva percepito commuovendomi fino alle lacrime. Con il dottor Pippa si Praticava Qi Qong. Provando giovamento psicofisico e abitando lontano dai luoghi dove insegnano i maestri. Ho iniziato a cercare e mi son detta a prato c'è la più grande comunità cinese sicuramente troverò qualche cinese che pratica Tai Chi è così è stato nonostante qualcuno mi avesse sconsigliato di andare a i giardini di via Colombo dicendomi che il loro taiji è diverso da quello che avevo praticato vi assicuro che la forma che ho trovato le stesse cose, i maestri che ho avuto a Bologna vanno tutti gli anni in Cina dai loro maestri, io non ho più bisogno di andare così lontano, una mattina di 3 anni fa mi sono avvicinata ad un signore ed ho chiesto se potevo praticare assieme a loro e mi ha risposto di sì quel signore si chiama Marino poi ho conosciuto Daniela Loredana Giuseppe il maestro Franco ed è meraviglioso tutti assieme con la musica e questa arte così semplice e profonda. Mi auguro di poter ritornare presto e il mio desiderio è che il Tai Chi diventi per me parte della mia quotidianità e chissà che un giorno si possa praticare in tanti altri giardini.

Rosanna G.

Gruppo Tai Chi primi anni di attività - 2008



Rossella

La mia è, per ora, una breve ma intensa esperienza, che mi ha portato a conoscere non solo quella splendida disciplina che è il Tai Chi Chuan, ma anche un volto per me poco noto della mia città. Sapevo da tempo che ai giardini di via Colombo a Prato, nei pressi dei quali ho vissuto per oltre dieci anni, molti Cinesi praticavano il Tai Chi, ma non ne ero mai stata incuriosita. Mi è capitato, per caso, la scorsa estate di provare a praticare questa antica arte orientale sulla pista ciclabile nei pressi del ponte Datini, dove alcuni cinesi guidati da un bravo maestro facevano quei movimenti così armoniosi e leggeri, seguendo una musica suggestiva. Lì ho conosciuto Daniela, con la quale, dopo che nell'inverno il maestro era ripartito per la Cina, siamo approdate ai giardini di via Colombo. Proprio lì ho trovato tante persone, Cinesi ed italiani, affezionati frequentatori di quell'oasi di verde nella Chinatown pratese, che ogni mattina fanno pratica intorno all'alto albero centrale. Quello che mi ha subito colpito è stata la naturalezza con cui tutti fanno ginnastica ed eseguono i movimenti del Tai Chi, senza preoccuparsi di essere più o meno bravi, senza paura del giudizio altrui, ma con la convinzione che quello che stanno facendo fa comunque bene, perché lo si fa all'aperto, perché interessa tutte le parti del corpo, muscoli e giunture compresi. Ma poi capisci che questa disciplina fa bene anche alla mente e allo spirito, ti aiuta a concentrarti nei movimenti e a cercare di perfezionarti sempre più, e per una manciata di minuti ti fa estraniare dalla frenesia della vita quotidiana. Mi sono dunque inserita anch'io in quel bel gruppo, conscia delle mie poche capacità, ma affascinata da quest'arte e da questo "piccolo mondo" che mi si è aperto ai giardini. Un mondo di colori, vestiti luccicanti, fumo di sigarette, improbabili pettinature, musica, un mondo variegato e variopinto. E così, immersa in questo turbinio di movimenti, ritrovo ogni volta facce conosciute e ogni volta si aggiunge un sorriso, un saluto, qualche parola, qualche nuova conoscenza. Persone positive, solari, generose. Storie di vita, degli amici italiani e di quelli cinesi. Penso che chi fa questa disciplina non può che avere un grande cuore, e questo mi piace e mi fa star bene. E spero tanto che continui.



Rossella

Silvia



Mi chiamo Silvia, sono cinese, il mio vero nome è Liu Xi Ping. Sono in Italia dal 2006, dopo un matrimonio infelice in Cina. Ho avuto una figlia che ora vive là.

Parlare di cosa vuol dire per me il giardino di via Colombo è rivivere una svolta importante della mia vita. Infatti è proprio ai giardini che ho conosciuto delle persone che mi hanno aiutata a riscoprire la fede, e poi mi hanno dato un sostegno per mettermi in regola con il permesso di soggiorno in Italia.

L'anno scorso ho incontrato un bravissimo uomo italiano con il quale mi sono sposata ed abito con lui qui a Prato

Silvia
20/06/2016

Daniela

Il ventaglio delle relazioni

Nei giardini di via Colombo ho incontrato tante persone interessanti e speciali. Con alcune di loro è stato possibile interagire e creare una relazione, con altre c'è stato solo qualche sorriso fugace. Comunque, ormai, ci conosciamo quasi tutti.

Tutte le mattine, verso le nove, la musica scandisce il ritmo degli esercizi preparatori al Tai Chi: l'aria, la luce e il verde degli alberi si uniscono e fluiscono con i nostri movimenti. Il parco sembra vivere di vita propria: vicino al campo da basket donne danzano con il ventaglio, sotto un albero un gruppo fa meditazione in silenzio... più lontano, all'ombra di un glicine dal profumo intenso, un piccolo gruppo di cinesi e italiani - guidati spesso da Daniela o dal maestro Franco - esegue la forma 85, in stile Yang. Appena finito il riscaldamento ci raccogliamo intorno al grande albero centrale e i maestri Marino o Franco – alternandosi a vicenda - guidano le tre forme di Tai Chi: la numero 24, 42 e 48, in stile Yang. Spesso il maestro Franco si ferma, mostrando la forma della spada e del ventaglio, seguito da un gruppo. Alcune volte è successo che non fossero presenti né il maestro Marino né Franco, ma per fortuna c'è sempre stato qualcuno che si è fatto avanti, guidando il gruppo, aiutandoci a non perderci...

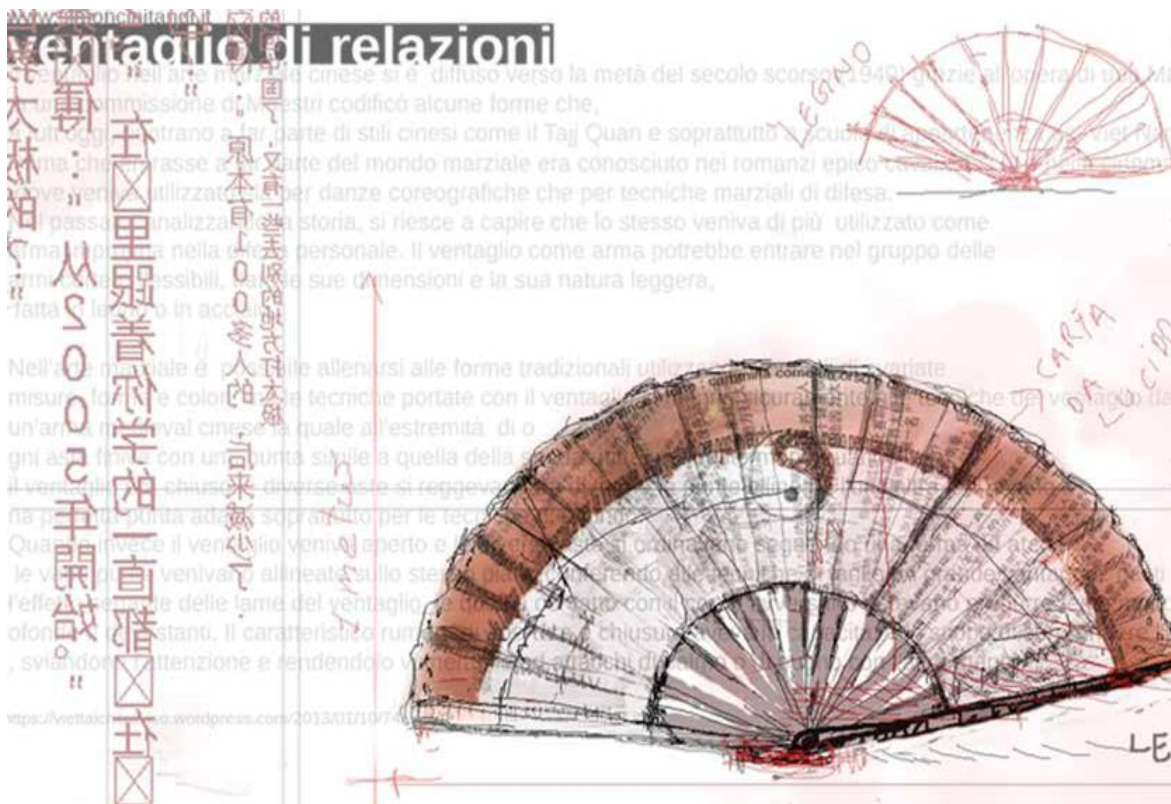
È molto difficile riuscire a concentrarsi quando si è all'esterno. Magari può accadere che, mentre stiamo seguendo il ritmo dei Maestri con movimenti fluidi e continui, all'improvviso qualcuno attraversi il giardino in bicicletta oppure qualche signora che cammina in fretta ci guardi un po' di traverso, con un'espressione tra il perplesso e il curioso.

Mantenere una postura corretta, non perdere l'equilibrio e ascoltare il proprio respiro



quando tutto intorno si muove è in ogni caso un'esperienza unica: il Tai Chi ci insegna a percepire i cambiamenti del nostro corpo in sinergia con l'universo intero. L'aria, il sole, la pioggia, il vento, il caldo e il freddo trasformano non solo il fisico, ma anche la nostra energia.

Nonostante le diversità di lingua e di cultura, troviamo sempre il modo di scambiare qualche parola o sorriso, avviando una relazione di scambio e confronto che va oltre la nostra stessa consapevolezza: il Tai Chi modifica non solo il modo di respirare, ma anche la capacità di pensare e di sentire.



La fisica quantistica sostiene che natura, cultura e individuo sono intimamente connessi in un processo di interrelazione continua, e in fondo che cos'è il Tai Chi se non l'Unione Suprema dell'universo con l'individuo? Questa pratica è stata custodita e coltivata per secoli da monaci e dalla maggioranza della popolazione cinese; spesso all'alba si riuniscono in un parco o lungo un corso d'acqua e sembrano eseguire una danza armoniosa, fatta di movimenti lenti e fluidi, anche se si tratta comunque di un'Arte marziale.

La fisica americana Karen Barad scrive in proposito: "L'entanglement è un fenomeno quantistico che significa non-separabile. La natura e l'ambiente non sono semplicemente intrecciati l'uno all'altro, come nell'unione di entità separate, ma sono incastriati e coinvolti in una relazione di dipendenza".

I confini tra la nostra carne, sottolinea la filosofa Nancy Tuana, e la carne del mondo di cui siamo parte, sono intrecci inestricabili, grovigli in cui vita e morte si alternano con ironia".

Mi sono avvicinata al Tai Chi in quanto lo sento molto vicino alla mia ricerca artistica: sono un'artista e lavoro con il mio compagno creando installazioni, fotografie e video inerenti l'intima connessione tra natura, cultura e individuo. Indubbiamente preferisco esprimermi attraverso il linguaggio delle immagini, perciò ho pensato di tradurre in segno, quello che questi giardini rappresentano per me: un crocevia di relazioni, uno scambio di cultura e tradizione, che mi arricchisce attimo dopo attimo.

Il ventaglio ha assunto nei secoli varie funzioni e simbologie: usato nell'antica Cina come arma di difesa, è divenuto in occidente - tra l'800 e il '900 - sia il simbolo di un linguaggio segreto - una lingua silenziosa utilizzata spesso dalle donne dell'alta borghesia per comunicare in modo discreto e riservato - sia un mezzo per documentare viaggi e eventi speciali.

Pertanto il progetto Ventaglio di relazioni è la sintesi di racconti e riflessioni contenuti nel presente opuscolo, ma anche la memoria di emozioni e sentimenti provati in questi mesi, praticando Tai Chi: uno strumento capace di conservare il cambiamento continuo della natura, l'eterno alternarsi dello Yin e dello Yang.

**Daniela
Simoncini Tangi**

Loredana

Era una mattina di primavera quando a un certo punto sono stata colta dalla curiosità di una moltitudine di persone che si muoveva all'unisono con la musica...Rapita da subito ed estasiata, il mio sguardo seguiva l'armonia di una danza a me sconosciuta. Si avvicinò Fiore, un italiano, e mi invitò a partecipare: incredula, gli dissi che sarei tornata. L'indomani tornai davvero e timidamente provai a entrare nel gruppo di Tai Chi, formato in quel momento da circa 20 persone di nazionalità cinese che danzava a suon di musica. All'inizio era difficile coordinare il mio movimento con il gruppo, ma non mi sono arresa: giorno dopo giorno entravo sempre di più nell'armonia circolare che respiravo in quei giardini; in questo contesto ho conosciuto Giuseppe e pochi altri italiani. Fare Taj Chi mi fa sentire libera, mi fa sentire bene, sento dentro di me un'energia fluida e un grande benessere. Il mio maestro da subito è stato Marino, un uomo cinese di circa 70 anni. Lui ha festeggiato il 31 ottobre del 2015 l'ottavo anno del Tai Chi dei giardini di via Colombo insieme ai suoi connazionali. In quell'occasione sono stata invitata a pranzo al ristorante ma per motivi di lavoro non ho potuto partecipare. Negli ultimi anni questa ricorrenza viene festeggiata con la foto di gruppo. Tutte le mattine dalle ore 9 alle ore 10 intorno a un imponente albero si svolge l'attività di ginnastica e a seguire Tai Chi. Da circa 5/6 anni partecipo la mattina (quando sono libera da impegni lavorativi o altro) e sento una profonda gratitudine per vivere un'ora della giornata in una atmosfera che mi fa sentire felice e a mio agio.

Nel corso del tempo mi è accaduto a volte di assistere ad alcuni episodi spiacevoli. All'inizio il cancello dei giardini la mattina a volte era chiuso e si aspettava che aprisse il guardiano, a volte arrivava più tardi e io insieme al gruppo dei cinesi facevamo Taj Chi nel parcheggio lungo la strada. Abbiamo sentito le lamentele dei vicini e abbiamo



visto passare la polizia invitandoci ad abbassare il volume del registratore poiché disturbava (sicuramente il nostro obiettivo non era quello di disturbare!) La presenza dei Cinesi ai giardini credo non sia stata gradita da alcuni vicini e una mattina di qualche anno fa sono arrivati due

poliziotti, un uomo e una donna che hanno chiesto di chi fosse la radiolina. Nessuno rispondeva poiché i cinesi non osano interrompere il Tai Chi prima della fine (questo l'ho constatato altre volte; quando si scaricava la pila, loro continuavano anche senza musica fino alla conclusione del terzo step che loro definiscono 24-42-48).

La polizia vedendo che nessuno rispondeva ha spento la radio, Marino non ha ben gradito la cosa e si è offeso, dopo un'accesa discussione la polizia ha chiesto i documenti ma Marino si rifiutava impuntandosi, dicendo che non doveva osare spegnere durante lo svolgimento dell'attività e tra una discussione e l'altra volevano accompagnarlo in Questura. I pochi italiani presenti hanno cercato di intervenire in difesa dei Cinesi, alla fine è stata fatta una multa per il volume alto tenuto durante lo svolgimento del Taj Chi.

I giardini di via Colombo sono testimoni di altre manifestazioni, come ad esempio le danze delle donne cinesi inizialmente guidati da Anna, una donna cinese che nutre tanta passione per questi balli; ora l'interesse si è esteso ancora di più fra loro, ma a questa attività partecipano solo le donne cinesi.

Qualche volta ho provato a fare i balli con il ventaglio (CON FU SAN) e con 2 ventagli, e mi piacerebbe approfondire sempre di più.

Ho provato anche a maneggiare la spada, spinta dal desiderio di imparare, perché tutte le volte che vedo Franco (un maestro cinese, campione mondiale) vengo rapita dal fascino che suscita in me questa disciplina.

Per un breve periodo Franco ci dava lezioni per spiegare accuratamente alcuni movimenti e alcuni passaggi significativi da sapere, ma solo per poco perché purtroppo è ritornato in Cina per un lungo periodo.

Nonostante io frequenti i giardini da diversi anni, non credo si possa parlare di una vera e propria integrazione con il gruppo cinese: al saluto rispondono in pochi, c'è difficoltà di comunicazione per la lingua, ma condividiamo lo stesso ciò che ci unisce, l'interesse e l'amore per l'attività all'aperto.

Di recente è stato presentato un piccolo progetto con i ragazzi della scuola Rodari del "Liceo pedagogico" per far loro conoscere questa disciplina che ha una tradizione millenaria.

A scuola il Tai Chi è stato presentato da Marino; quello che io definisco il mio maestro. Personalmente non ho potuto partecipare poiché i tre incontri si sono svolti in orario lavorativo, ho saputo



che i ragazzi hanno accolto molto bene la novità, so che c'è stata partecipazione ed entusiasmo e mi auguro sia solo l'inizio di un percorso che si estenderà non solo

per quella classe e quella scuola ma che possa estendersi a macchia d'olio perché ognuno di noi è alla ricerca del proprio benessere e condividerlo con gli altri fa stare ancora meglio.

Ognuno di noi ha qualcosa da imparare e da donare, se ci aspettiamo dai Cinesi apertura, iniziamo noi per primi a farlo, senza aspettare che siano sempre gli altri a iniziare.

Lo scambio nasce dall'apertura e dalla condivisione.

Spero di poter continuare a frequentare i giardini e mi piacerebbe coinvolgere più persone possibile per far conoscere anche agli italiani questa fantastica disciplina (è gratuita e spesso dagli italiani non viene dato valore ciò che non si paga con il denaro): mi auguro che da questo scambio possa nascere qualcosa di più per favorire l'integrazione con chi mi ha dato l'opportunità di trascorrere la prima parte delle giornate in armonia con la natura e con l'universo.

Prato 18-05-2016

Loredana

Giuseppe

Sono Cristoforo Colombo e ho dato il mio nome ad un giardino pubblico del Comune di Prato. Quando ero nei miei panni mi piaceva viaggiare e nel 1492 la Regina di Spagna mi dette l'opportunità di scoprire l'America. In quei momenti così felici sia per me che per gli equipaggi delle mie tre navi, credevo di essere arrivato in Asia traversando l'oceano, ma l'Asia era ancora più lontana e non ci sono mai arrivato.

Ora non viaggio più e mi limito a guardare cosa fanno gli uomini nel mio giardino. Ho visto tante persone adulte e bambini che giocano o si riposano all'ombra dei miei alberi e sulla mia erba. Recentemente hanno ristrutturato le attrezzature del mio giardino, hanno installato un campetto da pallacanestro, hanno piantato nuovi alberi e hanno ampliato lo spazio dove troneggia, al centro, un grande abete, che con i suoi rami sempreverdi, regala l'ombra, quanto mai opportuna in questi giorni d'estate.

In quella accogliente parte del giardino, ogni mattina si riuniscono tante persone. Il colore della loro pelle, in maggioranza, non è esattamente come la nostra, né come quella degli indios che io trovai in America. Anche la fisionomia dei loro volti ha qualcosa di diverso, particolarmente nel taglio degli occhi. Che mi sia imbattuto in un popolo diverso? Forse quello asiatico che io credevo di incontrare nelle terre da me scoperte! Ho approfondito. Si tratta di Cinesi, che sono venuti a Prato in gran numero per lavorare.

Sono lavoratori instancabili, ma quando possono, vengono nei miei giardini a respirare un po' d'aria, certamente migliore di quella che respirano nelle loro malsane abitazioni, o nelle fabbriche dove lavorano, mangiano e dormono nella scomodità. Appena vengono aperti i cancelli del giardino, un gruppo di Cinesi con qualche Italiano eseguono ogni giorno la ginnastica che li prepara al Tai Chi, un tradizionale ballo, perfezionato attraverso millenni di studio per il benessere del corpo. Sono movimenti

lenti e coordinati, eseguiti contemporaneamente da tutto il gruppo, guidati da una musica orientale dolcissima, diffusa da un mangianastri a pile.

Poi, sulla medesima musica orientale, si esibiscono in danze, giochi di colori e movimenti sincronizzati, con rossi ventagli dai quali ottengono magici rumori; suoni simili allo



schioccar di nacchere in un Flamenco spagnolo (...)

L'altra notte grande spettacolo di calcio, con la nazionale italiana. Avevano allestito un maxi schermo TV nei giardini e

portato due sacchi di panini da distribuire agli intervenuti. Si avvicinò una mamma cinese che chiese un panino per la figlia di pochi anni che aveva per mano.

"A te no. Sei cinese! Dovete andare via tutti da Prato!", disse l'incaricato alla consegna dei panini.

Un italiano distinto chiese per lui il panino e poi lo dette alla bambina cinese che ricambiò con uno smagliante sorriso.

Nessuno osò parlare.

Forse qualcuno si vergognò.

Per cambiare le cose, si parla di integrazione. Io che mi intendo di popoli lontani, sconosciuti e talvolta arretrati, conosco i problemi della convivenza, gli interessi economici che ostacolano la fraternità, l'aiuto reciproco e la difesa delle varie culture. Spero che la civiltà acquisita attraverso le esperienze della storia, sappia dare risposte concrete anche a questi problemi urgenti.

Intanto questo mio giardino sta diventando una fucina di contatti umani, che fanno apprezzare anche la diversità: i Cinesi che conoscono un po' d'italiano, già cominciano a capirsi con gli Italiani. La musica ed i relativi movimenti armoniosi concorrono ad unire, e sono il segno inequivocabile che è possibile la fusione di tutti i popoli e che si può vivere insieme da amici. Lo leggo su tutte le loro facce quando stanno insieme per ore e si sorridono contenti (...).

Mi sono chiesto per quale ragione alcuni italiani sono diventati razzisti! Nel tempo della mia maturità, dei viaggi, delle scoperte di nuove terre e nuovi popoli, io ricordo la mia fede profonda in Dio. Le Sacre Scritture dicevano e dicono tuttora: "Quando un forestiero dimorerà presso di voi, nel vostro paese, non gli farete torti. Lo tratterete come colui che è nato fra voi e l'amerete, perché anche voi siete stati forestieri nel paese d'Egitto (Lev:19)".

Poi la mia esperienza è maturata. In ogni città, in ogni porto, una strada o una piazza o un molo, sono chiamati col mio nome. Lì ero presente ed ho potuto osservare

quante sofferenze e quante lacrime hanno dovuto versare gli emigranti italiani che partivano per paesi sconosciuti, per uscire dalla miseria delle loro famiglie in Italia.

I più forti fra gli uomini andavano all'estero per lavorare e



sostenere i parenti rimasti in Italia. Hanno dovuto sopportare patimenti, sofferenze e fatica, ma hanno sempre aiutato in tutti i modi possibili, quelli che erano rimasti in Italia. Molti sono poi tornati ricchi e altri si sono sposati all'estero e vivono nei paesi che li avevano accolti. (...)

Quali sono e come saranno gli italiani di domani? E quali le idee che prevarranno nel nostro paese? Io non avrei dubbi, ma il mondo sta cambiando e cambierà ancora. Speriamo non in peggio! Il futuro ce lo dirà.

Giuseppe Campaioli

Il racconto è stato presentato in occasione del Premio “Dedicato a Tiziano Terzani” ed. 2010

Mediazione sociale: prospettive di intervento

Dalila De Pasquale/ Anja Corinne Baukloh
Laboratorio Forma Mentis (PIN)

Nella zona del Macrolotto Zero, ricca di potenziali di scambio e relazioni, si assiste in questo momento ad una reale opportunità di cambiamento dal basso, un bisogno diffuso tra la cittadinanza di vivere concretamente il territorio come attore protagonista.

L'area verde urbana di Via Cristoforo Colombo, nel Macrolotto Zero, è diventata un importante punto di incontro per i cittadini del quartiere e di reciproca conoscenza tra italiani e cinesi che abitano a Prato. I giardini meritano quindi una grande attenzione e una continuità d'intervento e valorizzazione.

Alla luce di queste potenzialità e delle azioni svolte nel percorso di facilitazione al dialogo avviato con il progetto "Giardini Comunicanti", si rivela efficace perseguire in futuro i seguenti obiettivi:

- sostenere il gruppo informale frequentante regolarmente l'area verde urbana di V. Colombo, e il percorso di comunicazione avviato con il territorio circostante avviato;
- incoraggiare la partecipazione attiva della società civile e la capacità di azione autonoma dei cittadini come agenti responsabili del cambiamento sociale offrendo un modello di comunicazione delle problematiche, esigenze e desideri collettivi;
- offrire un modello alternativo di fruizione degli spazi pubblici;
- promuovere processi di partecipazione e capacitazione autosostenibile tra gruppi informali, cittadini individuali come residenti e commercianti, associazioni, strutture educative e di servizio, attori pubblici presenti sul territorio;
- realizzare percorsi di empowerment delle realtà associative, che si stanno dimostrando aperte e disponibili a cooperare
- costruire un percorso di mediazione sociale e di co-progettazione,
- decostruire la divisione storica tra comunità cinese e italiana, coinvolgendo nel dialogo anche altre comunità etniche.

Con questo opuscolo abbiamo ritenuto importante documentare le voci e i volti del gruppo che nei giardini di via Cristoforo Colombo pratica il Tai Chi.

L'esperienza del dialogo e della mediazione sociale ed interculturale avviata con il progetto del Laboratorio Forma Mentis "Giardini Comunicanti – Dialogo interculturale in aree verdi urbane" negli anni 2015 e 2016 a Prato nella zona Giardini di Via Marx e aree limitrofe e zona Macrolotto Zero/ Giardini Colombo non è stata proseguita nella sua forma originaria. Nel 2017 e nel 2018 il Comune ha promosso percorsi di dialogo con cittadini nel Macrolotto Zero in forme diverse.

Di certo si tratta di un'esperienza da cui è possibile imparare molto e che potrebbe essere replicata, in forme simili, in tanti luoghi in Italia.

Il report finale del progetto Giardini Comunicanti è stato presentato al Comune di Prato nell'anno 2016. Una presentazione generale del progetto è scaricabile dal sito del Laboratorio Forma Mentis al link

www.poloprato.unifi.it/it/ricerca/laboratori/laboratorio-forma-mentis/home.html

Forma di Tai Chi con il ventaglio



Baukloh, Anja Corinne / De Pasquale, Dalila Tai Chi - *Giardini d'Oriente a Prato. Colori, musica, danze e racconti.*

Massa : Lu.Ce Edizioni, 2018

ISBN: **978-88-97556-25-1**

Laboratorio FORMA MENTIS – PIN Polo universitario di Prato

Febbraio 2018.



Quest'opera è distribuita con licenza Creative Commons 4.0

Attribuzione - Non commerciale - Condividi allo stesso modo (CC BY-NC-SA)

Questa licenza permette a terzi di modificare, redistribuire, ottimizzare ed utilizzare questa opera come base non commerciale, a condizione che diano il credito agli Autori e licenzino le loro nuove creazioni mediante i medesimi termini.

Questo opuscolo è stato stampato con un contributo del Dipartimento di Scienze Politiche e Sociali dell'Università di Firenze

