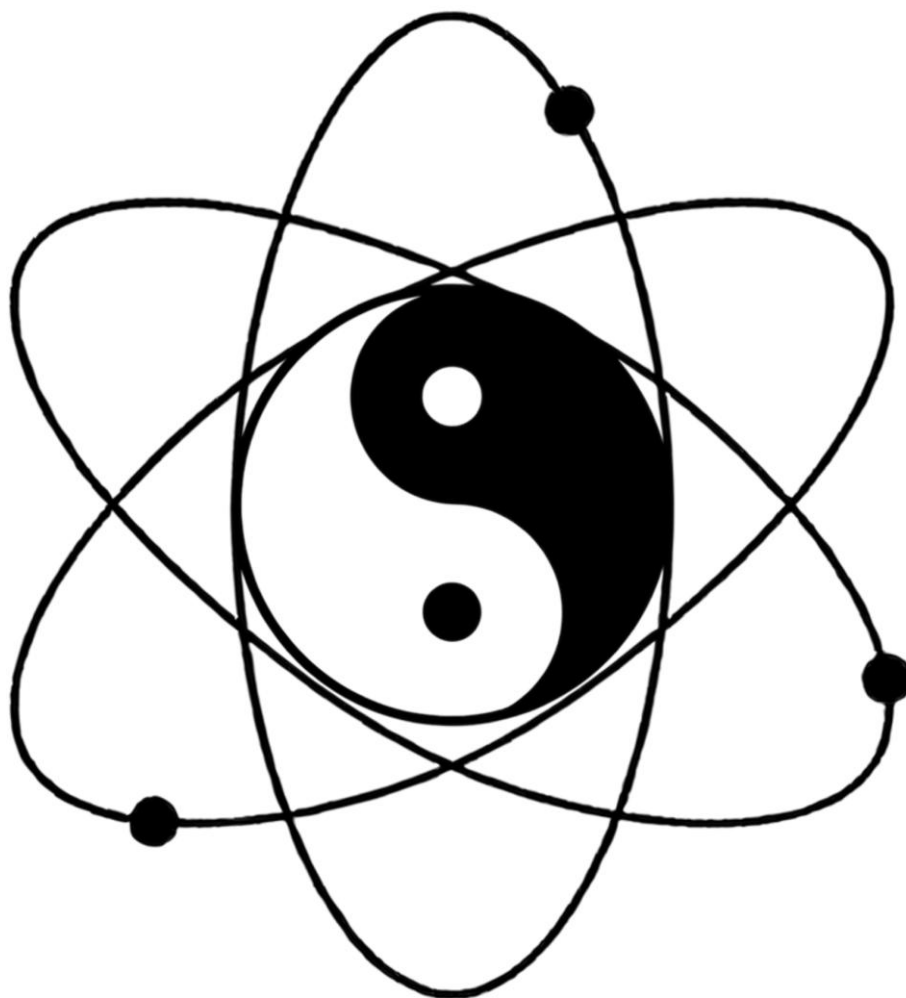


ANNO 5, n.2

TING GONG
听宫
MAGAZINE

OTTOBRE 2026



Indice

Editoriale. Scienza e Tao <i>di Emanuele Oliva</i>	3
Interazioni. Quando la scienza incontra il Tao <i>di Stefano Bernacchi</i>	4
La medicina integrata. Integrazioni <i>di Daniela H. Jurisic</i>	6
L'album della pratica.	9
Tensegrità. Tenersi cedendo <i>di Valeria Di Bitonto</i>	10
Appuntamenti con la Wang Academy	13
Corsi della Wang Academy	14
Amici della Wang Academy	16



Emanuele Oliva
*Presidente Wang
Academy*

Care lettrici e cari lettori,
questo numero ha per tema “Scienza e Tao”, un argomento da qualche tempo molto discusso tra i praticanti e i “ricercatori”.
Il tema si presta a molteplici considerazioni e a molteplici interpretazioni più o meno corrette; tant’è che spesso si legge di collegamenti, analogie e corrispondenze piuttosto fantasiose.
L’entusiasmo dei “ricercatori” per la nostra disciplina a volte crea eccessive pseudo-scoperte e speriamo che in questo numero sia inquadrato correttamente l’argomento.
In effetti i campi di indagine sono molteplici e spaziano dalla fisica alla filosofia, alla medicina, alla fisiologia, nonché al valore e all’utilità stessa del confronto.
Anche molti degli attuali maestri cinesi che insegnano fuori dalla Cina sono interessati all’argomento, e da pontieri ormai ricorrono ad argomentazioni scientifiche per spiegare la tecnica, ma anche lo spirito del Qi Gong e del Taijiquan, con buoni effetti sull’apprendimento degli allievi.
Questa nuova tendenza nell’insegnamento aiuta noi occidentali, dotati della nostra forma mentis e delle nostre convinzioni, a raggiungere più facilmente la consapevolezza.
Per tutti uno sprone a sondare la questione al fine di approfondire e migliorare la qualità della nostra pratica individuale.
Buona lettura e buone considerazioni.

Quando la scienza incontra il Tao

Per oltre duemila anni il Taoismo è stato considerato una filosofia spirituale, ricca di simboli e intuizioni ma lontana dal rigore della scienza.

Oggi, però, fisica, biologia, neuroscienze e teoria della complessità stanno descrivendo un universo che, per molti aspetti, ricorda sorprendentemente quello raccontato da Lao Tzu nel Tao Te Ching.

È importante essere precisi: la scienza non dimostra il Tao, né il Tao anticipa le moderne teorie scientifiche. I due seguono strade diverse. La scienza procede attraverso osservazioni, esperimenti e verifiche; il Tao nasce dall'esperienza diretta della natura e dell'essere umano. Eppure, osservando le loro conclusioni, emergono sorprendenti punti di contatto.

Il primo riguarda l'**interconnessione**. Per il Tao nulla esiste in modo indipendente: ogni cosa nasce, vive e si trasforma in relazione con tutto il resto. Anche la scienza ha progressivamente abbandonato l'idea di un universo composto da oggetti completamente separati. La meccanica quantistica descrive particelle che acquistano proprietà definite attraverso le interazioni, mentre il fenomeno dell'*entanglement* mostra correlazioni profonde tra sistemi anche quando sono molto distanti. La teoria dei sistemi complessi aggiunge che il comportamento di un organismo, di una foresta o persino di una società non può essere spiegato studiandone soltanto le singole parti. Il tutto è più della semplice somma degli elementi che lo compongono.

Un altro sorprendente punto d'incontro riguarda il **vuoto**. Nel Tao il vuoto non rappresenta un'assenza, ma una possibilità. Lao Tzu scrive che una tazza è utile grazie allo spazio che contiene e che una porta serve per l'apertura al suo centro. La fisica contemporanea descrive qualcosa di simile: il vuoto quantistico non è uno spazio privo di contenuto, ma uno stato dinamico nel quale energia e particelle virtuali emergono e scompaiono continuamente. Ciò che appare vuoto è, in realtà, una sorgente di potenzialità.

Il **cambiamento** costituisce un altro pilastro del pensiero taoista. Nulla è immobile, nulla rimane identico a se stesso. Ogni fenomeno attraversa cicli di nascita, crescita, trasformazione e dissoluzione. La scienza moderna conferma questa visione. L'universo evolve, le stelle nascono e muoiono, le specie si adattano attraverso l'evoluzione e il cervello modifica continuamente le proprie connessioni grazie alla neuroplasticità. Il cambiamento non è un'eccezione: è la regola.

[segue >>](#)

Anche il celebre **principio dello Yin e dello Yang** trova sorprendenti analogie. Non rappresenta la lotta tra bene e male, ma la cooperazione tra forze complementari: giorno e notte, attività e riposo, inspirazione ed espirazione. La fisiologia moderna mostra che la salute dipende proprio da equilibri dinamici. Il sistema nervoso alterna continuamente l'attività del simpatico e del parasimpatico; gli ormoni vengono regolati da sofisticati meccanismi di feedback; l'intero organismo mantiene la propria stabilità attraverso continui aggiustamenti. L'equilibrio non nasce eliminando gli opposti, ma armonizzandoli.

Uno degli insegnamenti più profondi del Tao è il **Wu Wei**, spesso tradotto come "agire senza forzare". Non significa passività, ma capacità di operare in sintonia con il naturale fluire degli eventi. La psicologia contemporanea descrive uno stato molto simile: il flow, nel quale una persona è completamente immersa nell'azione, con elevata concentrazione, efficacia e minima percezione dello sforzo. Le migliori prestazioni emergono quando si smette di combattere inutilmente contro ciò che accade e si collabora con il processo.

Il Tao afferma inoltre che **mente e corpo costituiscono un'unica realtà**. Le neuroscienze e la psiconeuroimmunologia stanno confermando quanto siano profonde le connessioni tra emozioni, sistema nervoso, sistema endocrino e sistema immunitario. Il respiro influenza l'attività cerebrale, lo stress modifica le difese dell'organismo e persino l'intestino comunica costantemente con il cervello attraverso una complessa rete nervosa. L'essere umano non è una mente che abita un corpo, ma un sistema profondamente integrato. Anche l'ecologia moderna richiama il pensiero taoista. Una foresta non è un semplice insieme di alberi: è una rete di relazioni nella quale piante, funghi, batteri e animali collaborano attraverso scambi continui di energia e informazioni.

La **teoria della complessità** mostra come l'ordine possa emergere spontaneamente senza un controllo centrale. Il Tao descrive proprio questo principio: l'armonia nasce quando ogni elemento segue la propria natura senza voler dominare gli altri.

Forse è proprio questo il messaggio più affascinante. La scienza moderna non sta trasformando il Tao in una teoria scientifica, ma sta mostrando che la realtà è molto meno meccanica e molto più interconnessa di quanto si credesse fino a pochi decenni fa. Dove un tempo vedevamo oggetti separati, oggi osserviamo reti di relazioni; dove immaginavamo stabilità, scopriamo trasformazione continua; dove cercavamo il controllo assoluto, riconosciamo il valore dell'equilibrio e dell'adattamento.

Dopo oltre due millenni, il dialogo tra scienza e Tao non consiste nel dimostrare chi avesse ragione. Consiste nel riconoscere che due percorsi, nati in epoche e culture diverse, stanno raccontando, con linguaggi differenti, una stessa intuizione: la vita è un processo dinamico di relazioni, trasformazioni e armonia. Ed è forse proprio questa la più straordinaria scoperta del nostro tempo.

La medicina Integrata

di Daniela H. Jurisic

Integrazioni

Mi è stato chiesto di parlare della medicina integrata. La descrivo volentieri, perchè la pratico e insegno con passione, sia negli USA sia in Italia da circa 25 dei 40 anni del mio lavoro come medico.

Ultimamente si sente molto parlare di medicina integrata. E' diventata di moda, e con questo, come tutto ciò che diventa moda, il termine ha perso significato e specificità.

Per questo preferisco parlare di "integrazione delle medicine", che è ciò che dovrebbe accadere nella pratica della medicina integrata. Mi piace ricordare la definizione di "integrazione" che si usa nella matematica, quando si "prende un integrale" dove la funzione descrive un'area sotto una curva. In tal senso questo modo di intendere le medicine descrive una funzione sotto la quale quello che ne fa parte viene integrato. Diventa una proprietà emergente. Non è più la somma delle sue parti, ma qualcosa di nuovo, più della somma delle parti. La medicina integrale diventa tale nel momento in cui la si applica al paziente. Non è una serie di diagnosi statisticamente elaborate, analisi, immagini diagnostiche preconfezionate, strumenti terapeutici che si chiamano "integrati" solo perchè provengono da culture mediche diverse. Quella potremmo chiamarla "medicina aggregata".

Per integrare approcci che presentano sia convergenze sia divergenze di pensiero è necessario che abbiano una premessa di base unificata, una "radice" comune. A mio avviso la premessa obbligatoria di condivisione è quella del principio di salutogenesi. Ippocrate la chiamava "vis medicatrix naturae" (il potere guaritore della natura); Hildegard von Bingen, monaca medioevale e una delle prime figure che ha creato il concetto di ospedali come case dove il "take care" travalica il concetto di "curare", la chiamava la ricercar della "viritidas" (quella cosa che rende la "verdezza" nella pianta verde che è sana). Infine, nel secolo scorso, negli anni dopo la seconda Guerra Mondiale, Aaron Antonovsky, sociologo della medicina ha coniato la parola "salutogenesi", per descrivere quella propulsività verso la salute in dettaglio nelle persone che avevano mantenuto un "senso di coerenza" nella loro vita.

Non sorprende quindi che le medicine che hanno esplorato più in dettaglio ciò che mantiene una persona sana rispetto a ciò che la fa ammalare si trovino spesso nell'elenco delle medicine integrate. La medicina tradizionale cinese, la medicina ayurvedica, la medicina antroposofica condividono questa radice salutogenica.

segue >>

Tuttavia anche la medicina allopatica occidentale, ospedaliera e specializzata, potrebbe farne parte. Basterebbe continuare a trattare il paziente con la stessa attenzione, precisione, pensiero analitico, accompagnandolo attraverso la convalescenza fino a una completa guarigione, oltre il momento acuto della malattia. Infatti una parte fondamentale del mio insegnamento di integrazione delle medicine è creare negli studenti e studentesse la capacità di osservare, consapevolizzare, descrivere lo stato preciso di salute del paziente, e non affidarla “all’indifferenziato” (l’avanzo di quello che non è specificamente patologico). La radice nell’integrazione delle medicine è una: l’identificazione della vitalità salutogenica della persona, senza perdere di vista possibili patologie intercorrenti. Se paragoniamo l’integrazione delle medicine a un albero possiamo dire che il tronco è il desiderio di chi pratica la medicina di fare del bene a chi ne ha bisogno. E’ un tronco molto solido. Basti pensare che in tutte le culture della storia i medici, gli sciamani, i guaritori hanno sempre esercitato la loro arte e la loro scienza della guarigione a prescindere dalla politica. I medici hanno sempre curato la vita. E a prescindere dalle filosofie e tecniche sottostanti, questo “tronco” rimane solido. I rami, poi, sono rappresentati dalle varie medicine e sono culturalmente e storicamente contestualizzati. E meno male, perchè questo rende “l’area di integrazione” più vasta. Laddove la medicina occidentale potrebbe non offrire risposte adeguate nell’aiutare la guarigione di un paziente, forse la medicina tradizionale cinese potrebbe dare un supporto migliore, e vice versa. Per rendere utile l’integrazione delle medicine bisogna studiarne i vari contenuti, ma anche le convergenze e divergenze. Bisogna sapere “dove si attaccano i rami”. Chiaramente non si può diventare esperti in tutte le filosofie e tipologie di cura che esistono o sono esistite. E’ per questo che un’altra regola importante nella pratica dell’integrazione delle medicine è trovare colleghi che abbiano profuso intenzione, energia e vera passione nell’apprendere la loro disciplina. Neanche questo basta. Devono essere realmente interessati alla collaborazione in tempo reale sul paziente per il quale si stanno integrando. La medicina che passa un paziente da un medico all’altro senza continuare a seguirlo non è integrata, è solo una scusa per guadagnare più soldi. In questo senso l’integrazione delle medicine può essere considerata analoga al Tui Shou. Io mi metto in relazione con il paziente e, attraverso di lui, alla sua situazione di salute/patologia. Questa si muove in tempo reale e io la seguo, ma indico anche al paziente come muoversi per ottenere l’effetto di armonia, leggerezza, equilibrio, che sono sinonimi di salute. Magari lo faccio indicandogli di consultare il mio collega agopunturista, se decido che possa funzionare meglio di una cura farmacologica. Magari gli consiglio una pratica corpo-mente.

Forse la mia indicazione sarà che deve cambiare tipo di alimentazione o il modo di percepire il suo mondo. Non ci sono “movimenti”, protocolli predeterminati, anche se ci si basa sicuramente su principi stabili che derivano dalle leggi della Natura e che sono uguali per tutti.



La dottoressa Daniela H. Jurisic è medico specialista in Medicina Fisica e Riabilitazione con doppia laurea, conseguita rispettivamente al Medical College of Wisconsin e all'Università di Pavia. Presso la Fondazione Salvatore Maugeri ha conseguito la qualifica di Primario in Riabilitazione Occupazionale. Ha incarichi di docenza presso il Medical College of Wisconsin e l' Institute for Integrative Health di Baltimora. E' autrice del libro «LA TUA SALUTE SU MISURA- Per curarsi anche da sani» .

L'album della pratica

"Europa Tai Chi", incontro internazionale di stili interni tradizionali.
Lecco, 27-28 giugno 2026.
Teniamo alta la bandiera della Wang Academy nelle manifestazioni importanti



Ricordo del bellissimo seminario estivo a Grosseto con il Maestro Wang Zhixiang

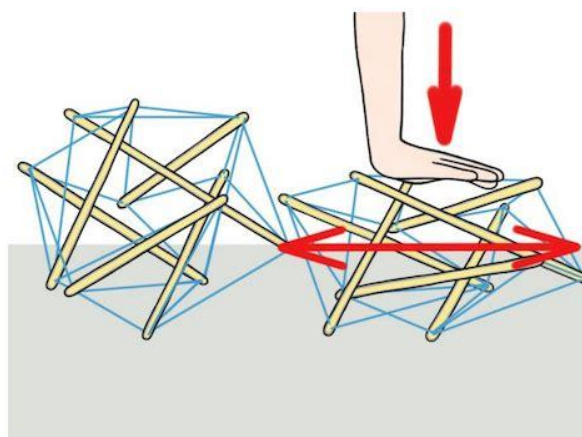


Quest'estate mi sono imbattuta in un libro di Carlos Castaneda che s'intitola *Tensegrità*, e sono rimasta affascinata dal parallelismo tra i "passi magici" che gli sciamani messicani utilizzano per lavorare sull'energia interna (per raggiungere ciò che loro definiscono "visione") e il Qi Gong come metodo per muovere, raffinare, condurre l'energia interna allo scopo della salute, della longevità e di un'efficacia anche marziale.

Leggo che il termine deriva dall'architettura: è stato coniato dall'ingegnere Richard Buckminster Fuller per indicare un insieme di tensione e integrità (o coesione), ovvero integrità attraverso la tensione.

In questa visione si stravolge l'idea di una costruzione classica che si regge sul peso di un mattone sull'altro, rigida e compressa. Vengono invece ideate costruzioni stabili le cui aste (le parti rigide) non si toccano mai, ma sono tenute insieme solo da elementi di tensione come corde, elastici, membrane. Così si ottengono strutture leggere, dinamiche, eppure resistenti. Se si colpisce uno di quei bastoncini l'intera struttura non si spezza: si flette, assorbe il colpo distribuendo la vibrazione su tutta la rete e torna istantaneamente alla sua forma di partenza. Non c'è un punto debole, perché le forze non si concentrano in pochi punti ma si distribuiscono sull'intero sistema. Ogni singola parte sostiene il tutto.

Il nostro corpo funziona esattamente come questa struttura di bastoncini e fili elastici. Le ossa sono come i bastoncini, meno rigide ma capaci comunque di ricevere e trasmettere forze di compressione. Muscoli, tendini, legamenti e soprattutto la fascia sono la rete che mantiene in equilibrio la struttura. La fascia è un tessuto connettivo che assomiglia a una ragnatela elastica e idratata, aggiungerei viva, e contribuisce alla stabilità dell'intero organismo attraverso l'adattamento continuo.



Quando muoviamo anche un solo dito del piede, l'onda del movimento viaggia lungo questa rete, comunica con tutto, arriva fino alla testa.

[segue >>](#)

Mi viene in mente l'immagine del micelio, con i suoi filamenti sottili che si ramificano e si intrecciano nella profondità del terreno, permettendo la trasmissione di informazioni e nutrimento a distanza.

E così, che siano i "passi magici" degli sciamani, la "forma" del Taiji, o le differenti pratiche psico-corporee racchiuse sotto il nome Qi Gong, non isolano una parte del corpo, la fanno partecipare tutta insieme, come se ogni gesto attraversasse l'intera rete dell'essere.



E qui interviene anche uno dei principi fondamentali del Taiji dell'Acqua: il nostro rapporto con la forza di gravità.

Questo rapporto con la gravità è un principio alla base della trasmissione della nostra scuola del Water Style Taiji, dal fondatore Wang Zhuanghong fino al maestro Wang Zhixiang, che lo insegna come chiave di tutta la pratica: non è la forza muscolare a sostenerci, ma il modo in cui accogliamo il peso e lo lasciamo trasformare.

Siamo abituati a pensare alla gravità come a qualcosa che ci schiaccia, contro cui dobbiamo lottare, magari usando tanta forza muscolare, facendo resistenza, consumando moltissima energia. Nella nostra scuola impariamo invece a farci attraversare dalla gravità.

I cinesi chiamano "stato di song" (松) quella condizione di ascolto e rilassamento consapevole, presente, connesso, efficiente, che permette di mantenere elasticità e flessibilità nel corpo, conservando al tempo stesso stabilità e radicamento. Il concetto di *fangsong*, ovvero rilasciare le tensioni superficiali e lasciare scorrere in modo vigile e attivo, è un invito a sciogliere la forma manifesta per rilasciare proprio l'energia che la forma racchiude.

Quando lasciamo il peso scendere verso il basso, la rete lo accoglie e lo trasforma in una forza che torna verso l'alto. È come una molla: più cediamo alla gravità, più possiamo sentire una risposta verso l'alto, senza doverla creare con la forza.

È questo che ci insegna il maestro: usare la forza di gravità e lasciare che, come risposta naturale, si produca quella antigravitaria, senza sforzo, *wuwei* (無為).

In questo modo il movimento, il gesto, può nascere spontaneamente, diventando sempre più integrato, naturale, non forzato.

Questo stesso principio nella tensescrità ha un risvolto marziale diretto. Una struttura compressa non si oppone rigidamente alla forza che riceve, l'assorbe, la distribuisce, e la restituisce trasformata.

È esattamente ciò che accade quando, nella pratica marziale, non opponiamo la forza, ma cediamo, ascoltiamo, e lasciamo che sia la struttura intera, il corpo tutto, a rispondere. *Wuwei*, l'azione senza sforzo, non è passività: è l'efficacia che nasce dal non opporsi, dal lasciare che la forza dell'altro attraversi la nostra rete invece di scontrarsi con essa. Il maestro spesso ci dice "non andare contro e non perdere" intendendo il principio *Bu Diu Bu Ding* (不丢不顶) : ovvero non perdere il contatto e nemmeno opporre resistenza. Non scappiamo dal colpo (丢), né lo blocchiamo irrigidendoci (顶), restiamo, ascoltiamo con tutto il corpo, e ci svuotiamo proprio nel punto in cui veniamo toccati, come un vortice nell'acqua: la forza dell'altro attraversa il vuoto, scivola lungo la nostra rete, si scarica a terra e ci ritorna come un'onda di rimbalzo.

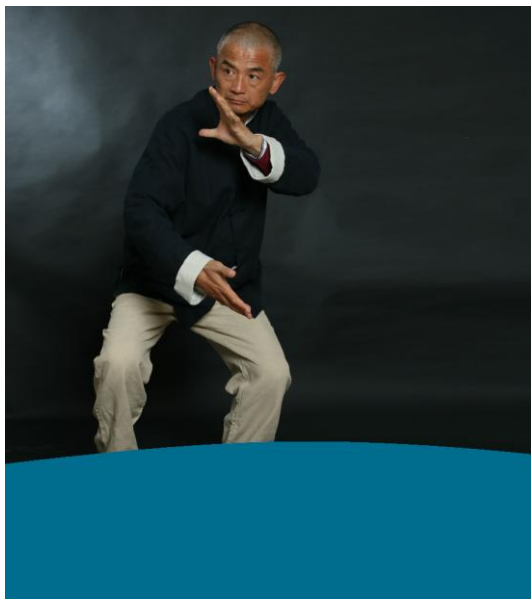
Naturalmente, come sempre, ciò che nella pratica è un principio marziale nella vita diventa un principio nella relazione. Salute ed efficacia, nel movimento come nelle relazioni, sono due facce della stessa medaglia: la capacità di restare pieni senza irrigidirsi, di rispondere senza opporsi... la tensescrità applicata al vivere. E in tutto questo respiriamo, perché si crea naturalmente quel processo di espansione e contrazione che è alla base della vita.

Appuntamenti

con la Wang Academy

Stage con il M.º WANG ZHIXIANG

– aperto a tutti –



da giovedì 22 a domenica 25 **ottobre**

ROMA

Info e prenotazioni:

Nadia +39 347 428 3831

nadiafp29@gmail.com

Corsi

della Wang Academy



Taijiquan e Qi Gong
Valeria Di Bitonto
Roma

Martedì e giovedì 10.00 e 11.00
CIMI
Lunedì e mercoledì 18.00 e 19.00
Scuola Oberdan
Martedì 09.00
Online Zoom
Giovedì 18.30
Online Zoom
taiji@sinaforum.com



Taijiquan e Qi Gong
Emanuele Oliva
Milano

Martedì 19.15
Giovedì 18.00 e 19.15
La Comune ASD
Mercoledì 19.00
Accad. Italiana Shatsu Do
Giovedì 14.30
CAM SanPaolino
Mercoledì 15.00 e 16.30
CAM La Spezia (MI)
ragemanueleoliva@fastwebnet.it



Taijiquan
Claudio Cicarilli
Ancona/Macerata

Martedì e giovedì 19.00
ASD Judo Club Maiolati Spontini
Lunedì e giovedì 10.00
ASD alfa Judo Civitanova Marche
claudiocicarilli@gmail.com
339 592 5012



Taijiquan e Qi Gong
Nadia Predella
Modena

Martedì 20.15
Arte Tango – Spazio Yoga
Medolla (MO)
Giovedì 19.30
Centro Olistico Porte dell'Anima
Disvetto Cavezzo (MO)
Domenica 10.00
Sede Società Operaia
Bondeno (FE)
nadiafp29@gmail.com
347 428 3831



Taijiquan
Michele Burini
Porto Recanati

Lunedì e giovedì 19.15
Centro Anni d'Argento
392 985 8888

Corsi

della Wang Academy



Taijiquan
Enrico Ferro
Torino

Giovedì 19.00
Via G.Reni 96/140

facebook.com/taichitorino



Qi Gong
Stefania Casini
Roma

Martedì e domenica 09.00
online Zoom

stefania.casini@gmail.com



Taijiquan e Qi Gong
Giamprimo Bonato
Rovigo

Martedì e giovedì 20.30
Scuole Elementari Miani
348 26 53703



Taijiquan e Qi Gong
Maria Stefania Luisi
Granada (Spagna)

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

Martedì e giovedì 18.30
stefanialuisi@yahoo.it

Amici

della Wang Academy



TAI CHI online.it



CIMI

CENTRO ITALIANO
MEDICINA INTEGRATA



Direttore responsabile

Manlio Valli

Direttore editoriale

Emanuele Oliva

Comitato di redazione

Stefania Casini

Valeria Di Bitonto

Maria Stefania Luisi

Emanuele Oliva

Contributors

Stefano Bernacchi

Valeria Di Bitonto

Daniela H. Jurisic

Coordinamento

Maria Stefania Luisi

Progetto grafico

Rachele Lo Piano



TING GONG MAGAZINE
rivista della Wang Academy

www.wangacademy.org

ANNO 5, n. 2 | OTTOBRE 2026

Riproduzione riservata ©