



Arte Marziale e Medicina Cinese: un connubio di antiche scienze incentrate sulla salute

Lo scorso Martedì 4 maggio si è svolta la nostra conviviale di Club, nella ormai consolidata modalità Zoom, in Interclub con il Rotary Club Erba Laghi.

Abbiamo avuto il piacere di ospitare il Maestro **Giorgio Khawam**, il quale ci ha illustrato i benefici che l'arte marziale e la medicina cinese contemplano circa la salute della persona e come queste scienze siano un toccasana per la rinascita delle donne che hanno combattuto contro il tumore al seno.

Il Maestro, che attualmente è direttore tecnico della Società Sportiva Dilettantistica Arti Marziali Khawam di Bergamo insieme alla sua fidata collaboratrice Gaelle Albani Rocchetti, è educatore sportivo e tiene da anni corsi specifici di Wushu, Tai ji Quan e Difesa Personale in noti istituti scolastici bergamaschi pubblici e privati.

Il Maestro ci spiega come le arti marziali, ed in particolare quelle cinesi, sono ancora poco conosciute in Occidente sia per il fatto che sono arrivate a noi solo negli anni ottanta sia a causa della filmografia recente in particolare le pellicole dell'attore cinoamericano Bruce Lee, icona del genere.

In realtà le arti marziali cinesi, chiamate in Cina wushu, sono la totalità degli stili e dei metodi delle arti marziali nate in Cina, hanno una storia antichissima traendo origine dalla filosofia Taoista che è principalmente una religione cosmica, centrata sul posto e la funzione dell'essere umano.

Nella società moderna il wushu tradizionale è praticato soprattutto come metodo salutistico e

di ricerca psicofisica ed ecco come nasce la dicotomia tra arte marziale e medicina.

In seguito alla rivoluzione cinese, molti stili di wushu rischiarono di scomparire poiché vennero vietati. Lo scopo di Mao fu quello di mantenere solo gli stili di Wushu che permettevano di avere una popolazione in salute ed in grado di lavorare ma non di potersi ribellare. A tal scopo Mao fece bruciare moltissime pergamene e gli eruditi, i maestri che vollero mantenere le tradizioni, dovettero allenarsi di nascosto.

Nonostante la repressione, il wushu è stato tramandato in numerosi approcci e scuole. Se il governo cinese ad oggi ne riconosce 125, in realtà si stima siano oltre 400 gli stili di wushu praticato in tutta la Cina. Tra questi lo stile Tai chi chuan, un esercizio fisico tradizionale caratterizzato dall'esecuzione di movimenti circolari rilassati, dal controllo del respiro e dall'adozione di un atteggiamento mentale impregnato di neutralità ed equanimità.

Il Maestro ci sottolinea che L'UNESCO ha incluso l'arte marziale cinese "Tai chi chuan" nell'elenco del patrimonio culturale immateriale dell'umanità.

Forte di queste nozioni, il maestro Giorgio Khawam ha avviato una sperimentazione con l'ospedale di Seriate.

In questo numero ...

"Arte Marziale e Medicina Cinese: un connubio di antiche scienze incentrate sulla salute",

- Programma del Club e dei R.C. del Gruppo Orobico1,
- "Plastica sì, plastica no, plastica come".

[continua a pag.4](#)

Anno Rotariano 2020 – 2021

Presidente: **Silvia Carminati**
Segretario: **Vincenzo Cugno Garrano**

Soci presenti 10 (35,71%) : Silvia Carminati, Presidente; Agazzi, Bassoli, Crippa Sardi, Depetroni, Gerbelli, Gervasio, Marchesi, Panseri, Roche.

Coniugi e familiari presenti: 1 Giacomo Colombi

Soci di altri Club: 18 Matteo Colombo, Presidente RC Erba Laghi e soci.

Ospiti del Club: 3 Giorgio Khawam, relatore; AG Gruppo Orobico1 Luca Carminati, Barbara Nappi

Ospiti dei Soci: 0

Ospiti diversi: 32

Totale presenze: 122.

Soci in altri Club o iniziative: 0

Soci Attivi = 30

Soci DOF = 3 di cui 1 presenti

I compleanni di Maggio

Corrado **Bassoli** l'8.



I prossimi incontri nel nostro Club ...

Martedì 11 maggio : ore 21,00 "**Uno sguardo all'Istruzione bergamasca al tempo del Covid-19**", un incontro volto ad evidenziare le difficoltà e le problematiche che la pandemia ha generato nel mondo dell'istruzione e le sue ripercussioni sui giovani studenti. Relatori la prof.ssa **Antonella Giannelini** (Referente provinciale per l'Ufficio Scolastico per i temi dell'inclusione e della promozione della salute) e la prof.ssa **Emilia Denti**. Modererà l'incontro **Giorgio Lazzari** (giornalista de L'Eco di Bergamo) <https://us02web.zoom.us/j/81094196756?pwd=VmlWekRWVlVZWlQrRmU5cmlnTjJPdz09> .

... nel Gruppo Orobico1

Rotary Club Bergamo : Lunedì 10 maggio ore 13,30 riunione web "**Dall'Afganistan all'Archivio storico dei restauratori italiani: trentanni della Associazione Giovanni Suardo**". Relatore **Lanfranco Secco Suardo**. Lunedì 17 maggio ore 13,30 "**Un Sentierone per la memoria. L'identità di Bergamo nei suoi monumenti**". Relatore il prof. **Carlo Federico Giovanni Villa**.

Rotary Club Bergamo Città Alta : Giovedì 20 maggio ore 20,45 in modalità online su piattaforma ZOOM Interclub promosso dal RC Bergamo Città Alta e Dalmine Centenario "**Mondo di plastica o Mondo pulito? L'impegno del Rotary nella gestione dell'inquinamento marino**". (vedi pagina 4)

Rotary Club Bergamo Ovest : Martedì 10 maggio ore 21,00 Interclub organizzato dal RC Bergamo Nord "**Uno sguardo all'Istruzione bergamasca al tempo del Covid-19**". Relatori prof.ssa **Antonella Giannelli** e prof.ssa **Emilia (Milly) Denti**. Lunedì 17 Maggio ore 20,30 incontro su piattaforma Zoom "**Tradizione e modernità. Il mestiere della diplomazia**". Relatore l'ambasciatore **Patrizia Falcinelli**.

... e nel Distretto 2042

Sabato 15 maggio : "**Formazione Nuovi Soci**".

Plastica sì, Plastica no, Plastica come

In questi mesi di chiusure, che ci hanno cambiato le abitudini, durante le poche uscite dedicate al supermercato ci siamo accorti di quanta *plastica* ci circonda. E' un materiale, sarebbe meglio dire sono tanti materiali, che ha avuto un'esplosione negli ultimi 70 anni, è servito a facilitarci la vita ed è diventato indispensabile per alcuni usi: pensiamo oggi ai milioni di siringhe che stiamo usando per le vaccinazioni.

Meraviglioso materiale, dunque, che ha un problema: dura troppo. Impiega secoli a degradarsi e, con l'azione del sole e degli elementi si infragilisce, si frantuma in pezzi sempre più piccoli, più difficile da vedere e da raccogliere, le *microplastiche* che finiscono dappertutto. Senza parlare di quelle ancora più piccole, le *nanoplastiche*, quasi invisibili, che derivano soprattutto dalle fibre artificiali durante i lavaggi in lavatrice dei capi, passano indenni dai filtri e dagli impianti di depurazione dei liquami e finiscono in mare.

Se ci guardiamo intorno, possiamo vedere che la maggior parte degli oggetti che ci circondano sono di plastica, belli perché si prestano ad un design raffinato, leggeri, resistenti. Dunque la usiamo sempre di più, senza pensare a dove finirà la sua vita utile, e le industrie continuano ad aumentare fortemente la produzione, spinte ora anche dal basso costo del petrolio e dal minor uso dello stesso per carburanti, dato che per la pandemia siamo rimasti bloccati nei movimenti abituali. Nella ricicleria comunale, vediamo mucchi di pezzi di arredo ed elettrodomestici che attendono una destinazione, ma questa è una piccola parte di quello che ci circonda ed anche quella forse più utile: la gran parte è destinata agli imballaggi, *all'usa e getta*, al vassoietto di polistirene ricoperto di pellicola che contiene una zucchina, che mettiamo distrattamente nel carrello della spesa. Sono montagne, che seguono un lungo percorso di creazione a partire dall'estrazione del petrolio, per poi avere un uso effimero e finire non si sa dove.

Il problema sta proprio qui, nell'ambiente, dove arrivano dopo l'uso. Sono ancora molto pochi i luoghi, anche nei Paesi industrializzati, che hanno in atto una raccolta differenziata ben fatta e attuata con coscienza da parte dei cittadini, ed anche in questo caso, la percentuale effettivamente riciclata a prodotto è modesta, non arriva generalmente al 30%. Il resto, si spera non venga messo sotto terra nelle discariche, a beneficio delle future generazioni, ma almeno avviato ai termovalorizzatori per produrre energia e quindi risparmiare combustibile, anche se questo processo, ad onore del vero, come tutte le combustioni, produce CO₂ e quindi contribuisce al riscaldamento globale che sta facendoci sperimentare le bizzarre climatiche, talvolta con conseguenze devastanti.

Questa è già una situazione privilegiata, perché, anche da noi, ma soprattutto nei Paesi più poveri, i contenitori plastici, sacchetti, bottiglie, scatole, vengono lasciati a terra, senza che nessuno li raccolga se non le piogge che li trasportano nei fiumi e da questi al mare. Si calcola che - ora - siano *8 milioni di ton/anno*, anche queste in crescita esponenziale. Nel mare, con il gioco delle correnti, formano grandi "isole" o meglio zone di densità un po' maggiore, che direttamente o in seguito alla frantumazione in pezzi più piccoli, creano danni irreversibili ai pesci, agli animali e a tutto l'ambiente marino. Oltre a considerare che l'ambiente marino è fondamentale per la sopravvivenza dell'uomo sulla terra, noi non siamo esenti da questa influenza: le microplastiche mangiate dai pesci che le scambiano per cibo, attraverso la catena alimentare arrivano sulla nostra tavola dove è come se, insieme alla pietanza, mettessimo sempre di contorno una bella carta di credito di pregiata plastica.

IYFR è la Fellowship dei Rotariani che amano navigare, in laghi, fiumi, mare. E' nata, per prima tra le fellowships, nel 1947 e conta circa 3700 soci in 126 flotte distribuite in 44 Paesi. Chi va per mare è particolarmente sensibile al suo ambiente, vuole che sia chiaro, pulito, popolato da pesci e animali marini.

Per questo, da IYFR è stata creata l'*Operazione Plastic Free Waters*, con lo scopo di contribuire in maniera Rotariana, cioè con chiarezza di vedute, limpidezza di giudizio e comportamenti attivi, a risolvere il problema che ricadrà sulle prossime generazioni. Tutto questo per ingaggiare sul tema e sulle proposte l'azione precisa.

Plastica sì, Plastica no, Plastica come

dei Club e dei Rotariani, seguendo l'Agenda 2030 dell'Unione Europea e le parole d'ordine "REDUCE, REUSE, RECYCLE" che sono il fondamento dell'economia circolare e della *Sostenibilità ambientale* che recentemente la Fondazione Rotary ha diffuso come settima area di focalizzazione.

Ci sono tre direttrici di attività nell'Operazione PFW.

La prima è l'azione di generazione della *consapevolezza* del problema e conoscenza dei comportamenti da adottare. Per questo ci si rivolge agli *alunni delle scuole primarie*, perché sono ricettivi, possono portare a casa le nozioni e farsi promotori diretti dei comportamenti virtuosi nelle famiglie e assorbire una modalità di vita per il loro domani. PFW ha preparato e continua a sviluppare dei materiali informativi adatti, affinché i Rotariani dei Club che vorranno partecipare a questa grande azione mondiale, possano andare nelle scuole, trasmettere le informazioni e stimolare i comportamenti. In questo momento non è facile accedere alle scuole, ma i materiali sono fatti in modo da poter essere usati anche online, con le piattaforme che ormai abbiamo imparato ad usare quotidianamente.

La seconda è di tipo *tecnico ed etico*. Dato che gli uomini continuano a riversare nei mari i rifiuti plastici, dobbiamo trovare delle soluzioni per bloccarli. PFW ha quindi radunato dei tecnici che esaminano le possibilità offerte dalla tecnologia mondiale, in maniera indipendente e corretta, per proporre delle soluzioni sostenibili alle istituzioni coinvolte, adoperandosi poi per metterle in rete. Si tratta di trovare delle *barriere efficienti* da collocare sui fiumi per convogliare la plastica verso punti di raccolta, da cui deve essere prelevata per le operazioni successive di selezione, riciclo o smaltimento corretto. Il tutto, appunto, prescindendo dagli interessi commerciali di varie entità, che a volte promettono mirabolanti risultati impossibili da ottenere.

La terza è proiettata nel futuro, ma basata su quanto già si sta sviluppando, cioè l'individuazione e la promozione di *plastiche biodegradabili* che permettano di superare la maleducazione e l'incuria umane, provvedendo a degradarsi per l'azione di microrganismi, se lasciate nell'ambiente. Un esempio è quello di alcuni dei sacchetti della spesa attuali compostabili, ma ci sono ormai molte altre possibilità di costruire imballi partendo da prodotti naturali, anzi addirittura dal recupero degli scarti domestici umidi.

L'Operazione PFW si sviluppa attraverso una precisa comunicazione, con un sito web (rotary-iyfrplasticfreewaters.org) in cui oltre alle indicazioni strategiche e alle azioni in corso, sono riportate molte notizie utili da tutto il mondo, e con la presenza su social come Facebook, Twitter, Instagram.

Tutto questo potrà funzionare se riusciremo a coinvolgere gli amici Rotariani ed i loro Club, seguendo la Vision del Piano Strategico del Rotary: insieme, uniti, per produrre cambiamenti positivi e duraturi nel mondo.

PDG Franz M. Müller, Delegato Distrettuale per Sostenibilità Ambientale D2041

Presidente: **Silvia Carminati**

Cell. +39 342 5257372

@mail : silviacarminati.SC@gmail.com

Segretario: **Vincenzo Cugno Garrano**

Cell. +39 349 8115392

@mail : cugnogarrano@studiorcg.com

Segreteria operativa:

Cell. +39 320 8206444

@mail : segreteria@rotarybgnord.org

Consiglio Direttivo

Presidente: Silvia Carminati

Past Presidente: Corrado Bassoli

Presidente Eletto: Andrea Agazzi

Segretario: Vincenzo Cugno Garrano

Tesoriere: Daniele Gervasio

Prefetto: PDG Ettore Roche

Consiglieri: Cristiano Arrigoni, Marco Bona,
Filippo Crippa Sardi, Alberto Longo

Presidenti di Commissione

Effettivo: Ettore Roche

Pubblica Immagine: Giorgio Lazzari

Programmi: Cristiano Arrigoni

Amministrazione: Elena Depetroni

Fondazione Rotary: Alberto Longo

Azione Giovanile: Marco Bona

Ambiente: PE Andrea Agazzi

Azione Internazionale: Giorgio Lazzari

Motto per il Rotary 2020-2021

"Il Rotary crea opportunità"

Presidente del Rotary International 2020-21 :
Holger Knaack

Governatore del Distretto 2042 :

Laura Brianza

@mail : governatore2021@rotary2042.it

Segreteria Distrettuale: Via Canova, 19/a – MI
Tel. +39 02 36580222

@mail : segreteria@rotary2042.it

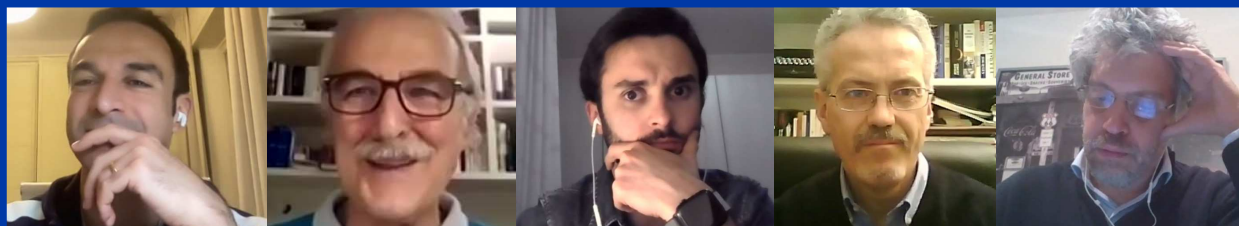
Siti Rotary in Internet. I Soci potranno trovare notizie ai seguenti indirizzi elettronici:

ROTARY INTERNATIONAL: <http://www.rotary.org>

ROTARY DISTRETTO 2042: <http://www.rotary2042.it>

Sede delle riunioni conviviali: Golf Club L'Albenza, Via Longoni, 12 – Almenno San Bartolomeo (BG)

Al fine di evitare "sofferenze" in cucina, spiacevoli ed affannosi assemblaggi di tavoli all'ultimo momento e, di conseguenza, poter organizzare al meglio le conviviali invitiamo tutti i signori Soci a segnalare la loro partecipazione (e di eventuali ospiti) alle conviviali.



Chiamato dal primario di oncologia, il maestro si è occupato di insegnare il Tai Chi Chuan a pazienti oncologici in fase di riabilitazione ed in particolare a donne che hanno subito una mastectomia.

È significativo considerare che nella sperimentazione si andavano a confrontare i miglioramenti sia fisici che psicologici che avvenivano in pazienti oncologiche che praticavano il Tai Chi Chuan da quelle che invece non avevano lo stesso tipo di riabilitazione.

I risultati sono stati sorprendenti poiché questa arte marziale ha permesso una ripresa più veloce sia al livello fisico, riducendo in particolar modo il linfedema che si verifica dopo un intervento al seno, sia a livello psicologico.

Il maestro ci riferisce anche di una conferenza internazionale di medicina a cui lui ha avuto il piacere di partecipare recentemente e dove sono stati mostrati i risultati di moltissime ricerche

condotte da medici tradizionali occidentali che hanno utilizzato il Tai Chi Chuan nella loro pratica quotidiana. Si è visto che questo stile porta benefici su tutti gli organi del corpo umano. Non solamente migliora la qualità del sonno, diminuisce la stanchezza, aumenta la flessibilità, funge da antidepressivo e migliora il sistema immunitario, ma ha un impatto molto positivo sul decorso di malattie degenerative come Parkinson e Alzheimer.

Il maestro conclude il suo intervento con una curiosità molto interessante: in Cina non esistono le RSA e questo è dovuto al fatto che tutti gli anziani praticano quotidianamente le arti marziali e hanno quindi un beneficio evidente sulla propria salute. A prova di questo, ha voluto condividere con noi un simpatico filmato che mostrava l'abitudine cinese di riconciliare corpo e mente ogni mattina e dopo il lavoro grazie alle arti marziali cinesi.

Chiara Gerbelli