

22 lettere per essere FLUIRE DANZANDO LA CABALA

Di Cindy Fogliani



Luigina Lamacchia danza la Tehima al Festival Images di Vevey

La Tehima, Armonia in ebraico, è un insieme di posture in movimento che rispondono alle 22 Lettere dell'alfabeto ebraico. Ognuna affronta ogni lettera nel suo aspetto fisico, energetico, simbolico, della calligrafia e filosofico, in un fluire che armonizza corpo, mente e spirito. Dal 17 al 19 settembre il centro Sivasoorya-yoga di Bellinzona accoglie un seminario condotto da Luigina Lamacchia, fondatrice del Centre de téhima de Renens in canton Vaud, per andare alla scoperta di questa disciplina corporea.

La Tehima è uno yoga danzato, che inanella particolari posture secondo una logica anatomica, osteopatica e respiratoria. È un Tai-chi, ovvero disciplina corporea ener-

getica che qui ha l'obiettivo, come insegna la Cabala, di far scendere in noi la sorgente del tutto. Si tratta pure di una meditazione in movimento, in quanto richiede un'estrema concentrazione, e la sua pratica facilita anche l'accesso ad altri tipi di meditazione. Tehima fonda sul pensiero ebraico e la filosofia della Cabala, esattamente come lo yoga si rifà al Védanta, il tai-chi al Tao e le arti marziali al pensiero Zen.

Con questa pratica si lavora sul radicamento, l'allungamento, la respirazione dei tessuti e il Soffio, portando l'intenzione nella parte del corpo che risuona con la Lettera scelta, inserendosi in una relazione macrocosmo-microcosmo.

Attraverso movimenti a spirale la Tehima stimola lo scioglimento dei tessuti corporei, la fascia, che avvolgono ogni organo, ghiandola, muscolo, legamento. Offrendo al

contenitore di allungarsi e rilassarsi anche il contenuto, organi, ghiandole, ritrova il proprio movimento fisiologico e il buon funzionamento fisico e energetico. Lavorando sull'insieme delle catene muscolari, la colonna vertebrale e la cassa toracica, questa gestualità ci offre la possibilità di riaggiustare il suo schema corporeo. Ogni gesto si accompagna ad un movimento respiratorio.

A organizzare il seminario di Bellinzona è Luigina Jan-ner, terapeuta Shiatsu e agopuntrice, che ha incontrato la tecnica durante un viaggio in Egitto: *“Ho scoperto la Tehima durante un viaggio su una dahabeya lungo il Nilo. Tutte le mattine una partecipante danzava sul ponte le Lettere. Ne sono rimasta talmente affascinata, anche perché sono molto interessata alla cabala e a tutte le sue trasformazioni, che ho cercato in Svizzera qualcuno che la praticasse, fino a scoprire il centro di Renens, dove ho potuto partecipare a un finesettimana con Tina Bosi. In questo centro, magnificamente gestito da Luigina Lamacchia, abbiamo imparato i movimenti fluidi e armoniosi, accompagnati dalle meditazioni proposte da Tina e da Frank Lalou, calligrafo eccelso delle Lettere e filosofo”.*

Da qui a voler portare la tecnica in Ticino il passo è stato breve: *“La pratica giornaliera della Tehima mi dà la sensazione di “completezza”, di essere al posto giusto per approfondire anche a livello fisico quello che il corpo già conosce a livello di cuore. È stata questa sensazione a fra nascere in me la voglia di far conoscere, nel vero spirito di condivisione, questa tecnica semplice eppure profonda di benessere e armonia a tutti coloro che vogliono avere un approccio diverso alla meditazione, al movimento e alla spiritualità”.*

I benefici che si possono trarre praticando Tehima sono numerosi a livello fisico, psichico e spirituale, e nell'implementare tra loro questi diversi piani del vivere. La Tehima si pratica in piedi, all'aperto oppure in sala; soli o in gruppo ed è adatta a tutti. Si scrive una lettera, una parola o l'intero alfabeto. Il concatenamento di tutte e 22 lettere dell'alfabeto ebraico dura circa venti minuti. Il ritmo è generalmente lento per permettere l'allungamento



Il ritmo lento permette l'allungamento del corpo e dei canali energetici, l'ossigenazione dei tessuti e il raggiungimento di una profonda pace mentale.

del corpo e dei canali energetici, l'ossigenazione dei tessuti e il raggiungimento di una profonda pace mentale. Più la coreografia di ogni Lettera sarà integrata e il gesto fluido più lo spazio sarà abitato. Questo rapporto, sempre più cosciente del corpo nello spazio, ci invita a riflettere sull'equilibrio fondamentale del dare e del ricevere.

La Tehima ci offre così un gesto allineato, ritmato, dando al nostro corpo “l'appetito”, la curiosità ai nostri sensi, energia ai nostri spazi, spingendoci verso un divenire che si apre alle dimensioni dello spirito. È anche una filosofia che vede nell'alfabeto un cammino iniziatico.

Il seminario di settembre permetterà di sperimentare la tecnica ma, se vi sarà richiesta, si potrà pensare a un seguito regolare nel tempo in collaborazione con Luigina Lamacchia che è stata formata quale insegnante Tehima dall'ideatrice del metodo Tina Bosi.

La Tehima è stata dunque creata da Tina Bosi, osteopata e coreografa, sulla base di documentazione antica e medievale, con la complicità di Frank Lalou, scrittore, filosofo e specialista della calligrafia ebraica.

Perché praticare Tehima? Per Tina Bosi è chiaro: *“Per sanare la distanza fra corpo e spirito, ed esprimere i grandi simboli universali legati in particolare alle grandi linee direttrici della Cabala: accogliere, donare, risanare”.*

Informazioni: centredetehima.ch.

“La pratica giornaliera della Tehima mi dà una sensazione di completezza”