

Sopravvivere al caos di Manhattan si può... parola della Dottoressa Silvana Pizzuti

Francesca Di Folco (August 27, 2013)



Raggiungere mete il più velocemente possibile a New York è spesso considerata una virtù, eppur è necessario rallentare quando la destinazione d'ognuno è uno stato d'animo da Nirvana piuttosto che isteria da corsa. Al Soldiers 'and Sailors' Monument, nel cuore dell'Upper West Side, tra Riverside Drive e la 89th Street la psicologa e psicoterapeuta italo-newyorkese ci spiega come con il Tai chi, arte marziale cinese, si stimoli il flusso di energia vitale che diventa veicolo ideale per bilanciare stress e relax

Fretta d'arrivar in ogni dove, frenesia dettata dal tempo che non basta mai, caos scaturito dall'esser sempre in troppi a far tutto...

Sono più o meno questi i pensieri che invadono tutti noi quando, per troppo tempo, si corre nella City che non dorme mai a spron battuto e vivere a Manhattan rischia di esser logorante più che elettrizzante.

A rallentare i ritmi, suggerire self- control per raggiungere uno stato d'animo pacifico e conquistare



una buona dose di calma interiore che si trasferisca anche nel wild life-style che ci circonda ci pensa Silvana Pizzuti, italianissima psicologa e psicoterapeuta con cuore ed animo newyorkese, come lei stessa si definisce...

La Dottoressa Pizzuti è nata a Battipaglia, in provincia di Salerno e all'età di 7 anni si è trasferita a New York con tutta la famiglia.

Ha studiato psicologia laureandosi all'università di..... ed esercita la professione di psicologa presso la [Catholic Guardian Society & Home Bureau](#) [2] e consegue una specializzazione in agopuntura presso la Swedish Institute School of Acupuncture and Oriental Medicine City University of New York City College Long Island University, Brooklyn Campus.

Altre fasi della vita e motivi di crescita l'hanno portata a imparare ed insegnare ora Tai Chi Chuan - Yang long form.

Dott. Pizzuti più tardi ha detto che è quello che succede quando si sta facendo correttamente il modulo. "Il sangue circola meglio e ciò ha una risonanza in tutto il corpo", ha detto, aggiungendo che "questo rappresenta solo uno dei tanti benefici del Tai Chi per la salute, che comprendono il miglioramento della flessibilità, l'equilibrio e cardiofitness".

Ed è appunto ad una lezione di questa distensiva disciplina al Soldiers 'and Sailors' Monument, nel cuore dell'Upper West Side tra Riverside Drive e la 89th Street cui la psicologa ci invita a partecipare, che sperimentiamo volentieri varie tecniche...

Ha iniziato la classe, che fa parte del Summer annuale del programma Hudson, a maggio ed è appena terminata con l'ultima seduta di oggi, domenica 25 agosto...

La lezione ha inizio con un esercizi di stretching leggero, seguiti da una sferzata silenziosa una serie di movimenti lenti, sinuosi e fluenti che fanno prender vita alle forme variegate...

Rompendo dapprima il silenzio per fornire istruzioni dettagliate lasciando la mente spaziare su immagini di vita, la dott. Pizzuti ci invita a voltrarci prima a destra, poi a sinistra e infine in posizione frontale per iniziare il nostro viaggio interiore.

Abbiamo immaginato di tenere un pallone da spiaggia enorme e fluttuante tra le mani...

Poche mosse dopo, quasi a volere trattenere qualcosa siamo alle prese con il difficilissimo atto dell'afferrare un uccello per la coda...

A contribuire a rendere la forma ancor più tangibile, abbiamo addirittura inscenato una lotta...

Il Tai Chi è un arte marziale cinese grazie alla quale si stimola il flusso di energia vitale, generando un veicolo ideale per tramutare lo stress di tutti i giorni in sana dose di power of life per raggiungere una eccellente dose di benessere psico-fisico...

Il tutto, nonostante i ritmi all'apparenza tranquilli di un semplice allenamento, strizza di gran lunga l'occhio alla linea: infatti il Tai Chi permette di bruciare lo stesso numero di calorie all'ora di una camminata veloce...

Continuiamo la nostra seduta con la Dott.ssa Pizzuti che ha suggerisce di rilassarci completamente e ci guida nella realizzazione di pose mirabolanti...

Mimiamo onde del mare che si increspano, mulini ad acqua che girano, fiori dorati cadono soffici...

Ci trasformiamo negli animali più disparati quando spieghiamo le braccia tramutare in ali a sinistra e destra, diveniamo scimmie che offrono la frutta, giriamo la testa come draghi e la coda come fenici, assumiamo la fierezza di aquile in volo, la leggadria di gru dalla testa rossa che stirano le zampe e di farfalle che volano in coppia...



Il tutto tenendo semplicemente mani e piedi incrociati, o gli stessi arti che si aprono, si chiudono e si incontrano, con l'unico obbiettivo di chiudere gli occhi per rigenerare corpo e, di conseguenza lo spirito...

"Fidatevi del vostro corpo", sussurra in uno splendido inglese con accento italiano Silvana Pizzuti a più riprese dopo che la classe ha simulato d'afferrare una grande radice e tirarla fuori dalla terra: "È possibile trovare il modulo con il tuo corpo".

"Il modo c'è... è attraverso la pazienza e pratica".

Verso la fine della lezione ecco un'altra chicca che ci mette ancor più a contatto con la natura e l'ambiente circostanteregalandoci un altro assaggio di serenità: Tai Chi a piedi. Con le gambe e i piedi leggermente divaricati, abbiamo fatto passi in avanti spostando il peso del corpo da un piede all'altro, come se, attraverso flussi di riempimento-svuotamento, versassimo acqua avanti e indietro, tra due vetri.

Davanti al Soldiers 'and Sailors' Monument ben 25 appassionati di tutte le età si son dati appuntamento...

Per Susan Werbin, 68 anni, che gestisce un servizio di job placement, il Tai Chi è divertente e aiuta a migliorare la sua artrite, l'equilibrio e la salute generale.

Robert Rovegno, un cuoco 58enne, e la signora Werbin s'incontrano per praticare la tecnica cinese presso il Monumento ogni domenica anche durante l'inverno perché : "Il Tai Chi è un esercizio che troviamo interessante perché è calmante ed energizzante allo stesso tempo".

Poi ho detto il dottor Pizzuti ero stato così assorto in ogni passo che ho dimenticato tutto su l'obbiettivo di camminare, che è ordinariamente di arrivare da qualche parte.

"Ma hai trovato da qualche parte," ha detto. "E' solo tutto al suo interno."

Finita la lezione abbiamo avvicinato la dottoressa Pizzuti che si è gentilmente prestata a rispondere alle domande della nostra intervista per approfondire particolarità e curiosità della splendida tecnica in cui l'abbiamo vista all'opera.

Cosa l'ha colpita del Tai Chi?

Ho studiato per molto tempo karate e l'avvicinarsi al Tai Chi è stata una naturale evoluzione della mia crescita personale e professionale...

Mentre la prima disciplina, il karate, pur suggellando il legame mente-corpo, ha una maggior concentrazione esterna, basata sull'azione e movimento repentini, la seconda, il Thai Chi appunto, ha nascita interna alla persona stessa: da power of mind parte e... qui ritorna!

Coltivare l'energia vitale, trasferirla nell'esistenza di tutti i giorni, far si che diventi pane quotidiano potenziandola con stimoli continui...

Non si vuol entrare nella meditazione, ma è quest'ultima che entra a far parte della vita di tutti noi...

Che effetti ha portato il Tai Chi nella vita di Silvana Pizzuti psicologa e donna quando ne è entrato a far parte?

Come professionista mi ha consentito di imparare ad ascoltare ancor meglio colore che accolgo nelle



sedute di psicoterapia: riesco a concentrarmi maggiormente udendo i racconti, ad esser coinvolta di più "entrando" nelle esperienze narrate, a condividere con maggior slancio e fare empatico le vicissitudini vissute quasi sulla mia pelle...

Sulla Silvana Pizzuti donna i benefici sono notevoli: anch'io sono più tranquilla, rilassata, posata e insieme energica: mi son riappropriata di uno stato di forza interiore dato da una dimensione di completa correlazione ed equilibrio tra corpo-anima-mente...

In che modo il suo esser italo-newyorkese ha influito sulla sua professione di psicologa, psicoterapeuta e agopunturista?

Mi definisco una psicologa newyorkese con cuore italiano: grazie alla mia doppia personalità culturale riesco ad ascoltare meglio coloro che partecipano alle mie sedute e... non mi riferisco al poter esprimermi nelle tre lingue che parlo inglese, italiano ed anche spagnolo!

Ad una professionista dell'ascolto si chiede di esser aperta nel far valutazione, stime, considerazioni anche distanti dalle proprie visioni, propulsiva verso usi costumi tradizioni lontane da quelle nostrane, propositiva verso le diversità in generale...

E quale dimensione mette in condizioni miglior se non avere una doppia nazionalità?

La mia italo-americanità dovuta all'esser venuta qui a Manhattan all'età di 7 anni, mi ha consentito di apprezzare altri point of view, sovrastimare Culture altre, rilevarne le particolarità fino a considerandoli arricchimenti imprescindibili, dal bagaglio culturale d'immenso valore...

In cosa si differenziano gli italiani dai newyorkesi che vengono in terapia da lei?

Gli americani sono più restii a fidarsi, fanno più fatica in genere ad aprirsi, o meglio si confessano solo dopo parecchie sedute psicoterapiche...

Gli italiani e latini, sono più propensi a rivelarmi anche i loro segreti più nascosti, i particolari più reconditi, gli aspetti più profondi del loro essere e questo mi lusinga tanto da rappresentare il vero quid del mio lavoro perchè è volano di apertura della loro porta- Esistenza e, di rimando, veicolo d'aiuto per la risoluzione delle loro problematiche...

Come i ritmi frenetici di Manhattan e di New York in generale, possono divenir più vivibile?

Cambiare vita si può sul serio: metter a centro famiglia e amici con l'importanza che rappresentano per noi e la forza che ci trasmettono, considerazione di se stessi come elemento di tenacia interiore e pilastro d'integrità, rivalutazione netta dell'Inutile: tensioni, irritazioni, arrabbiate, devono se non sparire, almeno esser contenute ed incanalate in energie positive che si, anche la City con tutto quello che offre, può dare, ma che solo Noi con fermezza, self-control e power of mind possiamo confermare continuamente...

Source URL: <http://test.iitaly.org/magazine/focus-in-italiano/fatti-e-storie/article/sopravvivere-al-caos-di-manhattan-si-puo-parola>

Links

[1] <http://test.iitaly.org/files/silvanapizzuti1377637669jpg>

[2] http://www.linkedin.com/company/catholic-guardian-society-&-home-bureau?trk=ppro_cprof

