



# STAMINA



# SOMMARIO

PRESENTAZIONE.....	3
PREFAZIONE.....	4
 <b>STAMINA</b> .....	5
DEFINIZIONE.....	5
IL FILO DELLA VITA .....	5
KINESIOLOGIA TRANSAZIONALE® E LA«TRAMA DEL DESTINO» .....	5
 <b>PARCÆ</b> .....	7
DAL MITO .....	7
... ALL'UOMO .....	7



**Centro di Kinesiologia Transazionale® S.r.l.**

P. IVA n° 02313200368 – CCIAA (MO) n° 280951 – Aut. Tribunale di Modena n° 42390

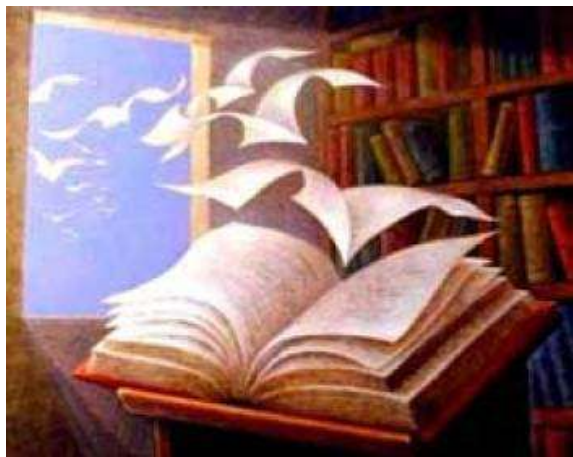
Via Peschiera, 25 – 41125 Modena (MO) – Italia ~ tel. +39 059 393 100 - +39 348 229 5552

[ckt@kinesiopatia.it](mailto:ckt@kinesiopatia.it) ÷ [ckt@pecaffari.it](mailto:ckt@pecaffari.it) ~ [www.kinesiopatia.it](http://www.kinesiopatia.it) ÷ [www.nutriwest.it](http://www.nutriwest.it) ÷ [www.craniosacrale.com](http://www.craniosacrale.com)

# PRESENTAZIONE

*"esiste un solo bene, la conoscenza, e un solo male, l'ignoranza,, (Socrate)*

[Kinesiopatia.it](http://Kinesiopatia.it) nasce tanti anni fa, dall'esigenza di far conoscere meglio il mio lavoro e con l'obiettivo di presentare le discipline che pratico ed insegno, cioè la Kinesiologia Transazionale® e la Kinesiologia Applicata (da cui trae le sue origini), il Cranio-Sacral Repatterning® e la Terapia Cranio-Sacrale (di cui è un'evoluzione), la Kinesiopatia®; ho iniziato pubblicando gli articoli che venivano diffusi tramite la rivista Anno Zero, ma non sempre erano di facile comprensione, per cui ho deciso di cominciare a scrivere un glossario.



Il sito viene alla luce con un'idea di fondo, tutto sommato semplice: offrire una spiegazione sul significato dei differenti termini utilizzati, l'etimologia, materiale di studio per favorire approfondimenti e delucidazioni inerenti alla voce descritta ma, nel tempo, ha cambiato il proprio aspetto, divenendo a volte testo di riferimento per i miei allievi o mezzo di studio per studenti di altre scuole o discipline; a volte mezzo di ricerca, d'istruzione e di approfondimento (anche per il sottoscritto).

Talvolta si pone lo scopo di sviluppare un tema od un argomento in modo alternativo alla vulgata ufficiale, con analisi ed indagini in ambiti dimenticati, talaltra diventa una "piccola enciclopedia" con l'assurda pretesa di raccogliere e trattare, più o meno ordinatamente e per quanto possibile esaurientemente, la "conoscenza" di queste materie.

La parola "glossario" ha origine dal termine tardo latino *glossarium*, che a sua volta deriva dal greco antico γλῶσσα (→ lingua): la glossa, già nel mondo latino e ancor più in epoca tarda e medievale, indicava una nota esplicativa apposta a fianco di un termine di difficile comprensione. Era lo strumento per interpretare parole oscure (perché ermetiche o cadute in disuso) attraverso altre più comprensibili, utilizzando il linguaggio corrente. Non sempre la descrizione dei lemmi presenti in questo glossario è di facile interpretazione o utilizzo; eppure l'insieme delle voci che "nominiamo" costituisce la "nostra" lingua: il "vocabolario" kinesiopatico, l'insieme delle parole che utilizziamo, per comunicare, per capirci, per comprendere.

Anche se negli ultimi anni l'accesso alle informazioni è divenuto, apparentemente, più fruibile da tante persone, non necessariamente è aumentata, parimenti, la conoscenza: per questo, nel tempo il glossario si è, via via, trasformato ed è tuttora in divenire, in una sorta di «vocabolario metodico» dove raccogliere dati, conoscenze, studi, pensieri ed approfondimenti.

Con un po' di presunzione, un piccolo "tesoro", un "locus" del pensiero e della memoria, dove raccogliere le mie parole; un *thesaurus*, dal greco θησαυρός (*thesaurós* → tesoreria), dove sono conservati i lemmi che costituiscono il "nostro" λεξικόν (lessico, dal greco *leksikón* → vocabolario).





Non sempre i singoli lemmi sono di comprensione immediata e, spesso, per cogliere le molteplici sfaccettature, esplicite o sottintese, è necessario ricorrere all'ipertesto, per sfruttare i collegamenti ad altri termini (o articoli) presenti nella spiegazione del lemma, in una sorta di gioco dell'oca che può divenire (quasi) infinito.

Per permettere una maggiore fruibilità, anche "offline" ho creato dei piccoli "manualletti" che, partendo dalla parola scelta come argomento principale, approfondiscono alcuni temi che ritengo possano essere utili per la miglior comprensione dell'argomento; il testo presenta rinvii (link) a lemmi del glossario o articoli presenti sul sito, per chi volesse entrare nel gioco ...

**francesco gandolfi**

cell. personale: [+39 3482295552](tel:+393482295552)  
 WhatsApp: [+39 3458496099](tel:+393458496099)  
 email: [gandalf@kinesiopatia.it](mailto:gandalf@kinesiopatia.it)  
 PEC: [francescogandolfi@pecaffari.it](mailto:francescogandolfi@pecaffari.it)



**Post Scriptum:** tutto il materiale presente nel sito [Kinesiopatia.it](http://Kinesiopatia.it) e, di conseguenza, tutto ciò che viene riportato in questo manualletto è il frutto di anni di "lacrime, sudore e sangue", pertanto non posso che considerarla una mia "opera intellettuale": essendo messo a disposizione gratuitamente, chiedo che chi volesse usare in parte o in toto questo materiale, oltre a citarne la fonte e l'autore, abbia la gentilezza di chiedere l'autorizzazione al sottoscritto.

## PREFAZIONE

«La vita è come un gioco a carte:  
 la mano che ti viene servita rappresenta il determinismo;  
 il modo in cui giochi è il libero arbitrio.» (Jawaharlal Nehru)

«Qualche volta il destino assomiglia a una tempesta di sabbia che muta incessantemente la direzione del percorso. Per evitarlo cambi l'andatura. E il vento cambia andatura, per seguirti meglio. Tu allora cambi di nuovo, e subito di nuovo il vento cambia per adattarsi al tuo passo. Questo si ripete infinite volte, come una danza sinistra con il dio della morte prima dell'alba.

Perché quel vento non è qualcosa che è arrivato da lontano, indipendente da te.

È qualcosa che hai dentro. Quel vento sei tu.

Perciò l'unica cosa che puoi fare è entrarci, in quel vento, camminando dritto,  
 e chiudendo forte gli occhi per non far entrare la sabbia. » (Haruki Murakami)

*per apprezzare pienamente le immagini e verificare eventuali aggiornamenti, si consiglia di accedere direttamente ai lemmi sul sito:  
 è sufficiente "cliccare" sul titolo dell'articolo o sulle parole evidenziate e sottolineate*

*i contenuti dell'articolo o presenti sul sito sono opera intellettuale di Francesco Gandolfi e, come tali, protetti dalle leggi sul copyright,  
 si autorizza la libera diffusione del presente articolo, nella sua interezza, per uso personale e privato, per fini culturali ed a fini non commerciali;  
 qualsiasi utilizzo parziale è condizionato alla citazione dell'autore e della fonte*



**Centro di Kinesiologia Transazionale**® S.r.l.

P. IVA n° 02313200368 – CCIAA (MO) n° 280951 – Aut. Tribunale di Modena n° 42390

Via Peschiera, 25 – 41125 Modena (MO) – Italia ~ tel. +39 059 393 100 - +39 348 229 5552

[ckt@kinesiopatia.it](mailto:ckt@kinesiopatia.it) ÷ [ckt@pecaffari.it](mailto:ckt@pecaffari.it) ~ [www.kinesiopatia.it](http://www.kinesiopatia.it) ÷ [www.nutriwest.it](http://www.nutriwest.it) ÷ [www.craniosacrale.com](http://www.craniosacrale.com)

## DEFINIZIONE

Il termine viene considerato un anglicismo ed è poco usato nella lingua italiana, anche se, in realtà, la parola “stamina” o “stamigna”, nella forma più arcaica, deriva dal latino *stāmĕn* (→ stame), cioè filamento dell’ordito o della trama, oppure, come sineddoche, potendo acquisire anche il significato di tessuto: l’ordito rappresenta la premessa, il filato base per la realizzazione di un arazzo, il supporto che sottostà al tessuto e lo sostiene, definendo la linea essenziale di svolgimento dell’immagine; grazie alla sua azione fondamentale permette, alla trama, di costituire l’architettura e la narrazione rappresentata dal tessuto stesso.

## IL FILO DELLA VITA

Per i latini, lo stame era il filo della vita, che decretava la sorte di ogni uomo, le sue fortune o le sue disgrazie: tenuto nelle mani delle [Parcae](#), divinità che stabilivano il destino degli uomini, veniva imposto, in una certa quantità, al momento della nascita e svolto fino al suo esaurimento, pur potendo, in ogni istante essere reciso per volere del Fato ed è per questo che il termine «*stamina*» è utilizzato come analogo di «*trama del destino*»; d’altro canto, avvalendoci di questo lemma descriviamo anche la struttura costituente dell’individuo, la sua essenza, ed in questo senso, spesso viene utilizzato per indicare la resistenza dell’organismo, la sua fibra costitutiva, l’energia vitale posseduta, anche se, in realtà, il suo uso deve essere visto in un’ottica più ampia.

Dobbiamo immaginare e definire la stamina come la costituzione dell’essere vivente, l’insieme delle sue qualità fisiche e morali, il complesso delle caratteristiche morfologiche, funzionali e psichiche, tra loro correlate, che caratterizzano specificamente ogni individuo: la struttura essenziale che predispone le basi affinché la [forza vitale](#) possa confrontarsi con la sorte; è una caratteristica specifica e singolare che comporta una “pre-disposizione”, un filo di Arianna (altro significato di stame), in grado di definire la [vitalità](#) individuale e la resistenza psico-fisica.

L’effetto che gli [stressor](#) possono avere sul nostro organismo dipende dalla nostra stamina: *Thomas Carlyle*, filosofo scozzese, era uso affermare che «*la pietra d’ingombro sulla strada del debole è la pietra miliare, il punto di partenza nel cammino del forte.*», sottolineando come la nostra costituzione energetica, la nostra vitalità sia essa stessa un elemento da non sottovalutare nella genesi del nostro destino.

## KINESIOLOGIA TRANSAZIONALE® E LA «TRAMA DEL DESTINO»

Può una qualunque disciplina, convenzionale o alternativa, specialistica od olistica, modificare la stamina individuale? L’ovvia risposta è “probabilmente” no, se per stamina si intende lo “[stroma](#)” ereditario, frutto dell’interazione fra la quantità dell’energia prenatale, messa a nostra disposizione dal patrimonio genetico ancestrale, e quella derivante dell’humus intrauterino: se invece parliamo della resistenza e del vigore di un organismo, della sua [resilienza](#), allora è possibile aiutare l’organismo a mantenere ed incrementare l’energia disponibile, per prevenire il depauperamento e l’esaurimento di quanto ci è stato concesso ed abbiamo ottenuto in dono, di ciò che determina la nostra personalissima «*trama del destino*».

Nelle culture occidentali la peculiare visione antropomorfa che ci caratterizza, porta a personificare, attraverso la creazione di una o più divinità dedicate, l’idea che ognuno di noi nasca con un “quid” di energia vitale che condiziona il nostro sviluppo, la nostra crescita, il nostro successo e che proprio da queste divinità dipenderà lo svolgersi della nostra vita; l’immagine delle Parcae che determinano lo scorrere incessante del nostro tempo,



decidendo il nostro futuro ed il momento del passaggio nell'Ade, è molto eloquente, in tal senso. La giovane «*Clotho la Filatrice*», che al momento della nostra nascita, fila lo stame, decidendo se porre sulla conocchia un penneccchio di lana, di lino o di canapa, e quanto metterne, determinando così le caratteristiche dello stroma che dovrà sostenerci e supportarci nella nostra esistenza; «*Lachesis la Sorte*» che filando, giorno e notte, scandisce il tempo concessoci ed tratteggia un disegno creato per noi, nell'attesa che «*Athropos l'Inesorabile*», tagliando il «*filo della vita*» che ci è stato donato, metta fine alla recita a cui siamo stati invitati a partecipare, concludendo la rappresentazione che abbiamo messo in scena.

Pur con le dovute differenze, il concetto non è difforme da quello espresso nella visione tradizionale cinese dove ogni individuo possiede alla nascita una quantità di "energia ancestrale" ben determinata: un pacchetto di informazioni che il nostro corpo ha ricevuto dagli antenati e dai genitori, che deriva dall'unione dei gameti paterni e materni. Secondo questa visione, l'energia nutritiva e l'energia del respiro non solo ci permettono di avere a disposizione ciò che ci serve per affrontare la quotidianità, ma hanno la funzione essenziale di prevenire il "consumo" e di risparmiare l'energia ancestrale: l'uomo dovrebbe fare di tutto per cercare di mantenere l'energia innata, proteggendola grazie all'adozione di corrette abitudini di vita e ad una vita sessuale regolare e armonica.

L'idea comune a queste concezioni è che esista un «*destino*» predeterminato per ognuno di noi: non il «*fato*», termine che originalmente designava «*la parola della divinità*», immutabile ed irrevocabile, ma una sorte che comunque contiene la possibilità di essere modificata attraverso la volontà. L'etimologia della parola destino si ricollega alla radice indoeuropea *sta-*, da cui il greco *ἵστημι* (*istemi* → io sto) ed infine il latino *de-* (prefisso che indica allontanamento) e *stanō* derivato da *stinare* (forma allungata di *stare*): l'esito finale, futuro, di un avvenimento prestabilito e prefissato sin da ora, determinato secondo una successione temporale di eventi intermedi, determinati, a loro volta dalla concatenazione di "circostanze"; nonostante la predestinazione e la presenza di forze naturali o soprannaturali che sfuggono al pieno controllo umano, questi tuttavia lascia un margine di modificabilità.



La [Kinesiopatologia](#)<sup>®</sup>, il [Cranio-Sacral Repatterning](#)<sup>®</sup> e le discipline affini posseggono gli strumenti necessari per aiutare ognuno a custodire questa eredità innata, per preservare il «*filo della vita*» dal logoramento; in particolare, la [Kinesiologia Transazionale](#)<sup>®</sup>, attraverso l'uso mirato del [test muscolare](#) e lo studio del [triangolo della salute](#), può comprendere quali carenze energetiche affliggano l'uomo.

*«La vita è appesa a un filo (stame), ma la vitalità individuale determina la forza morale e l'energia fisica che genera la nostra capacità di resistenza: ogni volta che il fato ci pone davanti ostacoli e difficoltà, facendoci entrare in un labirinto esistenziale, è la nostra stamina che ci renderà il cammino più facile o più difficoltoso, permettendoci di attraversare i momenti bui, come se fosse un filo di Arianna in grado di portarci verso l'uscita.»* (Francesco Gandolfi)



**Centro di Kinesiologia Transazionale<sup>®</sup> S.r.l.**

P. IVA n° 02313200368 – CCIAA (MO) n° 280951 – Aut. Tribunale di Modena n° 42390

Via Peschiera, 25 – 41125 Modena (MO) – Italia ~ tel. +39 059 393 100 - +39 348 229 5552

[ckt@kinesiopatologia.it](mailto:ckt@kinesiopatologia.it) ÷ [ckt@pecaffari.it](mailto:ckt@pecaffari.it) ~ [www.kinesiopatologia.it](http://www.kinesiopatologia.it) ÷ [www.nutriwest.it](http://www.nutriwest.it) ÷ [www.craniosacrale.com](http://www.craniosacrale.com)



## DAL MITO ...

Le Parcae sono divinità della mitologia latina, presenti in differenti culture quali quella greca (Moire) o quella norrena (Norne), che presiedono al destino dell'uomo, dalla nascita alla morte, decretandone la sorte, le fortune o le disgrazie; queste figure leggendarie mirano a sottolineare da un lato la caducità della condizione umana, dall'altro il fatto che ogni essere vivente nasce con una quantità di energia prenatale predeterminata.



In origine si riconosceva una divinità singola, *Parca*, dea tutelare della nascita, mentre in seguito vennero aggiunte *Nona* e *Decima*, che presiedevano agli ultimi mesi di gravidanza; in un secondo momento, furono assimilate alle Moire greche venendo chiamate anche *Fatae*, ovvero coloro che presiedono al Fato, cioè al destino: figlie di *Ἔρεβος* (*Érebos* → tenebre) e *Νύξ* (*Nýx* → notte), entrambi figli del *Χάος* (*Cháos* → Chaos), venivano raffigurate come vecchie tessitrici scorbuciche.

Le decisioni delle Parcae (Moire) erano immutabili: neppure gli Dei potevano cambiarle!

*«Clotho colum retinet, Lachesis net et Athropos occat»*

*(Eberardo di Bethun - «Graecismus»)*

*(Clotho tiene saldamente la rocca, Lachesis tesse e Athropos uccide)*



Al nascere di ogni uomo, la più giovane delle tre, *Κλωθώ* (*Clotho*), detta «*la Filatrice*» (da *κλώθω* → filare), impone e avvolge sulla conocchia il penneccio, cioè una certa quantità di lana, lino o canapa; la durata della vita di ogni uomo coincide con il periodo di tempo impiegato da *Λάχεσις* (*Lachesis*), detta «*colei che assegna la Sorte*» (da *λαχεῖν* → sorte), a filare, giorno e notte, lo stame della vita, ricevuto per provvidenza, che, al momento del suo compimento, viene inesorabilmente reciso con le forbici da *Ἀτροπος* (*Athropos*), detta «*l'Inesorabile*» (da *ἀτρέπω* → non più avvolgere, fermare la ruota che gira).

*«Ma perché lei che dì e notte fila,  
non gli avea tratta ancora la conocchia,  
che Clotho impone a ciascuno e compila...»*

*(Divina Commedia, Purgatorio, Canto XXI, 25-27)*

## ... all'uomo

Volendo azzardare un parallelismo fra l'azione delle Parcae e l'aspettativa di vita individuale, possiamo pensare che la qualità e la durata della nostra esistenza siano la risultante fra l'interazione delle energie prenatali che ci danno la vita e gli [stressor](#) che andranno a sfibrare e "consumare" lo stame dell'esistenza individuale, fino a creare le condizioni per il sopraggiungere del [morbo](#): noi siamo il frutto dell'influenza reciproca che si crea fra la quantità di energia messa a nostra disposizione dal patrimonio genetico ancestrale, e l'humus intrauterino che, ospitando il seme e offrendo nutrimento e sostegno, determina la [stamina](#) e la [forza vitale](#) di ognuno di noi.

