

LUCA LENZI CIGLIUTI

氣功 QIGONG

**L'ARTE DI RICONNETTERSI
ALLA NATURA**



LUCA LENZI CIGLIUTI

1

氣功 QIGONG

L'ARTE DI
RICONNETTERSI
CON LA NATURA

氣功



IL QIGONG 氣功

CHE COS'È IL QIGONG

“QIGONG” (氣功) è un termine moderno, in uso solamente da un centinaio d’anni, che indica tutta una serie di pratiche e di modalità che permettono di influenzare positivamente la salute (a tutti i livelli, secondo il concetto olistico), favorendo un lavoro di conoscenza profonda di sé stessi. Nel passato ci si riferiva alle stesse pratiche oggi definite come QIGONG utilizzando altri termini, come ad esempio DAO YIN, che significa “guidare e condurre” (sottintendendo il QI, cioè l’Energia interna), oppure YANG SHENG (養生), termine antico per definire il Qigong e che sta tornando in uso, col significato di “nutrire la vita”.

In sostanza, nel corso dei millenni sono stati utilizzati diversi nomi per riferirsi alle pratiche oggi conosciute come Qigong.

LA TRADUZIONE DEL TERMINE QIGONG

Il termine Qigong può essere tradotto semplicemente come “lavoro sull’energia”.

QI (氣) assume normalmente il significato di “energia”, ma tradotto letteralmente significa “soffio” o “aria”. Si potrebbe quindi tradurre come “soffio vitale”.

Nota: nella lingua cinese, ogni ideogramma può assumere diversi significati a seconda del contesto in cui viene utilizzato e a seconda degli altri ideogrammi a cui viene associato, dunque il significato non è mai univoco.

GONG (功) (o KUNG) significa “lavoro, impegno o abilità”.

Ad esempio il celebre termine KUNG FU (GONG FU) (功夫) significa “lavoro duro o impegnativo” e non arte marziale che in cinese si definisce come WU SHU (武術), cioè “arte della guerra”.

In Cina si considera che anche un artista del circo o un poeta, o un artigiano (ad es.) praticino “GONG FU”, perché tale definizione si riferisce ad una pratica impegnativa per coltivare delle abilità. In questo senso anche la pratica del Qigong va considerata come Gong fu, perché per ottenere dei risultati è necessario impegnarsi con costanza.

Nelle traduzioni più antiche dal cinese, Qigong veniva erroneamente tradotto come “lavoro sulla respirazione”, dal momento che il termine QI veniva trascritto letteralmente come “respiro”, senza tener conto del contesto di riferimento.

Esiste un termine che si riferisce esclusivamente al lavoro sulla respirazione: TU NA.

Il termine “QIGONG”, a volte si trova ancora oggi trascritto come “CH’I KUNG”: la differenza di trascrizione dal cinese, dipende dai sistemi di traslitterazione utilizzati: il più antico è il Wade-Giles (elaborato nel 1859) basato sulla fonetica anglosassone mentre il più recente è il PINYIN (拼音), elaborato dalla Repubblica popolare Cinese, che è il sistema ufficiale di trascrizione dal cinese moderno.

A scopo esplicativo, qualche esempio di differenze nella trascrizione di alcuni celebri termini e nomi cinesi:

WADE-GILES: CH’I KUNG, KUNG FU, TAI CHI CHUAN, LAO TZU, CHUANG TZU.

PINYIN: QI GONG, GONG FU, TAIJI QUAN, LAOZI, ZHUANG ZI.

Le stesse discipline citate si trovano oggi trascritte in entrambe le maniere, generando spesso confusione: accade che chi conosce il Tai Chi Chuan non riconosca che il Taiji Quan è la stessa disciplina!

Tenendo conto di quanto detto, la traduzione corretta ed esauriente del termine “Qigong” può essere quindi intesa come “lavoro sull’energia vitale o sul soffio di vitalità”, ma anche “abilità nel condurre e nell’accumulare il Qi”.



LO SCOPO DELLA PRATICA DEL QIGONG

La prima e più importante cosa da dire sul Qigong è che per raggiungere dei risultati è necessario lavorare con impegno.

Il Qigong richiede un profondo lavoro introspettivo e l'unione dell'aspetto interno con quello esterno, altrimenti gli esercizi si trasformano in una semplice ginnastica.

La vera salute può essere conquistata solamente attraverso un lavoro serio e globale su di sé.

La condizione di base da ricercarsi nella pratica del Qigong è quella in cui il Qi possa fluire liberamente e in maniera armonica ed equilibrata all'interno del sistema energetico umano.

Lo scopo principale della pratica del Qigong si può definire dunque come la ricerca o il mantenimento dell'equilibrio energetico nella persona.

Il concetto di equilibrio consiste nel mantenere il proprio sistema energetico stabile e centrato: l'energia interna deve fluire libera da blocchi o ristagni, in maniera costante, uniforme e incessante, senza squilibri in eccesso o in difetto.



LE RADICI ANTICHE DEL QIGONG

Le origini più antiche del Qigong affondano principalmente in due sistemi spirituali presenti in Cina: lo sciamanesimo e il Taoismo.

LO SCIAMANESIMO

L'origine delle pratiche più antiche che oggi rientrano sotto il nome di Qigong, è da ricercarsi nello sciamanesimo cinese.

Lo sciamanesimo è la pratica spirituale primigenia dell'essere umano. Nella forma tradizionale è un sistema di credenze e comportamenti presente all'interno di svariate culture. Lo sciamanesimo è diffuso in tutti i continenti, dall'America del Nord e del Sud, all'Africa con le sue forme animistiche, all'Australia, fino alle forme spirituali delle isole polinesiane e nell'Asia. Lo sciamanesimo è stato presente in Europa e alcune pratiche sopravvivono nelle tecniche di guarigione popolare o nelle pratiche religiose cristianizzate delle zone più remote, come le Alpi. La parola sciamanesimo deriva da 'saman' utilizzata nella cultura tunguso siberiana e sta ad indicare colui che conosce. In Cinese lo sciamano è definito WU (巫).



Sciamano Oroqen del nord della Cina

Lo sciamano risulta essere un guaritore e un mediatore tra il mondo conosciuto - la realtà ordinaria - e il mondo spirituale. Viene considerato esperto nel comunicare con gli spiriti aiutanti, che possono essere in forma di Animali di Potere, attraverso il cambiamento del suo stato di coscienza ordinario, entrando quindi in uno stato di coscienza alterato per 'viaggiare' nei mondi spirituali, e riportare potere, saggezza e guarigione per il suo popolo.

Le pratiche sciamaniche di guarigione e di conoscenza sono caratterizzate da tratti comuni presenti in tutte le parti del mondo. Le prime pratiche sciamaniche documentate dai pittogrammi nelle caverne risalgono ad almeno 30.000 anni fa, ma comunemente l'origine dello sciamanesimo si fa risalire a 150.000 anni fa.



Lo sciamanesimo ha lo scopo di riportare armonia ed equilibrio tra il mondo visibile - quello della realtà comunemente percepita - ed i mondi spirituali invisibili. Ogni problema sperimentato nella vita della comunità o dell'individuo è causato da una disarmonia nel mondo invisibile. Lo sciamano con le sue pratiche è in grado di riportare equilibrio e pace nelle persone. Solo attraverso il raggiungimento dell'equilibrio tra il mondo naturale e soprannaturale è possibile vivere in armonia e prosperare.

Tali concetti si ritroveranno in seguito nel Taoismo, le cui pratiche sono fondate sulla ricerca e sul mantenimento dell'armonia e dell'equilibrio tra l'essere umano e la Natura, intesa come flusso stesso della vita, il Tao (Tao significa Via).

Nel contesto del Qigong, le pratiche di più evidente derivazione sciamanica sono gli esercizi e le forme degli animali, discendenti dalle danze propiziatorie per la caccia e per la ricerca del proprio animale di potere da parte dei popoli antichi e dalla "metamorfosi sciamanica", fenomeno secondo il quale lo sciamano acquisterebbe la capacità di trasformarsi in un determinato animale.

A tal fine gli sciamani oltre a ad assumere le movenze e le caratteristiche dell'animale, fanno uso di costumi, copricapi o oggetti rituali (come ventagli di piume ad esempio), provenienti da parti del corpo dell'animale stesso (pelle, corna, artigli, piume), con i quali si abbigliano e che ritengono impregnati del potere spirituale (la cosiddetta "medicina", termine in uso presso i Nativi Americani) dell'animale stesso.



Uomo di medicina (sciamano) dei Nez Perce (Nord America). Dipinto di George Catlin, 1832.

La pratica sciamanica delle danze evocanti gli spiriti degli animali si è evoluta in forme stilizzate e codificate nel Qigong, secondo cui attraverso l'utilizzo dell'Intenzione, (YI), si è in grado di entrare nello stato di un determinato animale per "evocarne" le qualità in modo da farne proprie le caratteristiche (come la forza, l'agilità, l'astuzia, la determinazione, la sicurezza, l'eleganza, la cautela, ecc.). Dalla pratica delle posture e dei movimenti degli animali, hanno preso vita in Cina differenti scuole di Wu shu (arti marziali) che si rifanno alle movenze e al modo di combattere di alcuni animali (come ad es. la Mantide religiosa, la Tigre, la Scimmia).



Oltre agli animali, derivano dallo sciamanesimo tutta una serie di posture di "attivazione energetica", che si possono osservare in pitture e incisioni rupestri antiche e che richiamano le pratiche sciamaniche di uomini antichi alla ricerca del potere e della connessione con il mondo degli spiriti e dell'Energia primordiale.

Tali posture "energetiche" permettevano il conseguimento di uno stato di percezione alterata, necessario allo sciamano per elevare la propria coscienza al fine di entrare in contatto con i mondi spirituali o con la Sorgente del potere per effettuare dei rituali di guarigione o dei vaticini, fungendo da canale per lo scorrere di tale potere spirituale (Vedere a proposito la pratica del Wai Qi Liao Fa – o metodo del Qi emesso - l'emissione del Qi a scopo terapeutico).

6



Tali figure oggi si ritrovano nel Qigong nella pratica del Zhan Zhuang (palo immobile), una potente forma di Qigong statico, evoluto anch'esso in forma di arte marziale (Yi Quan, la boxe dell'intenzione del maestro Wang Xiangzhai): la pratica di tali posture statiche, dal punto di vista marziale, riempie il corpo di energia, potenziandolo e stimolando l'attivazione del Wei Qi, il Qi difensivo, che direzionato dall'intenzione in determinate parti del corpo, permette di renderle invulnerabili alla penetrazione di un colpo o di un corpo contundente (si pensi alle dimostrazioni dei monaci di Shaolin).

La pratica del Palo immobile nel Qigong serve a rafforzare il corpo e a far circolare l'energia in maniera potente: il corpo diventa una vera e propria antenna connessa in alto con l'energia di polarità positiva del cielo e in basso con quella di polarità negativa della Terra.

Un altro soggetto del Qigong che, secondo lo scrivente, trova le sue radici nello sciamanesimo e nell'epoca dei cacciatori – raccoglitori, quando l'uomo durante la caccia e la guerra aveva la necessità di muoversi silenziosamente e di restare in assoluta immobilità a volte anche per ore, sono le tecniche di camminata che fanno parte della pratica del Qigong in movimento e che formano la base delle camminate degli stili interni del Kung fu. La capacità di muoversi con estrema lentezza e con assoluto controllo sul proprio corpo e sulla propria respirazione, permetteva ai cacciatori di potersi avvicinare alle prede (e ai nemici) senza metterle in allarme. Allo stesso tempo la capacità di controllare totalmente il passo e il movimento, arrestandosi di colpo per restare immobili o per evitare rumori che potessero segnalare la propria presenza,



costituivano la differenza tra una buona caccia o la fame e tra la vita e la morte se in caso di agguati ad un nemico: situazioni in cui lo stato di vigilanza, presenza, attenzione e controllo erano portati all'estremo, rendendo le percezioni di un'intensità senza pari. Lo stesso risultato che possiamo conseguire oggi con la pratica delle camminate del Qigong, senza la necessità di ritrovarsi in condizioni di pericolo.

Lo stesso tipo di camminate era utilizzato dai celebri Ninja, guerrieri ed esoteristi iniziati del Giappone medievale avvolti da un alone di mistero grazie alle misteriose conoscenze di cui erano padroni, per compiere gli agguati nei confronti dei loro nemici, ad esempio riuscendo a camminare su un pavimento di legno senza produrre il minimo scricchiolio.

Le tecniche di camminata del Qigong costituiscono oggi una potente forma di meditazione in movimento, che allenano al silenzio interiore e alla focalizzazione dell'attenzione: è infatti impossibile mantenere il controllo totale sul movimento mentre il dialogo interno è in atto.

IL TAOISMO

Il Taoismo (o Daoismo) consiste in una vera e propria "scienza della Vita": nel corso dei millenni i Taoisti hanno riconosciuto – tramite l'osservazione della Natura e dei suoi cicli – le regole che sono alla base del funzionamento dell'immane flusso di Energia che compone e muove la Vita stessa, creando una Via (TAO significa Via) da seguire e praticare col fine di porre (o mantenere) l'essere umano in equilibrio con le Forze incommensurabili che compongono e regolano l'Universo. Solo vivendo in accordo con lo scorrere del Flusso della Vita, l'essere umano può vivere in armonia, prosperare e avere una vita lunga, sana e appagante.

Andare contro questo flusso significa esaurire le proprie forze in una lotta inutile e senza possibilità di successo: è come nuotare controcorrente in un fiume in piena, spossandosi fino all'esaurimento delle forze per poi inevitabilmente soccombere.

Per una più semplice comprensione, il Taoismo potrebbe essere definito "la Via della Natura" e nella sua forma più antica e pura non va considerato come una religione, anche se nel corso dei secoli gli insegnamenti dei principali maestri Taoisti – da Lao tze (Laozi) a Chuang Tze (Zhuangzi) e altri – sono stati canonizzati e sul Taoismo è stata fondata una religione vera e propria, con riti, preti taoisti e templi. Il Taoismo origina dal classico "Tao te Ching" attribuito a Lao Tze (Lao Zi), maestro cinese vissuto in Cina nell'epoca degli stati combattenti (circa 500 A.C.) e contemporaneo di Confucio.

Responsabile degli archivi imperiali, in tarda età, disgustato dal degrado e dalla cupidigia che caratterizzavano i suoi tempi, abbandonò la vita pubblica e si ritirò sulle montagne occidentali a dorso di un bufalo. All'ultimo confine dell'impero fu riconosciuto da una guardia che lo pregò di lasciare un ricordo scritto dei suoi insegnamenti, prima di scomparire per sempre. Lao Tze compose allora il Tao Te Ching (Dao De Jing) in 5000 caratteri, il quale inizia con la seguente frase, quasi a volerne sconfessare l'utilità (dal momento che il Tao va realizzato e non compreso): "la Via di cui si può parlare non è la vera Via. Il Nome che può essere nominato non è il vero Nome". Fatto questo, proseguì il suo viaggio e di lui non si sentì mai più parlare.





Lao Tze (Lao Zi): il maestro Lao

Il termine TAO sta a indicare sia la Via che il potere che forgia tutti i fenomeni dell'universo: dal macro al microcosmo tutto viene originato e regolato dalla stessa Forza.

Il Tao inteso come potere non può essere espresso a parole perché va oltre la capacità di comprensione umana: secondo il maestro Lao Tze, autore del testo fondamentale del Taoismo, il Tao te Ching (Dao de jing – la Via e il suo potere): "il Tao di cui si parla non è il vero Tao". Se ne può solamente intuire la presenza e osservarne le manifestazioni nell'Esistenza, attraverso i fenomeni e i cicli della Natura.

Sempre dal Tao te ching:

*"il Tao fece nascere l'Uno;
l'Uno fece nascere il due,
poi il tre, poi il diecimila..."*

L'Uno è la Suprema Fonte, l'Energia alla base dell'Universo esistente in una forma neutra, non differenziata o polarizzata, una Forza che non si è ancora manifestata nel nostro piano di realtà ma che ne compone la matrice.

Dall'Uno, dalla Fonte Suprema, l'Energia si differenzia in seguito in due polarità opposte: la polarità negativa YIN e la polarità positiva YANG.

Queste due polarità contrapposte creano il movimento nella Forza che da vita a tutti i fenomeni dell'universo: come per la forza elettromotrice generata dal polo positivo e da quello negativo di una batteria elettrica, l'alternanza e la contrapposizione infinita e incessante dei principi Yin e Yang, permettono all'energia di muoversi in maniera ciclica e di dare origine a tutti i fenomeni dell'Universo conosciuto, cioè il nostro piano di realtà: secondo Lao Tze, la nascita del tre e delle diecimila cose.

L'incessante flusso e riflusso dello Yin e dello Yang è stato rappresentato in un simbolo ormai universalmente conosciuto: il TAI JI.





Taiji: la rappresentazione grafica della Suprema Polarità

Il simbolo del Tai ji (significa Polarità suprema), spesso erroneamente definito "Tao", è la rappresentazione del moto perpetuo di alternanza dello Yin e dello Yang: lo Yin (rappresentato dal colore nero) muta nello Yang (il bianco), creando una ciclicità costante, che si ripete all'infinito. Le fasi e i cicli di mutamento dello Yin e dello Yang sono osservabili in ogni istante tutto intorno a noi: rappresentano il pulsare e il divenire stesso della Vita.

Le stagioni, la ciclicità del movimento delle stelle, il ritmo della respirazione, l'alternanza di luce e oscurità nel corso di una giornata e di un anno, gli alberi che mettono e perdono le foglie, il ciclo di nascita, crescita, maturità, vecchiaia e morte, tutti questi sono esempi della manifestazione della ciclicità dei principi di Yin e Yang nella vita.

Va osservato che nel momento in cui una fase è al suo apice, contiene già il germoglio della fase successiva: ad esempio il solstizio d'inverno, quando la fase oscura dell'anno raggiunge il suo apice, contiene già il seme del ritorno della luce. Da quel momento in poi, anche se non è ancora percepibile, le giornate incominciano ad allungarsi e la luce - manifestazione dell'aspetto Yang - guadagna sempre più spazio nella giornata, facendo mutare la fase Yin (che ha raggiunto il suo apice e muta nel suo opposto), nella parte dell'anno Yang, che a sua volta raggiungerà l'apice nel solstizio d'estate. Questo fenomeno è rappresentato nel Taiji con due punti di segno opposto all'interno di ogni fase: il punto bianco (Yang) nella parte nera (Yin) e viceversa.

A partire dalla comprensione profonda di questi principi e della loro alternanza, nasce l'applicazione pratica che ne è stata fatta nel Taoismo: ogni cosa ha un aspetto Yin e uno Yang e per mantenere l'armonia questi devono essere mantenuti in uno stato di equilibrio.

Il Taoismo, unica via spirituale al mondo, ha applicato questi principi in una maniera estremamente pratica a tutto ciò che concerne l'essere umano e le sue interazioni con la natura e le sue forze (interne ed esterne): se l'uomo vuole restare in salute e in equilibrio, deve condurre una vita in accordo con queste leggi naturali.

E' importante anche comprendere che il Tao non va capito - è impossibile per la sua stessa natura e si trasformerebbe in pura discussione filosofica, ma va realizzato nella pratica con l'adattamento e l'applicazione dei suoi principi. Solo così diventa possibile una comprensione che non passa per la mente, ma attraverso il vuoto della mente. Svuotare la mente permette una percezione intuitiva del Tao: i Taoisti affermano che una mente ingombra oscura il Tao, mentre una mente vuota lo riflette come uno specchio.

Il Taoismo si occupa quindi di regolare tutte le attività umane sui principi del Tao, perché l'equilibrio venga mantenuto.



A partire dall'applicazione dei suoi principi sono nate in Cina le seguenti arti o discipline:

- **Alimentazione Taoista**: l'arte di combinare i cibi Yin e i cibi Yang.
 - **L'arte delle nuvole e della pioggia**: la sessualità Taoista o Qigong sessuale.
 - **Feng Shui**: l'arte di costruire o disporre in accordo con le forze della Natura.
 - **I Ching – il libro dei mutamenti**: forma divinatoria basata sull'osservazione dell'alternanza delle fasi Yin e Yang, che essendo cicliche e quindi ripetitive, possono essere previste in anticipo.
 - **Taiji Qigong**: il Qigong basato sull'alternanza dei movimenti Yin con quelli Yang. Il Qigong in generale è fondato su questi principi, che includono anche pratiche di respirazione.
 - **Arti marziali**, in particolare il **Taiji Quan** (la boxe della polarità suprema): il Taiji Quan è totalmente fondato sull'alternanza di fasi di espansione (Yang) e contrazione (Yin): viene anche definito "l'arte di aprire e di chiudere".
 - **Alchimia interna ed esterna (Nei Dan e Wai Dan)**: l'alchimia interna si riferisce alle pratiche e agli esercizi (facenti parte del Qigong), creati per raffinare l'energia dell'essere umano da uno stato più essenziale (Jing) a quello spirituale (Shen) – vedere paragrafo sul Qigong Taoista.
Il Wai Dan consiste nell'alchimia esterna, basata sulla raffinazione di elementi alchemici, che può ricordare l'alchimia occidentale.
 - **Medicina cinese, agopuntura, erboristeria.**
 - Ricerca della **longevità e dell'immortalità** attraverso pratiche spirituali e meditative.
- Il Taoismo in generale ha fortemente influenzato il pensiero cinese e può esserne considerato a tutti gli effetti la base culturale e spirituale più importante.



SCUOLE E CORRENTI FILOSOFICHE

Il Qigong è una materia molto complessa e articolata: esistono innumerevoli modalità, stili, metodiche, correnti e scuole di Qigong in Cina, dal momento che si tratta di una pratica antichissima e molto diffusa.

Reperti archeologici dimostrano che il Qigong risale ad almeno a 6000 anni fa e le sue radici più antiche affondano nello sciamanesimo cinese.

Nel corso dei millenni si sono dunque sviluppate innumerevoli differenziazioni dal punto di vista stilistico e metodologico, che hanno favorito la nascita di svariate tipologie di Qigong: marziale, spirituale (Taoista, Buddhista, Confuciano), medico, ecc.

Di seguito tratteremo alcune delle correnti e delle modalità più importanti del Qigong.

11

IL QIGONG TAOISTA

Il Qigong Taoista è la corrente più antica tra quelle codificate, risalente al VII secolo a.c.. Esso è focalizzato sul conseguimento della longevità e dell'immortalità (dello spirito).

Il Qigong Taoista è un Qigong alchemico, che consiste nella trasmutazione degli elementi alchemici di cui è composto l'essere umano (SAN BAO, I TRE TESORI: JING (essenza), QI (energia), SHEN (spirito), (vedere paragrafo dedicato), per raffinare la condizione umana dallo stato di piombo a quella di oro.

L'alchimia interna consiste nella trasmutazione della nostra condizione globale di esseri umani, su tutti i piani: fisico, psicologico, emotivo, spirituale.

Uno degli scopi principali del Qigong Taoista è quello di limitare la dispersione del Qi e di reintegrarlo: per questo motivo la scuola Taoista ha sviluppato particolari tecniche per regolare l'attività sessuale (L'arte della camera da letto o Qigong sessuale), ritenute molto importanti ai fini di una corretta gestione energetica.

IL QIGONG BUDDHISTA

Il Buddhismo nacque in India intorno al 500 a.c. a partire dagli insegnamenti del principe indiano Sakyamuni, che a 29 anni lasciò la vita opulenta della corte in cui era vissuto fino a quel momento, per dedicarsi a viaggiare e a sperimentare la vita, compreso il dolore e le sofferenze che ne sono parte. Raggiunta l'Illuminazione, cioè l'esperienza diretta della realtà che comprende il crollo del velo illusorio e fuorviante creato dalla mente - causa primaria della sofferenza umana - e la liberazione dal ciclo delle reincarnazioni, Sakyamuni, da quel momento conosciuto come "Il Buddha", cioè "il Risvegliato", viaggiò per diffondere la sua esperienza e per guidare altri esseri umani sulla via verso il risveglio, da lui già percorsa.

Il Buddhismo fece la sua comparsa in Cina intorno al 58 d.c., insieme ai metodi di meditazione che ne componevano la pratica e in breve tempo divenne molto popolare.

La corrente Buddhista del Qigong è incentrata prevalentemente su pratiche di tipo statico e meditativo, con lo scopo di conseguire la "Buddhità", l'Illuminazione. È importante nel contesto del Qigong Buddhista l'apporto del monaco Indiano Bodhidharma (in cinese Da Mo), fondatore del Buddhismo Chan (Zen), a cui sono attribuiti due tra i più importanti classici del Qigong e dell'intera cultura cinese: l'YI JIN JING (il classico della trasformazione dei muscoli e dei tendini) e lo XI SUI JING (il classico della pulizia del midollo e del cervello, vedere descrizione della sequenza allegata alla presente opera). Bodhidharma è considerato il padre del Kung fu del tempio di Shaolin, monastero Buddhista i cui monaci sono dediti alla pratica delle arti marziali e di un Qigong spirituale di altissimo livello.





Giovani praticanti di Qigong al tempio di Shaolin

IL QIGONG CONFUCIANO

Il **Confucianesimo** 儒家 è una delle maggiori dottrine filosofiche, morali e politiche della Cina, sviluppatosi nel corso di due millenni a partire dagli insegnamenti del filosofo Kōngfūzǐ, il «Maestro Kong» (551-479 a.c.), conosciuto in occidente col nome latinizzato di Confucio. Confucio elaborò un sistema rituale e una dottrina morale e sociale, che si proponevano di rimediare alla decadenza spirituale e morale della Cina, in un'epoca di profonda corruzione e di gravi sconvolgimenti politici. Confucio non volle mai, invece, trattare questioni soprannaturali o che trascendessero l'esperienza umana. Dopo essersi confrontato con le scuole di pensiero concorrenti, durante il Periodo dei regni combattenti e violentemente combattuto sotto l'imperatore Qin Shihuangdi, il confucianesimo fu imposto come dottrina di Stato sotto l'imperatore Han Wudi (156-87 a.C.) ed è rimasto tale fino alla fondazione della Repubblica di Cina nel 1912.

(tratto da Wikipedia)

像教行子孔師先



Il Maestro Kongfuzi: Confucio



Il Qigong Confuciano è focalizzato allo sviluppo dell'aspetto intellettuale e della saggezza. L'obiettivo principale è l'armonizzazione dell'individuo nella società, formata da persone altamente evolute, sagge e consapevoli.

IL QIGONG MARZIALE

Tutti gli stili di arti marziali in Cina comprendono al loro interno lo studio del Qigong, sia per quanto riguarda i principi che come allenamento. Gli stili di Kung Fu (inteso come arte marziale, anche se il termine corretto sarebbe Wu Shu) più importanti e conosciuti, sono il Taiji Quan (la boxe della Suprema Polarità), lo Shaolin Quan, lo Xing Yi, il Bagua Zhang, lo Yi Quan, i vari stili degli animali (come il Tang Lang, la mantide religiosa ad esempio), il Wing Chun, l'Hun Gar, il Choy Lee Fut e molti altri. In generale, le arti marziali cinesi, anche quelle considerate più esterne (come il Wing Chun e lo Shaolin), mantengono comunque un aspetto di morbidezza e flessibilità che deriva dai principi del Qigong di rilassamento e rilasciamento muscolare, dal quale scaturisce la forza interna, diversa da quella muscolare. Tra gli stili marziali che hanno una più diretta connessione con il Qigong troviamo il Taijiquan stile Chen (lo stile madre del Taiji, originario, che ha mantenuto intatti i principi energetici del Qigong e tutte le sue applicazioni marziali) e lo Yi Quan, del Maestro Wang Xianzhai (morto negli anni '60), famoso per non essere mai stato sconfitto in combattimento, il cui allenamento era totalmente basato sulle posture di Zhan Zhuang (palo immobile), il Qigong statico. Praticamente tutte le posture del Qigong contengono al loro interno un'applicazione marziale e nel Qigong derivante dal Taiji Quan stile Chen, si pratica l'emissione del Qi (detta FA JIN), che consiste in un'accelerazione esplosiva dei movimenti a spirale tipici di questo stile, con l'intenzione di emettere all'esterno il Qi accumulato per portare un colpo.



Il maestro Giuseppe Paterniti e la maestra Silvia Fossa: applicazioni marziali del Taiji Quan stile Chen

Il FA JIN ha anche la funzione di mettere in pressione l'energia contenuta nei meridiani, allo scopo di emettere il Qi stagnante all'esterno, per effettuare una pulizia del sistema energetico. Queste tecniche di emissione dell'energia interna, sono ciò che fa la differenza tra gli sport da combattimento, basati sulla pura forza muscolare e sulla resistenza fisica (pugilato, kickboxing, MMA, ecc.) e le arti marziali vere e proprie, che utilizzano invece la forza interna per colpire, ma anche per creare una vera e propria barriera difensiva in certe zone del corpo, indirizzando il Qi in un punto a creare un vero e proprio scudo. Questa tecnica, padroneggiata in particolare dai monaci di Shaolin, viene chiamata TIE BU SHAN (CAMICIA DI FERRO, conosciuto anche col nome inglese di Iron Shirt) e fa uso del WEI QI, il Qi protettivo o difensivo, la stessa forma di



energia che ha la funzione di alimentare il sistema immunitario e difendere il corpo dalle aggressioni degli agenti patogeni esterni.



Dimostrazione di utilizzo della tecnica della Camicia di Ferro: il corpo diventa impenetrabile

Il Qigong marziale pare essersi sviluppato nel VI secolo della nostra era, in seguito all'applicazione da parte dei monaci del monastero di Shaolin in Cina, dei principi del trattato sull'Yi Jin Jing (il classico della trasformazione dei muscoli dei tendini) scritto dal monaco buddhista Bodhidharma, per migliorare la salute e rinforzare il corpo dei monaci stessi, che versavano in pessime condizioni di salute a causa della staticità delle loro pratiche meditative. Questi si resero conto che i principi contenuti nel trattato, non solo rendevano il corpo elastico e forte, ma che se applicati alle tecniche di combattimento, ne miglioravano enormemente l'efficacia e la potenza.

Quando in seguito venne sviluppata la teoria dell'agopuntura, le tecniche di combattimento raggiunsero una precisione e una raffinatezza ancora oggi ineguagliata: gli artisti marziali scoprirono che colpendo determinati punti del corpo, corrispondenti alle cavità dell'agopuntura o determinati agopunti, si otteneva l'effetto di perturbare il flusso energetico nell'avversario, provocando squilibri o lesioni importanti, che conducevano persino alla morte.

L'arte di colpire i punti esatti, con la giusta pressione e profondità diede vita a tecniche come il DIAN XUE (mirare alle cavità) o DIAN MAI (mirare ai vasi). Queste tecniche divennero celebri in Giappone perché usati dai guerrieri Ninja con il nome di DIM MAK (tecnica conosciuta come "Tocco della morte"). La persona che riceveva un colpo portato con questa tecnica, poteva sopravvivere anche per alcuni giorni per poi morire in modo inspiegabile, ammantando di leggenda e mistero i praticanti di queste arti marziali basate sulla profonda conoscenza del sistema energetico umano.

Le arti marziali cinesi a partire dal VI secolo, si sono sviluppate suddividendosi in due categorie: STILI ESTERNI E STILI INTERNI.

Entrambe queste categorie, prima o dopo, prevedono lo studio e l'applicazione del Qigong.

Gli STILI ESTERNI enfatizzano l'accumulo del Qi nelle estremità, coordinandone l'utilizzo con le tecniche marziali, incrementando di molto la forza muscolare e l'efficacia delle tecniche di combattimento. Il Qigong viene qui impiegato per concentrare il Qi nella pelle e nei muscoli in modo da resistere ai colpi senza subire lesioni, come nella già citata tecnica della "camicia di ferro". Un esempio tipico di stile esterno cinese è il Kung fu di Shaolin, mentre in Giappone lo è il Karate.

La pratica del solo stile esterno però comporta un effetto collaterale sul lungo termine, legato ad uno sviluppo eccessivo della muscolatura: con l'avanzare dell'età del praticante, si verifica



un fenomeno chiamato "San Gong" cioè "dispersione di energia. Per porre rimedio a questo problema, i praticanti avanzati degli stili esterni ad un certo momento devono iniziare la pratica del Qigong interno, per evitare ripercussioni sulla salute. Si dice quindi che il "Kung Fu Shaolin si trasferisce dall'esterno all'interno".

Negli STILI INTERNI, al contrario, il Qi viene generato e accumulato all'interno del corpo e solo in seguito indotto negli arti per aumentarne la potenza. Le tecniche marziali interne hanno la caratteristica di essere morbide e praticate col minor sforzo muscolare possibile. In generale, l'addestramento nelle tecniche marziali interne basate sul Qigong è più difficile e lungo di quello esterno. In ogni caso un praticante di stili interni (detti anche "morbidi"), dedito al combattimento, ad un certo momento del suo apprendimento dovrà comunque imparare delle tecniche dure, esterne per guadagnare in efficacia. In questo caso si dice che "gli stili interni vanno dal morbido al duro".

Esempi di arti marziali interne cinesi sono il Taiji Quan, per quelle giapponesi l'Aikido. Dalle arti marziali interne come il Taiji Quan, si è sviluppato nel tempo (in particolare nell'ultimo secolo) un approccio più specificatamente rivolto al mantenimento della salute. Per questo motivo il Taiji Quan e il Qigong sono stati conosciuti in occidente (fino ad oggi) più come delle discipline per la salute o delle meditazioni in movimento, piuttosto che come delle vere e proprie arti marziali.

IL QIGONG MEDICO PER LA SALUTE: QIGONG E MEDICINA CINESE

L'applicazione medica del Qigong ha radici antiche, che risalgono alla scoperta e alla mappatura della circolazione energetica nel corpo umano, (risalente a circa 4000 anni fa): gli antichi praticanti attraverso la sensibilità acquisita grazie alla pratica di tecniche di Qigong arcaico, alla meditazione ed all'introspezione, impararono a riconoscere e a mappare i percorsi dell'energia nel corpo, percependo le zone di accumulo del Qi (nei DAN TIAN o in determinati organi), i percorsi attraverso i quali il Qi si muove nel corpo (definiti JING LUO o MERIDIANI) e i punti grazie ai quali è possibile stimolare il flusso dell'energia nel corpo (definiti AGOPUNTI). La percezione diretta dei flussi di energia nel corpo permise di determinare le condizioni di disequilibrio - come ad esempio il ristagno, l'eccesso o uno scorrimento troppo rapido del Qi - da cui hanno origine sintomi e malattie.



Dall'osservazione di tali fenomeni e dalla sperimentazione di vari rimedi applicati alla circolazione energetica, si svilupparono le tecniche e gli approcci oggi compresi nella Medicina Cinese Tradizionale: agopuntura, digitopressione, massaggio con pressioni sulle cavità del



corpo (da cui derivano tecniche oggi celebri in tutto il mondo come lo Shiatsu, la riflessologia plantare e il Tuina), moxibustione, coppettazione, erboristeria e alimentazione. In questo corpus di tecniche e approcci il Qigong ha un ruolo di rilievo, al punto che secondo recenti studi pare che il Qigong sia all'origine della Medicina cinese e non viceversa.

La Medicina Cinese considera l'essere umano come un'insieme di più aspetti o livelli (fisico, energetico, mentale/emotivo, spirituale), secondo il concetto oggi conosciuto come olistico. Un medico cinese infatti, oltre ai trattamenti citati in precedenza può prescrivere esercizi o pratiche di Qigong al suo paziente per rinforzare determinate qualità, stimolare dei meridiani o disintossicare gli organi interni (eccetera). Lo scopo primario del Qigong per la salute (e della medicina cinese in generale) è quello di mantenere l'equilibrio energetico nel corpo, responsabile dello stato di salute e di benessere. Anche nel caso di intervento su malattie o patologie manifeste, la Medicina Cinese (e il Qigong di conseguenza), si pone come scopo principale il ripristino della corretta circolazione energetica nel corpo umano e il sostegno ai naturali meccanismi che l'organismo possiede per tendere in maniera naturale alla salute. I medici cinesi nell'antichità si resero conto che certi movimenti permettevano di aumentare la circolazione del Qi in determinate parti del corpo e a partire da questa constatazione iniziarono a creare degli esercizi miranti ad apportare energia in specifici organi o meridiani, con lo scopo di ripristinarne il normale funzionamento. Nacquero quindi delle sequenze di movimenti a scopo terapeutico o preventivo, ancora oggi molto celebri, come il *Ba Duan Jin (gli otto pezzi di broccato)*, il *Wu Xing Qigong (il Qigong dei 5 elementi o 5 trasformazioni)*, il *Wu Qin Xi (il classico dei 5 animali)*. La pratica dimostrò che gli stessi esercizi utili a prevenire una malattia, erano validi anche per curarla, dal momento che la malattia nasce da un disequilibrio della circolazione energetica che a lungo andare danneggia gli organi e il corpo, fino a provocarne la degenerazione. L'osservazione di questi fenomeni diede vita all'assunto di base della Medicina Cinese, secondo la quale una circolazione energetica anomala è la reale causa della malattia. Va da sé che la capacità di percepire degli squilibri a livello energetico prima ancora che si manifestino sul piano fisico, mette in condizione di anticiparne le conseguenze nefaste a carico dell'organismo e quindi di prevenire l'insorgere della malattia, andando a "bonificare" il terreno su cui questa si potrebbe sviluppare: da questa visione e dall'approccio che ne deriva nasce il principio della PREVENZIONE e dell'APPROCCIO OLISTICO.

QIGONG E MTC (MEDICINA TRADIZIONALE CINESE MODERNA)

Negli ultimi anni in Cina si è fatta strada una categoria di Qigong medico, conosciuta come HEALTH QIGONG (Qigong per la salute) e strettamente correlato alla cosiddetta MTC, la MEDICINA TRADIZIONALE CINESE di stampo universitario, da non confondere con la Medicina Cinese tradizionale, da cui i principi fondanti derivano.

La distinzione consiste nel fatto che se la Medicina Cinese popolare adatta i suoi principi e i suoi rimedi ad ogni singolo paziente (cioè per la stessa condizione ci sarà una terapia differente a seconda delle caratteristiche della persona), la MTC - standardizzata per motivi di insegnamento universitario e di prestigio nel consesso mondiale dei metodi terapeutici - tende ad acquisire sempre più un approccio di matrice occidentale, secondo cui ad un determinato disturbo corrisponde una determinata cura. Si tende quindi a perdere di vista il paziente per focalizzarsi sul sintomo, come accade nella medicina occidentale allopatrica.

Il Qigong medico moderno tende a seguire questa tendenza: si incomincia a ragionare in termini di esercizi specifici per influenzare determinate condizioni, mettendo in secondo piano l'equilibrio generale dell'organismo e l'aspetto preventivo. In realtà nella pratica del Qigong, anche se determinati esercizi o sequenze possono avere un orientamento più marcato verso una determinata condizione o sul conseguimento di un determinato stato, tutti lavorano sul



riequilibrio energetico dell'intero sistema: per questo motivo la pratica costante del Qigong dovrebbe essere considerata come la migliore assicurazione per una salute globale.

LE MODALITA' DEL QIGONG

17

QIGONG MORBIDO E DURO

A seconda dell'intensità della pratica degli esercizi, il Qigong può essere definito *morbido* o *duro*.

Nella categoria di *Qigong morbido* rientrano tutti i tipi di Qigong per la salute, che consistono di movimenti fluidi e rilassati, effettuati in totale rilassamento e in una maniera prevalentemente statica. Secondo questa modalità il lavoro diventa più sottile, si pone maggiormente l'accento sull'introspezione, sull'attenzione alla percezione del Qi (fenomeno definito QI GAN) ed alla sua circolazione nel corpo.

Esempio di Qigong morbido sono i movimenti di Dao Yin (guidare e condurre l'energia interna).

Il *Qigong duro* consiste in movimenti esterni vigorosi, che spesso provengono dalle arti marziali, grazie ai quali il corpo viene fatto lavorare in maniera intensa: i muscoli, i tendini e i legamenti vengono sollecitati per rinforzarli e "fare corpo".

Sviluppare un corpo forte significa mantenere una circolazione energetica sana e potente.

Il corpo deve poter sostenere il lavoro energetico del praticante di Qigong, altrimenti non si può verificare una reale crescita interiore. Se il corpo è ammalato e sofferente o se la vita troppo breve a causa di una struttura fisica troppo debole, non ci sarà il tempo né le condizioni per raggiungere un reale conseguimento a livello di crescita spirituale, sarebbe come contenere un liquido in un vaso crepato, che lo disperde all'esterno. E' per questo motivo che nel Taoismo viene messo un forte accento sulle tecniche per mantenere la salute e conseguire la longevità.

Esempi di Qigong duro sono le forme del "Ba duan jin" (otto pezzi di broccato) e dell'Yi Jin Jing (trasformazione dei muscoli e dei tendini).

QIGONG APERTO O CHIUSO

Nel *Qigong chiuso* si deve tener conto di tutta una serie di fattori perché la pratica sia eseguita in maniera adeguata: tra questi il luogo, il tempo atmosferico, la stagione, la direzione verso cui si pratica, l'orario, ecc.

Nel *Qigong aperto*, la pratica può essere effettuata in qualsiasi momento, luogo o stagione, senza nessun tipo di restrizione.

Nella scuola Stone Temple Tao, di cui lo scrivente è allievo e insegnante, si adotta piuttosto il metodo del Qigong aperto.

NEI QIGONG E WAI QIGONG: QIGONG INTERNO ED ESTERNO

NEI: interno.

WAI: esterno.

Nota: Questa distinzione potrebbe riferirsi anche al Qigong morbido (NEI) o duro (WAI), descritto in precedenza.

La definizione NEI QIGONG si riferisce alla pratica del Qigong effettuata per sé stessi, per coltivare il proprio Qi, ripristinarlo o mantenerne l'equilibrio e farlo scorrere all'interno del



proprio corpo. Si riferisce dunque a tutti quegli esercizi e tecniche che compongono la disciplina quotidiana di un praticante di Qigong, per coltivare il proprio benessere e la propria salute.

Per WAI QIGONG si intende invece un insieme di pratiche nelle quali un operatore interviene su un ricevente con delle tecniche apposite per ristabilirne l'equilibrio energetico, sciogliere eventuali ristagni, ecc. La definizione più precisa di queste tecniche per il riequilibrio energetico praticate da un operatore su un ricevente è WAI QI LIAO FA o WAI QI JI LIAO (metodo del Qi emesso o esternato). Le tecniche utilizzate nella pratica del Wai Qi Liao Fa non sono invasive, al contrario spesso sono praticate senza nemmeno il contatto fisico tra operatore e ricevente: l'operatore emette il Qi, lo incrementa e lo muove intorno e all'interno del campo energetico del ricevente.

Va chiarito che la possibilità di emettere il Qi è frutto di un grande lavoro da parte dell'operatore per acquisire le conoscenze e le capacità per svolgere questo tipo di intervento. L'operatore innanzitutto coltiva il suo livello di energia interna attraverso la pratica del Nei Qigong, per poi essere in grado di padroneggiare il Qi e di trasmetterlo.

Questa precisazione è importante ai giorni nostri, dal momento che a causa del movimento New age, molte persone asseriscono di effettuare trattamenti energetici fondati su un'idea distorta o molto superficiale dell'energia vitale e della sua trasmissione, piuttosto che su una comprensione profonda frutto di una pratica seria e costante.

Il Reiki tradizionale giapponese ad esempio (non la versione New age), è da considerarsi una forma di Wai Qi Liao Fa (ma anche di Nei Qigong), riproposta in un contesto culturale giapponese e con elementi propri di tale cultura, ma contenente al suo interno principi identici alla disciplina cinese tali da evidenziarne chiaramente la discendenza.



LA CONNESSIONE STRUTTURALE

L'IMPORTANZA DELLA POSTURA DURANTE LA PRATICA DEL QIGONG E NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI

La postura è uno dei cardini della pratica del Qigong, ma anche uno dei capisaldi della salute e del benessere, tema ampiamente sottovalutato nell'ottica occidentale.

Dal punto di vista della pratica del Qigong, in mancanza di una corretta connessione strutturale l'energia tenderà a bloccarsi e a ristagnare laddove si creino delle rigidità muscolari o nelle articolazioni. Come succede per il tubo di gomma che si usa per irrigare un orto, ad ogni strozzatura corrisponderà una riduzione del getto d'acqua, quando non addirittura il suo completo arresto. L'energia all'interno dell'organismo subisce la stessa sorte: se la postura è scorretta e vengono creati sforzi, tensioni e rigidità, l'energia interna verrà ostacolata nel suo percorso creando di conseguenza degli squilibri al sistema energetico, che col tempo si manifesteranno sotto forma di disturbi di natura fisica, emotiva o psicologica.

La riconquista di una postura corretta è dunque il primo mattone da posizionare nella costruzione dell'intero palazzo della pratica del Qigong, ma anche e soprattutto per garantire la salute e l'equilibrio psicofisico.

Di seguito analizzeremo le posizioni fondamentali nella pratica del Qigong, quelle a partire dalle quali inizia ogni esercizio e ogni sequenza, analizzandone gli elementi strutturali e comparandoli con l'utilizzo scorretto della postura nel mondo moderno e le ragioni storiche di questa distorsione posturale.

LE POSIZIONI INIZIALI DELLA PRATICA DEL QIGONG: "YU BEI SHI" (POSIZIONE DI PARTENZA) E "QI SHI" (APERTURA)

La pratica del Qigong e di molte delle arti marziali che da esso derivano - come il Taiji quan ad esempio - ha sempre inizio a partire da queste due posizioni, che costituiscono l'incipit posturale del praticante di Qigong: rappresentano infatti il momento in cui il praticante si centra, rilasciando sforzi, tensioni, arrestando il pensiero ed assumendo il corretto assetto posturale che permetterà di attivare la circolazione energetica durante la pratica degli esercizi.

YU BEI SHI: POSIZIONE DI PARTENZA O PREPARATORIA

La posizione di YU BEI SHI (posizione di partenza o preparatoria), viene eseguita unendo le gambe e i piedi, senza bloccare le ginocchia e distendendo il corpo verso l'alto. Le braccia sono rilasciate lungo i fianchi, rilassate ma non molli, le articolazioni delle ginocchia sbloccate, le spalle si lasciano andare verso il basso.

YU BEI SHI è il momento in cui il praticante si predispone alla pratica, allineando e rilassando il corpo, rilasciando le tensioni muscolari, controllando che spalle e braccia si distendano verso il basso, (lasciando un piccolo spazio al di sotto delle ascelle), che il petto si svuoti. La colonna risulta diritta, l'addome rilassato, le gambe distese ma non rigide, le piante dei piedi ben aderenti al suolo. Si ascoltano le due direzioni, l'alto e il basso.

La testa, a partire dal punto BAI HUI, situato sulla sommità del capo, si distende verso l'alto, come se fosse tirata da un filo, mentre si rilascia il resto del corpo verso il basso. Un errore comune è di irrigidire il corpo e le spalle, facendo salire il Qi verso l'alto e perdendo così il contatto e la connessione col suolo. Al contrario, va ricercata una sensazione di profondo radicamento attraverso i piedi, come se questi sprofondassero nella terra.

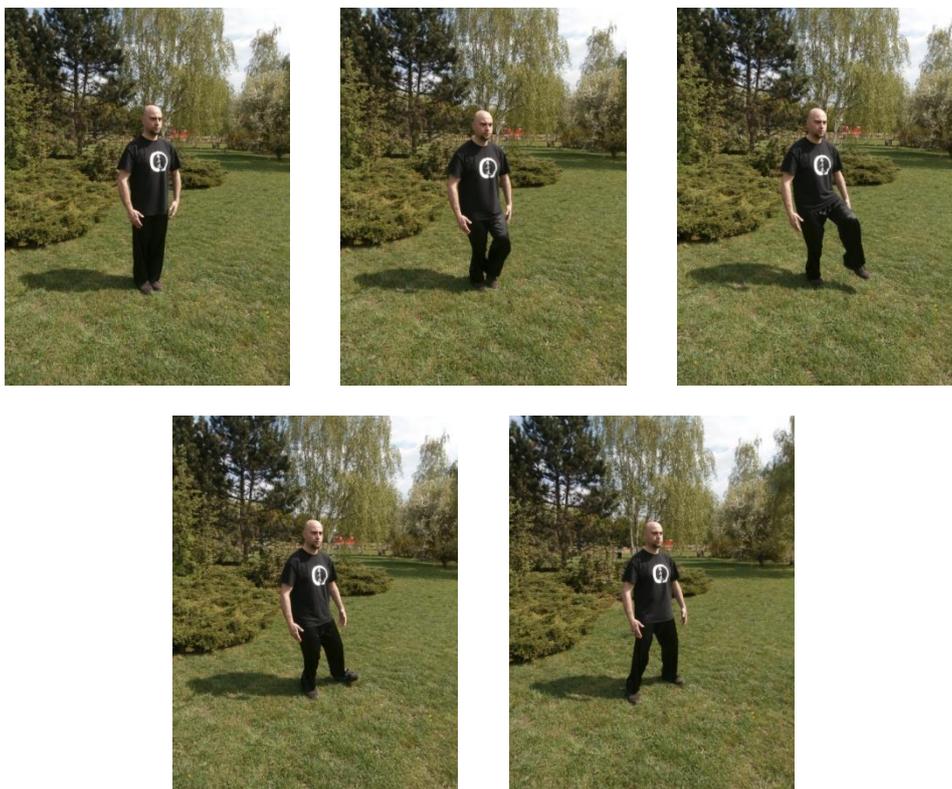


La posizione iniziale è il momento per portare l'attenzione all'interno, lasciando andare i pensieri e le preoccupazioni nel tentativo di svuotare la mente. Il respiro si fa profondo e addominale fino a raggiungere Xia Dantian – il Dantian inferiore, posizionato tre dita sotto all'ombelico e tre dita al centro del corpo. A partire da questo stato di silenzio e distensione, il praticante cercherà di creare le tre condizioni interiori per la pratica del Qigong: FANG SONG (RILASSAMENTO), RU JING (TRANQUILLITÀ), ZIRAN (NATURALEZZA, ACCORDO CON LA NATURA). Tali condizioni dovranno essere mantenute nel corso di tutta la pratica del Qigong. Questa posizione facilita lo SHEN (spirito, coscienza – vedere "I tre tesori"), attiva la circolazione del QI e del sangue.

TRANSIZIONE VERSO QI SHI (APERTURA)

Dalla posizione di YU BEI SHI, si effettua una transizione per passare alla posizione di QI SHI (apertura): spostando il peso sulla gamba destra, si svuota e si solleva la gamba sinistra procedendo ad un'apertura laterale verso sinistra, disegnando un semicerchio con la gamba, per poi prendere contatto col suolo prima con il tallone del piede sinistro e solo in seguito con tutta la pianta del piede.

A questo punto ci troveremo nella posizione di QI SHI, con i piedi posizionati ad una distanza pari alla larghezza delle spalle.



Transizione dalla posizione di YU BEI SHI a quella di QI SHI.

POSIZIONE DI QI SHI (APERTURA)

La posizione di QI SHI (posizione di apertura o di pratica), è la posizione di base nella pratica del Qigong; permette un corretto radicamento al suolo e una condizione di rilassamento attivo in tutto il corpo, che viene sostenuto dalla struttura stessa originata dai parametri strutturali della posizione e non dallo sforzo, dalla tensione e dalla rigidità.

La descrizione dettagliata della postura di QI SHI, in qualità di postura di pratica, seguirà nel corso del presente paragrafo.



WU JI E TAIJI: ASSENZA DI POLARITA' E POLARITA' SUPREMA

Secondo i principi del TAO (o DAO, significa "VIA"), i fenomeni dell'intero universo hanno luogo a partire dall'alternanza costante e senza fine di due forze primordiali che si contrappongono tra loro e mutano incessantemente l'una nell'altra: lo YIN (aspetto passivo o polarità negativa) e lo YANG (aspetto attivo o polarità positiva).

Il concetto di alternanza di YIN e YANG è alla base stessa del pensiero filosofico e spirituale cinese, fondato sul TAOISMO (vedere sezione dedicata): tutto ciò che esiste in natura è generato e alimentato dall'alternanza di queste due forze o POLARITA'.

Nel contesto della connessione strutturale, l'aspetto della polarità ha a che fare con le posture di inizio della pratica del Qigong, dal momento che la posizione di YU BEI SHI può assumere anche il nome di WU JI (ASSENZA DI POLARITA'), mentre la posizione di QI SHI può venire definita come TAI JI (POLARITA' SUPREMA).

Nella posizione di WU JI, la postura compatta del corpo fa sì che il gioco di alternanza delle due polarità non si manifesti, dal momento che il corpo rimane in "condizione di unità". Lo stesso accade congiungendo le mani attraverso i palmi di fronte al Dantian mediano. In questo modo il praticante, come un'antenna entra in connessione con uno stato superiore dell'energia, detto HUNYUAN QI o QI PRIMORDIALE (anche detto LING QI) la forma suprema di energia primigenia e non ancora polarizzata che costituisce la sorgente di tutta l'energia che si manifesta nel nostro piano di realtà.

Nello stile Zhineng Qigong (forma PENG QI GUAN DING FA), quasi tutta la pratica viene eseguita a partire da questa posizione, con le gambe unite tra loro, con la ferma intenzione di attingere all'HUNYUAN QI.

La polarizzazione dell'energia, l'acquisizione cioè di una polarità + e di una polarità -, che innesca l'alternanza dello Yin e dello Yang, dando origine a tutti i fenomeni dell'universo, viene definita TAI JI, cioè POLARITA' SUPREMA, nome che può assumere la posizione di QI SHI.

In questo caso il termine TAI JI si riferisce al fatto che le due polarità - Yin (negativa) e Yang (positiva) - sono perfettamente bilanciate tra loro, dal momento che le gambe sono separate quanto la larghezza delle spalle e il peso del corpo è perfettamente distribuito, creando un solido equilibrio energetico oltre che strutturale e permettendo il fluire e l'alternarsi dell'aspetto positivo e di quello negativo dell'energia all'interno del sistema energetico del praticante.

Buona parte del Qigong (in particolare quello di matrice Taoista) è fondato sull'adattamento del movimento del corpo alla naturale trasformazione di una delle due polarità nel suo opposto. Ad esempio il TAIJI QUAN il cui significato è "pugno (inteso come boxe) della Suprema Polarità", è totalmente basato su movimenti che seguono l'alternanza delle fasi YIN e YANG del movimento, come risulta evidente (ad esempio) nel movimento a 8 delle gambe - che come due spirali che si avvolgono e svolgono in maniera alternata - per creare un'onda di movimento che coinvolge tutto il corpo e che risulta essere alla base della fluidità - ma anche della potenza - dei movimenti tipici di quest'arte marziale.

Risulta interessante constatare che attraverso degli esperimenti di radioestesia con il pendolo, strumento in grado di misurare le polarità attraverso la rotazione del pendolo stesso in senso orario o antiorario, in presenza della posizione di TAIJI il pendolo ruota in senso orario, mentre assumendo la posizione di WU JI, il pendolo si arresta. Nel primo caso la rotazione indica presenza di polarità, mentre nel secondo caso ne indica l'assenza.

Allo stesso modo posizionando il pendolo su un disegno del Taiji (il simbolo del Tao), sulla parte nera la rotazione sarà in negativo, mentre sulla bianca in positivo.



Nota: per una corretta comprensione dei principi di Yin e Yang, consultare il relativo paragrafo.

Per tornare al contesto posturale, quanto detto sopra risulta realizzabile solamente in presenza di una corretta connessione strutturale, di un corpo sciolto e rilassato ma vivo e pieno di energia, radicato e connesso con l'aspetto energetico della natura e grazie ad una mente vuota e silenziosa, capace di prestare attenzione e di dirigere YI, l'intenzione, senza giudizio o dubbi.

DESCRIZIONE DELLA POSTURA DI PRATICA DEL QIGONG

In posizione eretta, i piedi risultano separati ad una distanza corrispondente alla larghezza delle spalle, posizionati parallelamente tra loro e con le punte rivolte in avanti, ben radicati a terra attraverso i talloni; il peso corporeo si scarica sull'intera pianta dei piedi, i quali aderiscono uniformemente al pavimento. Le ginocchia sono leggermente flesse (mai bloccate in iperestensione) e rivolte verso le punte dei piedi, cioè leggermente arcuate verso l'esterno, in modo da formare un arco con le gambe (come essere seduti su una sella). Per assumere questa posizione, è necessario effettuare una contropinta delle gambe verso l'esterno (si intende sempre in assenza di sforzo), in modo da bilanciare la caduta delle ginocchia e dei piedi verso l'interno, che minerebbe l'equilibrio strutturale. Lo scopo è quello di creare una struttura portante ad arco, che sostenga naturalmente il peso del corpo e lasci libera la parte superiore di potersi muovere in maniera fluida e flessibile.



Esempi di postura corretta (gambe ad arco) e scorretta (gambe iperestese, a palo).

Lo stesso arco delle gambe permette lo spostamento del peso da una gamba all'altra in maniera armonica e bilanciata, anche se effettuato in modo repentino, in modo che il gioco di polarità Yin e Yang non venga mai a mancare nemmeno durante le rotazioni laterali, perché la connessione energetica non si interrompa mai, pena il collasso dell'intera struttura.

Nella flessione delle gambe, la linea delle ginocchia non deve mai fuoriuscire dalle punte dei piedi, per evitare di caricare erroneamente il peso della parte superiore del corpo sulle articolazioni delle ginocchia, mettendole a rischio. Questo principio vale sia per la posizione di QI SHI che per tutte le altre posizioni anche laterali come GONG BU (POSIZIONE DELL'ARCIERE) o PAN MA BU (POSIZIONE DEL MEZZO CAVALIERE).

Il bacino ruota in leggera retroversione in modo che la lordosi lombare si rettilineizzi; il coccige rientra leggermente, le anche si aprono e si rilassano in maniera che il tronco possa affondare nel bacino, assumendo una posizione "seduta in piedi". Il bacino e le anche risultano scaricate e libere nel movimento. In questo realizziamo una prima connessione: quella della parte superiore con la parte inferiore del tronco.

La testa si allunga verso l'alto, come se fosse tirata dalla sommità del capo attraverso un filo; in tal modo l'intera colonna vertebrale si distende provocando un distanziamento delle vertebre



tra di loro. Il capo si sposta in retropulsione e il mento rientra leggermente verso il petto; il rachide cervicale risulta disteso e allineato con il resto della colonna, lo sguardo è orizzontale. La lingua appoggia contro il palato con la punta posizionata dietro agli incisivi superiori (mettendo in connessione i due meridiani Vaso Concezione REN MAI (meridiano YIN) e Vaso Governatore DU MAI (meridiano YANG) e creando l'ORBITA MICROCOSMICA. Le spalle vengono rilasciate, il petto si svuota e si rilassa, tutto il peso del corpo si scarica verso il basso. Le braccia sono naturalmente rilasciate lungo il corpo, distese ma leggermente arcuate a causa dello spazio lasciato al di sotto delle ascelle, posizionate in leggera abduzione (come se si tenesse un'arancia al di sotto di esse).

Il corpo intero risulta rilassato e disteso ma ciò non significa moscio o collassato: la posizione di pratica richiede (ed allena allo stesso tempo) una pienezza strutturale che la rende viva e che permette all'energia interna di circolare: tale principio di pienezza viene definito PENG JING (vedere sezione dedicata) e fa sì che la stessa postura di pratica (QI SHI o TAI JI) possa essere considerata una potente pratica di Qigong statico (ZHAN ZHUANG o palo immobile). Le posizioni del Qigong possono essere praticate mantenendo un assetto più alto o più basso, in relazione all'età e alla forma fisica del praticante, ma se il rapporto tra gli elementi strutturali (connessione strutturale) viene mantenuto correttamente, i benefici della pratica rimangono invariati.

CARATTERISTICHE DELLA POSIZIONE DI PRATICA DEL QIGONG

La posizione di pratica del Qigong è una posizione naturale per il corpo umano in stazione eretta. Permette infatti di scaricare il peso verso il basso, sulle gambe – in particolare sui quadricipiti femorali – e sul bacino, alleggerendo il carico della schiena e in particolar modo della colonna lombare.

Grazie allo studio ed alla pratica della connessione strutturale, il corpo guadagna una maturità posturale che permette un movimento fluido, rilassato e potente, dal momento che la muscolatura risulta priva di tensione, le articolazioni aperte e la colonna ben distesa.

Un assetto posturale scorretto implica il fatto che per mantenere la stazione eretta diventi necessario compensare la mancanza di equilibrio e di stabilità - che scaturiscono naturalmente da una corretta connessione strutturale - con sforzi e tensioni muscolari in varie zone del corpo, che limitano il fluire del Qi e comportano come conseguenza una rigidità sempre maggiore, che si autoalimenta, fino al manifestarsi di sintomi quali stanchezza, contrazioni, dolori e degenerazione dei tessuti e delle articolazioni. Una postura chiusa e rigida, influenza anche in maniera evidente l'aspetto emotivo e psicologico della persona: basti pensare alla maniera di tenere il corpo di chi soffre di depressione oppure di una persona molto timida. La postura dunque influenza il corpo, le emozioni e la mente, oltre alla circolazione energetica. Per questo motivo la corretta connessione strutturale gioca un ruolo di fondamentale importanza nella pratica del Qigong, perché ne costituisce le solide basi.

LE CARATTERISTICHE DELLA POSTURA "OCcidentALE" SCORRETTA

In occidente ha preso piede una postura in stazione eretta fondata su principi strutturali completamente opposti a quelli naturali per il corpo umano, le cui radici affondano nel canone estetico greco (vedere il paragrafo sul Doriforo di Policleto) e nella postura "militare": si tende infatti a tenere le gambe rigide e le articolazioni - in particolare le ginocchia - bloccate, quando non addirittura iperestese. Il petto viene sospinto in fuori e la pancia in dentro, come nella posizione militare, a partire dall'idea di mostrare sicurezza in sé stessi, oppure mantenuto storto e fuori asse, per dare un'immagine seducente, mentre è vero esattamente il contrario: questo genere di posture rigide e bloccate sono note per essere la causa di dolori, ansia, insicurezza, attacchi di panico, eccessivo rumore mentale e di svariati sintomi correlati.



Prendendo in esame la postura militare ad esempio, che si suppone essere un esempio di sicurezza in sé stessi e di ordine posturale non solo in ambito militare, ma anche nella vita di tutti i giorni (chi non si è sentito dire fin da piccolo "stai dritto, pancia in dentro e petto in fuori"!), risulta evidente come questo atteggiamento posturale sia volutamente fondato sulla rigidità, sul blocco delle articolazioni, sulla contrazione in dentro del ventre e sulla spinta del petto in fuori, con conseguente blocco del diaframma e della respirazione e – se in movimento – su delle movenze brusche, spigolose e coordinate (vedere la distinzione tra COORDINAZIONE e MOVIMENTO CONNESSO nella sezione dedicata), atte a disconnettere la persona dalla percezione di sé, del proprio corpo e dei suoi bisogni fisiologici e dalla propria coscienza, in modo da eliminare ogni forma di autonomia e indipendenza: il soldato deve essere pronto ad obbedire senza discutere a qualsiasi ordine gli venga impartito, rispondendo in maniera rapida e automatica e senza possibilità di libero arbitrio. Il soldato non deve pensare, deve obbedire. La coscienza in questo caso è di troppo e per questo motivo deve essere eliminata.



Ma se gli elementi sopra citati sono utilizzati per fare di un uomo un automa, va da sé che una postura basata su dei principi diametralmente opposti – che guarda caso sono quelli naturali per il corpo – sarà in grado di aumentare il livello di coscienza e di consapevolezza in coloro che la praticano, oltre che la libertà del corpo nel movimento. Per questo motivo la sola pratica della postura del Qigong può essere considerata già di per sé un potente esercizio di Qigong statico, perché mette il corpo, l'energia e la mente in una condizione di naturalezza e di rilassamento, favorendo il contatto con la parte più profonda del sé e la riconnessione con il mondo naturale di cui facciamo parte. Se la postura militare o occidentale ha l'effetto di provocare l'annichilimento della consapevolezza e della libertà di movimento e di pensiero, la postura del Qigong al contrario le favorisce e le alimenta.



La postura in stazione eretta orientale, fondata sui principi di forza del corpo umano e che viene adottata nelle arti marziali - dal momento che è in grado di rendere stabile e radicato il praticante nelle posizioni statiche e totalmente flessibile e adattabile nelle fasi dinamiche della pratica o del combattimento - è comparabile ad una piramide, la cui base - saldamente radicata al suolo - apporta stabilità all'intera struttura, che può diventare letteralmente inamovibile.

La postura occidentale al contrario assomiglia ad una piramide rovesciata, che appoggia al suolo sulla punta, mentre la base (la parte più ampia) viene capovolta e rivolta verso l'alto: ne consegue una posizione innaturale, nella quale il corpo deve compiere uno sforzo compensativo inutile semplicemente per poter stare in piedi. In una posizione tale si rende necessaria un'azione di spinta antigravitaria diretta verso l'alto a carico di gambe, schiena e spalle (ma anche con altre parti del corpo) che sono iper-sollecitate. La posizione delle gambe chiuse e vicine tra loro con le ginocchia bloccate in iperestensione (da cui deriva una posizione innaturale che assomiglia ad un palo) aggrava di molto il carico sulle articolazioni delle ginocchia stesse - costrette a vicariare il lavoro dei muscoli delle cosce - e della colonna lombare; il peso corporeo non si scarica in maniera armonica sulle strutture anatomiche che lo compongono. Oltre che a un'eccessiva sollecitazione questa postura comporta perdita di flessibilità e limitata possibilità di movimento.

Dal punto di vista energetico, le conseguenze della postura "occidentale" a piramide capovolta, sono di far salire il Qi verso l'alto con conseguente perdita di radicamento con la terra e con l'energia di polarità negativa (Yin) e distacco dal baricentro del corpo (il Dantian inferiore). Ne consegue uno spostamento del Qi verso la parte superiore del corpo e verso la testa, con conseguente eccessiva stimolazione dello Shen (l'energia spirituale, ma anche la mente), che fomenta l'instabilità, l'irrequietezza della mente e il dialogo interiore con il manifestarsi di tutta una serie di nevrosi e di disturbi correlati ad un'attività mentale fuori controllo, di cui il modo di vivere occidentale basato sullo stress, sullo sforzo per il raggiungimento dei risultati a qualsiasi costo e sulla competizione estrema, ne è un'evidente manifestazione.

Al contrario un corretto radicamento al suolo e la stabilità che da esso deriva, grazie al fatto di mantenere "basso" il Qi, cioè nella sede del Dantian inferiore (il baricentro dell'essere umano), apporta una condizione di silenzio interiore, di calma e tranquillità, che permette la percezione del proprio corpo e dell'intima connessione con il mondo naturale.

GLI EFFETTI DELLA POSTURA SULLA SALUTE E SUL BENESSERE

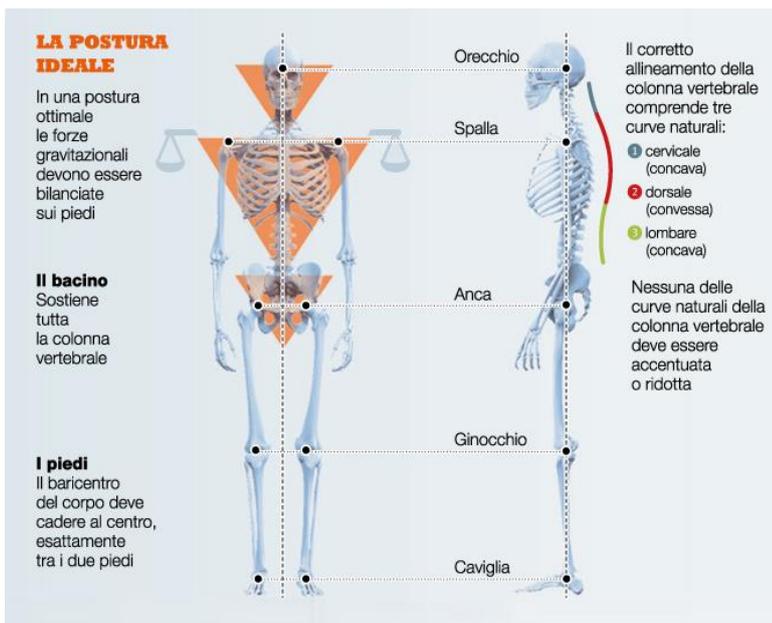
Di Ruben Tola, fisioterapista e praticante di Qigong



La postura può essere definita come la posizione del corpo nello spazio. La postura eretta scaturisce dalla necessità dell'individuo di vincere la forza di gravità mantenendo l'equilibrio mono - o bi - podalico e di mantenere l'orizzontalità dello sguardo.

La stazione eretta è garantita dall'azione dei muscoli della statica, attraverso il mantenimento costante del proprio tono di base. La postura in stazione eretta è diversa da individuo a individuo e può dipendere oltre che dalle differenze morfologiche individuali, da fattori di ordine psicologico (emozioni e stati d'animo influenzano inconsciamente la postura del corpo) e socio-culturali (la postura "occidentale" ispirata al canone di Policleto - vedi paragrafo seguente - è differente da quella orientale o da quella riscontrabile nelle popolazioni tribali). La postura tende con il tempo a "fissarsi", in quanto i muscoli della statica coinvolti subiscono un progressivo accorciamento. Ciò fa sì che l'individuo percepisca come corretta la propria postura (anche nel caso in cui presenti in realtà dei difetti) e percepisca come innaturali e "scomode" posture differenti dalla propria in quanto queste provocano una messa in allungamento dei muscoli della statica accorciati.

La postura ottimale in stazione eretta è quella che consente di vincere la forza di gravità attraverso il minor dispendio energetico. Nella postura ideale le forze gravitazionali devono essere bilanciate tra i due piedi e il corpo risultare simmetrico rispetto alla linea centrale. Il baricentro del corpo deve cadere esattamente tra i due piedi. Le tre naturali curve della colonna vertebrale (lordosi lombare, cifosi dorsale e lordosi cervicale) non devono essere accentuate né ridotte.

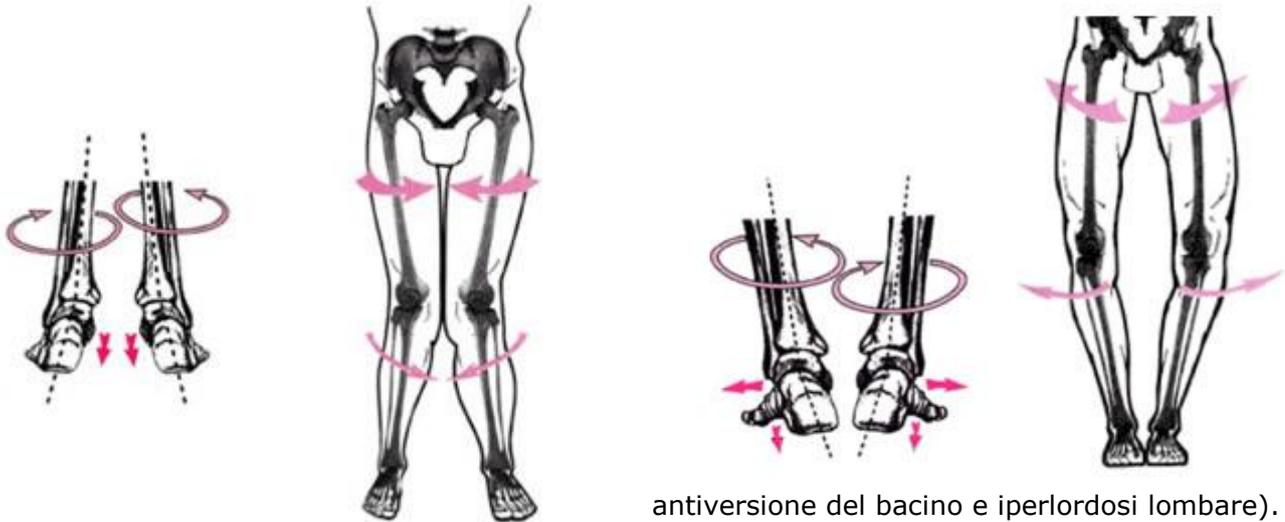


I vizi di postura che più frequentemente si riscontrano negli individui dei paesi occidentali sono:

- Colonna vertebrale: iperlordosi lombare, ipercifosi dorsale, postura "a dorso piatto", scoliosi vertebrale, anteropulsione del capo con rettificazione della lordosi cervicale.
- Ginocchia: ginocchio varo (gambe a "O"), ginocchio valgo (gambe a "X").
- Piede: piede piatto-valgo, piede cavo, alluce valgo.
- Malocclusione delle arcate dentarie.



Tali vizi di postura si trovano frequentemente associati tra loro all'interno di una catena di compensi che il corpo mette in atto per salvaguardare l'equilibrio in stazione eretta (es. il piede piatto si associa spesso a ginocchio valgo,



I vizi di postura sono alla base delle problematiche muscoloscheletriche del corpo, in quanto provocano accorciamento cronico dei muscoli della statica e sovraccarico delle articolazioni, che nel tempo possono dare origine a dolori e rigidità muscolari, infiammazioni articolari, tendiniti, ernia o protrusione del disco intervertebrale, artrosi, blocco del diaframma e di conseguenza della respirazione profonda (che si fa alta e superficiale predisponendo l'individuo a stati d'ansia e/o attacchi di panico), cefalea, acufeni.

Proprio nell'ottica di prevenire un sovraccarico dal punto di vista fisico, emozionale e mentale, la pratica costante del QI GONG può risultare alquanto efficace.

I principi che sono alla base del movimento del Qigong (corretto assetto strutturale, armonia, fluidità, controllo, ricerca del minimo sforzo), se trasposti nella pratica di tutti i giorni consentono un'ergonomia nei gesti e una postura ottimali. Dunque la pratica costante del Qigong apporta diversi effetti benefici: il corpo del praticante diventa più forte e flessibile, le tensioni muscolari e le rigidità articolari si riducono notevolmente.

Nel Qigong il movimento avviene rispettando l'ergonomia del corpo, ad es. si evita di "bloccare" le articolazioni a fine range articolare (come nell'iperestensione delle ginocchia), la leggerezza dei movimenti non causa sovraccarico dei muscoli della statica, e la varietà di movimenti fa sì che non siano sollecitati sempre gli stessi gruppi muscolari. La posizione di pratica del Qigong insegna al praticante ad adottare tutti i criteri della postura ideale in stazione eretta (simmetria del corpo, stabilità, minimo dispendio energetico, allineamento ottimale della colonna vertebrale).

Concludendo si può quindi sostenere a pieno titolo che il Qigong sia un valido aiuto per migliorare la propria postura nella quotidianità.



UN ESEMPIO DI CORREZIONE POSTURALE ATTRAVERSO LA SOLA PRATICA DELLA POSTURA DEL QIGONG

La pratica costante della postura del Qigong è in grado di per sé di correggere gli errori posturali che portano ad un'iperestensione delle ginocchia, con ripercussioni su tutto l'assetto posturale del corpo che si manifestano con contrazione della zona lombare, irrigidimento della colonna, distacco dalla connessione col suolo e spostamento del baricentro del corpo verso l'alto, provocando una sensazione di instabilità dovuta alla mancanza di percezione delle gambe e del contatto col pavimento, con conseguente perdita di tono muscolare nelle cosce che non sostenendo più il peso corporeo lo fanno gravare per intero sulle articolazioni, costringendo a compensare con una spinta verso l'alto e il blocco articolare del ginocchio semplicemente per poter mantenere la posizione eretta.

Questa postura errata costringe dunque la persona a fare un notevole sforzo semplicemente per poter stare in piedi, dovendo spingere verso l'alto e utilizzando i muscoli del dorso al posto di quelli delle gambe e del bacino, che in maniera naturale dovrebbero sostenere il peso corporeo. Questo genere di postura si ritrova in persone sofferenti di condizioni neurologiche (paraplegie ad esempio), che per poter compensare al deficit funzionale delle gambe, utilizzano il blocco dell'articolazione del ginocchio e la contropinta verso l'alto per poter mantenere la postura eretta e eventualmente per poter deambulare.

Una persona totalmente sana dunque, a causa di questo genere di postura scorretta, sviluppa un modo di muoversi e di stare in piedi simile a quello di qualcuno che abbia subito un danno neurologico. Va da sé che questa mancanza di fiducia nelle proprie gambe influenzerà l'aspetto emotivo e psicologico, con conseguenti sensazioni di insicurezza, di instabilità fisica ed emotiva, sensazione di non farcela e di "non poter stare in piedi da sola" (creando condizioni di dipendenza), paure irrazionali, ansie e fobie, difficoltà a gestire gli aspetti materiali della vita, oltre a sviluppare tutta una serie di sintomi come mal di schiena e mal di testa, forte contrazione alla mascella, rigidità del ventre e sintomi che ne derivano (stitichezza, irritabilità del colon), stanchezza, perdita di vitalità. La spinta verso l'alto e il distacco dalla percezione del suolo - della base -, sospingono il Qi in alto alimentando il pensiero psicologico e il dialogo interno che si farà incessante, impedendo il rilassamento, la tranquillità e alimentando dubbi, giudizi, importanza dell'immagine di sé e dell'ego.

Va ricordato che secondo i principi del Qigong, il Qi va mantenuto basso (la sua sede naturale è nel Dantian inferiore, il baricentro dell'essere umano). Se il Qi rimane basso permette il radicamento a terra e lo sviluppo di qualità come silenzio interiore, calma, tranquillità, forza d'animo. Diversamente se il Qi ascende alimenterà la mente, con il verificarsi delle conseguenze sopra descritte.

Nel corso di circa un anno di pratica costante della sola postura del Qigong da parte di un'allieva (età 30 anni), che ha praticato con regolarità i principi strutturali precedentemente descritti, avulsi dalla pratica stessa del Qigong (non pratica Qigong, solo qualche esercizio ma si allena regolarmente a correggere la postura, che è stata monitorata dallo scrivente nel corso di più di un anno), si è potuto osservare un drastico cambiamento sia nell'assetto posturale che nelle condizioni e nei disturbi sopra descritti, oltre al conseguimento di maggiore vitalità, entusiasmo, coraggio e senso pratico nella vita.

Dal punto di vista posturale, la posizione con le ginocchia in iperestensione che in precedenza rappresentavano la normalità, attualmente viene percepita come scomoda e fastidiosa, al contrario di quanto accadeva in precedenza quando il corretto assetto posturale veniva avvertito come strano, scomodo e fastidioso. Nel momento in cui il corpo si riallinea a quella che è la sua postura naturale, tende in maniera spontanea a ricercare l'assetto più consono, modificando la percezione distorta formatasi in precedenza.





Foto di sinistra: gambe in iperestensione.

Foto di destra: gambe nella posizione corretta.

Nelle prime è evidente come il peso corporeo scarichi sulle articolazioni delle ginocchia, che bloccano le gambe in una postura "a palo", mentre nelle foto di destra è evidente come il peso venga sostenuto dai muscoli quadricipiti femorali, che permettono un corretto assetto del corpo e il libero fluire del Qi.

Si può dunque evidenziare che un altro dei principi fondamentali della pratica del Qigong, L'ALLINEAMENTO E L'APERTURA DELLE 6 ARMONIE (cioè le 6 articolazioni principali – per lato del corpo), risulta fondamentale per l'equilibrio e la salute fisica e psicologica della persona.

LE 6 ARMONIE: spalle, gomiti, polsi, anche, ginocchia, caviglie.

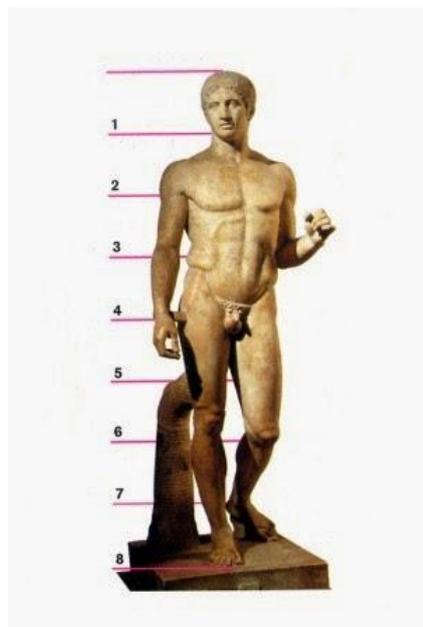


LE ORIGINI DELLA POSTURA OCCIDENTALE: IL DORIFORO E IL CANONE DI POLICLETO

La ricerca della perfezione corporea nell'arte greca

Di Liliana Cardellino, docente di storia dell'arte e praticante di Qigong

L'artista che, nella storia dell'arte greca, ha raggiunto la perfezione nella rappresentazione del corpo umano è Policleto, scultore di Argo, nel Peloponneso, vissuto intorno al V secolo a.c. . Purtroppo non ci sono pervenute sue opere originali, ma solo copie d'età romana. Oltre che per le sue opere scultoree è ricordato anche per un trattato teorico, intitolato "KANON", cioè canone, che definisce le regole di ciò che noi oggi chiamiamo "CANONE POLICLETEO": l'equilibrio raggiunto nelle statue (PONDERAZIONE – Vedi nota in basso) è la corrispondenza inversa fra gli arti inferiori e quelli superiori (il chiasma). La statua che maggiormente mostra la sua concezione è il Doriforo. Ma cosa intendevano i greci per perfezione? Due sono i concetti che stanno alla base di questo principio, che infonde armonia e piacevolezza estetica nell'osservatore: le proporzioni fra le parti del corpo e fra le parti e il tutto e l'equilibrio. Nel DORIFORO (dal greco "portatore di lancia") si può notare che la figura si appoggia prevalentemente su una gamba, quella destra (portante), e non è più sostenuta ugualmente dalle due gambe in modo rigido. La gamba sinistra (flessa), leggermente arretrata, bilancia il corpo posando in terra, senza compiere sforzo, solamente con la punta del piede. Diversa è l'articolazione, che nasce da questa posizione naturale, delle parti superiori del corpo: il bacino si inclina scendendo verso la gamba flessa mentre la linea delle spalle è inclinata in direzione opposta; il braccio destro è rilassato mentre quello sinistro è flessa e in tensione; il collo seguendo l'inclinazione delle spalle è piegato dal lato opposto di quello della testa, che si incurva verso destra. E' qui spiegato il cosiddetto "chiasmo" (incrocio) cioè la relazione inversa delle gambe e delle braccia: la gamba destra e il braccio sinistro sono in tensione mentre la gamba sinistra e il braccio destro sono rilassati. Tramite questa relazione e un gioco sapiente di rapporti proporzionali, Policleto raggiunge un equilibrio detto "**ponderazione**" che nell'arte classica verrà accolto come valore di riferimento assoluto, irrinunciabile e immutabile. Questa consiste nel bilanciamento (o gravitazione) del peso (pondus) del corpo, ossia l'equilibrata distribuzione del peso di una figura, fra stasi e movimento, sugli arti inferiori.



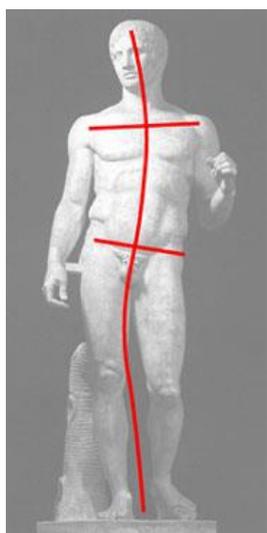
Policleto, Doriforo; 450 a.C. circa; copia romana in marmo (originale in bronzo); alt. 2,12; Napoli, Museo Nazionale



In questo modo, l'artista greco idealizza la figura: il Doriforo rappresenta l'ideale greco della coerenza razionale, di rapporto reciproco fra le varie parti e fra queste e il tutto, e l'ideale di perfetta proporzionalità. Come era scritto nel "Canone" di Policleto, **la bellezza consiste nell'armonica proporzione delle parti**, di un dito rispetto all'altro, di tutte le dita rispetto alla mano, del resto della mano rispetto all'intero braccio, infine di tutte le parti a tutte le altre. Così l'equilibrio raggiunto da Policleto è ciò che egli stesso definisce "canone", e che ancora noi, inconsciamente eredi della cultura classica, naturalmente associamo all'idea di "armonia".

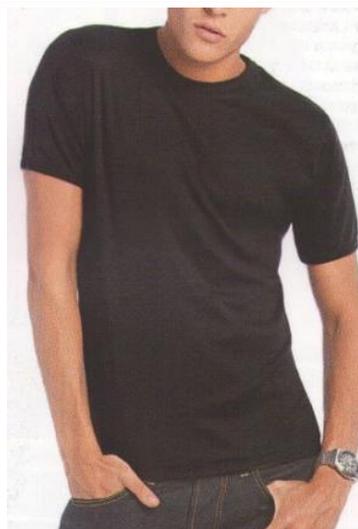
Come si può notare dal testo precedente, l'ideale di armonia posturale occidentale è basato su un'idealizzazione del corpo umano e su dei parametri creati per dare il senso di movimento e di proporzione a delle opere d'arte, in questo caso delle statue. Il problema si pone nel momento in cui questo canone e il concetto di armonia ad esso correlato vengono applicati alla postura di un corpo umano reale, fatto di muscoli, ossa, tendini e articolazioni (e sul delicato equilibrio strutturale che vige tra di essi) che se mal utilizzati possono danneggiarsi e dare origine ad una catena di sintomi e di patologie ben conosciute nel mondo moderno.

La postura occidentale moderna è fondata su questo ideale, per cui quanto più il corpo è disallineato e fuori asse, tanto più si veicola un'immagine seducente, sbarazzina, sexy, dinamica. Per rendersi conto di quanto esposto, è sufficiente osservare le sfilate di moda o le posture in cui le fotomodelle vengono ritratte, con una spalla (e un'anca) più alta dell'altra, in posizioni chiuse, in torsione, in posizioni storte e contorte, applicando il principio della ponderazione al corpo umano. I mezzi di massa, mai come nei tempi moderni, veicolano un'immagine di bellezza distorta, fondata su principi della meccanica del corpo totalmente antinaturali e nel medio - lungo termine nocivi per il corpo umano e la sua integrità strutturale. Dal momento che quando idee o concetti vengono accettati dalla massa, diventano abitudini e consuetudini considerati normali (cioè nella norma, che non significa naturali!), risulta che questo genere di postura oggi sia acquisita senza discussione e senza riflessione in merito da milioni di persone e ripetuta in maniera totalmente automatica - basti osservare le posture delle persone intorno a noi e gli automatismi posturali che tutti abbiamo acquisito, per scoprire a che punto questa cattiva educazione posturale sia profondamente radicata e magnificata. A partire da questa prospettiva distorta, il corretto assetto posturale, naturale per il corpo umano, - al contrario - viene visto e giudicato come una posizione scomoda o peggio sconsigliata e da evitare.



Il Doriforo e il principio del Chiasmo, cioè della disposizione incrociata (a X) del corpo: notare come dopo 2500 anni questo principio influenzi ancora il concetto estetico moderno, veicolato attraverso le posture assunte dalle modelle.





Statua di età classica, non rappresentata secondo il canone di Policleto, ma che evidenzia comunque come la postura considerata armonica in epoca moderna abbia le sue radici nel mondo classico.

E' questo il caso della postura del Qigong e della postura orientale in generale che, al contrario, si rifà alla condizione più naturale possibile per il corpo, attraverso la quale esso può raggiungere la massima libertà, flessibilità, forza e potenza attraverso il rilassamento della muscolatura, grazie al fatto che la struttura muscolo scheletrica risulta mantenuta in asse e bilanciata su quelli che sono i suoi reali punti di forza - colonna correttamente allineata, peso scaricato equamente sul bacino, sostegno dei quadricipiti femorali, principio degli archi nelle gambe, nelle braccia e nella schiena, ventre rilassato e petto vuoto, distribuzione del peso equilibrata su tutti questi elementi e non solo su alcune parti in maniera sproporzionata. La semplice pratica della postura di base del Qigong può essere considerata come un ottimo esercizio di rieducazione posturale, che permette di riacquistare le potenzialità del proprio corpo e della propria energia, che al contrario vengono limitate dall'assunzione costante, ripetitiva (ma soprattutto al di fuori dell'attenzione cosciente) di una postura errata.



I FONDAMENTI PRATICI DEL QIGONG

ALCUNE INDICAZIONI GENERALI PER IMPOSTARE LA PRATICA

La corretta manutenzione del corpo.

Possiamo considerare il corpo umano e la maniera di utilizzarlo come se si trattasse di una porta. Se la porta venisse usata di frequente ma senza cura - ad esempio facendola sbattere - questa tenderebbe in breve tempo a rovinarsi.

Oppure se al contrario la porta non venisse utilizzata e i cardini non oliati, questi tenderebbero ad arrugginirsi e quindi a scricchiolare, aprendosi con fatica.

Se invece aprissimo e chiudessimo ogni giorno la porta con cura e senza farla sbattere, mantenendo i cardini ben oliati, allora la porta durerebbe più a lungo nel tempo, senza guasti e necessità di riparazioni.

Gli stessi accorgimenti andrebbero applicati al modo di trattare il nostro corpo, con rispetto, attenzione e dedicandogli la dovuta cura e manutenzione.

Nella pratica del Qigong, il principiante in particolare dovrà fare attenzione a non esagerare spinto dall'entusiasmo, forzando ad esempio il corpo in posizioni basse oppure al di là di quanto l'elasticità dei suoi muscoli lo permettano, pena l'effetto opposto a quello desiderato (dolori, rigidità invece di benessere e flessibilità). Il corpo va gentilmente invitato ad allungarsi e ad aprirsi, senza forzarlo in maniera brusca o brutale.

Allo stesso modo, la pratica del Qigong dovrebbe essere costante per fare in modo che le articolazioni rimangano aperte, muscoli e tendini elastici e perché l'energia possa fluire liberamente. Bisogna trovare il giusto equilibrio tra il lavoro intenso e il fatto di sentirsi comodi nella pratica.

Essere come l'acqua.

In oriente l'acqua è spesso paragonata all'energia, perché si comporta nello stesso modo.

Bruce Lee, inimitabile maestro e praticante Taoista, era solito affermare "Be water my friend" (sii acqua amico mio).

Per quanto riguarda il parallelismo acqua - energia, possiamo immaginare il sistema energetico umano come un vasto terreno solcato da canali atti ad irrigarlo in ogni sua parte, anche la più remota. L'acqua (l'energia) deve giungere in maniera costante ed equilibrata, senza interruzioni o ristagni (senza difetti o eccessi), perché il terreno mantenga la sua fertilità senza allagarsi o inaridire.

Mantenere la mente tranquilla come un mare calmo.

Quando il mare è calmo e l'acqua cristallina è possibile vederne il fondale, distinguendone i sassolini e le numerose creature che lo abitano. Questo non è possibile quando il mare è mosso: l'acqua diventa torbida e le onde ne spezzano l'uniformità e la trasparenza. La visione del fondale diventa confusa o viene impedita del tutto.

Quella di un mare calmo è la condizione che va ricercata nella mente/cuore (XIN - in oriente non esiste la distinzione). In una condizione di mente silenziosa e calma, è possibile usare la propria intenzione (YI) per dirigere il Qi in una maniera chiara e senza distorsioni, come un motoscafo che solca un mare senza onde.



I PILASTRI DELLA TRADIZIONE PER LA PRATICA

I pilastri o le indicazioni derivanti dalla tradizione e dai classici del Qigong, sono sempre espressi in forma di tre principi o enunciati. Il tre - SAN - (e i suoi multipli) è un numero ricorrente nella numerologia cinese.

SAN BAO - I TRE TESORI: JING, QI, SHEN

Nel Qigong Taoista (vedere paragrafo), i tre tesori rappresentano gli elementi di base dell'alchimia interna e devono quindi essere raffinati e trasformati, attraverso la pratica e la meditazione, per raggiungere l'elevazione spirituale.

JING - ESSENZA

Il concetto di Jing in cinese, in generale definisce l'essenza di qualcosa. Un olio essenziale ad esempio è il jing di un fiore, ne costituisce e ne racchiude l'essenza concentrata.

Dal punto di vista energetico, il Jing si può considerare come l'energia di base, derivata dal Jing dei genitori che si unisce a formare una nuova vita. In questo caso l'essenza vitale del neonato assume il nome di Yuan Jing (essenza originaria) e costituisce la sorgente e la radice della vita: è quella forza che permette al bambino di crescere e di rafforzarsi e rappresenta l'energia contenuta nella "batteria bionica", ricevuta "in dotazione" al momento della nascita. Il Jing proviene dalla condizione prenatale derivante dal "Cielo Anteriore", la sorgente dell'energia non ancora polarizzata e non ancora manifestata nel nostro piano di realtà (vedere il paragrafo sul Taoismo).

E' considerata Jing anche l'energia sessuale - da considerarsi come la vera e propria forza di vita - nella sua forma più fisica rappresentata da ormoni, sperma e secrezioni sessuali femminili. Per questo motivo nella sessualità Taoista è posta una grande enfasi sulla conservazione del Jing, per evitarne la dispersione con un'attività sessuale indiscriminata (questo vale in particolare per gli uomini attraverso l'eiaculazione), dal momento che non è possibile reintegrare il Jing perduto (ma con la pratica del Qigong è possibile migliorarne la qualità), e visto che la dispersione del Jing porta ad una più rapida degenerazione del corpo fisico.

Nel contesto del Qigong e dei tre tesori, JING è la radice da cui si possono sviluppare e raffinare QI e SHEN.

QI - ENERGIA

Per QI si intende l'energia che ci proviene dall'ambiente, dal cibo, dall'aria. E' un'energia funzionale per il sostentamento dell'essere vivente tanto quanto l'elettricità per un computer: alimenta i vari sistemi, scorre in circuiti definiti e in sua assenza la macchina si arresta. Gli studi scientifici più all'avanguardia teorizzano il Qi come una forma di bioelettricità o di elettromagnetismo naturale relativo al corpo umano, che interagisce con il campo elettromagnetico della Terra (e dell'Universo) e da esso ne è influenzato. La teoria Taoista di armonizzare l'essere umano con la Forza del Tao, trova qui un riscontro molto concreto. La qualità del Qi in circolo nel sistema energetico è influenzato da vari fattori: dalla qualità dell'aria e del cibo assunti, dallo stile di vita, dalle attitudini emotive e dalla personalità. Forti emozioni o un lavoro incessante della mente sono in grado di disperdere una grande quantità di Qi, a discapito dell'intero sistema energetico che risulterà disequilibrato, con conseguenze sulla salute e sull'equilibrio psicofisico della persona.

Una parte del Qi deriva anche dalla raffinazione del Jing (l'essenza originaria), che unito al Qi derivante da cibo e aria, costituiscono l'energia per crescere, agire e vivere.

Il Qi scorre nel sistema energetico umano attraverso i meridiani (JING LUO), che formano una

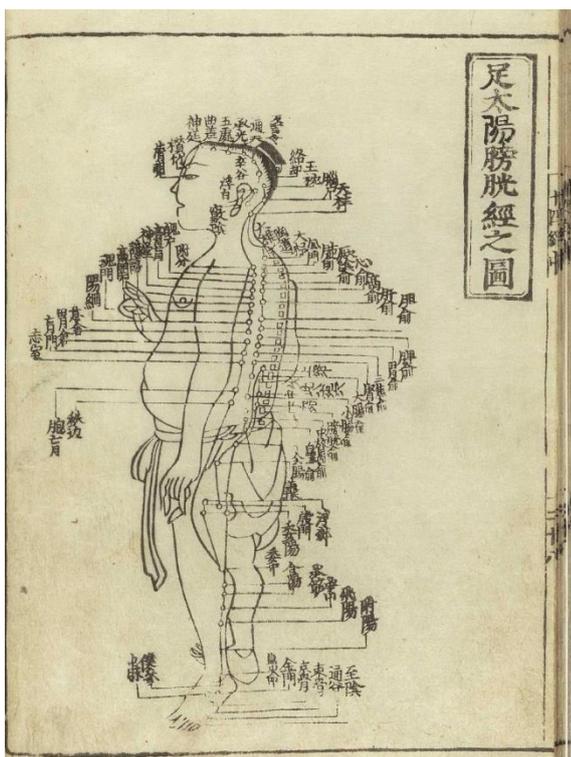


rete circolatoria energetica simile a quella sanguigna (*), linfatica o nervosa. A differenza di queste ultime, la circolazione energetica non è visibile, ma ben percepibile grazie alla sensibilità acquisita con l'allenamento del Qigong e della meditazione.

La mappatura di questa circolazione energetica ha portato alla nascita della Medicina Cinese, dell'agopuntura e di tutte le terapie energetiche basate sulla stimolazione della circolazione della Forza nel corpo.

Oltre a circolare nel corpo, il Qi viene accumulato nei tre DANTIAN (vedere sezione dedicata), veri e propri serbatoi energetici dell'energia.

() Nella Medicina Tradizionale Cinese, si considera che il Qi e il sangue siano strettamente correlati: si usa dire che dove va il sangue va il Qi e dove va il Qi va il sangue.*



SHEN – SPIRITO

Lo Shen, che può essere tradotto con diversi termini a seconda del contesto (spirito, anima, mente, divino, soprannaturale, ecc.), nel contesto del Qigong può essere considerato come la COSCIENZA della persona.

I cinesi considerano che quando lo Shen si rafforza e si eleva, si può raggiungere un livello di percezione e di sensibilità più acuto e la mente diventa più calma, chiara e ispirata. I fenomeni di capacità sensoriale elevata (o extrasensoriale) che sono attribuibili ad una pratica eccelsa del Qigong, come anche una comprensione maggiore e più profonda della Vita e delle sue dinamiche, derivano dall'elevazione dello Shen.

Lo Shen infine, può essere considerato come la parte spirituale, dove viene coltivata la consapevolezza e la coscienza della persona.

L'ALCHIMIA INTERNA

La visione classica del Qigong alchemico prevede dunque che JING venga trasformato in QI, che QI venga raffinato in SHEN e che SHEN venga coltivato per elevarsi fino a raggiungere il VUOTO, cioè la condizione di unità con l'Esistenza.



I TRE DANTIAN

Il termine DANTIAN, derivante dal contesto alchemico, significa "campo del cinabro" o "campo dell'elisir". Il cinabro (solfuro di mercurio) è un elemento alchemico, un minerale che gli alchimisti indicano come la sostanza in grado di trasmutare il piombo in oro.

I Dantian sono tre e si possono immaginare come tre sfere di energia delle dimensioni di una palla da tennis.



I tre Dantian

XIA DAN TIAN: IL DANTIAN INFERIORE

Si può immaginare il Dantian inferiore come una sfera localizzata nell'addome, tre dita sotto all'ombelico e tre dita al centro del corpo, delle dimensioni all'incirca di una pallina da tennis. E' la sede del Jing e dello Yuan Qi (il Qi originario raffinato dal Jing – essenza) ed è il punto più importante per quanto riguarda la pratica del Qigong: va considerato come un serbatoio nel quale raccogliere il Qi. Oltre a centro di raccolta, il Dan tian inferiore svolge la funzione di pompa energetica, spingendo il Qi in tutto il corpo attraverso i meridiani (o per emetterlo all'esterno, durante le pratiche di Wai Qigong). Si tratta quindi di un punto fondamentale per quanto riguarda la pratica del Qigong.

E' correlato all'apparato riproduttivo.

ZHONG DAN TIAN: IL DANTIAN MEDIANO

Localizzato nel centro del petto, sovrintende alla raffinazione del Qi che deriva dall'ambiente (cibo e aria) e ne funge da serbatoio.

E' correlato all'aspetto emotivo e agli organi presenti in questa zona (cuore e polmoni).

SHANG DAN TIAN: IL DANTIAN SUPERIORE

E' localizzato in corrispondenza della zona tra le sopracciglia, al centro della testa.

E' la sede dello SHEN, della coscienza e della mente.

SAN TIAO: LE TRE REGOLAZIONI O I TRE EQUILIBRI

Le tre regolazioni sono necessarie per predisporre alla pratica del Qigong.

TIAO SHEN: REGOLARE IL CORPO

Tiao Shen si riferisce alla maniera di tenere il corpo durante la pratica, secondo determinati principi posturali che sono i seguenti:

- Spalla in armonia con l'anca.
- Gomito in armonia col ginocchio.
- Mano in armonia col piede.

Vedere il capitolo "connessione strutturale".



TIAO XI: REGOLARE IL RESPIRO

Tiao Xi, regolare il respiro, significa adottare una respirazione naturale e rilassata, normalmente addominale. La regolazione della respirazione permette di controllare l'emozionalità e di raggiungere uno stato di tranquillità interiore necessario per la pratica del Qigong. La respirazione è inoltre uno dei veicoli che trasportano il Qi dell'ambiente all'interno del corpo: una respirazione regolata e corretta, permette un maggiore apporto di Qi nel sistema. Nel Qigong esistono vari tipi di respirazione, a seconda dell'YI NIAN (intenzione, scopo) dell'esercizio.

TIAO XIN: REGOLARE MENTE/CUORE

Tiao Xin, regolare mente/cuore, fa riferimento alla creazione di uno stato di tranquillità e silenzio interiore, nel quale i pensieri e le emozioni non siano di disturbo alla pratica. Lo scopo è di raggiungere la calma della mente e del cuore, dal momento che solo a partire da una mente calma e rilassata è possibile applicare l'Intenzione (YI), il primo passo sul sentiero della pratica.

LE TRE CONDIZIONI FONDAMENTALI PER LA PRATICA

FANG SONG: RILASSATO

RU JIN: TRANQUILLO

ZIRAN: NATURALE.

Queste sono le condizioni basilari da ricercare durante la pratica del Qigong.

FANG SONG: RILASSATO

Rilassamento è un termine che nella mentalità occidentale ha assunto una connotazione sospetta, quando non addirittura negativa: viene visto come abbandono, pigrizia, mollezza del corpo e dello spirito. Rilassato per molte persone evoca l'immagine di qualcuno afflosciato su un divano mentre guarda la televisione.

Nel contesto della pratica del Qigong varrebbe meglio l'utilizzo del termine RILASCIATO, che sta ad indicare una condizione di RILASSAMENTO ATTIVO, nella quale alla distensione muscolare e mentale, corrisponde però una sorta di pienezza energetica e di presenza, che rende viva la condizione di rilassamento. Esattamente all'opposto dell'idea di moscio o molle. Si può immaginare che un gatto viva in una condizione di Fang Song: rilassato e disteso ma presente e pronto ad agire.

Per realizzare la condizione di Fang Song è necessario rilasciare le tensioni e lo sforzo verso il basso: questo principio consiste nel portare il peso e l'energia verso la terra, in modo da permettere un miglior radicamento con la sua forza. Quando il corpo si svuota dalle tensioni può allora essere riempito di energia, la cui circolazione all'interno del sistema energetico indurrà il movimento del corpo (il movimento interno si esteriorizza). La forza che riempie il corpo si chiama PENG JING (vedere paragrafo dedicato).

La condizione di Fang Song (rilasciamento del corpo) può essere correlata al Dantian inferiore.

RU JIN: TRANQUILLO

La condizione di Ru jin si riferisce alla tranquillità e alla serenità interiore ed è correlata al Dantian mediano.

ZIRAN: NATURALE (IN ACCORDO CON LA NATURA)

La condizione di naturalezza è correlata all'arresto del dialogo interno: la mente è la causa principale che allontana dalla connessione con la natura, creando incessantemente scenari e idealizzazioni (inesistenti) della realtà. Quando la mente non è naturale, la persona è agganciata al passato o proiettata nel futuro, piena di giudizi e di pensieri incontrollati che



allontanano dalla condizione di unione con il mondo naturale. La causa prima della separazione e dell'allontanamento dell'uomo dall'ambiente naturale di cui è parte è infatti l'incontrollato lavoro della mente.

Per questo motivo la condizione di Ziran è correlata al Dantian superiore.

SAN YI: LE TRE INTENZIONI O LE TRE ANIME

PUREZZA

ENTUSIASMO

PAZIENZA

Sono delle condizioni fondamentali per proseguire e avanzare nella pratica del Qigong, specialmente all'inizio quando ci sono molti concetti da imparare e poche soddisfazioni dal punto di vista pratico e sensoriale, perché si è occupati con l'apprendimento più che con il piacere derivante dalla pratica.

LE TRE CONNESSIONI

CONNESSIONE STRUTTURALE

Significa raggiungere una condizione di movimento del corpo connessa e unitaria: tutto il corpo si muove come un insieme (vedere sezione dedicata al MOVIMENTO CONNESSO).

E' correlata al Dan Tian inferiore

CONNESSIONE ENERGETICA

Scaturisce dalla maturità posturale della connessione strutturale e dalla coscienza energetica che deriva dall'ascolto interno, dall'osservazione e dall'intenzione messi in atto durante la pratica.

E' correlata al Dan Tian mediano.

CONNESSIONE UNIVERSALE

Consiste nel conseguimento da parte del praticante, della coscienza che ogni cosa è interconnessa e che siamo parte di una "rete della Vita" di cui fanno parte la Natura, gli animali, le altre persone e tutto ciò che vive nell'universo. E' la presa di coscienza dell'aspetto energetico della realtà di cui facciamo parte grazie al quale cade l'illusione della separazione, creata dalla mente.

Corrisponde ad un'espansione e al risveglio della coscienza.

E' correlata al Dan Tian superiore.

I TRE PUNTI DI CONNESSIONE CON L'UNIVERSO

BAI HUI – CENTO RIUNIONI

Situato sulla sommità del capo.

E' la connessione con l'energia di polarità positiva (Yang) proveniente dal cielo.

YONG QUAN – SORGENTE ZAMPILLANTE

Situato sul punto "rene 1" al centro della pianta dei piedi.

E' la connessione con l'energia di polarità negativa (Yin) proveniente dalla Terra.

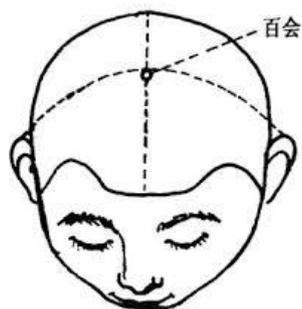
LAO GONG – PALAZZO DEL LAVORO

Situato in prossimità del centro del palmo delle mani.

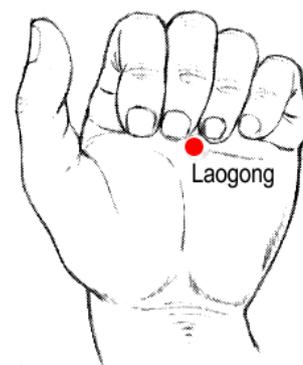
Per localizzarlo precisamente, ripiegare il dito anulare verso il palmo: Lao Gong è situato nel punto di contatto della punta del dito sul palmo.

E' il punto che corrisponde alla massima emissione del Qi durante la pratica del Wai Qi Liao Fa.





Bai hui



SAN HE - LE TRE ARMONIE: YI, QI, LI (INTENZIONE, ENERGIA, CORPO)

Le tre armonie corrispondono a:

MENTE in armonia con YI (INTENZIONE)

YI (INTENZIONE) in armonia con QI (ENERGIA)

QI (ENERGIA) in armonia con LI (CORPO)

Nella pratica del Qigong ogni movimento deve essere originato in questa sequenza: una mente calma origina il pensiero del movimento, l'impulso proviene dall'Intenzione (YI), che muoverà l'Energia (QI), che a sua volta, di conseguenza, farà muovere il corpo (LI).

Questa progressione rappresenta il concetto di MOVIMENTO INTERNO del Qigong ed è ben rappresentato nell'esempio della collana di perle (vedere sezione sul MOVIMENTO CONNESSO).

La dinamica del movimento creata a partire dalle Tre Armonie, è uno degli elementi che creano la differenza tra il Qigong e della semplice ginnastica dove si muove il corpo senza nessuna consapevolezza.



I PRINCIPI E LA DINAMICA DEL MOVIMENTO NEL QIGONG

La dinamica del movimento nel Qigong, cioè il modo di muovere il corpo o meglio, di lasciare che l'Intenzione (YI) e l'energia interna muovano il corpo, si ispira a dei principi che si ritrovano ovunque in natura. Tali principi sono la manifestazione stessa dell'incessante movimento del flusso dell'Esistenza: tutto ciò che ha vita si muove, vibra, pulsa, scorre, fluisce, si espande e si contrae, secondo dei principi universali, che sono ben identificati (e messi in pratica) nel Taoismo, da cui deriva la corrente del Qigong più importante e antica (vedere sezione sul Taoismo). L'essere umano in quanto esso stesso parte della natura, non si sottrae a questi principi naturali e universali. La stessa maniera di muoversi di un essere umano naturale (ad esempio facente parte di una cultura "primitiva"), è allineato ai principi posturali e di movimento che seguono la naturalezza (ZIRAN): il corpo e il movimento si adattano spontaneamente all'ambiente naturale. D'altro canto però, l'eccessiva importanza data alla mente e all'idealizzazione della postura, del movimento e del comportamento (che come abbiamo visto nel paragrafo sulla postura, deriva dal canone estetico e militare greco), ha creato un fenomeno di separazione da quelli che sono i principi di movimento e di postura naturali oltre che dai bisogni fisiologici del corpo stesso. A partire da questa separazione tra corpo e mente, tipica della società moderna, si è arrivati sempre più a tentare di controllare il corpo attraverso la mente, cioè attraverso un'ideale artificiale veicolato dalla cultura, dalla religione e dall'educazione che da esse derivano.

Quindi un bambino che si muove pieno di energia, che non sta fermo perché trabocca di vitalità, che segue i ritmi della natura e del suo corpo (mangia quando ha fame, dorme quando ha sonno, corre e salta quando ne sente il bisogno, ecc.), secondo un modello culturale repressivo va educato e quindi modellato secondo dei criteri di educazione alla rigidità, alla compostezza, a dei ritmi artificiali, antinaturali.

A partire da questo modello educativo, il corpo perde gradualmente la connessione col mondo naturale e il flusso della vita che lo attraversa - parte dell'immane flusso dell'Esistenza - inizia a separarsi e a ristagnare, rendendo il corpo - ma anche la mente - rigidi e limitati, creando routine di comportamento e di pensiero che si avvolgono sempre più su sé stessi, al punto che la vita di molte persone risulta essere la ripetizione costante e infinita degli stessi comportamenti, spesso ereditati dalla famiglia. L'atto finale di questa degenerazione è definita "vecchiaia" ed è considerata come normale, insieme a tutti i sintomi e i disturbi ad essa correlati. Ma se l'avanzamento dell'età e il decadimento del corpo sono fattori fisiologici, di sicuro non lo sono la rapidità e le modalità con cui avvengono: l'età biologica è molto relativa rispetto all'età anagrafica e dipende dalla cura con cui una persona mantiene il suo corpo e il suo spirito in salute. Un'età avanzata non dovrebbe per forza corrispondere ad un disfacimento fisico e mentale, questo accade quando corpo e mente sono stati utilizzati male e non coltivati nella maniera corretta.

Il Qigong in questo senso consiste in un tentativo di riappropriarsi dei principi posturali e di movimento naturali per l'essere umano, per riportare equilibrio e armonia nel corpo e nella mente del praticante. I principi di movimento basilari per la pratica vengono esercitati e appresi con l'allenamento, perché il corpo possa gradualmente riallinearsi con il movimento naturale di tutto ciò che ha vita e ritrovare quella condizione di NATURALEZZA ben esposta nel concetto di ZIRAN, uno dei pilastri della pratica del Qigong. Questi principi derivano dal Taoismo, che al di là dell'aspetto religioso (sovrapposto nel corso dei secoli, ma a causa dei



formalismi distante dalla filosofia originaria), consiste in un'antica scienza della Vita, nella quale viene riconosciuto che i principi che regolano il macrocosmo sono gli stessi che ne regolano il micro e attraverso la comprensione profonda e la pratica costante, l'essere umano ha la possibilità di riallinearsi con l'incommensurabile Forza che anima l'Universo, definita come Tao (o Dao) e fluire con essa.

I PRINCIPI DI MOVIMENTO E DI STRUTTURA DEL QIGONG:

- CONNESSIONE STRUTTURALE E MOVIMENTO CONNESSO
- ESPANSIONE E CONTRAZIONE
- PENG JING (PRESSIONE, PIENEZZA)
- OSCILLAZIONE
- MOVIMENTI A SPIRALE

CONNESSIONE STRUTTURALE E MOVIMENTO CONNESSO

E' il modo di allineare, muovere e mantenere il corpo in modo strutturato durante la pratica. La struttura è uno dei principi basilari e rispecchia il principio di TIAO SHEN, regolare il corpo. La STRUTTURA o CONNESSIONE STRUTTURALE, è la prima cosa da apprendere praticando il Qigong: rappresenta le fondamenta su cui si baserà tutta la pratica futura.

Per quanto riguarda la struttura e l'assetto posturale, vedere il capitolo "[La connessione strutturale](#)".

IL MOVIMENTO CONNESSO: MUOVERSI COME UNA COLLANA DI PERLE



I testi classici spiegano il principio di movimento e di connessione strutturale propri del Qigong con l'esempio della collana di perle: immaginiamo una collana di perle aperta e distesa su un piano. Con un dito si tira la prima perla, che attraverso il filo che le collega trasmetterà il movimento alla successiva e di seguito alle altre, fino a far muovere la collana nel suo insieme. Le dita che muovono il filo della collana rappresentano YI, l'intenzione.

Il filo che connette le perle tra loro e propaga il movimento rappresenta il QI, l'energia interna. Le perle rappresentano LI, il corpo.

Per comprendere questo principio di movimento e per raggiungere un'unità armonica nel movimento, dobbiamo prima immaginare di dividere il corpo in varie parti, come se fossero tante perle, cioè tante unità.

Queste perle rappresentano le varie parti del corpo e le articolazioni, mentre il Dantian



inferiore rappresenta la perla più grande, quella che grazie al suo movimento fa muovere tutte le altre e di conseguenza propaga il movimento a tutto il corpo.

In questo modo si produce una dinamica di movimento grazie alla quale tutto il corpo si muove in maniera armonica e unitaria e dove ogni parte è implicata contemporaneamente nel movimento: tutte le unità si muovono quindi dal centro verso la periferia del corpo e dalla periferia verso il centro, secondo un principio di propagazione simile a quello delle onde. Per centro in tal caso si intende la zona del basso addome, dove ha sede Xia Dantian.

La connessione ha come risultato una grande elasticità e flessibilità del movimento, che permette il libero fluire dell'energia interna.

MOVIMENTO COORDINATO E MOVIMENTO CONNESSO

Questo principio è molto differente dal concetto di MOVIMENTO COORDINATO, secondo il quale diverse parti del corpo – considerate come separate tra loro - si muovono in concerto con lo stesso ritmo e in modo meccanico. La coordinazione (in questa sede non si intende dal punto di vista neurologico, ma nell'ottica di movimenti effettuati deliberatamente) è, ad esempio, alla base del modo di muoversi dei militari, dove le braccia e le gambe, insieme al corpo intero mantenuto rigido e stirato, si muovono all'unisono e in coordinazione con i movimenti degli altri soldati facenti parte del plotone, per creare un insieme facilmente direzionabile e comandabile. Senza dubbio il principio di "l'unione fa la forza" alla base dell'inquadramento militare, è stato mutuato dal comportamento degli animali in natura, che fanno branco a scopo difensivo: a partire da questa osservazione già i popoli antichi utilizzavano strategie di guerra basate sul coordinare i singoli combattenti in maniera strategica per creare un'unità difensiva più grande, come la "testuggine dei Romani" o il "muro di scudi" dei Vichinghi e dei Sassoni nel medioevo (ad esempio), che dal punto di vista militare ha sicuramente avuto successo nel corso della storia, imponendosi sulle strategie di guerra dei popoli naturali, come i Celti e gli Indiani d'America (ad es.), la cui visione del combattimento era basata sul valore, sul coraggio e sulla forza spirituale del singolo guerriero, concetto all'antitesi dell'inquadramento militare e della disumanizzazione degli elementi facenti parte di un esercito strutturato.



Movimento coordinato: parata dell'esercito nord coreano e formazione a testuggine Romana

Tornando al movimento connesso nel Qigong, una volta suddiviso quindi (idealmente) il corpo in diverse parti, si impara a riunirlo in un movimento fluido e unitario, definito MOVIMENTO CONNESSO, nel quale tutte le parti si muovono insieme in armonia.

Si può definire movimento connesso la maniera di muoversi delle api all'interno di uno sciame, dei pesci all'interno di un banco o di certi uccelli in uno stormo: i singoli elementi componenti il gruppo si muovono in maniera connessa, dando vita a forme eleganti e armoniche che si muovono come un corpo unico nello spazio aereo o subacqueo - ma anche terrestre se



prendiamo in considerazione gli immensi branchi di animali come i bisonti o le antilopi - adattandosi agli stimoli determinati dall'ambiente esterno come le correnti (nell'acqua o nell'aria), geomorfologiche o alla presenza di predatori. Il movimento risulta quindi fluido e adattato alle circostanze.

La singola unità contribuisce quindi all'armonia del movimento e ogni unità è mossa dalla stessa intenzione, connessa alla Natura, che contribuisce a muovere l'insieme in una certa direzione o in una determinata maniera.

Nell'esempio degli animali in natura, l'intenzione comune permette di creare uno strumento di difesa di fronte all'attacco dei predatori, unendo il gruppo e muovendolo come un unico essere, molto più grande del singolo e in grado di scoraggiare gli attaccanti. Questo può essere considerato un'ipotesi di come in natura esista l'Intenzione e come in maniera innata gli animali sappiano farvi ricorso, senza passare attraverso il pensiero psicologico (la mente). L'armonia del movimento connesso osservata negli animali, offre la sensazione di essere in presenza di una vera e propria danza della Vita: la stessa condizione che andrebbe ricercata durante la pratica del Qigong spontaneo, quando cioè l'energia interna viene lasciata libera di fluire e di muovere il corpo in maniera naturale e armonica, senza impedimenti, sforzi o rigidità.



Il movimento connesso in natura: stormi di uccelli

La differenza principale, secondo il parere dello scrivente, tra movimento COORDINATO e movimento CONNESSO (sempre nel contesto del Qigong), risiede nel fatto che la coordinazione, in particolare negli esempi di applicazione militare citati in precedenza, implica una grande rigidità di fondo e una volontà derivata da una mente esterna che comanda il gruppo (quella del comandante) e che si impone sui singoli, i quali abdicano alla loro sensibilità personale e libero arbitrio per obbedire ad un ordine. L'aspetto più importante però sta nel fatto che la coordinazione manca totalmente dell'elemento di adattamento e connessione alla natura: il movimento coordinato può essere artificiale, definito a tavolino secondo un'idea prestabilita e secondo un ideale di eleganza artificiale, che nulla ha a che fare con la naturalezza. La coordinazione intesa in questo senso, è un prodotto della mente e rende simili ad automi: una volta che il corpo ha appreso il movimento da eseguire, è possibile praticare degli esercizi o delle pratiche in coordinazione essendo distratti o occupati con il dialogo interno - si pensi anche a dei lavori ripetitivi come le catene di montaggio, a causa dei quali gli operai durante il sonno continuano a ripetere lo stesso movimento in maniera coordinata - mentre questo è invece impossibile quando il movimento è connesso: per sua stessa natura, la connessione richiede presenza e attenzione. Secondo il parere dello scrivente, il movimento coordinato risulta totalmente artificiale e basato su canoni estetici di simmetria che



nuovamente ritroviamo derivati dal pensiero classico: simmetrico corrisponde al bello, mentre naturale è uguale a caotico. Coordinato significa controllabile (la radice etimologica deriva da "ordine"), mentre connesso (alla vita) significa libero di fluire, selvaggio, non addomesticato. A partire da queste considerazioni sul movimento, si potrebbe allargare il discorso alla necessità imperante nel mondo moderno di rendere tutto simmetrico, coordinato, standardizzato e quindi antinaturale e artificiale e per questo prevedibile e facilmente controllabile: esattamente ciò che accade nella nostra epoca dominata dal razioscinio e dalla necessità nevrotica di controllare e imporre il dominio su tutto e nella quale ciò che è naturale e spontaneo viene giudicato come sconveniente, scomodo e in un certo modo insidioso, proprio perché mina l'ordine artificioso determinato a tavolino e sfugge al controllo.

Per tornare al movimento connesso questi risulta dunque essere una "danza sul ritmo dell'Esistenza", nella quale i singoli elementi sono mossi dalla percezione e dall'accordo ad una forza più grande, quella della Natura e dei suoi principi, che li guida nel comporre un insieme armonico.



Movimento connesso in natura: banchi di pesci

Riportando questo concetto alla pratica del Qigong, il corpo si dovrebbe muovere come un insieme di tanti elementi separati - che potremmo considerare come le nostre cellule (simili agli elementi formanti uno stormo) o, più in grande, le varie parti del corpo - che si muovono insieme come un tutt'uno guidati da YI - l'Intenzione - e non come delle parti separate tra loro (ad esempio il tronco e le braccia o le gambe), che si muovono rigidamente e in maniera coordinata, ripetendo lo stesso movimento.

Ogni singola parte del corpo si muove, si espande e si comprime, pulsa, vibra, si avvicina e si allontana, si estende e si contrae, in connessione e all'unisono con tutte le altre. Questa particolare concezione e applicazione del movimento connesso rende il corpo vivo e permette la movimentazione dell'energia.

Va detto ancora che il movimento connesso più che essere praticato deve accadere: la maturità posturale raggiunta attraverso la connessione strutturale fa sì che la natura stessa del movimento nel Qigong sia spontanea e senza che nessuno sforzo vi sia implicato: a partire da un rilassamento profondo e dal rilasciamento muscolare, il corpo segue naturalmente le fasi Yin e Yang del movimento, adattandosi ad esso e lasciando che la transizione tra una fase e l'altra accada, senza forzare il movimento stesso. Ad esempio durante un movimento di espansione, quando tutto il corpo in modo connesso si apre dal centro verso l'esterno in tutte le direzioni, il principio della connessione implica il fatto che quando la fase Yang di espansione si avvicina al termine, ogni singola parte del corpo tende a ritornare in modo naturale verso il



centro. Movimento connesso e connessione con la natura, significa lasciare che la fase Yin del movimento, la contrazione, si manifesti e che ogni singola parte del corpo vi si adatti e ne segua il movimento verso il centro. Il movimento deve avvenire in maniera naturale, alternando l'espansione e la contrazione come l'onda che si frange sulla spiaggia per poi ritirarsi, gonfiarsi nuovamente e di nuovo frangersi sulla spiaggia.

Un errore comune nella pratica dei principianti è di voler FARE il movimento, ad esempio spingere verso l'alto o ruotare le mani per tornare verso il basso in maniera artificiale. Questo errore rompe la connessione e implica un utilizzo del corpo con una certa forzatura e quindi non più naturale.

Si può pensare come esempio di movimento connesso alla natura, ad una pallina lanciata per aria e fatta rimbalzare: toccando il suolo la pallina riceverà una controspinta che la indirizzerà verso l'alto. All'apice della spinta e dell'ascesa (fase Yang), il movimento muterà naturalmente verso la fase discendente (Yin), che riporterà la pallina a rimbalzare sul pavimento per essere risospinta verso l'alto. Diventa evidente in questo caso l'alternanza delle fasi Yin (discesa) e Yang (risalita). Il movimento della pallina "accade", non è forzato e artificiale, ma segue semplicemente delle leggi naturali dalle quali è influenzata (come la forza di gravità).

I movimenti durante la pratica del Qigong dovrebbero basarsi sugli stessi principi, sull'adattamento cioè alle forze naturali che regolano l'Esistenza (connessione universale) e non su un'ideale artificiale di movimento basato sullo sforzo.

ESPANSIONE E CONTRAZIONE

In natura e nell'universo tutto ciò che ha vita presenta un movimento o dei cicli di espansione e contrazione: la respirazione, il battito cardiaco, il moto ondoso, le maree, il pulsare delle stelle e delle galassie, il battito delle ali degli uccelli, lo sbocciare dei fiori e il loro richiudersi al tramonto, l'alternarsi delle stagioni durante un anno, l'universo stesso e così via. E' sufficiente volgere lo sguardo tutto intorno per osservare l'evidenza di questo fenomeno.



Movimento di espansione e contrazione delle ali di uccelli in volo

I cicli di espansione e contrazione sono la manifestazione più immediatamente percepibile dell'incessante alternanza delle forze Yin e Yang, la cui contrapposizione e il mutare l'una nell'altra origina tutti i fenomeni dell'universo. Il movimento genera l'energia che alimenta la vita, ma anche più semplicemente la forza motrice: si pensi al movimento di un polipo nell'acqua che si sposta espandendosi e contraendosi, dandosi la spinta per avanzare. Per questo motivo nel Qigong - che si ispira ai principi di movimento della Forza esistenti in natura - viene posta una grande enfasi sui movimenti di espansione e contrazione.



Ogni esercizio di Qigong contiene una fase di espansione e una di contrazione.

Un errore comune nella pratica è di pensare all'espansione e alla contrazione solo in termini di movimento delle braccia, per esempio aprendole e chiudendole ma lasciando immobile il resto del corpo, mentre al contrario bisogna considerare che l'espansione deve avvenire contemporaneamente in tutto il corpo e a 360 gradi, cioè a tutto tondo e non solamente in una direzione che generalmente diventa più evidente perché è dove si evidenzia il focus dell'esercizio. Tutto il corpo espande allo stesso tempo, in modo uniforme, in tutte le direzioni e a partire dal centro verso la periferia. Lo stesso vale per la fase di contrazione, con il movimento inverso.

Per illustrare al meglio quanto esposto, prendiamo ad esempio la figura KAI HE (apertura e chiusura), molto comune nel Qigong e presente in diverse varianti in numerose sequenze (Wu Xing Qigong, Sequenza Madre, Hunyuan Qigong, Camminata Zhan Zhuang, ecc.).

Nella posizione di pratica (QI SHI, vedere la descrizione nel capitolo dedicato alla Connessione strutturale), le braccia sono posizionate di fronte al petto con i palmi delle mani rivolti uno verso l'altro (come per sostenere una sfera tra le mani o come nel Palo Immobile).

FASE DI ESPANSIONE – APERTURA

Il movimento di espansione, che corrisponde alla fase YANG, avviene contemporaneamente in tutto il corpo: inspirando, le mani e le braccia si allontanano aprendosi verso l'esterno, le gambe si distendono (l'espansione arriva fino ai piedi, dove per effetto della resistenza del suolo rimanda il movimento di espansione verso l'alto facendo distendere le gambe e aprire le ginocchia, la colonna si allunga e insieme alla testa estende verso l'alto: il corpo pare sbocciare. Mentre le braccia espandono lateralmente e in avanti, la schiena al contempo espande indietro, allontanandosi dal centro del corpo.

Il fulcro del movimento di espansione e contrazione è il Dantian inferiore, situato al centro del corpo, tre dita sotto l'ombelico. Seguendo il principio del MOVIMENTO CONNESSO (vedere paragrafo), il Dantian espande a tutto tondo, sospingendo verso l'esterno tutto ciò che trova intorno a sé - come se lievitasse - e facendo espandere di conseguenza tutto il corpo.

All'apice del movimento di espansione, bisogna prestare attenzione a non rompere la connessione strutturale sospingendo l'espansione al di là dei suoi limiti naturali: i parametri principali consistono nel fatto di non aprire le articolazioni fino a bloccarle e quindi non estendere braccia e gambe al massimo, come anche di non lasciare che le spalle si sollevino. Tale errore strutturale comporterebbe la rottura della connessione energetica col risultato di arrestarne la circolazione: è ciò che accadrebbe se facessimo scoppiare un palloncino per averlo gonfiato troppo.

FASE DI CONTRAZIONE – CHIUSURA

Il movimento di contrazione, che corrisponde alla fase YIN, inizia quando il movimento di espansione non ha ancora avuto termine: questo principio rispecchia l'osservazione della natura dal punto di vista del Taoismo, dove risulta evidente come all'apice di una determinata fase, la successiva sia già presente in embrione (come rappresentato nel celebre simbolo del Taiji, il cerchio suddiviso in una parte bianca e una nera - vedere paragrafo sul Taoismo).

Questo principio è fondamentale per comprendere che il movimento non deve "essere fatto", ma deve avvenire secondo natura: l'arte del Qigong sta nel fatto di armonizzarsi con il movimento naturale e lasciare che il corpo segua semplicemente la corrente senza sforzi e senza opposizione. Un errore comune è quello di forzare il movimento, ad esempio *spingendo* le mani all'esterno o all'interno, invece di lasciare che sia la dinamica stessa del *movimento connesso* di tutto il corpo a produrre l'effetto di espansione e contrazione in maniera naturale. All'apice del movimento di espansione dunque, la fase di contrazione consiste nel lasciare che



tutto ciò che si è sospinto verso l'esterno ritorni al centro (cioè al Dantian inferiore), in maniera uniforme, rilasciata e senza che il movimento parta da uno sforzo o da una spinta.

Espirando e lasciando svuotare i polmoni dall'aria, le gambe si piegheranno leggermente, le mani si riavvicineranno tra loro e il corpo tenderà spontaneamente a tornare verso il basso.

Si può immaginare l'espansione e la contrazione come un'esplosione e un'implosione al rallentatore, con l'epicentro nel Dantian.

Nella fase di contrazione è importante non lasciare che le articolazioni e gli arti si chiudano troppo (ad esempio chiudendo le ascelle o piegando troppo i gomiti), per non strozzare la circolazione del Qi e per mantenere il PENG JING, la pressione (*vedere paragrafo successivo*).

Durante i movimenti di espansione e contrazione i piedi devono restare ben radicati a terra per non perdere la connessione col suolo, anche se si produrrà un movimento oscillatorio tra la punta del piede e il tallone (*vedere paragrafo seguente riguardante l'oscillazione*).



*Le fasi di espansione e contrazione durante la pratica della camminata del Zhan Zhuang (Palo Immobile)
Foto dell'autore*

PENG JING

Un altro aspetto fondamentale nella pratica del Qigong, direttamente collegato alla dinamica del movimento di espansione e contrazione, riguarda il fatto che in entrambe le fasi va mantenuta una corretta pressione interna al corpo, che permette una pienezza tale da mantenere attiva la circolazione del Qi, evitando di far collassare la struttura.

Questa forza si chiama PENG JING (si pronuncia PONG GIN), che sta ad indicare la pienezza o la pressione verso l'esterno di un corpo.

Il Peng Jing è quella forza interna che fa sì che un pallone sia tale invece di essere un pezzo di cuoio afflosciato. E' grazie al Peng Jing che un pallone può rimbalzare e se colpito con un bastone (ad esempio), rimandare la forza all'esterno invece di bucarsi.

Il PENG JING si realizza svuotando il corpo dalle tensioni (scaricandole verso il basso) e permettendo un profondo radicamento con il suolo: l'energia derivante dalla Terra riempie il corpo (svuotato di tensioni, sforzi e resistenza) e lo rende morbido e flessibile, rilassato ma pieno e forte allo stesso tempo.

Nella pratica del movimento di espansione e contrazione, l'attenzione al Peng Jing fa sì che il corpo non si espanda troppo, ma soprattutto che durante la contrazione questo non si afflosci: anche nella fase passiva è necessario mantenere una certa tensione elastica verso l'esterno perché la struttura non collassi. La forza Peng Jing fa sì che anche all'apice della fase di contrazione ci sia sempre una pressione verso l'esterno.



Nella pratica delle arti marziali la mancanza di Peng Jing corrisponde alla perdita della forza della propria guardia che diventa penetrabile, col rischio di essere schiacciati o di non avere sufficiente reattività nel parare o deviare un colpo: il Peng Jing può essere paragonato al fatto di avere il corpo "acceso" e in una condizione di estrema sensibilità. Se questa pressione è presente in maniera corretta il corpo oltre a non crollare nel subire una pressione esterna, sarà in grado di opporre una resistenza passiva assorbendo il colpo ricevuto per portarlo fuori bersaglio (secondo la tecnica specifica di ogni arte o stile marziale), o addirittura facendolo "rimbalzare", come nell'esempio del pallone colpito con un bastone.

Il Peng Jing è necessario nella pratica per raggiungere lo stato di rilassamento attivo (e viceversa), che significa essere decontratti e rilassati senza essere mosci. In caso di eccessiva tensione e sforzo oppure di mollezza, l'energia non sarà in grado di fluire correttamente.

Il principio del Peng Jing diventa evidente se prendiamo l'esempio di una cornamusa.



*Suonatore di cornamusa in abbigliamento tradizionale scozzese
Foto di Ruben Tola*

La cornamusa è uno strumento musicale composto da una sacca di pelle, un insufflatore per soffiare l'aria all'interno della sacca, uno o più bordoni (cioè dei tubi di legno dai quali esce l'aria e il suono) e un chanter, cioè la parte con i buchi che serve per modulare i suoni, come un flauto. Il piper (suonatore di cornamusa, in inglese) soffia l'aria nella sacca, che si gonfia. Quando nella sacca inizia ad esserci una sufficiente quantità di aria, il bordone comincia ad emettere un suono basso e vibrato. A quel punto il piper soffia ancora e stringe la sacca con un colpo secco del braccio con cui la sostiene, per metterla in pressione e raggiungere il corretto PENG JING: in quel momento la cornamusa inizierà a suonare. L'abilità del piper sta nel fatto di riuscire a mantenere il giusto Peng Jing nella sacca della cornamusa per poter produrre il suono corretto. Se il Peng Jing viene mantenuto costante, la sacca rimarrà in pressione e la cornamusa potrà essere suonata senza sforzo, alimentando l'aria con un soffio regolare - dovuto all'espansione e contrazione ritmica dei polmoni del piper nell'atto respiratorio, esattamente come accade nella pratica del Qigong in abbinamento all'espansione e alla contrazione. Ma se il Peng Jing della sacca dovesse diminuire allora il piper sarebbe costretto a fare un grande sforzo per soffiare molta più aria e con grande sforzo, per recuperare la



pienezza necessaria a suonare correttamente, come accade nel Qigong quando a causa di un eccesso nella fase di contrazione, la connessione strutturale collassa e quindi bisogna far ricorso alla forza muscolare per praticare l'esercizio, causando sforzo e fatica. In tal caso l'energia stenterà a fluire e l'eleganza e la fluidità del movimento connesso verranno a mancare, tanto quanto il suono della cornamusa sarà stonato se il Peng Jing della sacca non sarà sufficiente.



Fase di espansione e contrazione con conseguimento del Peng Jing in una cornamusa scozzese



OSCILLAZIONE

Un altro elemento cardine nella dinamica del movimento nel Qigong è l'oscillazione. Le condizioni alla base del principio dell'oscillazione - cioè la capacità di un corpo di flettersi e ondeggiare nello spazio in maniera fluida e totalmente libera da sforzi - sono la flessibilità, l'adattabilità, la cedevolezza e la non resistenza. Tali principi e la loro applicazione derivano dalla visione Taoista, che - va ricordato - è fondata sull'osservazione della Natura e non su dei principi meramente "ideali", sviluppati in discussioni filosofiche e accettati per consenso di maggioranza. In natura tutto ciò che è in grado di flettersi, oscillare, ondeggiare, seguire le correnti e il fluire della forza, piegarsi e cedere, alla fine è ciò che sopravvive e prospera. Ciò che è rigido, duro, statico si spezza o soccombe. L'esempio più classico per rappresentare queste qualità viene sempre dall'acqua, che scorre, fluisce e si adatta, oppure dall'oscillare delle fronde degli alberi nel vento.

*"Quando nasce l'uomo è morbido e debole,
nella morte è rigido e duro.
Le diecimila creature e tutte le piante e gli alberi
sono flessibili e molli in vita,
ma friabili e secche in morte.
Veramente essere rigido e duro è la via della morte;
essere morbido e pieghevole è la via della vita.
Quindi l'arma che è troppo dura sarà spezzata,
e l'albero con il legno più duro sarà tagliato per primo.
Invero ciò che è duro e forte viene abbattuto,
e ciò che è morbido e debole viene innalzato."*

Lao Tze (Lao zi), Tao te Ching

Questa ricerca della flessibilità e della cedevolezza si ritrova alla base del Qigong e delle arti marziali interne, come il Taijiquan e altri stili di Kung fu, che si fondano sul principio della cedevolezza alla forza dell'avversario, seguendone la direzione (il flusso) e assecondandola, piuttosto che sulla contrapposizione di forza contro forza. Per citare ancora Lao Tze, "il cedevole conquista il resistente e il morbido conquista il duro".

Il principio di oscillazione nella sua applicazione pratica, permette ad esempio di disperdere un'onda d'urto e di distribuirla sull'intera struttura, che se flessibile vibrerà (oscillerà) al posto di spezzarsi.

Questo vale per una spada che para un colpo, quanto per un palazzo durante un terremoto. La capacità di oscillare e di flettersi fa sempre la differenza tra l'integrità o la rottura. Vale qui il detto "mi piego ma non mi spezzo".

Nel Qigong si studia la possibilità di lasciare che il movimento interiore dell'energia - lasciata libera di fluire - si manifesti all'esterno, permettendo al corpo di adattarsi alle correnti e ai flussi energetici, lasciando "danzare il corpo" con movimenti eleganti, aggraziati e potenti allo stesso tempo, ma soprattutto naturali.

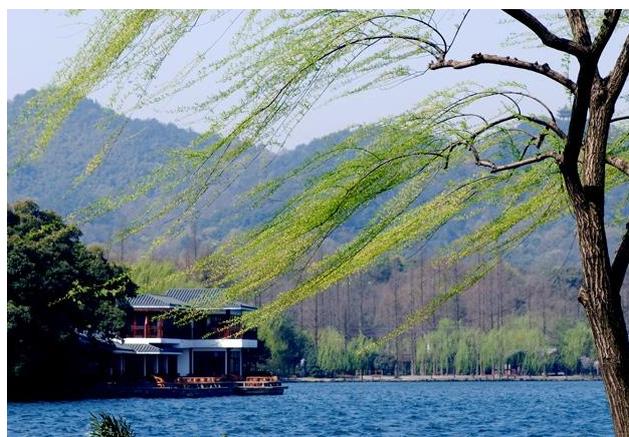
La pratica del **Qigong spontaneo** è la manifestazione più elevata della capacità di lasciare danzare il corpo sulla sinfonia dell'energia vitale e consiste nel permettere al corpo di muoversi liberamente senza ostacoli, freni o restrizioni e senza seguire una forma o dei movimenti predefiniti. Il Qigong spontaneo permette al corpo di distribuire liberamente l'energia interna dove necessario, senza l'intervento della volontà del praticante.

Secondo lo scrivente, si potrebbero definire come Qigong spontaneo anche tutti quei movimenti, scatti, sobbalzi e vibrazioni (anche di una certa intensità) che il corpo produce in



maniera autonoma nel momento in cui – ad esempio durante un trattamento di Wai Qi Liao Fa o di altre tecniche di rilassamento o terapie naturali – al corpo viene concessa l’opportunità di liberarsi dal controllo, dalle rigidità e dalle tensioni: tali movimenti sono indice del tentativo del corpo di ritrovare una condizione di equilibrio a partire dalla naturale distribuzione dell’energia interna laddove ve ne sia più necessità.

Dal punto di vista della dinamica del movimento nel Qigong, il corpo dovrebbe essere lasciato libero di oscillare e di muoversi in maniera sinuosa e libera, come le fronde di un albero mosse dal vento o come un anemone o un corallo nel mare. Lo sforzo e la rigidità non esistono in natura: tenere questi esempi di movimento fluido come riferimento durante la pratica, può essere utile per ricercare una condizione di assenza totale di sforzo e quindi di connessione con la natura, che riconduce a ZIRAN (naturalità), una delle tre condizioni basilari per la pratica del Qigong.



Esempi di oscillazione in natura: anemone marino e salice

Nella pratica dei movimenti oscillatori nel Qigong, vanno rispettati alcuni parametri, per far sì che la connessione strutturale non si spezzi o non collassi, dissipando la forza e interrompendo il flusso energetico.

A partire dalla posizione di pratica (QI SHI o TAIJI – vedere paragrafo dedicato), bisogna immaginare di avere i piedi inseriti in un rettangolo formato dai lati esterni, dalle punte e dal retro dei talloni dei piedi stessi. In posizione eretta e in assenza di movimento, il peso corporeo deve scaricarsi in un punto esattamente al centro del suddetto rettangolo, come se si trattasse della proiezione sul pavimento del punto HUI YIN (nell’area del perineo) definita con l’utilizzo di un filo a piombo.

Durante la pratica dei movimenti oscillatori, l’ipotetico punto di proiezione del peso si sposterà avanti e indietro, lateralmente, con un movimento a X o con un movimento a 8 (come il simbolo dell’infinito), a seconda che il peso corporeo oscilli dai talloni alle punte, da un piede all’altro, dal tallone di un piede alla punta del piede opposto e viceversa, oppure secondo la dinamica del movimento a spirale, data dall’avvitamento di una gamba e al contemporaneo svitarsi dell’altra.

A partire dal movimento originatosi dal basso, l’oscillazione si propagherà a tutto il resto del corpo fino alla testa e agli arti superiori, passando per le gambe, il bacino e il tronco, creando un movimento oscillatorio dell’intera struttura che verrà alleggerita e resa flessibile, mutevole e adattabile sia alla propagazione interna del Qi, che ad eventuali fattori esterni come una spinta o un colpo.

Nella pratica dei movimenti oscillatori, la struttura rimane integra sempre che il peso



(rappresentato dalla proiezione del punto HUI YIN sul pavimento), non si sposti al di là dei bordi del rettangolo immaginario all'interno del quale sono inscritti i piedi: in tal caso avverrà uno sbilanciamento oltre i bordi del rettangolo con conseguente perdita di equilibrio che comporterà uno sforzo muscolare compensativo per non cadere, fatto che comprometterà l'integrità strutturale, provocando rigidità e arrestando la circolazione del Qi.

In sostanza, l'oscillazione deve rimanere sempre all'interno dei lati del rettangolo, come se si trattasse di una zona di sicurezza, all'interno della quale il corpo può oscillare mantenendo una posizione di stabilità, equilibrio e forza.

Un ultimo importante aspetto riguarda il fatto che l'applicazione dei principi di oscillazione permette al praticante di sviluppare una mente e uno spirito flessibili e dinamici e di manifestare queste capacità sotto forma di attitudine al cambiamento e al dinamismo, capacità di adattamento alle forze presenti nella vita e una visione aperta e libera da pregiudizi, che costituiscono una forma di rigidità mentale e di "fissità" dell'attenzione.

ZHANSI JIN (O CHAN SSU CHIN): I MOVIMENTI A SPIRALE.

ZHANSI significa letteralmente "bozzolo di seta", mentre JING significa "forza, energia", quindi "la forza del bozzolo di seta". Questa definizione si riferisce al fatto che quando si tira un filo da un bozzolo di seta, questo si dipana in maniera spiraliforme. Il concetto è quindi relativo a "forza spiraliforme o movimento a spirale dell'energia".



Bozzoli di seta

Nell'universo stesso tutto si muove secondo movimenti a spirale e di espansione e contrazione, gli stessi principi che vengono applicati nel Qigong per armonizzare il movimento del corpo con quello del Tutto, secondo il principio della connessione universale.

La spirale è una forma che si ritrova ovunque in natura ed è alla base della vita stessa: il DNA è costituito da una spirale, le galassie sono delle spirali e la stessa forma si ritrova nei fenomeni naturali come tornado, cicloni, gorgi, turbini, ma anche nella crescita delle piante come i rampicanti, nelle conchiglie e in un'infinità di altri casi.





Ciclone e spirale del DNA



Galassia e tornado



*Araucaria: conifera i cui rami crescono avvolgendosi a spirale. Pianta sacra al popolo nativo dei Mapuche (Cile e Argentina)
Foto dell'autore*

L'uomo fin dall'antichità ha sempre riconosciuto e rappresentato la spirale come simbolo di energia e di potere, oltre che di connessione tra tutto ciò che esiste sul pianeta (visibile e invisibile).



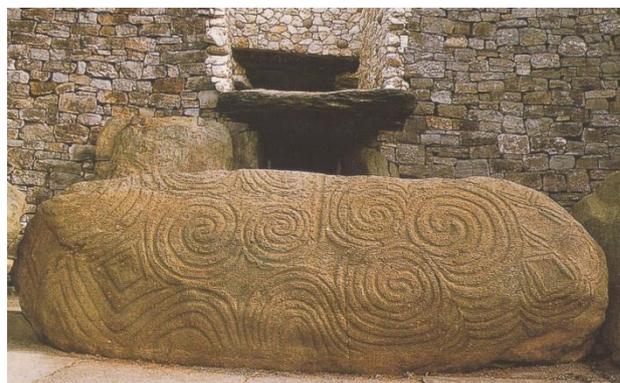
Ad esempio i movimenti serpeggianti e spiraliformi dell'arte Celtica antica e medievale Irlandese le cui trame, detti nodi, nel loro serpeggiare includono figure umane, animali, vegetali e esseri soprannaturali, a simboleggiare la rete della Vita che in sé stessa include e connette tutte le manifestazioni della Forza creatrice.



Immagini tratte dal "Book of Kells", manoscritto miniato del cristianesimo celtico irlandese del IX secolo.

L'arte cristiana medievale irlandese riprende le forme dell'arte celtica, includendone le spirali e i nodi che rappresentano l'unione e l'indissolubile intreccio tra tutto ciò che viene generato dalla forza creatrice e il moto incessante dell'Universo.

I principi su cui l'antica spiritualità celtica si basa (per quello che ci è dato sapere), sono molto simili a quelli del Taoismo. Questa rappresentazione è utile per comprendere il principio di "Connessione Universale", la presa di coscienza che tutto è correlato e interdipendente, frutto della pratica più elevata del Qigong.

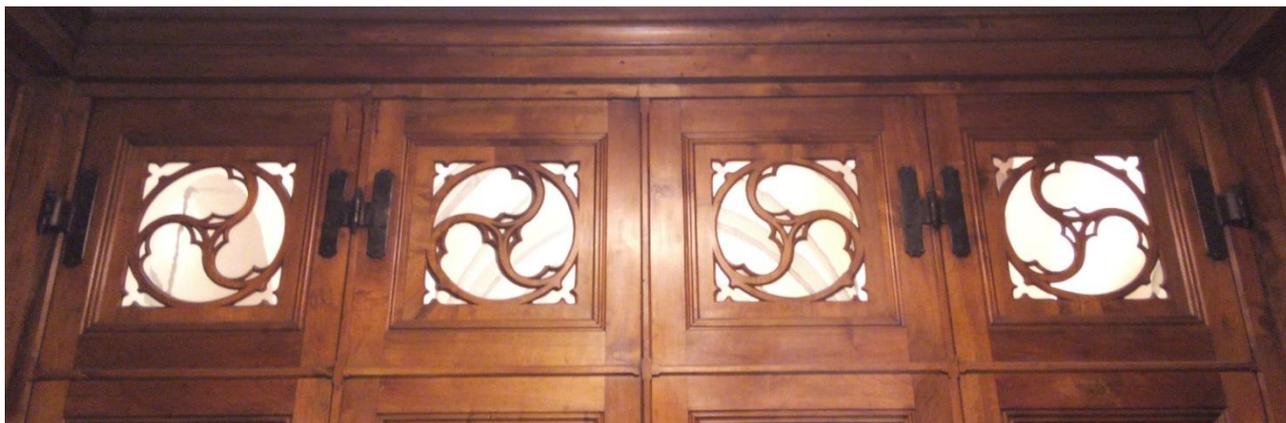


Ornamenti spiraliformi dell'età del bronzo (1500 A.C., Lago di Viverone, Piemonte) e spirali all'ingresso del tumulo di Newgrange (Irlanda, 3200 A.C.).

Foto: Internet

La spirale può rappresentare il movimento di energia con polarità positiva o negativa, a seconda del senso di rotazione o se il movimento procede dal centro verso l'esterno o dall'esterno verso il centro. Possono essere considerati simboli generanti movimenti spiraliformi (rotatori in un senso o nell'altro) anche i triskell e le svastiche, utilizzati nell'arte sacra di tutte le culture antiche.





Triskell posizionati all'ingresso della cattedrale di Aosta: è interessante notare che i due di destra mostrano una rotazione in senso orario, mentre quelli di sinistra in senso antiorario. Posizionando un pendolo radioestesico risulta che la rotazione corrisponde a quella dei triskell. Lo scopo è quello di bilanciare l'energia tra polarità positiva e negativa all'interno di un luogo sacro.

Foto dell'autore

Questi principi sono correlati alla polarità positiva o negativa (Yin e Yang) e si ritrovano identici nella pratica del Qigong, quando per esempio si afferma che il Dantian dell'uomo ruota in senso orario e quello della donna in senso antiorario, adeguando i movimenti a questo principio come accade (ad esempio) nella chiusura della forma Hunyuan Qigong (*vedere la descrizione dell'intera sequenza nella seconda parte di quest'opera*), quando si effettuano delle spirali in senso orario per gli uomini e antiorario per le donne. Oppure quando l'uomo posiziona la mano sinistra col palmo a contatto col proprio Dantian, mentre la donna la mano destra: alla prova del pendolo, la rotazione sul palmo della mano sinistra dell'uomo è in senso orario, mentre nella donna è antiorario. In questo modo le polarità vengono allineate in maniera corretta con quelle del Dantian maschile o femminile.

La polarità è correlata anche con il senso di avvolgimento delle spirali in natura: pare infatti che le spirali che si avvolgono dalla terra verso il cielo (come il senso di avvitemento dei rampicanti) o le trombe di mare, abbiano una rotazione in senso antiorario e cioè negativa come la polarità terrestre da cui si dipartono, mentre quelle che procedono dall'alto verso il basso abbiano una rotazione in senso orario e quindi positiva (come i tornado).

E' possibile inoltre che i movimenti a spirale naturali siano prodotti dal campo elettromagnetico terrestre, che è appunto costituito dalla polarità positiva della carica elettrica del cielo, contrapposta a quella negativa del pianeta Terra.

I movimenti a spirale, praticati o rappresentati, hanno quindi la funzione di accumulare energia o disperderla (come accade ad esempio nelle tecniche bioenergetiche o in riflessologia, dove i movimenti rotatori in senso antiorario servono a disperdere energia in eccesso, mentre in senso orario per caricare), di mantenere un equilibrio di forze generate dalla contrapposizione delle polarità per equilibrarle tra loro, come accade nei luoghi di culto (posizionando triskell o altri elementi decorativi spiraliformi in punti strategici), oppure per generare una forza elettromotrice, come accade per l'energia elettrica (ma anche per il Qi), che si muove a partire dalla contrapposizione del polo positivo e quello negativo.

I movimenti a spirale nel Qigong assolvono a tutte queste funzioni e costituiscono una maniera efficace di connettere il praticante alle leggi naturali.



I MOVIMENTI A SPIRALE NELLA PRATICA DEL QIGONG

Va premesso che lo studio dei movimenti a spirale è una materia complessa e difficile da spiegare a parole. Si cercherà di seguito di illustrarne i principi attraverso esempi semplici ma che potranno aiutare nel cercare la corretta condizione posturale e di movimento.

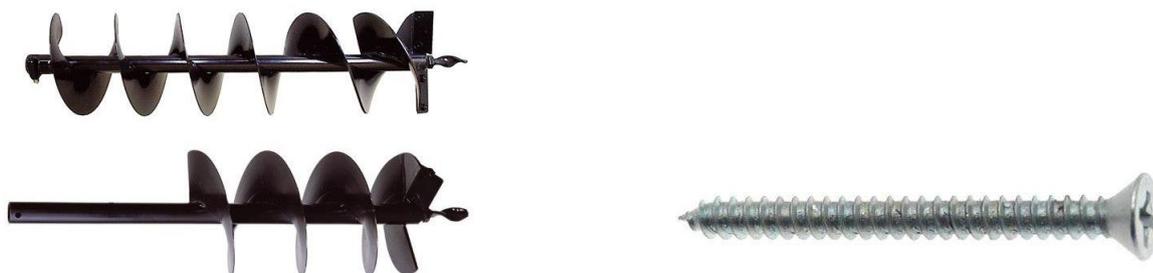
Nella pratica dei movimenti a spirale la prima e fondamentale condizione da ricercare è quella di FANG SONG, rilassato, con riferimento ad una condizione di rilassamento attivo (cioè non moscio). *Vedere "le tre condizioni per la pratica del Qigong"*. Il movimento a spirale parte dal movimento connesso del corpo e di tutte le sue parti: il rilassamento è fondamentale in questo senso perché se certe parti del corpo rimangono contratte con conseguente ristagno della circolazione energetica in quelle zone, si verificherà la separazione e l'isolamento di tali parti dalla struttura, compromettendo la connessione strutturale e il movimento da esso generato, che invece di essere connesso - cioè elastico e fluido - diventerà coordinato e rigido.

Per illustrare la dinamica dei movimenti a spirale, consideriamo la posizione di QI SHI (o TAI JI) – la postura di base per la pratica del Qigong.

Iniziamo quindi rilassando il corpo e mettendo in connessione la parte superiore con quella inferiore. Consideriamo che il movimento a spirale parta dal centro – cioè dalla zona del Dantian inferiore – guidato dall'intenzione che fa muovere il centro verso il basso e quindi verso la periferia: le gambe sono la prima parte del corpo che si attiva nel creare il movimento a spirale. Il peso si sposta alternatamente da una gamba all'altra, non oscillando lateralmente ma attraverso delle spirali: una gamba "avvita", mentre l'altra contemporaneamente "svita". Il movimento poi si inverte e prosegue in questo modo. Dal punto di vista delle polarità, una gamba diventa Yang (si riempie del peso), mentre l'altra diventa Yin (si svuota). L'alternanza costante di questo movimento crea il gioco delle polarità Yin e Yang, che si manifestano attraverso il movimento a spirale. Va ricordato che quando si parla di gamba piena o vuota, ci si riferisce sempre ad una PREVALENZA di pieno o vuoto, perché se una gamba si svuotasse completamente farebbe collassare tutta la struttura, venendo a mancare il Peng Jing.

E' importante comprendere che le spirali non sono disegnate ipoteticamente nell'aria, ma prodotte e vissute realmente nel corpo. Le spirali si devono manifestare e devono essere percepite in tutto il corpo: nelle gambe, nel tronco e nelle braccia. Questo diventa possibile attraverso la connessione strutturale e il movimento connesso.

Le spirali partendo dai piedi raggiungono il centro e ridiscendono, a seconda delle fasi del movimento: quando una gamba si riempie la spirale si indirizza verso terra, mentre quando la gamba si svuota la spirale risale da terra verso il centro (il Dantian). In questo senso le gambe nei movimenti a spirale diventano come delle viti o delle trivelle: immaginiamo che quando le spirali scendono trivellino la terra e quando salgono risucchino l'energia verso l'alto (come una trivella con l'acqua in un pozzo). Allo stesso tempo la vite garantisce saldamente il fissaggio di una struttura e di conseguenza, nel nostro caso, un potente radicamento al suolo.



Punte di trivella e vite: uno degli utilizzi pratici delle spirali

Quando la spirale procede verso il basso avvita letteralmente la gamba a terra, ancorandola al



suolo, mentre l'altra svitandosi assorbe energia e attraverso il movimento a spirale la porta verso il centro, interessando a sua volta il tronco che viene coinvolto nel movimento, disegnando un ∞ . Si può definire il movimento anche come "avvolgimento" e "svolgimento" delle gambe e del bacino.

Un altro esempio semplice per comprendere la dinamica del Zhansi Jing (che è materia complessa e soprattutto va esperito più che compreso), è quella dello strofinaccio: se si prende uno strofinaccio e lo si torce, lasciando poi andare uno dei due capi, questi si srotolerà producendo un movimento spiraliforme. Immaginiamo quindi che il corpo sia rappresentato dallo strofinaccio: quella è la maniera corretta di muovere il corpo secondo la spirale.

Il tronco dunque, si muove a partire dal movimento di avvolgimento e svolgimento delle gambe, quindi del bacino, propagando il movimento a spirale a tutto il corpo grazie al principio del movimento connesso, fino alle braccia, alle mani e oltre, perché il movimento si propaga al di là dei confini del corpo fisico. Lo stesso vale quando il movimento dalla periferia torna al centro: bisogna considerare che la periferia è all'esterno del corpo, nello spazio al di là del medesimo.

La comprensione concreta e profonda della CONNESSIONE UNIVERSALE, consiste nella coscienza del fatto che la nostra periferia non coincide con i limiti fisici del nostro corpo, ma si estende oltre e che questo "oltre" è la parte di noi che compenetra ed è compenetrata da tutto quanto agisce intorno a noi: forze, energie, altri esseri viventi. La connessione universale consiste nella realizzazione del fatto che tutto è unito, relazionato e connesso, che la separazione è solamente un'illusione della mente e che in realtà non esiste. Gli esempi presentati nell'introduzione a questo capitolo, mostrano chiaramente come questa consapevolezza fosse presente negli uomini antichi di tutte le epoche, che la rappresentavano – come abbiamo visto – come spirali o movimenti serpentiformi che uniscono il cosiddetto "singolo" al tutto. Scopo della pratica più elevata del Qigong è di realizzare questa consapevolezza e di ritornare al principio dell'unità, non solo a livello concettuale ma anche armonizzando la propria essenza – e il proprio stile di vita – a questa matrice universale di cui siamo parte.

Per riassumere il principio dell'assorbimento della forza dal basso e la dinamica del movimento a spirale: il corpo si rilascia verso il basso e si radica a terra. La pressione a terra e il movimento di pressione alternata (una gamba avvolge e preme verso il basso, l'altra si svolge e risucchia l'energia verso l'alto), restituisce una forza di rimbalzo che si propaga verso l'alto e riempie il corpo, dando vita al PENG JING. La forza di rimbalzo viene veicolata attraverso YI (l'intenzione) per muoversi a spirale, coinvolgendo gradualmente tutto il corpo nel movimento, salendo dalle gambe al bacino, quindi al tronco e trasferendo la forza alle braccia, in un movimento che si propaga dal centro verso la periferia e di ritorno, dalla periferia al centro, considerando il centro come il Dantian e la periferia come l'area intorno a noi, che si estende oltre i limiti del corpo fisico.

Il movimento a spirale (come ogni movimento nella pratica del Qigong), va eseguito a partire dalla condizione di WU WEI (NON AZIONE): deve quindi provenire dal movimento interno dell'energia, mossa da YI (l'intenzione) e per effetto della connessione strutturale – secondo i principi di propagazione visti in precedenza – si estende al corpo intero a partire dal totale rilassamento del corpo e non a partire dall'azione dei muscoli delle singole parti (*vedere differenza col movimento coordinato*).

In questa maniera i movimenti a spirale risulteranno naturali, armonici e potenti e se accelerati, porteranno al FA JIN, cioè all'emissione del Qi.





Curiosa statua lignea di artigianato valdostano, il personaggio è rappresentato con una spirale al posto del braccio. Edicola sul ponte romano di Pont Saint Martin, valle d'Aosta. Foto dell'autore.

LA SIMULTANEITA' DELL'APPLICAZIONE DEI PRINCIPI DEL QIGONG

Sebbene durante l'apprendimento del Qigong si possano studiare o praticare separatamente - per una pura questione didattica -, i principi di movimento nella pratica del Qigong (descritti in precedenza), vanno applicati contemporaneamente in ogni movimento, figura o sequenza: questa simultaneità fa sì che il movimento produca energia, presenza, radicamento, circolazione e accumulo di energia.

Diversamente la pratica del Qigong si trasformerebbe in una mera ginnastica fisica, totalmente svuotata dei principi che ne fanno un'arte per sviluppare la maestria del Qi.

La simultaneità dell'applicazione dei principi di movimento del Qigong, fa del corpo un'unità armonica che si muove, respira, pulsa, vibra e oscilla, in connessione con la natura.

I principi di movimento connesso, espansione e contrazione, oscillazione, movimento a spirale e Peng Jing, uniti al principio della "non azione", si fondono e agiscono all'unisono per creare un movimento costante e continuo, ininterrotto, fluido e assolutamente privo di sforzo.

Ogni movimento sfuma nel seguente in un'alternanza ininterrotta. Per mantenere quest'unità armonica all'interno di una sequenza, cioè per non interrompere il flusso circolare dell'energia, a volte è necessario utilizzare una figura transitoria come Shou Gong (raccogliere l'esercizio - vedere nella descrizione delle sequenze nella seconda parte di quest'opera), per legare due movimenti che possono non avere una diretta connessione tra loro. Grazie a questi accorgimenti la pratica del Qigong diventa fluida e connessa, senza interruzioni o "scalini" che ne compromettano l'armonia e l'efficacia.



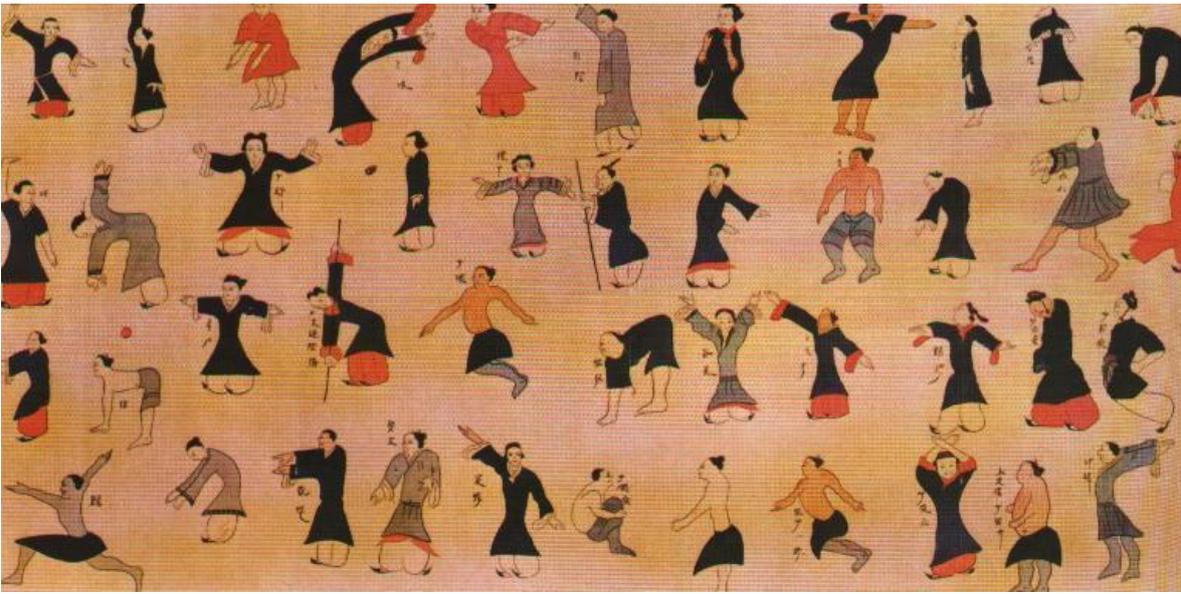
PARTE SECONDA

DESCRIZIONE DI ALCUNE POPOLARI SEQUENZE DI QIGONG



八段錦 BA DUAN JIN

“GLI OTTO PEZZI DI BROCCATO”



Daoyin Tu: ricostruzione della carta degli esercizi di Daoyin (Cina, II sec. A.C.)



INTRODUZIONE

八段錦 BA DUAN JIN – GLI OTTO PEZZI DI BROCCATO

BA DUAN JIN (o PA TUAN CHIN) significa "Otto pezzi di broccato". La definizione "otto pezzi" si riferisce alle otto figure di cui è composta la sequenza, mentre il riferimento al broccato sta ad indicare qualcosa di prezioso.

Il Ba Duan Jin è una sequenza di Qigong millenaria, che affonda le sue radici nella leggenda: la sua creazione è infatti attribuita al leggendario generale Yue Fei e si narra che da questi fu codificata come esercizio per mantenere i corpi dei suoi guerrieri forti, flessibili e pronti per la battaglia. Altre fonti fanno risalire la creazione del Ba Duan Jin a due degli otto immortali della tradizione Taoista.

61



Il generale Yue Fei



Al di là della leggenda il Ba duan jin si ritrova citato in diversi documenti della dinastia Song (XII secolo) e soprattutto alcune delle sue figure sono rappresentate nel DAOYIN TU (le figure del Daoyin), un dipinto su seta ritrovato nel 1973 in una tomba della dinastia Han, nel sito di Mawangdui - città di Changsha, Cina - datato al 168 A.C. (vedere figura in copertina).

Nel Daoyin Tu sono rappresentate 44 figure nell'atto di praticare le principali categorie del Qigong conosciute ancora oggi: respirazione, movimenti, posizioni e auto massaggio, eseguiti in piedi, seduti o sdraiati. Un particolare interessante è che le figure rappresentano giovani, vecchi, donne e uomini, abbigliati in vari modi (secondo diverse classi sociali): tutto lascia pensare che già in quell'epoca il Qigong non fosse riservato solamente ad individui di alto rango, ma che fosse diffuso e praticato da tutte le fasce sociali della popolazione.

Risulta quindi evidente che la pratica del Qigong e del Ba Duan Jin hanno attraversato quasi due millenni senza grosse variazioni, a riprova della riconosciuta validità di questa disciplina.





Frammento dell'originale Daoyin Tu

Il Ba Duan Jin nello specifico, è uno dei classici del Qigong, molto popolare per i benefici che apporta e perché permette di effettuare un lavoro globale sull'aspetto fisico ed energetico dell'essere umano. E' una pratica completa in sé e adatta a chiunque.

IL BA DUAN JIN AGISCE SU:

- MUSCOLI, TENDINI, CIRCOLAZIONE
- 12 MERIDIANI
- 5 ELEMENTI
- TRIPLICE RISCALDATORE

NOMI DEGLI ESERCIZI: anticamente i nomi delle figure del Ba Duan Jin, descrivevano anche la funzione stessa dell'esercizio. Questo permetteva immediatamente di conoscere la finalità dell'esercizio.

Nota: le note e gli approfondimenti relativi ad ogni esercizio si trovano nella seconda parte della dispensa.



BA DUAN JIN: DESCRIZIONE DELLA SEQUENZA

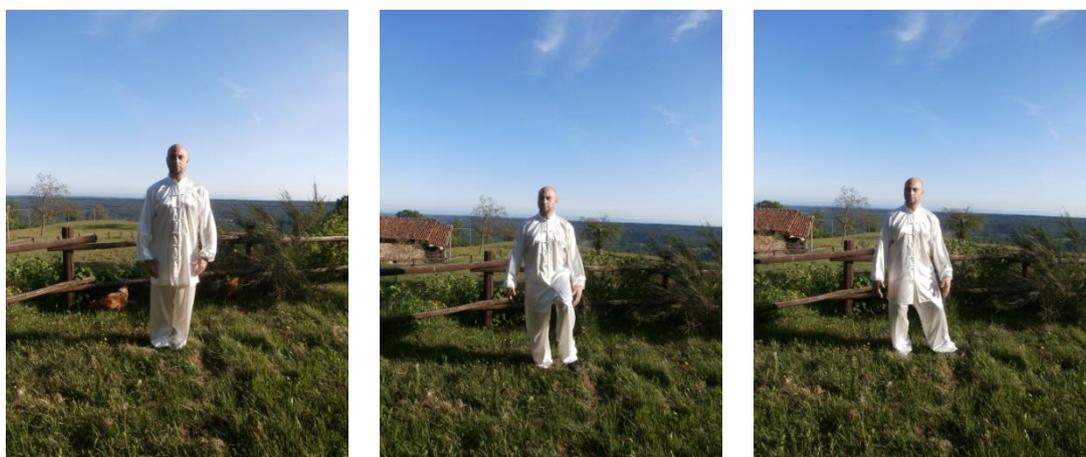
YU BEI SHI: POSIZIONE DI PARTENZA

Unire le gambe e i piedi – senza bloccare le ginocchia - allungando il corpo verso l'alto. Portare l'attenzione e la respirazione al DAN TIAN inferiore (il principale centro energetico localizzato tre dita sotto all'ombelico e tre dita al centro del corpo). Predisporre all'esecuzione della sequenza, creando le corrette condizioni interiori per la pratica del Qigong: RILASSAMENTO, TRANQUILLITA', NATURALITÀ.

63

Transizione verso QI SHI (APERTURA)

Caricare il peso sulla gamba destra, aprire la gamba sinistra verso l'esterno con un movimento semicircolare; prendere contatto col suolo attraverso il tallone, quindi distribuire il peso su entrambe le gambe, assumendo la posizione di QI SHI.



Apertura: transizione da Yu Bei Shi a Qi Shi



QI SHI: POSIZIONE DI APERTURA

Assumere la posizione di pratica del Qigong con i piedi rivolti in avanti e separati alla larghezza delle spalle. Le ginocchia sbloccate spingono leggermente verso l'esterno, allineandosi con la punta dei piedi (tra le gambe si forma un arco – le ginocchia non devono mai cadere in dentro). Il bacino è leggermente ruotato in avanti, il basso schiena si appiattisce (non deve essere inarcato col sedere in fuori). La colonna si allunga verso l'alto, come se la testa fosse appesa al soffitto con una corda, mentre tutto il corpo si rilascia verso il basso. Le spalle rimangono basse, il petto vuoto (rilassato in dentro, non in fuori), il ventre rilasciato. La lingua è posizionata contro il palato con la punta dietro agli incisivi superiori. Lo sguardo rilassato all'altezza dell'orizzonte, la respirazione naturale nella parte bassa dell'addome. La pratica di questa postura si può già considerare un esercizio di Qigong statico.



Posizione di Qi shi o Taiji

1) Lian Shou Tuo Tian, Li San Jiao.

"SOSTENERE IL CIELO CON ENTRAMBE LE MANI PER REGOLARE IL TRIPLICE RISCALDATORE".

Pratica:

Dalla posizione di QI SHI i polsi si incrociano con i palmi delle mani rivolti in basso, le braccia si alzano incrociate fin sopra alla testa – che segue il movimento delle mani, piegandosi all'indietro – (a quel punto, i palmi rivolti in avanti).

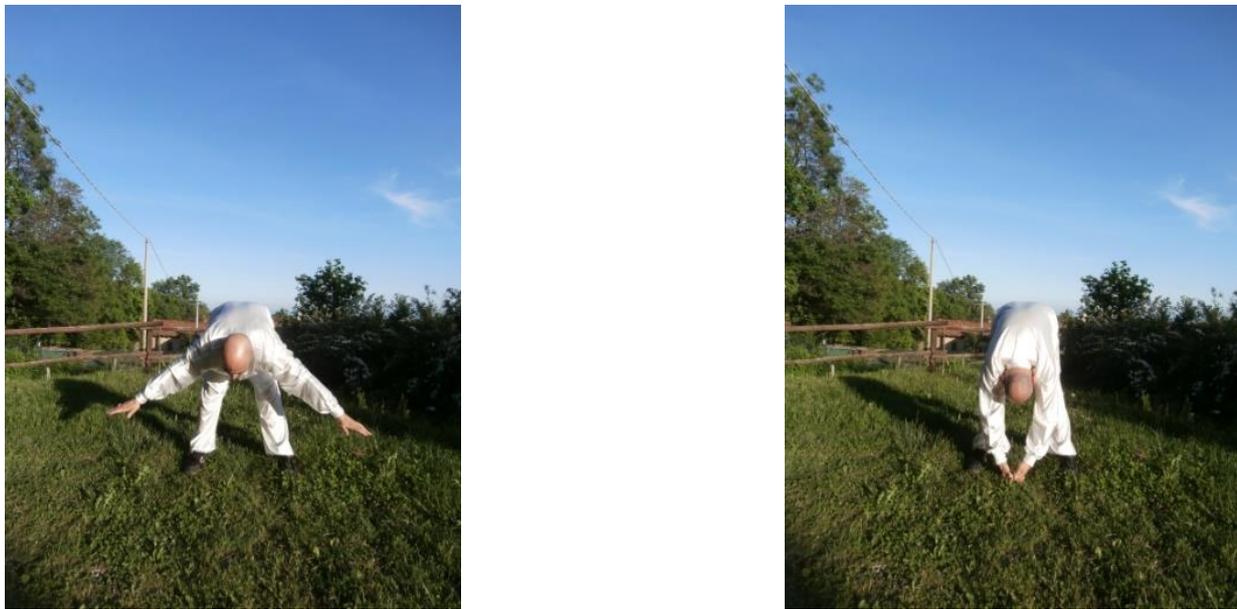


Le braccia si separano, i polsi ruotano finché i palmi sono rivolti uno di fronte all'altro, allontanandosi poi verso l'esterno per scendere verso il basso ai lati (a quel punto i palmi sono rivolti verso l'alto).

Le mani ruotano, i palmi si rivolgono verso il basso e la testa si raddrizza; il busto si piega in avanti (schiena diritta), mentre le braccia rimangono aperte lateralmente e a 90° rispetto al corpo. Le gambe sono distese.



Piegare quindi completamente il busto in avanti; al termine del piegamento lasciare andare testa, spalle e braccia verso il suolo. Le mani si uniscono incrociando le dita, rilasciare tutto verso il basso.



Il corpo si risollewa in maniera naturale, le gambe restano distese; le braccia risalgono con le mani unite lungo la linea centrale del corpo - come per sollevare qualcosa - ruotano davanti al petto, quindi si allungano verso l'alto, sempre con le mani unite, i palmi rivolti verso l'alto. La testa si reclina indietro, il corpo si stira verso l'alto.



Separare le mani e far scendere le braccia lateralmente al corpo, raddrizzando la testa. Una volta in basso, incrociare di nuovo i polsi e ripartire dall'inizio. INSPIRARE IN FASE ASCENDENTE, ESPIRARE IN FASE DISCENDENTE.



Nota: incrociando i polsi è indifferente se il polso destro è posizionato al di sotto o al di sopra.



2) Zuo You Kai Gong, Si She Diao

"TENDERE L'ARCO A SINISTRA E A DESTRA COME PER COLPIRE L'AVVOLTOIO".

Transizione dall'esercizio precedente:

- Scendendo lateralmente con le braccia al termine della figura precedente, si incrociano le braccia davanti al petto (il SX sotto) e si solleva la gamba SX per aprire lateralmente a SX. Il piede sinistro in apertura prende sempre contatto col terreno attraverso il tallone.

67



Pratica:

Assumere la posizione MA BU (posizione del cavaliere), con le braccia incrociate davanti al petto, il braccio SX all'interno.

Ruotare la mano SX verso l'esterno (verso sinistra), assumendo la forma della freccia (dita ripiegate verso il palmo, tranne indice e pollice, polso piegato a 90°). La mano DX tende l'arco e apre nella direzione opposta (verso destra). La testa ruota e guarda nella direzione della freccia, in lontananza come per prendere la mira.

Quando (idealmente) la freccia viene scoccata, la mano a forma di freccia si distende (palmo rivolto al suolo), quindi la testa ruota nella direzione opposta. Il braccio ripiegato che tendeva l'arco si distende, il palmo parallelo al suolo.



NB: la mano che incrocia all'interno si trasforma sempre nella freccia, la mano all'esterno tende sempre l'arco.



La mano che tende l'arco è un pugno vuoto, non c'è contrazione muscolare. La tensione che creiamo verso l'esterno dalla parte della freccia, deve essere prodotta specularmente nella direzione opposta dal gomito del braccio che tende l'arco. Le braccia sono parallele al terreno, ponendo attenzione a non piegarle. La testa ruota, lo sguardo torna frontale; le braccia sono aperte lateralmente coi palmi in basso (come una croce). Ripetere l'esercizio dal lato opposto portando le braccia verso il basso, ripiegandole verso il petto (palmi verso il corpo) e incrociandole, con la mano DX all'interno (diventerà la freccia) e la SX all'esterno (tenderà l'arco).



Ad ogni ripetizione invertire la mano che tende e la mano che scocca: una volta la SX sarà posizionata all'interno, quindi al passaggio successivo la DX, iniziando sempre con la mano sinistra all'interno (a freccia).



3) Tiao Li Pi Wei, Xu Dan Ju

"DIVIDERE CIELO E TERRA PER ARMONIZZARE MILZA, PANCREAS E STOMACO" (VERSIONE DELLE SCUOLE DEL SUD DELLA CINA)

Transizione dall'esercizio precedente:

Al termine del movimento, con le braccia incrociate davanti al petto (mano SX all'interno), recuperare la gamba SX verso la DX, assumendo la posizione di QI SHI (posizione di pratica alta).

Pratica:

Con le braccia incrociate e i palmi delle mani rivolti verso il petto, allungare la mano SX verso l'alto e ruotare il palmo verso il cielo, distendendo completamente il braccio; la mano al culmine del movimento ha le dita rivolte verso l'interno (cioè verso la testa).

L'altra mano si dirige contemporaneamente verso il basso, col palmo rivolto verso il suolo, le dita rivolte in avanti.



Si inverte quindi la posizione delle mani: la mano in alto scende, si incrocia con quella che sale - che rimane all'interno e ruota per poi allungarsi verso l'alto - e si posiziona col palmo rivolto verso il suolo.

La mano in alto preme verso il cielo, la mano in basso verso il suolo, effettuando un'estensione.



Nel movimento delle braccia, enfatizzare il movimento a spirale e ruotare leggermente il busto



verso l'esterno per permettere un migliore stiramento della zona del diaframma. Durante l'estensione, non bloccare mai le articolazioni!

3 Bis) "DIVIDERE CIELO E TERRA PER ARMONIZZARE MILZA, PANCREAS E STOMACO" (VERSIONE DELLE SCUOLE DEL NORD DELLA CINA)

Transizione dall'esercizio precedente (arciere):

Dopo un'ultima apertura a destra (direzione in cui la freccia viene scagliata), aprire e distendere il braccio sinistro, quindi ruotare lateralmente verso SX per assumere la posizione di GONG BU (dell'arciere); il braccio SX scende a formare un pugno che si appoggia al fianco SX, mentre il braccio DX chiuso a pugno sale come per portare un montante della boxe, la schiena diritta e distesa.



Il braccio DX scende, la mano si apre e si distende col palmo verso il suolo. Allungare la posizione del corpo in avanti fino ad appoggiare l'addome sulla gamba DX, che rimane piegata a circa 90°.

Effettuare quindi un'apertura verso DX, facendo scorrere la mano col palmo in basso verso sinistra, come per raccogliere da terra formando un semicerchio. Contemporaneamente, spostare il peso da una gamba all'altra, facendo perno sui talloni. Al termine del movimento ci si ritroverà nella stessa posizione dell'arciere assunta in precedenza verso destra, ma questa volta rivolti a sinistra, con la gamba DX in avanti e piegata a 90°. La mano DX al termine della rotazione sarà posizionata vicino al piede DX.



Ruotare quindi la mano DX portando il palmo verso l'alto, sollevandolo verso il cielo fino a distendere il braccio estendendo verso l'alto. La testa si reclina indietro, guardando in direzione della mano in alto, mentre il braccio SX si distende e spinge verso il basso, con il palmo della mano SX verso il suolo. Siamo nella posizione di GONG BU (dell'arciere) verso sinistra.





La mano DX scende verso il basso e giunta all'altezza del fianco DX forma un pugno che si posiziona con le nocche sul fianco stesso. La mano SX risale verso l'alto chiudendosi a pugno (come per portare un uppercut) e si posiziona di fronte al viso. Quindi riportando il palmo verso il basso il braccio si allunga verso il suolo, il busto si piega in avanti a comprimere gli organi interni premendo l'addome sulla gamba e si prosegue raccogliendo questa volta verso DX, ripetendo il movimento nella stessa maniera.



NB: La transizione da un lato all'altro si effettua ruotando sui talloni (che devono rimanere sempre ben radicati a terra facendo da perno) e sollevando le punte dei piedi. Durante la transizione si passa dalla posizione di GONG BU (arciere) a quella di MA BU (cavaliere), quindi PU BU (accovacciata con una gamba distesa), per tornare poi a GONG BU.



4) Wu Lao Qi Shang, Wang Hou Qiao

“GUARDARE INDIETRO PER SCONGIURARE LE CINQUE FATICHE E I SETTE MALI”.

Per la definizione delle 5 fatiche e dei 7 mali, leggere le note generali in fondo alla dispensa.

Transizione dall'esercizio precedente:

Transizione dalla versione del sud: Quando le braccia sono incrociate davanti al petto, separarle e rilasciarle verso il basso ognuna sul rispettivo lato del corpo. Da questo punto, iniziare il movimento successivo.

Transizione dalla versione del nord: raccogliere la gamba SX verso il centro, incrociando le braccia davanti al petto, quindi rilasciarle lungo i fianchi, assumendo la posizione di pratica del Qigong.

Pratica:

Aprire il piede DX verso l'esterno.

Solleverle le braccia contemporaneamente, con un movimento semicircolare e distenderle in avanti all'altezza delle spalle con i palmi rivolti verso il basso.

Allo stesso tempo sollevare la gamba SX e fare un passo in avanti, assumendo la posizione dell'arciere (70% del peso davanti, 30% dietro).



Incrociare le braccia davanti al petto, il braccio SX all'interno. Allo stesso tempo, spostare il peso sulla gamba dietro (la DX), piegandola, mentre il piede SX si solleva restando a contatto col suolo solamente con il tallone.

Spostare di nuovo il peso sulla gamba davanti (SX) nella posizione dell'arciere, quindi effettuare una rotazione del tronco: il braccio SX si distende indietro e verso il basso, in direzione del tallone DX; il braccio DX si distende in avanti e verso l'alto. Effettuare un allungamento in torsione.





Spostando il peso sulla gamba posteriore (DX), ritornare con le braccia incrociate davanti al petto (il SX sotto), quindi rilasciare le braccia verso il basso. Riportare il piede DX verso il centro.



RIPETERE LO STESSO MOVIMENTO DALLA PARTE OPPOSTA, effettuando il passo in avanti con la gamba DX e incrociando le braccia davanti al petto, posizionare il DX dietro al SX.

Se nella torsione il TALLONE POSTERIORE RIMANE A TERRA: il lavoro è sulle 5 FATICHE.
Se nella torsione il TALLONE POSTERIORE E' SOLLEVATO: il lavoro è sui 7 MALI. In questo caso la torsione è maggiore.



PRATICARE 2-3 RIPETIZIONI (PER LATO) COL TALLONE POSTERIORE A TERRA E ALTRETTANTE COL TALLONE SOLLEVATO, PER LAVORARE SIA SULLE 5 FATICHE CHE SUI 7 MALI.

5) Yao Tou Bai Wei, Qu Xin Huo "AGITARE CAPO E CODA PER ESTINGUERE IL FUOCO DEL CUORE"

Transizione dall'esercizio precedente:

Incrociare le braccia davanti al petto (il SX all'interno), sollevando la gamba SX per aprire lateralmente a SX, assumendo la posizione MA BU (del cavaliere), con le mani appoggiate sulle cosce, i pollici sull'esterno delle gambe.



Pratica:

Dalla posizione MA BU, sguardo in avanti; ruotare il capo verso SX, guardando verso il basso oltre al ginocchio. Piegare la gamba SX e spostare tutto il peso su di essa, piegando il busto lateralmente. La gamba DX si allunga.



Ruotare quindi il busto in avanti, rimanendo piegati (la testa più in basso delle braccia, i gomiti sporgono indietro, cioè verso l'alto), ed effettuare una rotazione del tronco portando tutto il peso sulla gamba DX che rimane piegata, mentre la SX si distende.

Sollevarsi il tronco mantenendo il peso a DX e ruotare la testa per guardare il piede SX, allungando la testa verso DX e in alto, il piede SX verso SX e in basso, allungando il corpo tra questi due estremi. Tornare poi alla posizione centrale (MA BU – del cavaliere) con lo sguardo rivolto in avanti.





Ripetere quindi l'esercizio nella direzione opposta, guardando a DX, piegando il busto a DX e ruotando verso SX.

Importante:

Le anche vanno mantenute aperte e rilassate, il tronco si deve adagiare tra di esse. Durante il piegamento e la rotazione del busto, la schiena deve restare dritta, la colonna non si deve piegare. Il movimento deve interessare la testa e il coccige (capo e coda). Quando si apre lateralmente e durante tutto l'esercizio, i piedi seguono il movimento, ruotando entrambi nella direzione in cui si effettua il piegamento. La rotazione dei piedi parte dai talloni.

6) Shuang Shou Pan Zu, Gu Shen Yao

"AFFERRARE LE PUNTE DEI PIEDI PER CONSOLIDARE RENI E VITA"

Transizione dall'esercizio precedente:

Dalla posizione MA BU (del cavaliere), avendo espirato, INSPIRARE e raccogliere la gamba SX verso la DX, assumendo la posizione di pratica eretta, con le braccia rilassate lungo il corpo. Quindi ESPIRARE.

Pratica:

Inspirare, sollevando le braccia distese frontalmente, portandole verso l'alto e all'indietro. Quando le braccia sono distese verso l'alto e inizia il movimento all'indietro, la testa segue reclinandosi indietro; ondeggiare due volte avanti e indietro con le braccia distese in alto (la testa segue il movimento), inspirando ed espirando, quindi piegarsi in avanti sempre con le braccia distese e la schiena dritta.



Alla fine del movimento rilasciare tutto il corpo verso il basso (anche testa, collo e spalle) per afferrare le punte dei piedi con le dita.



76

Effettuare una pausa di qualche secondo prima di proseguire. Con le dita, effettuare un movimento circolare sull'esterno dei piedi, come per raccogliere l'energia, quindi inspirare e far scorrere le mani lungo la parte esterna e poi posteriore delle gambe, risalendo verso la posizione eretta e posizionando le mani sui reni. Risalendo la schiena rimane dritta, non si srotola.



Con le mani sui reni, allungare il busto e la testa indietro, stirando il dorso e facendo attenzione a non gravare col peso sulle vertebre lombari (IMPORTANTE: allungare indietro ma contemporaneamente verso l'alto).





Espirare, rilasciare le braccia posizionandole lungo i lati del corpo.
Ripetere l'esercizio da capo.

Importante: per chi non riuscisse a toccare la punta dei piedi, è possibile piegare le gambe (versione delle scuole del sud). E' più importante toccare le punte dei piedi che distendere completamente le gambe.

7) Zuan Quan Nu Mu, Zeng Qi Li "TIRARE PUGNI CON LO SGUARDO IRATO, PER AUMENTARE IL QI E LA FORZA".

Transizione dall'esercizio precedente:

Tornati nella posizione di QI SHI, (le braccia lungo i fianchi), inspirare ed espirare, quindi sollevare la gamba SX e portarla verso il centro ripiegata, mentre le braccia aprono lateralmente e si incrociano davanti al petto, formando i pugni.

Aprire a SX, assumendo la posizione di MA BU (del cavaliere) e portando i pugni ai fianchi, con le dita rivolte verso l'alto.





Pratica

Importante: assumere uno sguardo attento, intenso.

1) PUGNI IN AVANTI.

A partire dalla posizione di MA BU, inspirare e allungare lentamente il pugno SX in avanti e verso l'alto con un movimento rotatorio. All'altezza della spalla, espirare e scagliare il pugno, iniziando lentamente per poi effettuare una rotazione secca del polso allungando il braccio in avanti (le dita si rivolgono verso il basso).

Aprire le dita ed effettuare un movimento rotatorio del polso (inverso rispetto alla rotazione del pugno) come per raccogliere qualcosa, chiudendo di nuovo il pugno con le dita verso l'alto e riportandolo al fianco nella posizione di partenza.



1 bis) RIPETERE LO STESSO MOVIMENTO COL PUGNO DESTRO.





2) PUGNI A MARTELLO, AI LATI DEL CORPO.

Allungare le braccia in avanti e verso il basso, incrociando i polsi all'altezza del Dantian quindi, inspirando, ruotare verso SX assumendo la posizione di GONG BU (dell'arciere), lo sguardo rivolto a SX (rispetto a chi guarda di fronte).



Facendo salire i pugni verso l'alto, effettuare un movimento circolare dal centro verso l'esterno facendo passare i pugni davanti al viso (come per togliersi una maglia); aprire verso l'esterno, ruotando la testa verso il centro e all'ultimo momento scagliare i pugni lateralmente, espirando.



Facendo perno sui talloni, ruotare e assumere la posizione dell'arciere a DX, riportando le braccia incrociate in basso. Scagliare i pugni lateralmente, guardando verso il centro.





3) PUGNI LATERALI DALL'INTERNO ALL'ESTERNO.

Ruotando il busto al centro, incrociare i pugni all'altezza del Dantian mediano, quindi inspirare e allargare le braccia verso l'esterno. Espirando, scagliare i pugni lateralmente (come rilasciando una molla carica, per colpire col dorso della mano).



4) CHIUSURA.

Con movimento circolare, riportare i pugni all'altezza del Dantian inferiore, incrociarli e poi riportarli nella posizione di partenza appoggiati ai fianchi, con le dita rivolte verso l'alto.



Ricominciare la figura dal punto nr. 1.



8) Bei Hou Qi Dian, Bai Bing Xiao

"SOBBALZO SETTE VOLTE CON LA SCHIENA E ANNULLO LE CENTO MALATTIE".

Transizione dall'esercizio precedente:

Dalla figura precedente, spostare il peso sulla gamba DX e raccogliere la gamba SX verso il centro, assumendo la posizione di QI SHI (posizione di apertura), con le braccia lungo i fianchi.

Pratica

Far scivolare lentamente le mani verso l'alto accarezzando la parte esterna dei glutei fino a raggiungere la zona dei reni, allungando contemporaneamente il corpo verso l'alto e sollevandosi sulle punte dei piedi.

Mantenendo le mani sui reni, sobbalzare rapidamente 6 volte sui talloni. Dopo la 6^a volta allungarsi verso l'alto e rilasciare le braccia, effettuando il 7° sobbalzo. Lasciare ondeggiare le braccia. Battendo i talloni a terra è importante piegare le ginocchia perché la colonna non subisca contraccolpi.



Ripetere da capo l'esercizio.

SHOU GONG: RACCOGLIERE L'ESERCIZIO

Dalla posizione di QI SHI, effettuare SHOU GONG, sollevando le braccia lateralmente come per portare un peso verso l'alto, quindi all'altezza della testa ruotare le mani portando i palmi verso il basso e ridiscendere centralmente con le punte delle dita vicine tra loro, fino all'altezza del Dantian.





SHOU GONG ha la funzione di raccogliere l'energia generata nella pratica dell'esercizio, per indirizzarla e accumularla nel Dantian, che funge da serbatoio.

SHOU SHI: POSIZIONE DI CHIUSURA

Dalla posizione QI SHI (apertura), spostare il peso sulla gamba DX quindi sollevare la gamba SX e portarla vicino alla DX. Si assume la stessa posizione praticata all'inizio della forma con i piedi uniti e il corpo allungato verso l'alto.

Le mani si uniscono sul Dantian, gli uomini con la mano SX sotto alla DX; le donne con la mano DX sotto alla SX.



BA DUAN JIN: **LINEE GUIDA E APPROFONDIMENTI**

RIPETIZIONI PER OGNI FIGURA

Nel Ba Duan Jin non esistono indicazioni specifiche sul numero di ripetizioni di ogni figura. Indicativamente si potrebbero praticare tre ripetizioni per ogni figura (tre per lato nel caso delle figure "doppie" come l'arciere.

Figura nr. 1:

"SOSTENERE IL CIELO CON ENTRAMBE LE MANI PER REGOLARE IL TRIPLICE RISCALDATORE".

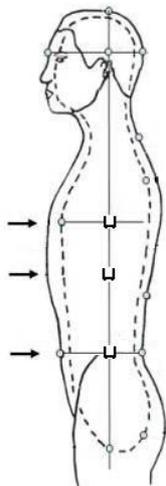
Lavora sul TRIPLICE RISCALDATORE (SAN JIAO) e tutti gli organi connessi: polmoni, reni, vescica, intestino tenue e crasso.

I TRE RISCALDATORI SONO:

- 1) area cardiaca;
- 2) area diaframma/milza/pancreas/fegato;
- 3) area tra ombelico e inguine – vescica.

Tonifica il tronco, i muscoli degli arti superiori, stimola la circolazione dei liquidi nella parte bassa del corpo (gambe, caviglie, addome).

Aumenta la capacità polmonare, migliora la postura, previene i disturbi nella zona delle scapole e del collo.



Raffigurazione dei tre riscaldatori e dell'orbita microcosmica

Figura nr. 2:

"TENDERE L'ARCO A SINISTRA E A DESTRA COME PER COLPIRE L'AVVOLTOIO".

Lavora principalmente sui polmoni.

Importante praticare bene la posizione MA BU (del cavaliere): assicura gambe forti e stabili.

La forma a freccia delle mani deve essere eseguita bene: le dita devono essere ripiegate correttamente e si deve stirare la mano, per stimolare nella giusta maniera i meridiani.



Figura nr. 3:**“DIVIDERE CIELO E TERRA PER ARMONIZZARE MILZA, PANCREAS E STOMACO”**

Nel nome della figura sono citati milza e pancreas, ma ci si riferisce all'area che corrisponde a milza, pancreas, stomaco, fegato.

Come in tutti gli esercizi che comportano un allungamento delle braccia verso l'alto, il principio consiste nello stirare in modo da aprire bene la zona del diaframma, per stimolare/aprire gli organi in quella zona.

Il movimento delle mani che salgono e scendono incrociandosi, forma un movimento a spirale. In certe scuole facenti parte degli stili del sud, questa figura può essere eseguita anche solo sollevando un braccio verso il cielo, mentre l'altro rimane disteso lungo il corpo.

Nella versione degli stili del nord, più dura, attraverso il piegamento e la torsione del tronco, che viene compresso contro la coscia, si effettua un vero e proprio massaggio degli organi interni.

Figura nr. 4:**“GUARDARE INDIETRO PER SCONGIURARE LE CINQUE FATICHE E I SETTE MALI”.****LE CINQUE FATICHE**

Gli organi interni si affaticano a causa di:

- RENI: mantenere la posizione in piedi troppo a lungo.
- FEGATO: eccesso di movimento.
- CUORE: dal guardare troppo a lungo.
- MILZA/PANCREAS: da un eccesso di posizione seduta.
- POLMONI: da un eccesso di posizione sdraiata.

I SETTE MALI

Si tratta di stati emotivi o passioni vissute in maniera eccessiva, che sovraccaricano e danneggiano i seguenti organi correlati.

- COLLERA: danneggia il FEGATO.
- PENSIERI OSSESSIVI/ANSIA: danneggiano MILZA E PANCREAS
- PAURA: danneggia i RENI.
- TRISTEZZA: danneggia i POLMONI.
- LA GIOIA ECCESSIVA: danneggia il CUORE.
- SHOCK/TERRORE: danneggiano i RENI.
- DEPRESSIONE: danneggia MILZA/PANCREAS, FEGATO

Figura nr. 5) “AGITARE CAPO E CODA PER ESTINGUERE IL FUOCO DEL CUORE”

L'area del coccige rappresenta l'elemento ACQUA. La testa e il petto (cuore), l'elemento FUOCO. Attraverso il movimento dell'esercizio, l'acqua nella coda regola il fuoco nella testa. Acqua e fuoco possono anche rappresentare l'equilibrio interno dello Yin e dello Yang.

Questo esercizio è utile per stati d'ansia, agitazione, stress. In generale regola gli eccessi a livello emozionale e di pensiero (In Cina e Giappone mente e cuore – pensiero e sentimenti, sono la stessa cosa).

Utile per problematiche degli organi genitali (in Cina è prescritto per la prostata).

Apri e scioglie le anche e il bacino.

Figura nr. 6: “AFFERRARE LE PUNTE DEI PIEDI PER CONSOLIDARE RENI E VITA”

Questo esercizio lavora sull'elemento acqua: reni, vescica e ghiandole surrenali.

Rilassa, allunga e rinforza la zona lombare e la muscolatura del tronco: ottimo per il mal di schiena.



Figura nr. 7: "TIRARE PUGNI CON LO SGUARDO IRATO (ATTENTO, INTENSO), PER AUMENTARE IL QI E LA FORZA".

Lavora su fegato e reni.

Stimola il QI a salire dal basso del corpo, fino agli occhi e alle mani.

Importante: è fondamentale lo sguardo attento, intenso.

Durante la pratica evitare di guardare il colore rosso, perché invece di aumentare la forza, si stimolerebbero l'irritabilità e l'irascibilità.

Ogni movimento inizia con morbidezza, scaricando la piena potenza solo alla fine di ogni estensione.

Questo esercizio aumenta la forza, tonifica i muscoli, calma il fegato, scioglie blocchi emotivi, rabbia, ansia e stress. Stimola sistema nervoso e circolazione sanguigna. Fa circolare l'energia stagnante in un organo o nei muscoli. Potenzia la circolazione del QI nel Vaso Governatore.

PUGNI IN AVANTI: lavoro sull'intestino crasso.

PUGNI A MARTELLO, AI LATI DEL CORPO: lavoro sull'intestino tenue.

PUGNI LATERALI DALL'INTERNO ALL'ESTERNO: lavora sul triplice riscaldatore.

Figura nr. 8:

"SOBBALZO SETTE VOLTE CON LA SCHIENA E ANNULLO LE CENTO MALATTIE".

Questo esercizio serve per:

- Rilassare il corpo e far circolare il QI generato durante tutta la sequenza.
- Eliminare tossine e agenti patogeni.
- Stimola reni, sistema nervoso, senso di equilibrio.
- Potenzia il QI difensivo (WEI QI).
- Convoglia il QI nei meridiani della parte inferiore del corpo (e negli organi ad essi correlati) e in quelli della colonna vertebrale.
- Sostiene il metabolismo osseo.
- Potenzia la muscolatura dei polpacci e le articolazioni degli arti inferiori.



氣功 QIGONG

洗髓经 XI SUI JING

PULIZIA DEL MIDOLLO OSSEO



*Bodhidarma (Da Mo), secondo la tradizione il compilatore dello Xi Sui Jing,
il "classico della pulizia del midollo e del cervello"*



XI SUI JING: LA PULIZIA (O LAVAGGIO) DEL MIDOLLO OSSEO

Le tecniche di pulizia (o lavaggio) del midollo osseo sono considerate dei classici del Qigong. Lo XI SUI JING (Il classico del lavaggio del midollo e del cervello), è attribuito a Bodhidharma (in cinese Da Mo) - monaco indiano fondatore del Buddhismo Chan (Zen) e celebre per aver introdotto l'allenamento fisico nel monastero di Shaolin, dando vita alla creazione dello Shaolin Kung fu. Lo Xi Sui Jing a tutt'oggi è parte dell'addestramento dei monaci di Shaolin.

Lo Xi Sui Jing è considerato uno dei classici più antichi del Qigong, insieme all'YI JIN JING (il classico della trasformazione dei muscoli e dei tendini) e si ritiene che questi due testi, da cui derivano le rispettive forme di Qigong, abbiano fortemente influenzato il pensiero e la cultura cinese nei secoli a venire.

Nel contesto del Qigong spirituale, Taoista e Buddhista, lo Xi Sui Jing risulta essere una delle Vie principali per il raggiungimento della longevità e dell'Illuminazione.

PERCHE' PULIZIA DEL MIDOLLO OSSEO?

Lo Xi Sui Jing insegna a riempire il corpo di Qi e ad affondarlo all'interno delle ossa o degli organi interni per effettuare una pulizia, apportando Qi puro e favorendo l'espulsione dell'energia stagnante o esausta, così da permettere un ricambio che rinnova la qualità del Qi nel sistema energetico umano, rinforzando il sistema immunitario. Un'abbondante riserva di Qi è considerata la chiave per il mantenimento della salute del corpo e per l'allungamento della vita. Col passare degli anni il midollo osseo - responsabile della produzione dei globuli rossi e bianchi - tende sempre più a sporcarsi causando una riduzione della capacità del sangue di nutrire e proteggere l'organismo e provocando il deterioramento del corpo.

Apprendere a "lavare" il midollo con l'induzione di Qi puro veicolato attraverso l'intenzione (YI), permette la produzione di sangue fresco e rivitalizzato con conseguente ringiovanimento del corpo e uno stato di salute migliore.

L'importanza del sangue (XUE) nella medicina cinese e la sua correlazione con l'energia interna (QI) è evidenziata da un enunciato molto popolare negli ambienti del Qigong: "dove va il sangue va il Qi, dove va il Qi va il sangue". Va da sé che il mantenimento di una corretta circolazione sanguigna e un'alta qualità del sangue stesso, influenzeranno in maniera positiva la salute della persona.

Oggi quasi tutte le scuole di Qigong hanno delle tecniche di Pulizia del Midollo nella loro "cassetta degli attrezzi", secondo varie versioni e modalità, ma accomunate dalla medesima intenzione.

La sequenza qui descritta è una tecnica adatta a classi di principianti, dal momento che i movimenti, (per quanto riguarda la dinamica), sono molto semplici. Questa sequenza è utile anche per allenare l'utilizzo di YI (l'intenzione) e per sviluppare il QI GAN, ossia la percezione del QI all'interno del corpo.



LA PRATICA

YU BEI SHI: POSIZIONE DI PARTENZA

Gambe unite, allineare la postura. La testa si allunga verso l'alto, mentre tutto il resto del corpo si rilaccia verso il basso. Prepararsi alla pratica svuotando la mente e portando il respiro all'addome.

88



QI SHI: APERTURA

Aprire la gamba sinistra verso l'esterno con un movimento rotatorio, quindi assumere la posizione di Qi Shi: piedi separati alla larghezza delle spalle, ginocchia flesse, gambe che formano un arco (come essere seduti in sella). Bacino leggermente ruotato in avanti, colonna diritta, testa che allunga verso l'alto mentre il peso corporeo si scarica verso il suolo. Mantenere le spalle basse, il mento leggermente rientrato, la lingua appoggiata contro il palato superiore e le braccia leggermente separate dal corpo.



PREPARAZIONE: RESPIRARE CON IL CORPO INTERO

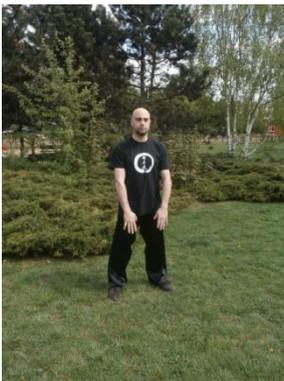
Questo esercizio può essere considerato preparatorio alla pratica o come una vera e propria tecnica per attivare il QI.

1) SOLLEVARE LE BRACCIA AL CENTRO, DISCENDERE LATERALMENTE (E VICEVERSA)

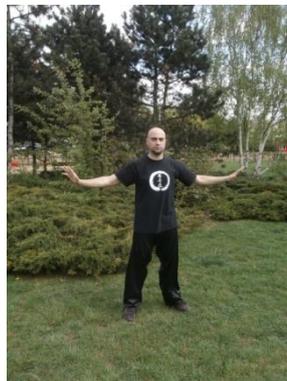
A) Braccia lungo i fianchi.

INSPIRANDO, sollevare le braccia parallele di fronte a sé, coi palmi verso il basso, fino a distenderle verso l'alto coi palmi rivolti in avanti.

89



B) ESPIRANDO, far scendere le braccia lateralmente coi palmi verso l'esterno e poi verso il basso, fino a riportarle alla posizione di partenza (palmi davanti al bacino).



Ripetere 2 – 3 volte il ciclo, facendo attenzione alla respirazione, quindi proseguire utilizzando YI (l'intenzione) nel modo seguente:

- 1) IN FASE ASCENDENTE (espansione), raccogliere il QI puro dall'ambiente.
- 2) IN FASE DISCENDENTE (contrazione), espellere il QI stagnante o esausto, e rilasciare congestioni e blocchi verso terra.



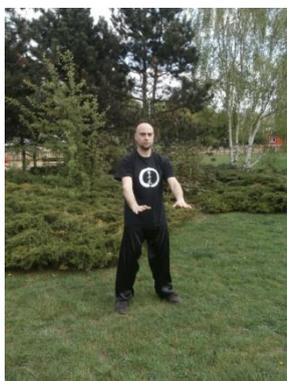
C) INVERTIRE IL CICLO:

INSPIRARE sollevando le braccia lateralmente fino a rivolgerle verso l'alto. Raccogliere il QI.



90

ESPIRARE, facendo discendere le braccia parallele frontalmente (palmi verso il basso), fino a riportarle di fronte al bacino. Emettere il QI stagnante.



IL MOVIMENTO A SPIRALE: in fase di ascesa i mignoli sono rivolti verso l'alto, in fase di discesa lo sono i pollici.

Nota: in tutti i movimenti, le spalle vanno mantenute rilassate e non si devono mai sollevare.

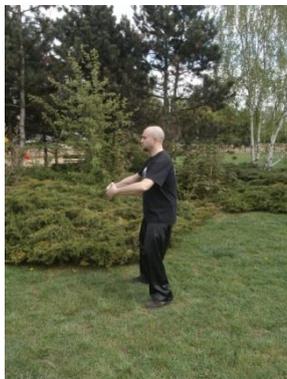
2) ESPANDERE E CONTRARRE DI FRONTE AL DANTIAN INFERIORE

Mani di fronte al Dantian inferiore, come per sostenere una sfera.



A) INSPIRARE ED ESPANDERE LA SFERA, allontanando le mani verso l'esterno.

Nota bene: il principio di espansione si manifesta non solamente in una direzione, ma dal centro verso l'esterno a tutto tondo, quindi mentre la parte anteriore e le braccia espandono frontalmente, la parte posteriore del corpo e il dorso espandono nella direzione opposta.



B) ESPIRARE E CONTRARRE LA SFERA, riportando le mani in direzione del Dantian.



Al termine, riportare le mani di fronte al Dantian come per sostenere la sfera, mantenendo la posizione statica (vedi posizione di inizio).

L'ESPANSIONE E LA CONTRAZIONE: a partire dal Dantian, tutto il corpo espande verso l'esterno, per poi ritornare verso il centro. Il movimento si manifesta in tutto il corpo e non solo nelle braccia, per effetto del movimento connesso (vedi sezione dedicata). Il Dantian si espande e si contrae e genera il movimento che dall'interno si trasmette all'esterno.



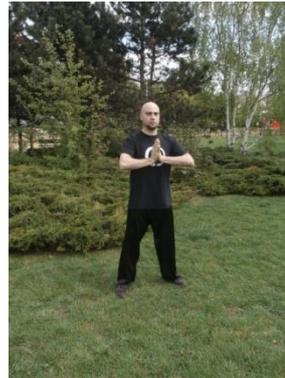
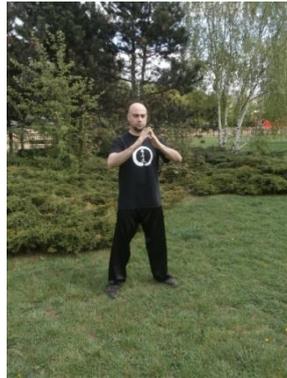
PULIZIA DEL MIDOLLO OSSEO

Mani posizionate di fronte al Dantian, come per sostenere una sfera.

1) MANI GIUNTE

Solleverle le mani in avanti fino all'altezza delle spalle, con le dita rivolte in avanti, quindi avvicinarle al Dantian mediano e unire i palmi congiungendo le mani di fronte al petto.

92



I gomiti vanno mantenuti aperti e rivolti verso l'esterno, mentre le mani giunte rientrano verso il petto in modo da mettere in pressione e stimolare il punto SHEN MEN (sui polsi in corrispondenza del dito mignolo). Le spalle vanno mantenute basse e libere da tensioni.

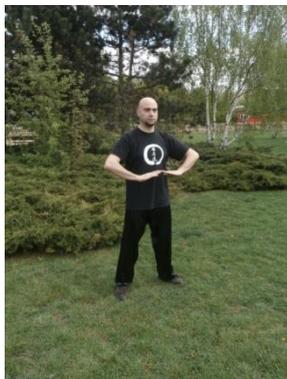
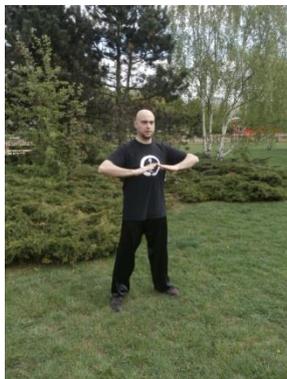


Mantenere questa postura per qualche minuto, seguendo il percorso del respiro all'interno del corpo (prestando attenzione all'aria che entra e esce dalle narici, oppure all'addome che si espande e si contrae durante le fasi di inspirazione ed espirazione). Considerare questa figura come una forma di Zhan Zhuang (palo immobile, Qigong statico). Ascoltare la connessione con la terra, rilasciando tutto il peso verso il basso.



2) SPINGERE CON I PALMI VERSO L'ESTERNO

Separare le mani e rivolgere i palmi verso il basso; le punte delle dita si toccano tra loro. Fare scendere le mani riportandole di fronte al bacino.



Aprire lateralmente e far risalire le braccia all'esterno, coi palmi delle mani rivolti verso il basso, fino a trovarsi in posizione perpendicolare rispetto al tronco (come per formare una croce).

Sollevarle le dita verso l'alto, rivolgendo i palmi all'esterno. Mantenere questa posizione per un tempo indeterminato, come una posizione di Zhan Zhuang.



YI NIAN (INTENZIONE) DELL'ESERCIZIO: ascoltare le braccia come se si prolungassero lateralmente verso l'infinito, mentre la testa si protende verso il cielo e i piedi sprofondano nella terra all'infinito.

- Riportare quindi lentamente le mani verso il basso fino all'altezza del bacino, con le dita verso il basso. Mantenere questa posizione ascoltando il QI GAN (sensazione di percezione del QI).

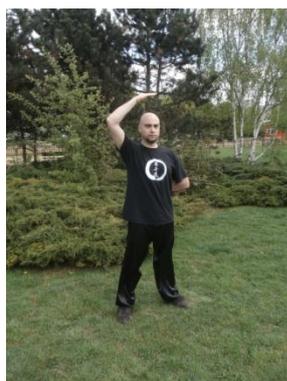
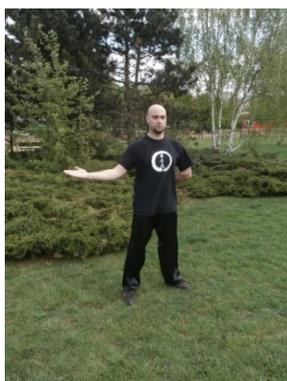


3) AFFONDARE IL QI NELLE OSSA (CON UNA MANO SOLA)

A) Partendo dalla posizione precedente (braccia lungo i fianchi, mani con le dita rivolte in basso), ruotare la mano DX portando il palmo verso l'esterno, la SX verso l'interno.



Portare la mano SX sul retro del corpo, posizionandone il dorso in corrispondenza del punto MINGMEN (porta della Vita – tra i reni), mentre il braccio DX sale lateralmente col palmo rivolto verso l'alto, fino a posizionarsi al di sopra del capo.

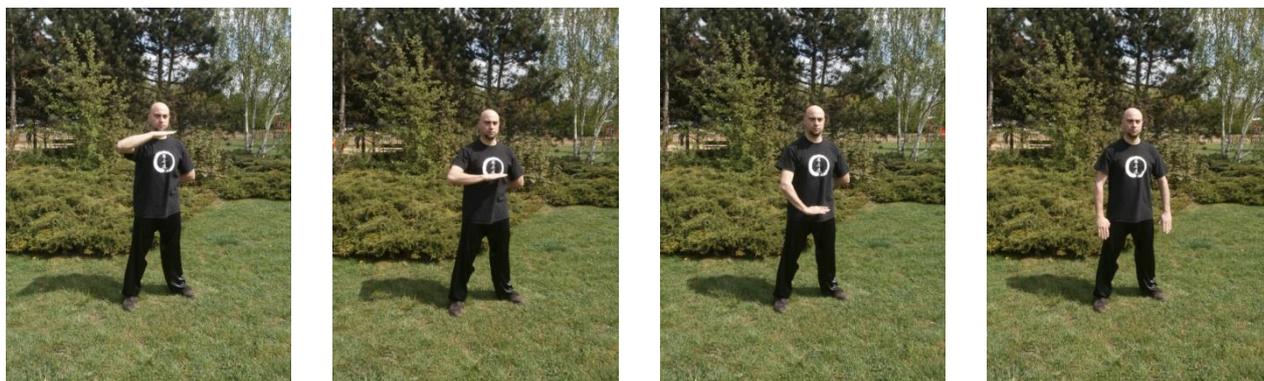


Ruotare la mano al di sopra del capo spingendo col palmo verso l'alto, in allungamento, poi ruotarla nuovamente per posizionare il palmo al di sopra del punto BAIHUI (sulla sommità del capo). Rimanere in questa posizione, ascoltando la percezione del nostro stesso campo energetico.



Far discendere la mano DX col palmo rivolto verso il basso lungo il profilo anteriore della testa e quindi del corpo, con l'intenzione (YI) precisa di affondare il QI puro all'interno del corpo, fino dentro alle ossa. Al termine del movimento discendente, riportare le braccia in posizione distesa lungo i fianchi.

Nota: può essere utile all'inizio visualizzare le ossa e lo scheletro che vengono attraversati dal QI puro, benché la pratica del Qigong richieda ascolto e presenza piuttosto che visualizzazioni.



B) RIPETERE LA SEQUENZA DAL LATO OPPOSTO, con il palmo della mano SX che ruota verso l'esterno e quello della mano DX verso l'interno. La mano DX si posiziona su MINGMEN, mentre la mano SX risale verso l'alto raccogliendo il QI dall'ambiente e procedendo alla pulizia delle ossa e del midollo con la stessa modalità vista in precedenza..

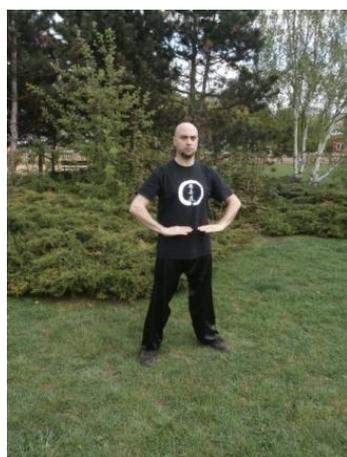
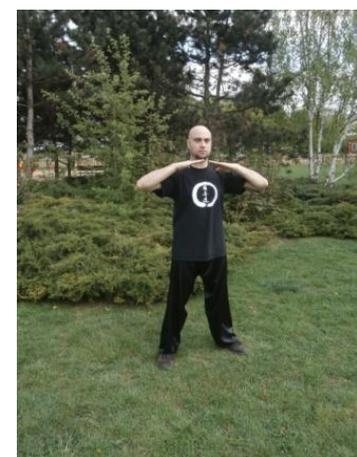
Minimo 2 ripetizioni per lato.

4) AFFONDARE IL QI NELLE OSSA (ENTRAMBE LE MANI)

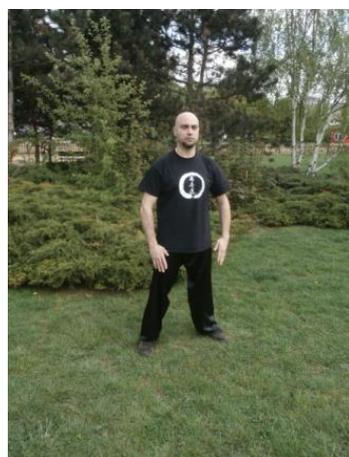
Partendo con le braccia lungo i fianchi, ruotare i palmi e risalire con le mani lungo la linea centrale del corpo (palmi verso l'alto, punte delle dita che si guardano). All'altezza del petto ruotare le mani e allungare i palmi verso l'alto (le dita rivolte all'interno); reclinare la testa all'indietro ed effettuare un allungamento verso l'alto spingendo con i palmi verso il cielo.



Ruotare i palmi, portando i punti LAO GONG (palazzo del lavoro, al centro dei palmi in corrispondenza del dito anulare) in direzione della sommità del capo. Restare in ascolto della sensazione provocata dalla percezione del proprio campo energetico, quindi lentamente e con entrambe le mani, sospingere il QI puro fin dentro alle ossa, facendo scendere le mani appaiate lungo la linea centrale del corpo, con le dita rivolte verso l'interno.



Al termine aprire verso i lati e riportare la mani lungo i fianchi con le dita rivolte in basso. Restare in ascolto del QI GAN (la sensazione di scorrimento del QI).



Minimo due ripetizioni.



5) CHIUSURA DELLA SEQUENZA: SHOU GONG – RACCOGLIERE L'ESERCIZIO.

Raccogliere la Forza generata con un movimento laterale delle braccia, raccogliendo dal basso verso l'alto all'esterno, per discendere dall'alto verso il basso al centro (accompagnando il movimento con un piegamento delle gambe), fino all'area del Dantian inferiore (Xia Dantian), sul quale le mani vanno portate a contatto e sovrapposte secondo il principio della polarità: le donne con la mano DX al di sotto, gli uomini con la SX.



SHOU SHI: POSIZIONE DI CHIUSURA

Con le mani sovrapposte sul Dantian inferiore, secondo polarità, riportare la gamba SX verso il centro, riacquistando la posizione a gambe unite (WU JI – assenza di polarità).



混元氣功

HUNYUAN QIGONG

QIGONG DELLA FONTE PRIMORDIALE

MASTER FENG ZHIQIANG

PRIMA PARTE



POSTURA DI PRATICA DEL QIGONG: QI SHI

La posizione di QI SHI (di apertura o di pratica), è la posizione di base nella pratica del Qigong; permette un corretto radicamento al suolo e una condizione di rilassamento attivo in tutto il corpo.

DESCRIZIONE: piedi separati alla larghezza delle spalle, ginocchia leggermente flesse (mai bloccate) e rivolte verso le punte dei piedi (cioè leggermente arcuate verso l'esterno) in modo da formare un arco con le gambe (come essere seduti in sella). Il bacino leggermente ruotato in avanti (il basso schiena si appiattisce), la colonna e la testa si allungano verso l'alto come se la testa fosse appesa al soffitto con una corda. Il mento leggermente rientrato verso il petto, la lingua appoggiata contro il palato, lo sguardo di fronte a sé. Le spalle basse, tutto il peso si scarica verso il suolo. Le posizioni possono essere praticate alte o basse, ma il rapporto tra gli elementi strutturali (connessione strutturale) deve rimanere invariato.

LA PRATICA DELLA SEQUENZA DI HUNYUAN QIGONG

POSIZIONE DI QI SHI (APERTURA).

Nella sequenza Hunyuan Qigong, questa posizione va eseguita tenendo le gambe leggermente più allargate rispetto al consueto: l'interno dei piedi va allineato con la larghezza delle spalle. La posizione QI SHI appare dunque sensibilmente più ampia rispetto al solito.

APERTURA: CERCHI CON LE BRACCIA

Distendere le braccia a DX posizionandole all'altezza delle spalle, i palmi rivolti verso il basso. Effettuare delle rotazioni in senso orario, facendo ruotare le braccia verso il basso fino al Dantian, per farle poi risalire sul lato SX fino a farle passare davanti al viso; continuare poi la rotazione in senso orario fino a ritrovare la posizione di partenza (braccia distese verso DX) e proseguire il movimento senza interruzione. I palmi sono sempre rivolti verso il basso. RIPETERE 3 VOLTE.

Alla fine della 3^a ripetizione, posizionare le braccia nella stessa posizione di partenza, ma questa volta a SX, quindi invertire il senso della rotazione e ripetere 3 volte in senso antiorario.

1) AFFONDARE IL QI E PULIRE GLI ORGANI INTERNI

- Dalla posizione di partenza, piegare le ginocchia e abbassarsi, mantenendo la schiena dritta.
 - Far salire le braccia lateralmente, raccogliendo l'energia e portandola verso l'alto (come per effettuare SHOU GONG); contemporaneamente distendere le gambe ritornando in posizione eretta. Durante la fase di raccolta del QI, gli occhi sono ben aperti.
 - Portare le mani all'altezza della fronte con i palmi rivolti verso il corpo, quindi farle scorrere verso il basso lungo tutto il profilo anteriore della figura, effettuando la pulizia degli organi interni. Durante questa fase gli occhi sono chiusi o socchiusi.
 - Quando le mani si abbassano al di sotto del bacino, piegare le gambe ed abbassarsi mantenendo la schiena dritta e facendo scorrere i palmi lungo la parte esterna delle gambe fino alle ginocchia.
 - Risalire lateralmente come in SHOU GONG (raccogliere l'esercizio), raccogliendo il QI puro e dirigendolo alla testa, per ripetere un nuovo passaggio.
- Le mani scorrono lungo il profilo del corpo, senza contatto.

TRANSIZIONE: SHOU GONG 3 VOLTE – MANI SUL DANTIAN

2) RACCOGLIERE IL QI NEI TRE DANTIAN

A) DANTIAN SUPERIORE.



- Raccogliere il QI con un movimento rotatorio delle braccia in avanti e verso l'alto, fino a portare i palmi delle mani davanti alla fronte, rivolti verso di essa; i gomiti bassi per non sollevare le spalle; gli occhi bene aperti per raccogliere l'energia.
- Socchiudendo gli occhi, ruotare i palmi verso il suolo e far scendere le mani con le punte delle dita rivolte all'interno, fino a raggiungere il Dantian inferiore, quindi aprire lateralmente le braccia e ripetere il movimento di raccolta e conferimento al Dantian superiore.

TRANSIZIONE: dopo la 9^a ripetizione, abbassare le mani all'altezza del petto i palmi rivolti al centro.

B) DANTIAN MEDIANO.

- Allargare le braccia lateralmente a raccogliere il QI, quindi avvicinare i palmi all'altezza dello stomaco (si lavora un po' più in basso del Dantian).
- Ruotare le mani verso il basso e abbassarle di fronte al basso ventre, per effettuare una rotazione delle mani verso l'esterno (e ritorno) e dall'alto verso il basso (e ritorno), come per massaggiare la zona (ma a qualche centimetro di distanza dal corpo!), accompagnando il movimento con il corpo.
- Allargare quindi le braccia lateralmente - raccogliendo il QI - riportandole di fronte al petto e ripetere la sequenza.

C) DANTIAN INFERIORE.

- Allargare le braccia e raccogliere il QI verso il basso, piegando le gambe e abbassando il corpo (lo sguardo rivolto in avanti, la schiena non si piega), indirizzandolo con le mani verso il punto HUI YIN (zona del perineo).
- Rialire appoggiando le mani sull'inguine e distendendo le gambe per riacquistare la posizione eretta, facendo scorrere le mani lungo i fianchi fino a raggiungere il retro del corpo, nella zona dell'osso sacro (i palmi sono ora rivolti verso l'esterno) e risalire fino al punto MING MEN (porta della vita), in corrispondenza dei reni.
- Ruotare le mani verso la parte anteriore del corpo, e farle discendere fino a sovrapporle in corrispondenza del Dantian inferiore, i palmi a contatto col corpo.
- Ripetere la sequenza.

Nota: Occhi aperti quando si raccoglie la Forza, occhi socchiusi quando la si distribuisce.

TRANSIZIONE: SHOU GONG 3 VOLTE – MANI SUL DANTIAN

3) RUOTARE LA SFERA CON DUE MANI

- Sollevare le mani all'altezza del petto come per sostenere una sfera. Prestare attenzione alla sensazione di energia tra le mani – QI GAN - (si possono anche muovere leggermente per sentire meglio). Quando il Qi GAN è evidente, cominciare l'esercizio.
- Ruotare le mani come se si facesse ruotare una grossa sfera, i palmi sempre in vista tra loro. Accompagnare sempre il movimento con tutto il corpo, non muovere solo le mani.

VARIANTI:

- 1) Se la sfera che si fa ruotare è piccola (tipo pallone da calcio): prestare attenzione ai punti LAO GONG (Palazzo del lavoro), localizzati all'incirca al centro dei palmi, come se fossero collegati da un elastico e alla sensazione "magnetica" che si sviluppa tra le mani.
- 2) Se la sfera che si fa ruotare è molto grande, focalizzarsi sulla sensazione che il movimento parta dal Dan tian inferiore e che sia quest'ultimo a ruotare.

18 ROTAZIONI IN AVANTI, POI INVERTIRE – 18 ROTAZIONI INDIETRO.

- La respirazione è naturale, NON segue il movimento.

TRANSIZIONE: SHOU GONG 3 VOLTE – MANI SUL DANTIAN



4) APRIRE E CHIUDERE I DANTIAN

A) DANTIAN SUPERIORE: posizionare le mani con i palmi paralleli di fronte al Dantian superiore. Aprire e chiudere le mani per 9 volte.

B) DANTIAN MEDIANO: aprire e chiudere le mani 9 volte di fronte al petto o poco più in basso.

C) DANTIAN INFERIORE: fare riferimento al punto HUI YIN (perineo).

Aprire le braccia lateralmente, quindi piegare leggermente le gambe e chiudere le braccia verso il centro – le mani in prossimità della zona genitale con i palmi che si guardano tra loro. Risalire distendendo le gambe e aprendo le braccia lateralmente, mantenendo i palmi rivolti a terra (come un battito d'ali).

5) LA ROTAZIONE DEL SOLE E DELLA LUNA

A) RISCALDARE

- Sfregare intensamente i palmi tra loro, con l'intenzione di creare un forte calore nelle mani.
- Appoggiare le mani sul petto, in corrispondenza dell'area cardiaca.
- Scuotere le mani.

RIPETERE 3 VOLTE QUESTO PASSAGGIO.

B) ROTAZIONI

- Posizionare i palmi delle mani in corrispondenza del petto, senza contatto, quindi effettuare un movimento rotatorio con entrambe le mani (e le braccia) dal centro verso l'esterno. Tutto il corpo partecipa al movimento: quando le braccia ruotano verso l'esterno, il corpo espande e si apre, viceversa quando le braccia ruotano verso l'interno, il corpo si contrae e si chiude.

18 ROTAZIONI DAL CENTRO VERSO L'ESTERNO – 18 X DALL'ESTERNO VERSO IL CENTRO.

La respirazione è naturale, NON segue il movimento.

C) STRISCIARE LE DITA

- Posizionare le mani ai lati della linea centrale del corpo, subito sotto le clavicole. Con le dita, effettuare una pressione e strisciarle verso il basso sempre ai lati della linea mediana del corpo, quindi arrivati al basso ventre scuoterle verso il suolo con un movimento deciso della mano.

RIPETERE PER 3 VOLTE.

TRANSIZIONE: SHOU GONG 3 VOLTE – MANI SUL DANTIAN

6) ESTENSIONE E CONTRAZIONE CIRCOLARE (positiva e negativa da entrambi i lati)

- Assumere la posizione di GUNG BU (ARCIERE).

ESTENSIONE CIRCOLARE: ruotare il corpo verso la gamba anteriore della posizione dell'arciere, effettuando con le braccia un movimento circolare dall'alto verso il basso, mantenendo le braccia e le mani morbide e le articolazioni arrotondate.

CONTRAZIONE CIRCOLARE: spostando il peso sulla gamba posteriore, raccogliere le braccia con un movimento circolare verso il basso, ruotando il busto verso la gamba.

In entrambi i movimenti è la rotazione del busto che crea il movimento delle braccia.

Ripetere l'estensione circolare, spostando il peso sulla gamba anteriore ed effettuando il movimento circolare in avanti.

9 ROTAZIONI IN AVANTI, 9 ROTAZIONI INDIETRO.

AL TERMINE INVERTIRE LA POSIZIONE DI GUNG BU E RIPETERE DAL LATO OPPOSTO.



7) MOVIMENTO ASCENDENTE E DISCENDENTE – GAMBA SINGOLA

- Posizionare le mani sul DANTIAN, non sovrapposte ma a formare un triangolo, quindi ruotare il busto lateralmente.

Piegando le ginocchia, far scorrere le mani verso il basso lungo la parte esterna della gamba, quindi facendo scorrere le mani sulla punta del piede verso l'interno, risalire scorrendo le mani sulla parte interna della gamba verso l'alto fino all'inguine, quindi riportarle in posizione sul DANTIAN.

- Ruotare il busto verso il lato opposto e ripetere il percorso sull'altra gamba.

IL PERCORSO COMPLETO SU ENTRAMBE LE GAMBE CORRISPONDE AD UNA RIPETIZIONE. EFFETTUARE 9 RIPETIZIONI COMPLETE.

8) MOVIMENTO ASCENDENTE E DISCENDENTE – DOPPIA GAMBA

Assumere la posizione di MA BU (CAVALIERE).

Posizionare le mani sul DANTIAN, quindi farle scorrere sulla parte posteriore del corpo (sempre all'altezza del DANTIAN).

Piegare il busto in avanti (piegando le gambe) e fare scorrere le mani sulla parte posteriore delle gambe; raggiunti i piedi, far scorrere le mani sulle punte, quindi risalire con le mani lungo l'interno delle gambe fino a raggiungere il DANTIAN.

RIPETERE IL CICLO 9 VOLTE.

9) IL MERIDIANO DELLA CINTURA (DAI MAI) CHE RETTIFICA (PICCOLO E GRANDE)

ROTAZIONI PICCOLE: effettuare delle rotazioni all'altezza del meridiano della cintura, di ampiezza media, cominciando in senso antiorario. I palmi rivolti verso il suolo, il movimento rotatorio parte dalle gambe.

9 RIPETIZIONI, POI RIPETERE LE ROTAZIONI IN SENSO ORARIO ALTRE 9 VOLTE.

ROTAZIONI GRANDI: partendo dal senso ANTIORARIO, ruotare il busto verso DX, le mani all'altezza dell'anca DX. Effettuare quindi un'ampia rotazione delle braccia di 180° (il movimento parte dalle gambe), ruotando il busto fino a portare le mani all'altezza dell'anca SX.

9 RIPETIZIONI, POI RIPETERE LE ROTAZIONI IN SENSO ORARIO ALTRE 9 VOLTE.

10) APRIRE E CHIUDERE CIELO E TERRA

CIELO

- Posizione di MA BU (CAVALIERE): posizionare le mani tra le gambe, incrociare le braccia all'altezza dei polsi con i palmi rivolti verso l'interno (è indifferente quale mano viene posizionata sotto o sopra). La testa guarda in basso.

- INSPIRANDO, risalire verso l'alto, sollevando le braccia verso il cielo. All'apice del movimento, la testa è reclinata indietro, le braccia si separano e si aprono con i palmi rivolti verso l'esterno. Il corpo forma una specie di X.

- ESPIRANDO, scendere verso il basso, le braccia arrotondate scendono lateralmente - i palmi rivolti verso l'esterno - fino a quando tornando alla posizione di MA BU, le braccia si incrociano nuovamente ritrovando la posizione di partenza.

RIPETERE IL CICLO 9 VOLTE.

Dopo la 9^a volta, invece di incrociare i polsi, posizionare i palmi uno di fronte all'altro, senza contatto tra loro, per effettuare la TRANSIZIONE verso la 2^a parte della figura.



TERRA

- Dalla posizione di MA BU, con le braccia rivolte in basso e i palmi che si guardano senza toccarsi, INSPIRARE e risalire verso l'alto con le braccia e le mani rilassate, i palmi che gradualmente si rivolgono verso l'esterno, fino all'apice del movimento, dove le mani ruotano e i palmi si ritrovano di nuovo di fronte, ma senza toccarsi. La testa si reclina indietro.
 - ESPIRANDO, scendere verso il basso, le mani quasi giunte – ma senza che i palmi si tocchino; di fronte all'incirca all'ombelico, le mani ruotano rivolgendo le punte delle dita verso il basso, per ritrovare la posizione di partenza.
- RIPETERE IL CICLO 9 VOLTE.

11) RACCOGLIERE IL QI NEL DAN TIAN

- Effettuando un movimento a spirale con entrambe le braccia, raccogliere il QI dall'ambiente e dirigerlo al DAN TIAN.
 - Aprire con un braccio verso l'esterno - il palmo verso il basso - quindi in avanti mentre la mano ruota per raccogliere il QI e rivolgendo il palmo verso il corpo, avvicinare la mano al DAN TIAN per indirizzare l'energia in quel punto.
 - Le due braccia si muovono contemporaneamente, ma in modo sfalsato: mentre una mano raggiunge il DAN TIAN (fase di contrazione), l'altra sta già aprendo verso l'esterno (fase di espansione).
 - Lo sguardo è diretto ai punti dove le mani raccolgono il QI, quindi la testa ruota da DX a SX. La respirazione è libera e naturale.
- 18 RIPETIZIONI IN TOTALE.

12) AN MO: TECNICHE DI MASSAGGIO SALUTARI

TECNICHE GENERALI: picchiettare, sfregare, percuotere, frizionare, scuotere, ecc.

A) RUOTARE LE MANI INTORNO ALLA TESTA. Partendo dalla nuca, senza contatto far ruotare le mani in avanti lungo il profilo della testa, fino a portare i palmi davanti al viso. Giunti all'altezza delle clavicole, riportare le mani sulla nuca e ripetere la rotazione. Tutto il corpo è coinvolto nel movimento (espansione e contrazione).

B) SFREGARE LE TEMPIE. Posizionare il tallone della mano sulle tempie, quindi effettuare uno sfregamento con un movimento di va e vieni, quindi stirare indietro verso la nuca.

C) MASSAGGIARE LE ORECCHIE. Afferrare entrambe le orecchie con pollice e indice; effettuare una pressione abbinata ad uno stiramento verso il basso lungo tutto il bordo esterno delle orecchie. Arrivati ai lobi ricominciare da capo.

D) CHIUDERE E APRIRE. Tappare le orecchie coi palmi delle mani, effettuando una pressione decisa; allo stesso tempo chiudere gli occhi e stringere l'ano, contraendo tutto verso l'interno. Rilasciare tutto di colpo e contemporaneamente, aprendo bene tutte le zone contratte.

E) STIRARE LA FRONTE. Posizionare le mani a "pugno vuoto" sulle sopracciglia e stirare dal centro verso l'esterno.

F) MASSAGGIARE INTORNO ALLE ORECCHIE. Posizionare l'orecchio tra indice e medio, quindi effettuare un movimento di frizione dal basso verso l'alto e ritorno. Lavorare entrambe le orecchie contemporaneamente.

G) MASSAGGIARE IL CRANIO ALL'INDIETRO. Far scorrere la punta delle dita dalla fronte verso la nuca, effettuando un massaggio del cranio (come pettinando all'indietro).

H) SFREGARE E PICCHIETTARE SULLE BRACCIA E SUL CORPO. Dalla spalla verso la mano, e nel corpo dall'alto verso il basso, sfregare con energia e percuotere. Con il dorso delle mani, effettuare degli sfregamenti sui reni e sull'osso sacro.

RIPETERE OGNI PASSAGGIO 9 VOLTE.



SEQUENZA DI AN MO PER STIMOLARE GLI AGOPUNTI (vedere la corrispondenza nelle note)

1) LI 20 - INTESTINO CRASSO: ai lati del naso, all'altezza delle narici.

Raccogliere la mano a pugno e piegare i pollici. Con l'articolazione piegata dei pollici, stimolare i punti con una pressione, stirando contemporaneamente verso il basso ai lati del naso.

2) GB 21 - VESCICOLA BILIARE: tra i lati del collo e le spalle.

Con il pugno vuoto, percuotere 9 volte per lato la zona tra collo e spalla, in maniera alternata.

3) LI 4 - INTESTINO CRASSO: sulle mani, zona morbida tra il pollice e l'indice.

Far battere le mani tra loro in corrispondenza dei punti LI4, facendo ondeggiare le braccia dall'esterno verso il centro, fino al contatto tra le mani (i pollici rimangono al centro e verso il basso).

4) PC6 - MINISTRO DEL CUORE (PERICARDIO): all'interno dell'avambraccio, a 3 dita di distanza dal tallone della mano.

Col pugno vuoto, percuotere il punto 9 volte per braccio.

5) LI 10 - INTESTINO CRASSO: sull'esterno dell'avambraccio, a due dita e mezzo (circa) dalla piega del gomito.

Col pugno vuoto, percuotere il punto 9 volte per braccio.

6) GB 30 - VESCICOLA BILIARE: ai lati dei glutei.

Percuotere contemporaneamente i lati esterni dei glutei per 9 volte.

7) GB 31 - VESCICOLA BILIARE: unendo le gambe e distendendo le braccia lungo i fianchi, al centro della parte esterna della coscia, al di sotto della punta del dito medio della mano.

Dopo aver trovato il punto, separare le gambe e piegarle leggermente, quindi percuotere col pugno chiuso il punto GB 31 contemporaneamente su entrambe le gambe.

8) GB 34 - VESCICOLA BILIARE: davanti, sotto alla testa del perone (sotto alle ginocchia, un po' laterale).

Piegare le gambe e il busto in avanti e percuotere i punti con il pugno vuoto per 9 volte.

9) ST 36: STOMACO: quattro dita sotto al ginocchio (sul muscolo tibiale).

Piegare il corpo in avanti e percuotere con il pugno vuoto per 9 volte.

10) VESCICA: cavo popliteo (retro delle ginocchia).

Piegando il busto e le gambe, percuotere il retro delle ginocchia col dorso delle mani, per 9 volte (contemporaneamente).

CHIUSURA DELLA SEQUENZA DI AN MO: SCUOTIMENTO DEL CORPO

A) Allungare il corpo verso l'alto, alzandosi sulle punte dei piedi e sollevando le braccia (morbide) all'altezza del petto con le dita rivolte all'interno.

Lasciarsi cadere sui talloni piegando le ginocchia (importante), rilasciando contemporaneamente tutto il corpo e le braccia verso il basso. 9 ripetizioni.

B) Posizione di Zhan Zhuang (palo immobile): scuotere il corpo (direzione avanti-indietro). Lo scuotimento parte dal Dantian inferiore.

C) Scuotere il corpo su e giù (come saltellando ma senza sollevare i piedi dal suolo). Lo scuotimento parte dalle gambe. Sempre scuotendo, incrociare poi le braccia al centro e rilasciarle verso l'esterno, come per spazzare via qualcosa. Quindi scuotere anche le gambe.

CHIUSURA DELLA FORMA: RUOTARE IL DAN TIAN

- Posizionare le mani sul DAN TIAN INFERIORE.

Iniziare le rotazioni dal centro verso la periferia, aumentando la dimensione della rotazione man mano che aumentano le rotazioni, fino a formare una spirale di grandi dimensioni.

- Dopo l'ultima rotazione, invertire il senso e ruotare verso il centro, diminuendo le dimensioni della spirale, fino a riportare le mani sul DAN TIAN.

Tutto il corpo produce le rotazioni, non solo le mani.



PER GLI UOMINI: 36 rotazioni in senso orario (dal centro verso la periferia)
24 rotazioni in senso antiorario (dalla periferia verso il centro).
PER LE DONNE: 36 rotazioni in senso antiorario.
24 rotazioni in senso orario.

SECONDA PARTE: APPROFONDIMENTI



MOVIMENTO CONNESSO

Nel Qigong tutto il corpo è coinvolto nel movimento, non c'è mai una sola parte del corpo che lavora, mentre le altre restano ferme. Questo principio si chiama MOVIMENTO CONNESSO e oltre a creare il movimento di energia, stimola la circolazione in tutto il corpo e nelle estremità, impedendo ristagni che possono diventare fastidiosi durante la pratica (come formicolii negli arti, contrazioni, dolori, ecc.).

SHOU GONG (RACCOGLIERE L'ESERCIZIO)

Shou gong è una figura transitoria, da praticare tra un esercizio e l'altro, con la finalità – come descritto dal suo nome – di raccogliere l'energia generata dalla pratica e indirizzarla al Dantian. Ne esistono molte versioni differenti.

Nella forma HUNYUAN QIGONG, Shou Gong si effettua posizionando le mani a formare un triangolo di fronte al petto ed effettuando delle rotazioni dei gomiti per raccogliere l'energia dall'esterno e indirizzarla verso il centro del corpo. Le braccia non si allontanano dal corpo più di quanto la rotazione del gomito lo permetta (le ascelle non si aprono).

Effettuare 3 rotazioni, quindi dopo la terza, raccogliere le mani frontalmente a formare una sfera, posizionandola di fronte al Dantian. Sovrapporre quindi le mani a contatto sul Dan Tian. Secondo il maestro Feng Zhiqiang non è importante la polarità delle mani e quindi l'ordine di sovrapposizione delle stesse.

1) AFFONDARE IL QI E PULIRE GLI ORGANI INTERNI

Yi nian (intenzione dell'esercizio): raccogliere l'Hunyuan Qi (il Qi primordiale) puro dall'ambiente e farlo scorrere all'interno del corpo attraverso i punti LAO GONG nel centro dei palmi, per purificare gli organi interni, sciogliendo i blocchi energetici e sospingendo il QI congestionato verso il basso per scaricarlo a terra.

2) RACCOGLIERE IL QI NEI TRE DAN TIAN

Yi nian (intenzione dell'esercizio): raccogliere la Forza e immagazzinarla nei tre Dantian.

DANTIAN INFERIORE: si immette il QI al Dantian inferiore attraverso l'agopunto HUI YIN (riunione dello Yin), situato nel perineo (tra l'ano e gli organi genitali).

Nota: i Dantian NON corrispondono agli agopunti, sono delle aree molto più estese.

I TRE DAN TIAN:

DAN TIAN INFERIORE (XIA DAN TIAN): localizzato nel basso ventre – 3 dita sotto l'ombelico, 3 dita al centro del corpo. Sede del JING (essenza).

DAN TIAN MEDIANO (ZHONG DAN TIAN): localizzato nell'area cardiaca.

Sede del QI (energia vitale).

DAN TIAN SUPERIORE (SHANG DAN TIAN): localizzato nel centro della testa.

Sede dello SHEN (spirito).

I TRE TESORI (SAN BAO): JING, QI, SHEN. I tre elementi dell'alchimia Taoista presenti nel Qigong.

3) RUOTARE LA SFERA CON DUE MANI

QI GAN: percezione del QI. La sensazione di energia tra le mani che si avverte durante la pratica del Qigong.



Le sensazioni variano molto a seconda che si scelga di far ruotare una sfera piccola o una grande.

4) APRIRE E CHIUDERE I DANTIAN

Tutta la sequenza dell'Hunyuan Qigong è particolarmente centrata sulla stimolazione dei Dantian. In questo caso, aprire e chiudere le mani con l'intenzione di espandere e contrarre i 3 Dantian. Tutto il corpo si espande in fase di apertura e si contrae in fase di chiusura.

5) LA ROTAZIONE DEL SOLE E DELLA LUNA

SOLE: CUORE (Yang)

LUNA: POLMONI (Yin)

Si crea una stimolazione, come una sorta di massaggio, del cuore e dei polmoni.

Con lo sfregamento e l'imposizione delle mani sul petto, l'intenzione è di riscaldare la zona, portare calore all'interno.

Durante le rotazioni, prestare attenzione al QI GAN (la sensazione del QI), in questo esercizio è molto forte. Durante le rotazioni le mani stimolano i punti dei polmoni, sotto alle clavicole.

6) ESTENSIONE E CONTRAZIONE CIRCOLARE (positiva e negativa da entrambi i lati)

- Nella posizione GUNG BU (ARCIERE) è indifferente quale gamba viene posizionata in avanti per prima. Il movimento di ESTENSIONE E CONTRAZIONE deve ricordare un'onda.

YI NIAN (INTENZIONE DELL'ESERCIZIO): lavoro sulla PICCOLA CIRCOLAZIONE CELESTE, costituita dall'unione dei meridiani REN MAI e DU MAI. In questo caso, diversamente dal solito, la Piccola Circolazione Celeste viene effettuata in entrambe le direzioni. Normalmente il flusso dell'energia scorre dalla parte posteriore verso la parte anteriore. La pratica dell'esercizio nel senso opposto alla circolazione dell'energia, corrisponde ad una STIMOLAZIONE dell'energia stessa.

7) MOVIMENTO ASCENDENTE E DISCENDENTE – GAMBA SINGOLA

YI NIAN: stimolare la circolazione energetica nei meridiani (YIN e YANG) delle gambe e sul DAN TIAN inferiore. Non è importante da quale gamba si comincia.

8) MOVIMENTO ASCENDENTE E DISCENDENTE – DOPPIA GAMBA

YI NIAN: stimolare la circolazione energetica nei meridiani delle gambe.

Il movimento delle gambe apporta benefici all'intestino e allo stomaco e in generale alla parte bassa del corpo.

9) IL MERIDIANO DELLA CINTURA (DAI MAI) CHE RETTIFICA (PICCOLO E GRANDE)

Il meridiano della cintura (DAI MAI – GB), cinge il corpo in maniera perpendicolare, all'altezza del DANTIAN inferiore. Nella pratica considerare questo livello.

10) APRIRE E CHIUDERE CIELO E TERRA

YI NIAN: lavorare sulle due polarità opposte del QI – negativa e positiva, rappresentate dalle energie telluriche e cosmiche.

TERRA: YIN – polarità negativa (-).

CIELO: YANG – polarità positiva (+).

Nel primo movimento apriamo il cielo e chiudiamo la terra.

Nel secondo movimento apriamo la terra e chiudiamo il cielo.

Fisicamente: vengono influenzate le estremità del corpo: mani, piedi e testa.

Le due modalità di espansione e contrazione influenzano il DAN TIAN inferiore.



11) RACCOGLIERE IL QI NEL DAN TIAN

YI NIAN: raccogliere il QI puro dall'ambiente per dirigerlo e immagazzinarlo nel DAN TIAN.

CHAN SSU JING: lett. "Forza del bozzolo di seta". Movimento a spirale della Forza tipico dello stile Chen del Taiji Quan.

12) AN MO: TECNICHE DI MASSAGGIO SALUTARI

Nel Qigong si usa picchiare, sfregare/strofinare, percuotere e scuotere, sul proprio corpo o su una persona che riceve, come forma di stimolazione dell'energia interna, per rilasciare tensioni, smuovere e scaricare l'energia esausta. Le tecniche di automassaggio tradizionale nel Qigong e nella medicina cinese in generale sono basate su questi principi di stimolazione dei meridiani e degli agopunti.

Nell'Hunyuan Qigong l'automassaggio è stato codificato e inserito nella sequenza come dodicesima figura.

- I primi movimenti sono tecniche generali di stimolazione e automassaggio, quindi si passa al lavoro sugli agopunti e sui meridiani (indicati nella descrizione), che sono punti codificati della sequenza, per concludere con degli scuotimenti.

CHIUSURA: RUOTARE IL DAN TIAN

Il senso della rotazione (orario per gli uomini – antiorario per le donne) è in relazione alla polarità Yang maschile e Yin femminile.

NOTA: OGNI ESERCIZIO VA RIPETUTO 9 VOLTE O PER MULTIPLI DI 9.

氣功 QI GONG



ROU FU GONG

MASSAGGIO ADDOMINALE

ROU FU GONG significa "ESERCIZIO DEL RUOTARE L'ADDOME". E' una delle tecniche di automassaggio del Qi gong.

Ha un'origine antichissima ed è documentato essere utilizzata dai monaci del monastero di Shaolin, che in alcuni casi la praticavano dalle 2 alle 6 ore al giorno.

SCOPI E UTILITA'

- Incrementare l'energia interna e immagazzinarla nel DANTIAN: la pratica quotidiana per 3 mesi consecutivi permette di aumentare di 3 volte il proprio QI!
- Rinforzare il DAN TIAN.
- Massaggiare e stimolare l'addome e tutti gli organi interni.
- Utile per problematiche legate alla digestione, all'intestino.
- Si può praticare al termine dell'allenamento quotidiano di Qi gong, per es. dopo la pratica del ZHAN ZHUANG (palo immobile) o come tecnica singola.

LA PRATICA

- Si può praticare in piedi o da seduti: in entrambi i casi assumere la posizione di pratica del Qi gong, rispettando tutti gli elementi strutturali (gambe divaricate, schiena diritta, sguardo di fronte, ecc.).

PER GLI UOMINI: posizionare la mano SX sotto.

PER LE DONNE: posizionare la mano DX sotto.

- Posizionare la parte inferiore della mano sull'ombelico, l'altra mano si sovrappone alla prima.
- Ruotare le mani in SENSO ORARIO, effettuando un massaggio della zona addominale.

IMPORTANTE: non sfregare le mani sulla pancia, ma effettuare una pressione abbinata alla rotazione delle mani.

- Portare l'attenzione all'interno dell'addome, ascoltando il movimento circolare che fa ruotare la zona e proseguendo con la pratica, la sensazione di calore che aumenta nell'addome e si estende a tutto il corpo.
- Al termine: concludere con SHOU GONG.

Note per la pratica:

- Respirazione rilassata e naturale nell'addome.
- Prestare bene attenzione a tutte le sensazioni che provengono dall'addome e dal Dan Tian.

BIBLIOGRAFIA

I contenuti di quest'opera provengono principalmente dalla formazione triennale per istruttori



di Qigong, frequentata presso la scuola "Stone Temple Tao" di Treviso, sotto la guida del Maestro Giuseppe Paterniti, elaborati secondo la personale comprensione dello scrivente.

Parte della ricerca sul Qigong e sui temi ad esso correlati, proviene dai seguenti testi.

YANG JWING – MING

- Le radici del Qigong Cinese, edizioni Mediterranee.
- Qigong, il segreto della Giovinezza. Edizioni Mediterranee.

KENNETH COHEN: L'arte e la scienza del Qigong. Edizioni Erga

DANIEL REID: Il Tao del sesso, della salute, della longevità. Edizioni Mediterranee.

OSCAR RATTI – ADELE WESTBROOK: I segreti dei samurai. Edizioni Mediterranee.

ESTER BIANCHI: Taoismo. Dizionari delle Religioni, Electa.

JONATHAN BLUESTEIN: Research of martial arts.

BA DUAN JIN – Chinese Health Qigong Association.

DISPENSE DELLA SEQUENZA MADRE ITKA della scuola Stone Temple Tao, di Alessandro Bernardi

Tutte le foto di cui non è specificato l'autore sono state tratte da Internet.

Le foto delle sequenze sono state scattate da Giovanni Lombardi e da Sabrina Lanari

RINGRAZIAMENTI

Desidero ringraziare per il sostegno e la disponibilità dimostrati nei miei confronti e per le conoscenze condivise col sottoscritto durante la scrittura di questa tesi:

- il maestro Giuseppe Paterniti per gli insegnamenti e per aver creduto in me fin dall'inizio.



- Ruben Tola, fisioterapista e suonatore di cornamusa, per l'articolo sui danni derivanti dalla postura occidentale e per le foto della cornamusa.
- Liliana Cardellino, docente di storia dell'arte ad Aosta, per l'articolo sul Doriforo di Policleto.
- Giovanni Lombardi per i consigli, la pazienza e la parte grafica di quest'opera.
- Sabrina Lanari per le foto delle sequenze.
- I miei genitori, per il sostegno che non manca mai.



*L'autore di quest'opera (a destra), insieme al maestro Giuseppe Paterniti (a sinistra)
Foto dell'autore.*

LUCA LENZI CIGLIUTI

Tel. 338 9236557

E-mail: luca.lenzi@forzavitale.info

Web: www.forzavitale.info

