

Introduzione al Qi Gong

Ultimo aggiornamento giovedì 23 aprile 2009

Che cos'è il qi? Diamo una piccola precisazione sul termine "qi" che ricorre spesso nel presente scritto e che viene normalmente reso nella traduzione come "energia". Riteniamo che "energia" sia riduttivo e non corrisponda pienamente alla ricchezza di significato della parola "qi". Poiché non è il giusto contesto per disquisire su questioni terminologiche, semplicemente ricordiamo che "qi" si riferisce alla forza vitale che permea tutto il cosmo e si manifesta negli esseri viventi con caratteristiche peculiari a seconda del compito svolto. Assume perciò, nelle diverse qualità e manifestazioni, termini differenti, ma in linea generale lo possiamo intendere come "energia vitale". Premessa È del tutto velleitario da parte di chi scrive, pensare di poter rendere chiaro alle persone ignare, ed ancor più a chi crede di aver già capito, in poche pagine, che cosa sia il Qigong. È del tutto velleitario, da parte di chi legge, pensare di aver ben chiaro cosa sia il Qigong e soprattutto, quando anche lo scritto fosse straordinariamente illuminante e limpido, pensare di possedere già ciò che il Qigong opera, solo per il fatto di averlo afferrato razionalmente o intuitivamente. Una caratteristica del Qigong, anche se spesso definito, assai riduttivamente, come una "filosofia", anche se ricco di contenuti intellettualmente vivaci, razionalmente eccitanti e matematicamente arditi, è che non lo si possiede semplicemente "comprendendolo". Poterne concepire razionalmente i contenuti, poterne intuire emozionalmente lo spessore non ne concede la piena conoscenza. Questa la si può conseguire solo gradualmente, attraverso la pratica ordinata della disciplina. Quando l'esecuzione corretta di una tecnica, praticata forse anche solo nella convinzione che faccia bene al fisico, si traduce in un cambiamento avvertibile allo stato interno del Qi, è come se si accendesse una minuscola scintilla in una buia caverna in cui siamo entrati per pura, sciocca curiosità, per sfida o nella speranza di trovarvi qualche tesoro. Per quanto debole e fugace, la luce di quella scintilla è sufficiente a premetterci di intravedere, nell'oscurità, quanto immensa sia quella caverna e quanto fantastici i tesori in essa contenuti. È come se si svelasse, per una frazione di secondo e solo parzialmente, l'abisso vertiginoso della "bellezza" della natura e nostra. Anche se minima, l'intuizione è sufficiente a far intendere come "conoscere" nell'esperienza sia ben altro dal "conoscere" intellettuale. Proporre un'introduzione al Qigong, per noi che scriviamo e ne abbiamo avuto negli anni qualche piccolo assaggio esperienziale, ha il senso di indicare a chi ci è accanto quale, tra le tante pietanze proposte nel "buffet" della comunicazione globale, è risultata per noi più appetitosa e nutriente. Gli aspetti tecnici e didattici che vengono proposti, hanno lo scopo di lasciare intravedere su quali premesse si costruisce la pratica. Volutamente non vengono proposti molti esercizi, se non alcune tecniche di rilassamento che in parte richiamano tecniche di training già molto note in occidente, ed alcuni esercizi di Qigong statico. Gli esercizi di Qigong cui si accennerà, sarebbe bene che comunque venissero imparati e praticati con la guida di un istruttore abbastanza esperto e con la verifica di un maestro. Date queste premesse, per chi non avesse mai sentito parlare di Qigong e non sapesse minimamente di cosa si tratti, possiamo specificare quanto segue:

- Il qi gong è una disciplina tradizionale cinese ed è costituito da un corpo di conoscenze completo, tecnico e pratico.
- È la radice più profonda ed originale della Medicina Tradizionale Cinese ed è considerato una "scienza della natura" da parte dei Taoisti che lo hanno concepito e sviluppato.
- Costituisce una tecnica terapeutica e preventiva naturale, sviluppatasi su una materia di studio profonda. Il Qigong infatti rappresenta la somma di conoscenze di caratteristiche, leggi e "segreti" della natura.
- Il Qigong comporta una pratica individuale, indispensabile per accedere alla conoscenza delle leggi naturali ad esso sottese. Tale pratica ha proprietà autocurative. Cura la persona perché la trasforma.
- Il Qigong trasforma la persona ed il suo modo di apprezzare ed intendere le cose indica una nuova strada alla vita. Non è opportuno perciò dedicarsi alla pratica del Qigong se non si è disposti a cambiare. Non si può pensare di ottenere i principi terapeutici del Qigong senza accettare di seguire la strada che indica, in sintonia con le leggi matematiche che regolano la natura, e perciò stesso il nostro corpo. In una pratica che ara così profondamente il corpo e la psiche umana, non si possono ammettere errori; il Qigong va conosciuto a 360°, e tale conoscenza non può che costituirsi con pazienza, partendo dagli elementi di fondo, gradualmente, e seguendo una guida affidabile, che già abbia percorso quel cammino, senza lasciarsi tentare da pericolose scorciatoie. Si prospetta così un sentiero tanto lungo da sparire all'orizzonte, tanto meno affollato quanto più si progredisce. Di certo "è che ogni passo dà il suo frutto, di benessere e di cambiamento. Se del sentiero non s'intravede la fine, significa che la trasformazione non ha fine, e se si è nel cambiamento si è nella vita e nel progresso personale. PREMESSE STORICHE I diversi nomi con cui è stato chiamato in passato il qigong Il Qigong ha parecchi millenni di storia, infatti, reperti archeologici hanno permesso di dimostrare che in Cina il Qigong veniva praticato prima ancora che si fosse sviluppata la scrittura. Il Qigong anticamente non aveva questo nome. Era chiamato:
- FU QI o SHI QI o TU NA o DAO YIN Sono nomi diversi, che indicano azioni di diverso tipo ma tutte inerenti alla respirazione. Queste definizioni col tempo sono decadute, ma il concetto ad esse sotteso è pervenuto fino a noi. Analizziamole:

- FU QI: indica che il qi viene mangiato, assorbito, ingerito, assunto. Questa denominazione nasceva dall'osservazione dei dettagli del comportamento umano che venivano colti e compresi nella loro funzione specifica. Ad esempio, per attenuare un dolore acuto nel corpo, come per un trauma, si attua un'inspirazione profonda, rapida e con sonoro suono sibilante. È una "ingestione di qi". È un'azione che si attua spontaneamente, ma il cui senso si è perduto nella superficialità imposta dalla fretta del quotidiano. Alcune persone, nell'antichità, hanno rilevato queste piccole cose, le hanno studiate e raccolte in un corpus conoscitivo. Per esempio,

prendiamo una situazione di gonfiore addominale: con quanta pratica di "ingestione di qi" si può curare? Si può avere un effetto benefico introducendo il qi come un medicamento?

- SHI QI: equivale a FU QI

- TU NA: è un'altra denominazione del Qigong, che sposta il concetto da quello di "ingestione alimentare a quello di movimento de qi attraverso al funzione respiratoria. TU: significa "emettere" il vecchio Qi, il qi "usato". NA: significa "prendere", cioè inspirare il nuovo qi. Il senso diverso racchiuso in questo nuovo termine indica il progredire degli studiosi della conoscenza, il loro affinarsi nel tempo, fino ad evidenziare come, se effettuate in momenti e tempi diversi, inspirazione ed espirazione danno diversi effetti nel corpo. Alla trasformazione del nome, cioè, è sotteso un progresso nella decodifica delle funzioni e degli effetti delle diverse energie presenti in natura. Ad esempio, al mattino dalle 5 alle 7 (ora MAO), se si praticano particolari tecniche respiratorie si può ottenere l'espulsione dal corpo d'energie patogene, scambiandole direttamente con energie fresche della natura. Si può perciò agire sul corpo spostandolo in una nuova condizione metabolica. Diversamente, adeguati esercizi respiratori praticati nel pomeriggio possono avere effetti tranquillanti sulla psiche. La branca di studio del Qigong ha sviluppato conoscenza rispetto all'uomo e ad energie non visibili alla comune vista ed ha analizzato le relazioni tra la pratica respiratoria nei diversi tempi della giornata ed i suoi effetti sul corpo. La scoperta di queste relazioni ha condotto alla conoscenza dei canali meridiani, poiché si è scoperto in via sperimentale come il qi nel corpo si sposti lungo determinate dorsali, e come nei diversi orari il qi si convogli più in alcuni canali che in altri, affluendo negli organi e portandovi i suoi effetti. Secondo lo spirito tipicamente pragmatico, una volta conosciuta la regola, non è restato altro che usarla. Così, ad esempio, se un organo è affetto da una patologia, si possono sfruttare gli orari più opportuni per regolarne l'energia con elevata efficacia. Si è sviluppato allora il concetto di DAO YIN, che indica la capacità di guidare e condurre i movimenti de qi nel corpo secondo precise regole. Esempio: si può prendere e controllare il qi patogeno fino ad espellerlo dal corpo. Ugualmente, si possono prendere energie fresche dall'ambiente per condurle dove nel corpo c'è necessità. Le descrizioni della fisiologia energetica sono state possibili perché, in passato, con la pratica, alcuni studiosi avevano scoperto l'esistenza del qi, normalmente invisibile ed impalpabile. Le tecniche di ricerca e di scoperta hanno relazioni strette con la respirazione e vengono praticate con un'operazione volontaria.

QI GONG LAVORO, MESSA IN PRATICA DELL'ENERGIA Come termine, "Qi Gong" è nato intorno al 265 - 420 d.c. in epoca Jin. Tale denominazione è stata usata per la prima volta da un taoista Xiu Xiu, che la utilizzò nel testo "Jing ming zong jiao". Da quest'epoca in poi, il termine Qigong ha compreso tutti i nomi usati in precedenza: ingestione del qi, respirazione, movimento e controllo de qi. UTILIZZO DEL QIGONG E SUE DIVERSE APPLICAZIONI Fin dall'antichità il Qi gong è stato studiato ed applicato in diversi campi dell'interesse umano. Oltre all'utilizzo per la preservazione ed il recupero della salute, il qi e il suo movimento sono stati studiati a scopo geomantico, per decodificare l'energia dei luoghi e la sua dinamica correlata al qi degli abitanti. Alcuni cultori avevano scopi marziali, altri ancora praticavano per capire il rapporto tra terra, uomo e cielo. Ogni scuola si specializzava nello studio d'alcuni aspetti dell'esistenza umana e del creato. Inoltre, nel corso dei secoli è stata una compenetrazione tra le conoscenze cinesi ed indiane; da questo crogiuolo è scaturito il Qigong buddista tibetano. Esistono diverse categorie di conoscenza del Qigong, che qui enumeriamo: 1- QI GONG TAOISTA Si occupa dello studio delle relazioni tra cielo, uomo e terra. Ne fanno parte anche gli studi taoisti d'astronomia e quelli relativi ai movimenti terrestri. Studia le configurazioni che si generano tra i corpi celesti e la terra, ed i movimenti energetici che avvengono tra queste due immense entità. Comprende tutto lo studio dell'uomo, della medicina e dei misteri della vita umana. Ad esempio quanto qi può contenere un corpo? Perché ognuno ne contiene in quantità diverse? Che relazione esiste tra il qi di una persona, la sua malattia e la sua morte? Il qigong taoista è il più completo nello studio delle leggi della natura. Esistono poi cinque sottocategorie di qigong taoista. Dall'epoca di Laozi, qualche secolo prima di Cristo, si sono sviluppate cinque "direzioni" cinque scuole divise secondo un ordine geografico, ciascuna delle quali ha condotto studi specifici. Tra queste, la preminente è la scuola meridionale, associata graficamente al territorio a sud del fiume Lungo Yangzi. La scuola settentrionale è anch'essa rappresentativa, mentre le altre tre sono filiazioni delle prime due. I taoisti indicano queste cinque scuole come i "cinque misteri", o "segreti taoisti". Il "mistero" consiste nelle tecniche che praticano ed usano. Esistono la "Scuola dei Suoni", la "Scuola dei Fu" e la "Scuola del Taiji". Quest'ultima studia come il qi dell'individuo vada ad unirsi col Qi dell'universo nei suoi aspetti più intimi, atomici e subatomici. In epoca Ming (1368-1648) avvenne una popolarizzazione di molte conoscenze, anche se in numero assai limitato rispetto a quelle conservate nelle scuole. La diffusione di tali conoscenze diede origine al Tai Ji Quan, una sorta di "arte di pugilato". Il Tai Ji Quan serve per "nutrire" il corpo e alla sua base vi sono conoscenze molto profonde della scuola taoista del Tai Ji. 2- QIGONG MEDICO È la seconda grande categoria di Qi gong. In passato ci sono stati medici che curavano i pazienti con pratiche di Qi gong ed insegnavano tali tecniche ai pazienti perché potessero curare se stessi. Rappresentativo tra questi è Sun Si Miao, medico taoista vissuto in epoca Tan (VI-IX sec. D.c.). Egli praticava per se stesso, per approfondire la propria conoscenza e contemporaneamente curava i pazienti. La pratica gli permise di vivere in salute per 120 anni, era ottimo medico e dalla gente del popolo era molto amato e definito "Zhen Ren" "vero uomo". Ha lasciato molte opere, non solo relative alla medicina. Al qigong medico appartengono molte tecniche: alcune sono molto semplici, altre assai sofisticate. 3- QIGONG DEI METODI MATEMATICI Questa terza categoria di qigong rappresenta uno sviluppo particolare de qigong taoista. Si occupa della geomanzia, cioè studia il qi dell'ambiente. Il suo compito è raccogliere conoscenze per capire dove un vivente debba stare per lavorare bene e come debba gestire lo spazio dell'abitazione (Feng Shui). Ad esempio: se l'energia dell'ambiente ha una dinamica rotatoria destrorsa e l'edificio dell'abitazione viene costruito con un errato orientamento,

questo può indurre una dinamica contraria a quella del luogo, creando uno stato di interferenza. È certo che chi abita quell'edificio non starà bene. Anche le regge imperiali venivano costruite su luoghi scelti non a caso ma pianificati da esperti geomanti. Nello studio geomantico lo scopo è di permettere una risonanza tra il qi dell'uomo e quello dell'ambiente, seguendo ciascuno lo stesso tipo di dinamica naturale. La scuola dei metodi matematici ha sviluppato la conoscenza relativa a cosa praticare per allineare il proprio qi alla dinamica della natura.

4- **QI GONG BUDDISTA** In Cina esistono tre scuole religiose buddiste. Esse possiedono la conoscenza di molti metodi di pratica. Sono la Scuola dell'altare celeste, Tian Tai e Ling Ji. Vengono poi suddivise in branche diverse e le tecniche praticate sono in parte di pubblico dominio, in parte segrete. Famosa è la scuola Chen (Zen) nota per il tempio Shaolin. La somma delle conoscenze delle cinque grandi scuole misteriose taoiste e delle tre grandi scuole buddiste è immensa e può non bastare una vita per apprenderle tutte.

5- **QI GONG MARZIALE** In questa branca il qigong è inserito nelle arti marziali per essere usato in combattimento. Consiste nelle pratiche interne ed ha dato sviluppo alle tre forme marziali Shin Yi, Ba Gua e Tai Ji. Fra queste categorie, alle quali è riconducibile il qigong, prendiamo ora in considerazione il qigong medico terapeutico, che consiste nella pratica di tecniche utili per migliorare la qualità della vita e per restare in sé.

TIAO SHEN (regolazione del corpo) - **TIAO XI** (regolazione del respiro) - **TIAO SHEN** (regolazione del cuore) - **TIAO SHEN** (regolazione del corpo)

Primo principio importante riguardo alla pratica è la regolazione del corpo. Il qigong si pratica col corpo e quando ci si accinge a praticare si deve condurre il corpo ad uno stato fisico ottimale. La regolazione del corpo è una fase determinante per i principianti ed ha un contenuto assai ricco. Al qigong appartengono pratiche di quiete, cioè statiche (di rilassamento, di tranquillità e pace) e pratiche dinamiche, di movimento. Nelle tecniche statiche la concentrazione è tutta volta all'interno, al Dantian (vedi oltre) ed al movimento interno del qi. Nelle pratiche dinamiche, il corpo effettua dei movimenti, ma l'attenzione è sempre tesa a guidare il percorso del qi nel proprio corpo. L'aspetto dinamico, dunque, comprende il controllo interno ed esterno del movimento del qi. Nel concepire un metodo per mantenere efficiente il fisico, la tradizione cinese ha sviluppato un approccio con tecniche e principi molto diversi da quelli occidentali. Nella nostra cultura si mira a rinforzare il fisico attraverso attività sportiva, la ginnastica e spesso si tende ad identificare un fisico muscolarmente molto sviluppato con un fisico sano. Normalmente gli esercizi svolti per raggiungere questo ideale di salute fisica prevedono il dispendio di una grande quantità d'energia, inoltre, per alcune persone tese o ansiose, il tentativo di assecondare il ritmo proposto nell'allenamento o il desiderio di corrispondere ad uno standard indicato sviluppano stress e nervosismo, allontanando ancor più le persone dall'equilibrio ricercato. Mantenere anche nel tempo libero un atteggiamento frenetico che spesso viene imposto dal lavoro o dal ritmo della vita può dare risultati non troppo buoni per la salute. Ci sono atleti in grado di dare altissime prestazioni nel corso di alcuni anni della loro vita ma andando avanti con l'età presentano problemi fisici più gravi rispetto alla media della popolazione. Come può una persona sana come un atleta in pochi anni presentare un decadimento fisico così repentino ed evidente? Secondo il punto di vista del qigong, il tipo d'attività svolto da questi atleti consuma le loro potenzialità in poco tempo senza permetterne il recupero e ne impedisce perciò un invecchiamento armonico e normale. Ugualmente, ci sono persone che praticano arti marziali orientali allenandosi in esercizi fisici che conducono a grandi manifestazioni di forza, come rompere le tavolette. Spesso conseguono l'incapacità fisica invece che un buon livello di pratica. La tradizione cinese identifica queste pratiche come autolesioniste, inoltre legge una relazione stretta tra questo tipo d'attività fisica e l'attività mentale di chi la pratica, poiché considera che ogni lesione fisica determini comunque un trauma mentale, influenzando l'invecchiamento mentale e psicologico. Quindi regolare il corpo, Tiao Shen, per il qigong significa compiere un'attività appropriata e non autolesionista, protratta solo fino al massimo benessere e condotta in condizioni di rilassamento mentale. Per poter meglio comprendere perché si siano sviluppate tecniche con connotati diversi e come queste possano agire sulla persona bisogna, anche se assai brevemente, richiamare uno dei concetti strutturali del pensiero scientifico e medico della tradizione cinese: lo Yin/Yang. Queste due grandi categorie, codificate dalla Medicina Tradizionale Cinese anche nel corpo umano, sono indissolubilmente collegate tra loro nell'essere vivente: una situazione di alterazione o di vuoto di Yin implica sempre un'alterazione contrapposta di Yang, poiché Yin/Yang sono due entità in stretto rapporto. I diversi aspetti dell'essere vivente sono stati classificati entro queste due categorie e per seguire senza confondersi le cose che scriveremo andando avanti è importante sapere che l'attività e la funzionalità, la potenzialità di una persona o di un organo sono catalogate come Yang, mentre l'aspetto fisico, il concreto manifesto e misurabile di una persona o dell'organo vengono considerati appartenenti alla categoria Yin. L'unione di queste due grandi categorie nel corpo è imprescindibile poiché esse si sostengono a vicenda e sempre ad una lesione di uno di questi due aspetti della persona corrisponde una lesione dell'aspetto opposto e complementare. Ogni persona è sottoposta quotidianamente all'influenza dell'ambiente esterno, che agisce sia sulla struttura fisica sia sulla funzionalità (ed anche sull'aspetto psicologico e spirituale). Regolare il corpo, tiao shen, significa poter ricondurre all'equilibrio questi due aspetti e a tal fine si possono utilizzare un'infinità di tecniche particolari. Possiamo fare alcuni esempi di questa possibile alterazione dell'equilibrio Yin/Yang nell'organismo richiamando alcuni problemi che sempre più frequentemente vengono lamentati da persone anche giovani in Occidente: alcune persone hanno una scarsa capacità sessuale. Potrebbero essere indeboliti sotto il profilo Yin o sotto il profilo Yang. Se consideriamo il problema dell'infertilità maschile, potrebbe essere

colpito l'aspetto yin, con scarsità o mancanza di seme, oppure l'aspetto yang, con mancanza di attività del seme. Possiamo fare un altro esempio considerando l'ipertensione. La Medicina Tradizionale Cinese considera l'ipertensione come un vuoto di yin con eccesso di yang. In particolare, il sangue controllato dal fegato è in vuoto di attività yin, quindi la sua attività yang è in esubero e sale verso l'alto. Questa salita causa una serie di manifestazioni particolari, tra le quali è preponderante la tensione emotiva che, a sua volta, può aggravare le condizioni di vuoto di yin ed eccesso di yang. La medicina tradizione cinese mira a riequilibrare entrambi gli aspetti, fisico e psichico, per garantire un maggior successo alla terapia. Esistono tecniche di qigong che servono per curare entrambi gli aspetti delle diverse patologie e risultano di particolare efficacia, lo scopo principale delle tecniche di rilassamento e quello di distendere l'aspetto psicologico dell'individuo; attraverso le tecniche di pace e di tranquillità, quelle più statiche, si nutre lo yin; attraverso le più dinamiche si portano all'equilibrio lo yin e lo yang. Regolare il proprio corpo attraverso il qigong significa perciò innanzitutto regolarne gli aspetti yin/yang. È la concretizzazione nella pratica della palla del Taiji che abbiamo spesso vista raffigurata: la parte bianca rappresenta lo yang e la nera lo yin; il punto nero e bianco indicano la relazione tra le due parti che sono complementari e necessarie l'una all'altra. In occidente ci siamo abituati a questa immagine, forse abusata e certamente banalizzata. Dobbiamo ricordare che essa è il frutto iconografico di pratica di Chen Tuan, famosissimo medico e monaco taoista. Tale raffigurazione, che noi vediamo fissa, va invece immanicata in un continuo movimento rotatorio e compendia sinteticamente le principali leggi dell'intero cosmo, perciò anch'esso può venire rappresentato, nel suo stato di equilibrio yin/yang, dalla mappa del Taiji e attraverso essa può trovarsi correlato al mondo naturale. Se osserviamo la mappa e la consideriamo nel suo incessante moto, possiamo notare che può rappresentare numerosi fenomeni naturali. Ad esempio, la relazione fra il giorno e la notte: c'è un momento in cui è decisamente giorno ed uno in cui è decisamente notte, ma la notte ed il giorno scivolano continuamente l'una nell'altra e non possono prescindere l'una dall'altra: i due puntini nel Taiji indicano anche la ineluttabilità di questa unione. Lo yin e lo yang sono tra loro correlati come il giorno e la notte: due aspetti imprescindibili che formano un unicum. Come ogni creatura anche l'uomo, con entrambi gli aspetti yin/yang sottostà alle leggi di natura. La persona ha una relazione molto stretta con le entità naturali, con le stagioni, il sole, la luna e le stelle. Questi aspetti sono stati studiati in modo assai approfondito dal taoismo e dalla medicina tradizionale cinese. Questo tipo di correlazione è stata sfruttata per regolare il corpo. Si è studiato, per esempio, quale tecnica sia più opportuno praticare quando c'è la luna piena o luna nuova. La tradizione cinese taoista ha messo a punto, già dai tempi di Laozi e Zhuangzi le tecniche più adatte nelle diverse situazioni naturali. Per la Medicina Tradizionale Cinese, le 24 ore del giorno sono suddivise in 12 periodi di due ore ciascuno, e ad ogni periodo è abbinato un organo interno. Per esempio, se sono le 10 del mattino, siamo nel periodo chiamato SI, associato all'attività energetica della milza: questo significa che la milza, verso quest'ora, raggiunge come organo il massimo dell'attività energetica. Le persone che soffrono di malattie della milza dovrebbero sfruttare questo momento della giornata per curare la propria malattia, cioè per cercare di portare equilibrio nello yin/yang della milza. Sfruttare le correlazioni tra gli organi e i diversi momenti della giornata e dell'anno, collocando la pratica di vari esercizi in modo appropriato, permette di trarre il massimo dell'efficacia, ottenendo un buon risultato in un tempo più breve che non praticando in momenti meno favorevoli. Nel Tiao Shen, la pratica va effettuata con una certa postura del corpo, molto raffinata in alcuni particolari. Ad esempio, sia nel qigong taoista sia in quello buddista, si distinguono anche posizioni specifiche delle mani e delle dita. La regolazione del corpo ha un obiettivo che non è estetico ma sempre relativo alla condizione interna del qi. Man mano si raggiungono livelli più elevati, man mano tale regolazione si fa più raffinata e l'aspetto esteticamente piacevole del risultato esteriore non è che un risvolto complementare alla corretta pratica interna. Le posizioni assunte dalle varie parti del corpo o dalle mani, servono per indurre un certo moto al qi interno o esterno al corpo o a determinarne uno scambio. Non sono affatto gesti simbolici, come a volte sono stati interpretati, bensì hanno una specifica valenza nell'imprimere un movimento al qi. Le tecniche utilizzate anche in questo primo stadio sono rigorose: a tecniche diverse corrispondono effetti diversi; solo con metodi precisi si può far entrare nel corpo una certa qualità di qi o farne uscire l'altra. La pratica ha lo scopo di ricostituire nel corpo un equilibrio che era venuto meno. Nell'organismo umano, la prima parte che si ammala è la dinamica del qi: il qi si muove poco o in modo scorretto e disordinato. Nel tempo, il moto scomposto del qi si evidenzia anche nella materia. Tiao Shen, la regolazione del corpo, è la precondizione necessaria a ricostituire un ordine nel movimento del qi. L'equilibrio nell'organismo è una condizione globale, non lo si può considerare limitato ad un solo organo o gruppo di cellule separate dal corpo. La ricostituzione dell'equilibrio del qi è solo la preparazione indispensabile per poter sviluppare a più alti livelli il qi gong. La parte preponderante nel lavoro di Tiao Shen è costituita dal rilassamento fisico e mentale del corpo. La tensione, infatti, determina stanchezza sia fisica che psichica, generando una debolezza che permette l'insorgere della malattia (es. tachicardia, ipertensione). Se il corpo non si rilassa, col tempo il qi si disordina e matura la malattia. Quando il disordine raggiunge un punto di non ritorno, il qi si diffonde, si disperde e si ha la morte. Le cause della diffusione del qi sono sia interne che esterne. Ad esempio, spesso chi soffre di patologie tumorali ha sofferto anche a lungo, prima della diagnosi della malattia, di disturbi da tensione, con instabilità energetica e movimento funzionale del qi disordinato. Se all'instabilità si aggiungono fattori di inquinamento come cause esterne, si genera una stasi energetica. Il corpo umano allora non è più in armonia di scambio con l'ambiente, si generano equilibrio e malattia. Regolare il corpo, Tiao Shen, vuole dire ricondurlo ad una condizione corretta. Tiao Shen è la capacità di riportare il corpo in condizione d'equilibrio anche quando si è in situazione di stress e di tensione. Il corpo umano è una struttura vivente e per funzionare ha bisogno d'equilibrio tra le sue componenti; nell'iperattività (yang), per esempio, si deve sempre trovare il momento di riposo (yin) e del recupero, perché anche l'uomo si consuma. Il rilassamento non è funzionale solo all'esercizio del qigong, esso va ricercato ed esercitato per creare quell'equilibrio che può spostare le condizioni del fisico dalla malattia alla guarigione, va perciò utilizzato e praticato

nella vita di tutti i giorni. Per quanto riguarda la pratica, è esperienza dei primi tentativi di rilassamento accorgersi del disagio dato da alcune posizioni o della sofferenza provocata dalla tecnica proprio nelle zone del corpo ammalate. Quando c'è un disturbo in una parte del corpo, infatti, proprio lì il qi non scorre in modo fluido nei canali. Attraverso il rilassamento, si opera un riequilibrio del qi e questo comporta talvolta l'arrivo ad un punto critico nel flusso de qi attraverso il blocco. Questa forzatura dei punti critici comporta l'insorgere del dolore, che si presenterà via via meno intenso nel progredire della pratica, fino a dissolversi. In Cina hanno fatto degli esperimenti di fisiologia per verificare a quale grado di rilassamento si possa giungere e cosa comporti questo nel fisico. Hanno rilevato che ad un buon grado di rilassamento l'attività circolatoria nei capillari aumenta di duecento volte rispetto alle condizioni di tensione. Questo può dare la misura del beneficio che può ottenere ciascuna cellula dell'organismo nello stato di rilassamento. A livelli di pratica più elevati, non si tratta più di dissolvere stasi o blocchi di qi, ma di controllare lo scorrere del Zhen qi attraverso i canali, sia all'interno de corpo, sia, se necessario, verso l'esterno secondo modalità controllate nella quantità, qualità e direzione. Si può anche utilizzare il qi distribuendolo in modo da favorire gli organi interni o da rafforzare il Wei Qi o Qi difensivo, per aumentare la protezione dell'organismo nei confronti di aggressioni esterne. Tiao shen significa allenare il nostro qi nel corpo secondo le leggi della natura. Pur essendo il nostro corpo un microcosmo infinitamente piccolo, ha tuttavia una sua completezza ed un suo preciso equilibrio yin/yang che può essere considerato rappresentazione dello stesso equilibrio riscontrabile nell'immensità dell'universo. Armonizzare il corpo significa perciò rimettere l'andamento del qi nel corpo nel percorso ordinato delle leggi naturali, ritrovare sintonia con la natura e ricostituire il cerchio armonico di yin/yang. Nella pratica di Tiao Shen, questo è già una conquista.

TIAO XI — Regolazione del respiro Poiché la respirazione è una funzione automatica dell'organismo, nella frette della vita quotidiana risulta altamente economico non spendere attenzione nella sua regolazione. La respirazione (come molte altre funzioni automatiche dell'organismo, quali il battito cardiaco, il mantenimento della tonicità muscolare o la peristalsi gastroenterica) risulta così facilissima preda di tutti gli stati d'alterazione della fisiologia dell'organismo, specie di quelli dovuti alla tensione psichica. Frequentemente, perciò, quella che dovrebbe essere un'importante fonte di nutrimento e di ripristino delle energie perdute risulta mal calibrata, irregolare, incostante e squilibrata nelle sue diverse fasi, che dovrebbero susseguirsi in maniera armonica come lo yin/yang nel Taiji. Poiché il qigong è una disciplina che conduce al mantenimento ed al ripristino di una spesso perduta armonia all'interno dell'organismo e dell'organismo con la natura circostante, è evidente come nella sua pratica la respirazione rappresenti un elemento fondamentale. La regolazione del respiro è una spetto importante della pratica, ma non va considerato come un obiettivo in sé, poiché il vero obiettivo è arrivare a sviluppare ed a praticare una "respirazione autentica". La respirazione, come atto respiratorio, è forma di movimento, è come un motore che spinge lo zhenqi secondo direzioni stabilite, per esempio in ascesa o in discesa, o in direzione della parte del corpo sofferente. Tale funzione, che permette di condurre lo zhenqi, "qi corretto", ovunque si voglia nel corpo, si ottiene una volta sviluppata, nella pratica, la "respirazione autentica". Per giungere a questo tipo di respirazione, nella pratica il respiro deve arrivare ad ottenere alcune caratteristiche imprescindibili e diventare: YUN leggero XI sottile SHEN profondo CHANG lungo Il respiro deve diventare così da non essere avvertibile e sottile, leggero e lieve (XI) come "un filo di seta". Una volta regolata la leggerezza e la "sottigliezza", allora si deve passare a sviluppare e controllare la terza caratteristica del respiro, la profondità. La profondità (SHEN), può anche essere definita come "completezza" o "capacità di trapassare". Vuol dire che la respirazione è profonda perché arriva a muovere tutta la capacità polmonare, con larga ampiezza. Nell'allenamento della respirazione si arriva a controllare questi tre aspetti, permettendo così l'ingresso nella vera pratica del qigong. Una volta sviluppata, la "respirazione autentica" permette con un'inspirazione di portare tutto il qi al capo e con un'espiazione di portarlo tutto ai piedi. Su tale movimento ascensionale e discensionale del qi nel corpo esprime la propria efficacia la profondità del respiro. Questo spiega ciò che si trova scritto negli antichi testi taoisti: "con una ispirazione ci si collega al cielo e con una espiazione ci si collega alla terra". Tale affermazione indica il grado di profondità che deve essere raggiunto e l'ampiezza del percorso che deve essere attivato nell'organismo. Nel Dao De Jing, Laozi afferma che gli "immortali" fanno arrivare il loro respiro ai talloni. Questo è un traguardo raggiungibile tramite ottima pratica, che passa attraverso l'utilizzo delle diverse tecniche respiratorie. Non riteniamo opportuno né utile descrivere e proporre queste tecniche, spesso complesse, in una breve introduzione al qigong; la regolazione del respiro, infatti, rappresenta un aspetto assai delicato della pratica e non vanno condotti esperimenti autarchici perché potenzialmente dannosi. Abbiamo più sopra specificato che la respirazione, come atto respiratorio, si esprime come forza propulsiva per il qi interno. La modulazione e l'armonizzazione del movimento, coordinato al moto del qi nel Dantian, va costruita passo passo, progredendo con l'approfondirsi dell'esperienza e della capacità del praticante. In chi forza il controllo del respiro nella pratica di qigong non è infrequente l'esperienza di uno stato di malessere o capogiro o anche di uno stato psichico alterato, dovuto alla non adeguata modulazione del respiro. Pertanto, nelle fasi iniziali, si suggerisce una respirazione spontanea naturale, semplicemente cominciando a prendere coscienza del respiro, di come si respira e di quale effetto induca il respiro nell'organismo.

TIAO XIN — Regolazione del cuore "XIN" è il termine che indica, per i taoisti, l'attività più elevata del pensiero. Si può rendere in italiano come mente/cuore, poiché la Medicina tradizionale cinese considera il pensiero un'attività collegata alla funzione energetica del cuore. Si intende infatti il pensiero non solo come processo intellettuale razionale, ma anche come attività emozionale ed intenzionalità volontaria. La regolazione del cuore, Tiao Xin, è un aspetto della pratica del qigong particolarmente impegnativo e difficile, che va conformato all'allievo praticante in ogni passo di progresso, poiché evolve dovendo far fronte a situazioni del tutto individuali ed irripetibili. Ogni essere umano è un'individualità distinta ed è del tutto personale l'attività mentale, sia nella modalità sia nei percorsi. Alcune persone hanno un'attività mentale assai complessa e difficile da placare. Ingovernabile come un oceano in

costante movimento. Tiao Xin, tuttavia, è un passo imprescindibile della pratica, poiché se non si regola e si calma l'attività mentale, difficilmente si può arrivare ad un buon livello di concentrazione. Nella Medicina Tradizionale Cinese non si separa mai l'aspetto fisico, materiale del corpo, dall'attività mente/cuore e si considera l'aspetto psichico non armonizzato come potenzialmente patogeno per il corpo. Nella Medicina Tradizionale Cinese si parla apertamente di spirito, l'aspetto psicologico della persona ha grande rilevanza e nella terapia si opera anche sull'equilibrio spirituale, psichico e mentale; non si scindono mai psiche e fisico uno dall'altro. Per esempio, alcuni pazienti coltivano ambizioni irrealizzabili con esagerate aspettative e conseguenti scontento e depressione dovuti alla cronica frustrazione. Altre persone vivono in costante paura o preoccupazione ed agitazione. Altre coltivano fobie, specie in relazione alla salute e non sanno valutare con chiarezza ciò che accade nella realtà della vita. Questi atteggiamenti mentali sono spesso coltivati nel vero senso della parola, in quanto le persone che li manifestano non solo non fanno nulla per correggerli o liberarsene, ma costantemente li sottolineano rinforzandoli e sempre più strutturandoli. Questo modo di condurre l'attività mentale crea disordine nel movimento de qi, nella mente tanto quanto nel corpo e rende più facile l'insorgenza di patologie. Molti aspetti emozionali di particolare intensità (gioia, collera, tristezza...) possono originare un disturbo o una malattia. Per esempio, è esperienza comune che se si va in collera e poi ci si siede a tavola, difficilmente si riuscirà a mangiare. Dovendo verbalizzare la sensazione di quel momento, solitamente viene descritta come sensazione di aver lo stomaco chiuso. La ragione di questo è che una certa qualità di qi che fisiologicamente dovrebbe scendere, a causa del disturbo emozionale dato dalla collera, si ferma nell'addome e può arrivare a dare dolore o distensione addominale. Allo stesso modo, chi vive nel sospetto della malattia o nella convinzione di non poter guarire, con il movimento mentale deprime il livello del qi, danneggiando anche il processo riparativo/difensivo. Lo squilibrio emotivo, specie se accentuato o protratto, genera una stasi di qi di fegato. Dagli studi clinici condotti, con elevata frequenza l'insorgenza di un tumore al seno nelle donne è preceduto da lunghi periodi di sofferenza emotiva o da stress molto incisivi. Tipicamente la stasi di qi di fegato nelle donne si manifesta nelle mammelle: alla stasi di qi, con solo segni funzionali di turgore e gonfiore, segue una stasi di qi/xue (sangue), che non circolano regolarmente e generano una manifestazione organica, materiale. Secondo la Medicina Tradizionale Cinese, lo squilibrio emozionale è alle spalle di ogni formazione tumorale (benigna o maligna). Si tratta di una causa interna che crea un terreno su cui trovano spazio gli agenti esterni. Una volta creato stabilmente il terreno, poiché nei paesi civilizzati viviamo in ambienti ricchi di agenti oncogeni, diventa difficile non ammalarsi. Lo stesso si può dire per altre forme patologiche, quale ad esempio l'ipertensione arteriosa; essa può insorgere in condizioni di stress forte o prolungato, per ritmi di vita troppo veloci, a volte insostenibili, pasti consumati senza alcuna pausa rispetto al lavoro. Questa condizione di vita genera spesso anche una tachicardia che si cronicizza. Il qigong si è rivelato altamente efficace nel curare l'ipertensione se la persona riesce a condurre la quiete nella propria psiche: allora il qi che deve scendere, scende e inducendo tranquillità viene mantenuto un moto armonico nell'attività mentale. Il Tiao Xin è il passo che crea lo stato mentale utile ad entrare nella pratica del qigong, infatti il Tiao Xin rappresenta il nucleo della pratica. Per chi pratica è spontanea la domanda su come far entrare la mente nella condizione giusta e quale strada seguire che conduca alla soglia del qigong autentico. Il taoismo risponde con un consiglio segreto che consiste nel suggerimento di liberarsi dei pesi, delle preoccupazioni e ripensarsi bambini. Se la fonte dello stress e del mal vivere sono le infinite preoccupazioni che ci schiacciano, bisogna liberarsene, ci impediranno di rialzarci. Questi pesi che opprimono vanno tolti di dosso almeno per 10 secondi. Nel lasso di tempo, pur breve, in cui si è liberi dai fardelli, ci si trasforma in una persona nuova, come un bambino piccolo che affronta la vita gioiosamente ed allegramente, con curiosità, spontaneità e naturalezza. Il consiglio segreto si esprime nelle famose parole taoiste, spesso fraintese: «QING JING WU WEI»; QING JING indica una quiete psichica molto profonda, uno stato molto elevato di purezza. È un concetto di quiete che purifica e pulisce: si è come un foglio bianco, come un bambino piccolo. La purezza che ci pervade è quella del cielo terso, si è immacolati come acqua cristallina di sorgente. Si deve giungere, e desiderare di giungere, ad essere cristallini: una goccia d'acqua nell'acqua è invisibile e indistinguibile, ma ogni singola goccia è capace di magia: può vestire l'abito della sfera perfetta o brillare come un diamante sotto un raggio di sole. Ottenere la cristallinità nella nostra mente/cuore non solo non toglie nulla a ciò che siamo, ma risveglia quanto di noi è sprofondata nell'opacità o non è mai uscito dalla potenzialità. WU WEI è stato spesso tradotto come «non agire». In realtà indica la capacità di liberare il pensiero dalle mille incombenze. L'atteggiamento mentale indicato da questa espressione è quello di chi sa di non essere indispensabile a far girare la terra. Chi si ritiene indispensabile ha certamente la vita appesantita. «WU WEI» è l'assenza di preoccupazione di chi segue il flusso del movimento della terra e non pensa di essere lui a spingerla. Con questo atteggiamento interiore, si ottiene dal proprio agire molto di più che non irrigidendosi nella preoccupazione, nell'assenza di preoccupazione si può determinare una presenza che è libertà dentro. Diventa un concetto filosofico che ha anche il senso di agire in assenza di egoismo, cioè di agire non per sé. Se si riesce ad entrare sorridendo in questo stato d'animo, a praticare placando l'attività mentale, allora si otterranno risultati imprevedibili dal qigong. Il primo passo per indurre uno stato di serenità e di distacco, si giunge a distaccarsi anche dalla necessità del ricordo per innescare lo stato d'animo. Si arriva a dimenticarsi completamente del proprio io e si lascia spazio al puro senso di felicità e rilassamento. Questa è l'essenza del «KONG», del vuoto che si raggiunge. Quando si ottiene questo svuotamento, si è vuoti di qualsiasi preoccupazione od oppressione. Nell'Istituto di Ricerca dell'Università di Pechino è stata studiata la funzione cerebrale nei praticanti di qigong attraverso diversi strumenti d'indagine, tra i quali l'elettroencefalogramma (EEG). Si è osservato che nello stato di quiete, nell'EEG compare una modificazione delle onde alfa, che partono dall'occipite e raggiungono ordinatamente la regione frontale. Questo percorso avviene in modo così ordinato da far comparire sul

tracciato un'immagine corrispondente al Taiji, disegnato per la prima volta da Chen Tuan. CON QUALE SPIRITO PRATICARE IL QIGONG - CON PUREZZA - CON SERENITÀ - CON FIDUCIA - CON CON DISINTERESSE - SENZA MALIZIA - SENZA MALVAGITÀ - SENZA FRETTA - SENZA FORBARRIERE

DAN TIAN Prima di accennare ad alcuni metodi di pratica, è indispensabile fornire alcuni presupposti di anatomia energetica. Nella pratica del qigong si fa continuamente riferimento al Dantian, la cui conoscenza è fondamentale nel percorso alfabetizzazione elementare relativa all'energetica. Il dantian è una struttura energetica dell'organismo, presente e funzionante in modo automatico anche in chi non pratica e non ha mai sentito parlare di qi. Data la sua elevata significatività, è importante analizzare il termine dantian nel suo significato originale. È un termine formato da due caratteri: DAN TIAN DAN significa sferico, rotondo; ma anche nucleo, essenza. Per renderne il significato, va considerato che con lo stesso termine si indica la componente attiva dello YAO, la medicina-farmaco. Nella pillola sferica prodotta dal medico, è contenuto un nucleo attivo, il Dan, che ne è la componente nascosta e segreta ma potente ed efficace. Anche il tuorlo dell'uovo si chiama Dan. Per queste ragioni il termine in italiano è spesso stato reso col termine Cinabro, intendendo l'essenza ottenibile dalla materia attraverso trasformazioni alchemiche. TIAN indica il campo; in senso agricolo di appezzamento di terreno, fornito al centro di un pozzo per irrigazione. Nell'esperienza di ogni contadino, è ovvio che dal campo si ottiene a seconda di ciò che si semina. La qualità del terreno è un elemento innato, ma anch'essa può essere modificata dal lavoro costante, intelligente e lungimirante. La pratica quotidiana, adeguata alla situazione del campo di cui bisogna conoscere bene le caratteristiche, permette di far crescere ciò che si vuole, o si può. I taoisti dicono che esistono 3600 porte. Ciò significa che le possibilità di scelta su cosa far crescere sono quasi infinite, e possono variare dalle potenzialità curative che un medico può desiderare di sviluppare, ad una forza di combattimento che può interessare un cultore di arti marziali. Certamente il termine Dantian risulta altamente espressivo per quanto può comportare il fatto di sapere di essere responsabile, ma anche padrone, di un campo. Il contadino frettoloso, incapace di rispettare i tempi della natura, non ottiene granché dal proprio campo, quello pigro lo lascia riempire di erbacce e la sua terra produce sempre meno e frutti di sempre minore qualità (senescenza precoce, disturbi degenerativi...). Il coltivatore attivo riesce a produrre frutti in abbondanza, tanto da superare il proprio normale bisogno (sviluppo di capacità particolari) o riesce a rendere produttivo anche un terreno di scarsa potenzialità (recupero e mantenimento della salute in costituzioni cagionevoli). Il Dantian è dunque il luogo dove andare a seminare qualcosa che potrebbe essere una medicina e che se ben coltivata può mantenere in salute o far guarire. Il seme rappresenta una potenzialità nascosta nel corpo e ciò che si stimola con la respirazione autentica è la semina nel campo. In questa fase di semina la funzione chiave è svolta dall'attività mentale, che deve rispondere ai presupposti del Tiao Xin. Anticamente il qigong veniva chiamato anche Lian Dan, cioè allenare, praticare il Dan. Questa essenza che ci appartiene, che è nascosta dentro di noi come potenzialità, va allenata, coltivata nel campo, custodita come un germoglio che può crescere, fiorire e dare frutto. I Dantian nel corpo umano sono tre, ma nelle fasi propedeutiche del qigong si parla di dantian al singolare, poiché si fa riferimento al dantian inferiore, la struttura energetica più importante per la funzionalità basilare dell'organismo. La localizzazione del dantian inferiore è nell'addome, circa ad 1/3 della distanza che va dall'ombelico al punto MingMen (VG4), localizzato sul dorso tra la terza e la quarta vertebra lombare. È importante sapere dove trovare il proprio Tian perché i primi frutti della pratica si esprimono in sensazioni localizzate precisamente nella zona del dantian. Quando il qi si muove nell'organismo, il dantian si attiva. Se con la mente ci si concentra sul dantian, lavorando alla regolazione del corpo e de respiro, si giunge ad apprezzare il movimento del dantian. Nello stato di rilassamento fisico e mentale, il qi si concentra nel dantian come acqua in un mare, di cui si può percepire il movimento ondoso perché all'interno della quiete si sviluppa l'azione. Il movimento autentico di qi si sviluppa nella quiete assoluta. La localizzazione del dantian va osservata con la visione interiore quando si opera la concentrazione dell'intenzione volontaria o il rilassamento ed al dantian va ricondotta ogni attività funzionale del qi e de respiro. Qualora poi nel corso della pratica si sviluppasse fenomeni o sensazioni di particolare intensità e mai sperimentati prima, tali da far sorgere il dubbio che siano frutto di qualche errore, basta ricondurre ogni forza al dantian prima di interrompere la pratica e non si corrono rischi, in attesa di poter verificare con l'istruttore o col maestro la correttezza e la normalità di tali esperienze.