



CORSO PROFESSIONALE DI QIGONG TORINO

Estratti dal libro di

GIACOMO VALPIOLA E WEN ZHONGYOU

VIVERE MEGLIO COL QIGONG

anni 2008-2009

CHE COS'E' IL QIGONG

氣功

Il **Qigong** è un tipo di attività fisica che si propone di recar vantaggio non tanto all'apparato locomotore, ma soprattutto ad Organi e Visceri, migliorandone la funzionalità. Tale attività è compendiata dalla meditazione, con cui, si dice, viene aperta la "Grande Porta della Conoscenza", **Zhihui de Da Men**.

Nell'analisi degli ideogrammi 氣 **Qi** e 功 **Gong** sta forse la migliore delle spiegazioni di questa antichissima e variegata disciplina.

L'ideogramma 氣 **Qi**, traducibile come "Energia", indica le fonti di approvvigionamento energetico, ossia l'aria ed il cibo; infatti l'antico ideogramma di **Qi**, fatto di tre sole linee sinusoidali sovrapposte, oggi scritto 气, rappresenta l'aria - secondo alcuni raffigura la bruma che sale dai campi nelle fredde mattine -, mentre quella specie di asterisco 米, altro non sarebbe che una spiga di cereale, cioè uno degli alimenti base della nostra dieta.

L'ideogramma **Gong**, 功, traducibile come "Lavoro", è pure composto di due ideogrammi.

L'ideogramma di sinistra, 工, sta a significare che il Cielo (tratto orizzontale superiore) e la Terra (tratto orizzontale inferiore) si manifestano attraverso il tramite che li congiunge (tratto verticale), in questo caso, l'Uomo.

L'ideogramma di destra 力, che simboleggia un aratro, rappresenta l'idea di Forza, e testimonia la partecipazione attiva dell'Uomo all'interscambio energetico tra Cielo e Terra.

Così il **Qigong** porta in armonia l'organismo umano con l'ambiente esterno (Terra) favorendo il suo adattamento al mutare delle stagioni (Cielo).

Il **Qigong** può essere considerato la matrice della cultura cinese antica: si parla, in ambienti dotti, di **Qi Wenhua**, Cultura del **Qi**, facendo riferimento alle tradizioni orali e alla letteratura delle origini; da esso hanno preso piede le Arti e molte scuole di

pensiero, sono nati la Medicina Tradizionale Cinese, il **Feng Shui**, la danza ed il **Wu Shu**, cioè le Arti Marziali, con cui il **Qigong**, in una fase iniziale, è tutt'uno ed è chiamato **Wu Gong**. (Si veda quest'ultimo come risposta dell'individuo all'ambiente esterno per mantenere il corpo sano ed efficiente ed anche per essere in grado di difendersi dai nemici, due cose di primaria importanza soprattutto in epoche molto diverse dall'attuale in termini di Sanità e Sicurezza!)

Successivamente il **Wugong** si differenzia dalle Arti Marziali trasformandosi da una parte in **Ying Qigong**, cioè **Qigong** Duro -grazie al quale i praticanti compiono gesti sovrumani, spaccando mattoni, sopportando lame e punte senza riportare ferite, etc.- dall'altra nel **Qigong**, che è chiamato anche **Daoyin**, fatto di tecniche di lunga vita, che sono largamente diffuse in Estremo Oriente e man mano stanno sviluppandosi anche in Occidente.

Il **Qigong** consta di una parte dinamica, rappresentata dagli esercizi, e da una statica, la meditazione.

Il **Qigong** dinamico si divide a sua volta in due grandi categorie: una costituita di esercizi da apprendere per imitazione, **Daolu Qigong**, l'altra dal **Qigong** di "Sviluppo di Se", **Zi Fa Gong**, in cui, in particolari condizioni di affaticamento e con la giusta postura, il praticante si muove indipendentemente dalla propria volontà.

E' presumibile che gran parte delle tecniche di **Daolu Qigong** e delle Arti Marziali sia stata dedotta dal **Qigong** Spontaneo, anche se diversi esercizi possono essere stati concepiti "a tavolino": infatti, portando in tensione o massaggiandosi alcune fasce muscolari, si stimola il flusso del **Qi** nei meridiani che le attraversano, così pure flettendo o estendendo le dita dei piedi e delle mani, che sono la parte terminale ed iniziale di molti meridiani, e ancora sfruttando le catene biomeccaniche del corpo, indirizzando la massa sanguigna in modo preferenziale per ossigenare, quindi arricchire di Energia e Sangue, (**Qixue**) alcuni organi interni.

ASPETTI COMUNI A TANTE DIVERSE TECNICHE

Il **Qigong**, così antico, si è fuso con le scuole di pensiero che si sono avvicinate in Cina: Taoismo, Buddismo, Confucianesimo, dando origine ogni volta a nuove, bellissime tecniche.

In linea generale si può dire che le tecniche taoiste puntano soprattutto a dare vitalità dell'organismo, quelle buddhiste badano all'aspetto trascendente del **Qigong** e sono caratterizzate da raffinate tecniche di meditazione, mentre quelle confuciane sono forse in equilibrio tra le due e pongono l'accento sulle qualità morali del praticante, che pure influiscono sul suo generale stato di salute.

In epoca più recente sono nate anche tecniche più strettamente legate alla Medicina Tradizionale Cinese, definite da qualcuno "**Qigong Medico**"; sono forse ascrivibili a questa categoria le tecniche del Prof. **Zhang Guangde**, dette **Daoyin Yangsheng Gong**.

Aspetti comuni alla quasi totalità delle tecniche sono l'approccio psico-emozionale - sintetizzato in tre aggettivi: "**fangsong, rujing, ziran**"- la coordinazione tra movimento e respiro, la postura e l'autoconsapevolezza, detta **Yinian**.

Il termine **fangsong** significa "rilassato", un rilassamento di tutte le membra, delle spalle, del viso.

Rujing vuol dire "tranquillo", come la Luna che si specchia su un lago in una notte serena.

Ziran, "naturale"; dunque spontaneo e ben lontano dall'attribuire sacralità a quanto si sta facendo, atto a trattare con il Tutto in modo molto familiare, sentendosi espanso come l'Universo.

I movimenti generalmente seguono il personale ritmo respiratorio, anche se questa non è una regola. E' sbagliato assoggettare la respirazione all'esecuzione degli esercizi, i quali sono lenti e a volte faticosi!

La respirazione è regolare, profonda, piuttosto lenta, non rumorosa. Se un capello fosse posto davanti ad una narice, non dovrebbe muoversi.

MANTENERE LE POSIZIONI IN MODO CORRETTO

La posizione di base del **Qigong** è senza dubbio quella del “Palo conficcato a terra”, chiamata **Zhan zhuang**, altresì detta “Posizione dell’Albero”, poiché il praticante ha la parte bassa del corpo contratta e solidamente ancorata al suolo, forte come un tronco, con l’impressione di avere radici che si espandono dalla pianta dei piedi, mentre la parte alta è rilassata, flessibile quanto la chioma dell’albero stesso.

Parte alta del corpo rilassata, colonna vertebrale perpendicolare a terra, collo disteso quasi il capo fosse assicurato ad un filo che scende dall’alto e le gambe flesse in misura proporzionale alla propria volontà o possibilità.

Nel flettere le gambe è al contempo necessario arretrare con il bacino, come se ci si stesse per accomodare su una sedia e subito dopo portare impercettibilmente le spalle all’indietro: così facendo si tende a perdere l’equilibrio, ma a ciò si rimedia flettendo -senza esagerare- le dita dei piedi, quasi a voler ancorarsi al terreno, per poi riaggiustare la postura.

Gli avambracci e le mani sono paralleli a terra.

Lo sguardo è all’orizzonte, diversamente l’intera postura risulterebbe compromessa.

La posizione è da considerarsi esatta se sopraggiunge un maggior affaticamento dei muscoli delle cosce e se, alla pressione, l’attaccatura della coscia al busto, **Gua**, risulta morbida. In questo modo il **Qi** e il Sangue -inscindibili, come il cavallo ed il cavaliere- fluiscono più rapidamente e senza intoppi nel corpo ed i nostri gesti sortiscono un’influenza maggiore sugli organi interni; inoltre la muscolatura dorsale si rilascia e permette ai Reni di “muoversi”.

Al tal riguardo va precisato che tutte le tecniche del corpo dell’Estremo Oriente sono mirate a migliorare le condizioni di questi Organi, ritenuti sede della vitalità dell’organismo ed intimamente connessi alle facoltà intellettive.

La posizione dell’albero è così chiamata perché, metaforicamente, come un albero vive a lungo grazie a radici che lo ancorano al suolo e gli permettono di resistere alle intemperie e di attingere acqua in profondità, sopravvivendo anche in periodi di siccità, così l’uomo, se ben saldo a terra, può, da una parte, resistere agli assalti dei nemici ed anche alle vicissitudini della vita, dall’altra, garantire un miglior stato di salute grazie ad una più completa ossigenazione. In tal senso va ricordato che, per la MTC, le cosce sono il nostro “secondo cuore”.

Nel tenere questa posizione gli agopunti su cui spesso si concentra sono **Ren Zhong**, **Lao Gong**, **Yong Quan**, che possono essere considerate le boe cui perviene il **Qixue**, attorno alle quali esso compie qualche giro prima di rifluire in direzione contraria.

Nelle Arti Marziali Cinesi, così come nel **Qigong**, le posizioni di base sono cinque:

- 1) “Posizione del Cavaliere”, **Ma Bu** (la più vicina alla posizione descritta in precedenza),
- 2) “Posizione dell’Arciere”, **Gong Bu**,
- 3) “Posizione a Terra”, **Tu Bu**,
- 4) “Posizione di Riposo”, **Xiu Bu**,
- 5) “Posizione Svuotata”, **Xu Bu**.

LA MENTE, **YINIAN**

Il Daolu-Qigong, così com’è stato descritto finora, può far pensare che sia solo un tipo di ginnastica respiratoria. Manca, infatti, un cenno ad un aspetto fondamentale: la Mente, **Yinian**.

La Mente, per meglio dire la Consapevolezza, può riferirsi al sentire, **ganjue**, il **Qi** nelle varie parti del corpo, che entra, esce, si diffonde irradiando calore o fuoriesce dandoci sensazioni di freddo, a seconda del momento e del nostro particolare stato di salute.

Diversamente lo **Yinian** può condurre, grazie alla volontà del praticante, il **Qi** in varie parti del corpo (**Dao Qi**).

A tale proposito è diffusa la tecnica del “Sorriso Interiore”, secondo cui, s’immagina di sorridere ad Organi e Visceri o ad agopunti ed altro, in qualità di nostri fidatissimi alleati, allo scopo di rendere armoniosa la loro attività e ringraziare per il servizio reso.

Yinian può anche significare vedersi dal di fuori e, per esempio, durante la pratica sentirsi fluttuare come una creatura marina, mossa non solo dalle proprie forze ma anche dalla spinta dell’acqua e delle correnti.

Se, durante la pratica, si arriva a percepire il proprio battito cardiaco, comprendendo in esso anche le diverse vibrazioni scaturite dagli altri processi fisiologici, sarà, da una parte, più netta l’apertura dei Meridiani principali, **Jing** e collaterali, **Luo**, dall’altra più tranquillo lo Spirito, **Shen**.

Lo **Yinian** è fortemente condizionato dal tipo di respirazione e dalla posizione del corpo, soprattutto dal suo essere verticale, condizione grazie alla quale, soprattutto nel **Qigong** Spontaneo, tutto l'organismo può risuonare della stessa vibrazione della Terra, come un diapason.

LA RESPIRAZIONE

Per capire l'importanza della respirazione, basta pensare a come una respirazione affrettata e/o incompleta agisca negativamente sullo stato d'animo, procurando ansia ed altri stati emotivi sgradevoli.

Al contrario, una respirazione piena, lenta, oltre ad indurre alla calma e a migliorare lo stato emotivo arreca indubbio vantaggio agli organi interni, rendendo più lento il battito cardiaco e dunque diventando determinante per la longevità dell'individuo.

A tal proposito va detto che la Medicina Tradizionale Cinese non vede di buon occhio gli sport ad alto impegno cardiovascolare; in effetti, se si pensa alla durata di vita di molti atleti professionisti, è difficile pensarla diversamente.

Secondo l'opinione di medici tradizionali di recente affermazione la respirazione diaframmatica giova in modo particolare all'atrio sinistro del cuore e facilita il ritorno venoso. E' quest'ultima un tipo di respirazione adatto a chi deve tonificare i Reni.

La respirazione toracica, invece, giova in modo particolare al ventricolo sinistro del cuore e facilita l'uscita del sangue arterioso.

E' intuibile che una respirazione al contempo diaframmatica e toracica, giovi sotto tutti i punti di vista. Un esempio di respirazione completa, **Quan Shen Huxi**, è rappresentata dalla respirazione consapevole attraverso tutti i pori della pelle, diffusa tra i praticanti più assidui di **Qigong**.

La respirazione può essere più lenta man mano che si continua nella pratica, senza però costringersi ad apnee o ad un ritmo respiratorio innaturale; in tal modo si possono incrementare sia le capacità respiratorie, sia lo stato generale di buona salute. Per esempio se, inizialmente, si compiono 10 atti respiratori in 1 minuto, col passare del tempo si può arrivare ad eseguirne 8 e poi 6.

I Meridiani corporei possono essere paragonati a canali che mettono in comunicazione gli organi interni con l'ambiente esterno. Lo scambio di energia che ne deriva avviene soprattutto attraverso gli agopunti, risultanti dall'intersezione dei

Meridiani Principali, **Jing** con i canali collaterali, **Luo**, che ricoprono il nostro corpo come una rete.

Secondo la MTC (Medicina Tradizionale Cinese), il **Qi** nei meridiani si comporta esattamente come l'acqua che scorre in un canale. L'acqua può fluire troppo lenta, o scorrere molto veloce: se lenta, può creare accumulo di detriti: rami, tronchi, sassi, fango e dunque formare dighe, ostruzioni, così che la quantità d'acqua a monte è maggiore (pieno,**shi**) di quella a valle (scarsità,**xu**); se veloce, può spazzare via quanto trova sul suo cammino. Analogamente, nei Meridiani, quando il **Qi** e Sangue scorrono più lentamente della norma (50 cicli in ventiquattro ore), possono crearsi ostruzioni, che sono causa e riflesso di patologie e disturbi.

Grazie al **Qigong** Energia e Sangue scorrono più veloce e possono rimuovere detti blocchi e aiutare l'organismo a guarire; l'agopuntura ed il **Tuina**, massaggio tradizionale cinese, possono rimuoverli anche intervenendo su essi direttamente.

E' consigliabile fare **Qigong** soprattutto nei cambi di stagione, per favorire il nostro adattamento alle mutate condizioni climatiche.

Fare **Qigong** è SCONSIGLIATO durante il manifestarsi di fenomeni atmosferici eccezionali, quali temporali, vento molto forte ed altri.

CHE COSA INTENDO PER "MEDITAZIONE"

Quando mi fu proposta per prima volta la pratica della Meditazione, in Cina, mi venne dato, per sedermi a terra, un ritaglio di moquette, che allora era considerata alla stregua di una reliquia, per la ventata di praticità e modernità che si portava appresso. Per l'occasione venne anche acceso un bastoncino d'incenso.

(L'abitudine di accendere d'incenso é nata, in Asia, con il semplice scopo di tener lontani gli insetti fastidiosi).

La Meditazione consistette allora nello "Stare un po' seduti" (**Da yi huir zuo**), chiudendo gli occhi o socchiudendoli, appoggiando la punta della lingua dietro gli incisivi superiori e concentrando la propria attenzione al centro delle sopracciglia, dove si trova un agopunto extrameridiano di nome **Yin Tang**.

La spiegazione fu semplice: <<... Immagina un televisore: ebbene quello che lo fa funzionare è nei Reni, lo schermo lo trovi tra le sopracciglia, girato verso il tuo cervello, l'antenna è costituita dal tuo corpo e dalla posizione delle dita delle mani.>>

Tutto lì, nessun accenno all'immaginare paesaggi e condizioni ambientali gradevoli e tante altre cose (le cosiddette “visualizzazioni”, così frequenti nelle pratiche di molta popolazione occidentale).

Mi resi conto, con liberatorio senso di scoperta, di che cosa potesse essere la meditazione e soprattutto del rischio di fraintendimento che le cosiddette “visualizzazioni” possono arrecare, poiché è facile che il praticante identifichi con esse, che pure possono diventare ottimi ausili, il fine ultimo della pratica.

Mi resi anche conto del perché la meditazione fosse conseguente alla pratica degli esercizi dinamici, e di quanto fosse ineguagliabile, a tal fine, il Qigong spontaneo.

In lingua cinese fare meditazione si traduce letteralmente come: “Star seduti su un supporto tranquilli”, **Zuo Chan**, 座禪. L'ideogramma **Chan**, 禪, che si legge “zen” in giapponese, significa “tranquillo” ed è la trascrizione, fatta con un carattere cinese, di un vocabolo sanscrito.

L'ideogramma “**Chan**” pare corrisponda al sanscrito “Dhyana” che letteralmente significa visione, ma può avere l'accezione di meditazione.

STAR SEDUTI O... MEGLIO CORICATI?

La posizione a gambe incrociate, naturale per molte popolazioni, è generalmente una gran scocciatura per chi non ci è abituato.

La meditazione non può essere fatta in una posizione scomoda!

Non è indispensabile farla da seduti “alla moda degli indiani”, come si diceva qualche decennio fa.

La meditazione non può essere una pratica costringitiva: non c'è nulla di più irritante che sentirsi dire di non dover pensare a nulla o di dover restare fermi quando si sente il bisogno di muoversi o ancora per quanto tempo bisogna stare.

La meditazione è una forma di piacere. Una cosa semplice, credo comune agli uomini e a tutti gli esseri viventi e all'intero orbe terracqueo, in tutta la sua complessità e nel suo manifestarsi, che è artisticamente inimitabile.

Se non siamo abituati, proviamo a stare in meditazione un solo minuto: potremmo avere delle magnifiche sorprese o, meglio ancora, nessuna sorpresa! -Sfido! Non l'abbiamo mai fatta!-

Non contaminiamola con alcuna dottrina! Oppure, se ci va di farlo, non proponiamola come unica forma di meditazione possibile, ne va del rispetto del Prossimo!

Nel **Qigong** spesso si invita il praticante a tenere la punta della lingua appoggiata al palato: in questo modo si dice possano ritornare ad essere uno, così com'erano nel grembo materno, due Meridiani Curiosi, tradotti come "Vaso Concezione" e "Vaso Governatore", così da rendere più forti le sensazioni derivanti dalla pratica.

I TEMPI DELLA MEDITAZIONE

E' meglio iniziare con periodi brevissimi di meditazione, per non annoiarsi.

Si può provare restando nel letto, prima di dormire o appena svegli.

Quando si comincia a gustare il piacere dello stare fermi, tranquilli e rilassati i tempi possono essere allungati.

Gradualmente si possono fare esercizi di stretching, per riuscire a stare seduti a gambe incrociate senza avvertire il minimo disagio, così da mettere il nostro corpo in condizioni di ricevere sensazioni più facilmente percettibili.

In linea di massima, quando si arriva a stare fermi con piacere per 20 minuti, si possono avere già discreti risultati.

I lunghi tempi (1,2 ore o più) cui si sottopongono certi praticanti possono essere dettati da esigenze di tipo diverso: per esempio da un continuo fluire di sensazioni e dal volerne cogliere quante più possibile, oppure dall'esporsi alla maggiore possibilità di ricevere sensazioni, un po' come accade al pescatore, che non abbandona la postazione perché sta pescando molto oppure perché ha pescato poco e spera che qualche altro pesce abbocchi.

Il paragone con la pesca fatta con la canna è azzecato: non è detto che anche all'inizio della pratica si possano avere notevoli risultati.

Al contrario il momento può non essere adatto e possono passare due ore senza che nulla avvenga.

In altre parole: va a momenti. E questo è già una gran rassicurazione: non bisogna impegnarsi, non è un lavoro; anzi, non appena tentiamo di renderlo tale, di allevarlo, di programmarlo, ci sguscia dalle mani e svanisce.

Talvolta il cammino verso una meta come quella della Conoscenza ci fa scontrare con spigolosità del nostro essere o semplicemente con la paura di vivere uno stato di coscienza diverso dal solito: possono così derivarne emozioni sgradevoli.

Per fronteggiare questo problema –assai comune- è buona norma, dopo gli esercizi di **Qigong**, effettuare i movimenti di chiusura (**Shou Gong**, cioè raccolta dell'esercizio), utili per recuperare lo stato di coscienza iniziale.

Dopo la parte dinamica del **Qigong**, per chiudere, si può stare in piedi a gambe semidivarcate e distese, sollevando le braccia dai fianchi col palmo della mano verso terra, sentendo di accumulare su di esso il **Qi** della terra; quando le braccia sono all'altezza delle spalle, si ruotano i palmi verso l'alto e si sale con le braccia sentendo di accumulare sul palmo della mano il **Qi** del cielo.

Si procede con le mani che scendono dall'alto davanti al corpo, sentendo di far entrare il **Qi** pulito dell'ambiente esterno nel corpo dalla sommità del capo, attraverso il punto **Bai Hui**, GV20, facendo fuoriuscire il **Qi** ristagnante, malato, che può essere in noi attraverso 3 punti: il centro della regione perineale, dove è il punto **Hui Yin** GV1 e attraverso i punti **Yong Quan** KI1, siti sulla pianta del piede.

FOTO C

Dopo la meditazione, per chiudere, si possono strofinare le mani con cui, una volta calde, si massaggia il viso, si fanno scorrere, dalla fronte alla nuca, i polpastrelli, si friziona la regione lombare.

Si può inoltre far scorrere la lingua sui denti e sbatacchiare i denti allo scopo di promuovere la salivazione.

In chiusura, un po' alla volta si deglutisce la saliva in eccesso, con l'impressione che scenda fino al **Dantian** inferiore.

AVVERTENZE

Il **Qigong** è abitualmente integrato con gli esercizi di stretching, che rappresentano un'attività compensativa fondamentale.

Gli esercizi di **Qigong** sono contraddistinti da un forte impegno muscolare degli arti inferiori e pressoché nullo di quelli superiori, è di fondamentale importanza anche un'attività compensativa.

L'impegno muscolare degli arti inferiori non è prettamente muscolare: quello che conta è piuttosto lo **Yinian** di avere delle gambe lunghissime, che affondano nel centro della Terra, o addirittura la oltrepassano.

Ciò che conta maggiormente è sentire dunque di essere come un albero, che è lussureggiante grazie ad un apparato radicale ben sviluppato, in grado di attingere acqua dalle profondità del terreno.

I gesti del **Qigong**, sono belli, ma è bene non cadere nell'inganno dell'estetica o nel narcisismo del movimento, si perderebbe di vista il senso dell'esercizio stesso.

Allo stesso modo, può capitare di interpretare l'esercizio in senso puramente fisico e di mettersi istintivamente alla prova: va detto che l'eccessiva fatica, così come la suggestione estetica, compromettono molto la nostra sensibilità corporea ed extracorporea.

Spesso le ripetizioni degli esercizi di **Qigong** sono 6, 9 o multipli di questi numeri.

La spiegazione di ciò sta nel fatto che, secondo gli antichi modelli matematici dello "**He tu Luo Shu**", il 9 è numero **Yang**, il 6 è numero **Yin**.

Un esercizio di **Qigong** ha effetto se dura almeno 20 minuti.

L'utilità del **Qigong** è nulla se la nostra condotta di vita è disordinata.

Per esempio, coricarsi presto la sera è cosa di gran lunga più importante degli esercizi. Questo perché la produzione di sangue - e quindi di **Qi** - da parte del midollo osseo si verifica dal tramonto fino alla 1 e 40 circa. Secondo la MTC, se il numero di ore settimanali di sonno precedenti la 1 e 40 è inferiore a 12, il nostro organismo si espone al rischio di patologie: la causa principale di qualunque malattia è da ricercarsi nella scarsità di Qi e Sangue.

Alcune tecniche di meditazione sono accompagnate dall'immaginazione di suoni.

Ciò è spiegabile alla luce del fatto che i suoni sono costituiti, al pari dei colori, di una frequenza vibrazionale tale da poter stimolare l'organismo in modo specifico.