

Qi Gong

Luciana Bandini¹

Il contenuto è tratto dagli appunti delle lezioni del Prof. Li Xiao Ming

Il Qi Gong è una disciplina tradizionale cinese con parecchi millenni di storia. Si praticava prima che esistesse in Cina la scrittura. Le testimonianze di Qi Gong sono molto antiche, basti pensare che il ritrovamento di bastoncini di bambù incisi risale al periodo compreso tra il 206 a.C. e il 23 d.C.; in tempi ancora precedenti, tra l'800 e il 400 a.C. vi erano personaggi esperti nella pratica del Qi Gong, come LaoZi e Zhuangzi che con le loro opere scritte hanno gettato le basi, i principi fondamentali e le tecniche specifiche della disciplina. Anche Confucio praticava Qi Gong ed era un grande maestro anche se le sue pratiche erano diverse da quelle taoiste e da quelle proprie della Medicina Tradizionale Cinese.

Qi Gong letteralmente significa energia in movimento, è alla base della Medicina Tradizionale Cinese ed è considerato "una scienza della natura" dai taoisti che lo hanno concepito e sviluppato. Si tratta di pratiche utili a studiare e conoscere il mondo naturale. Poiché nel mondo naturale è compreso anche l'uomo, il Qi Gong si occupa sia della conoscenza dell'uomo, sia di come l'uomo possa unirsi ed entrare in comunicazione con la natura.

Nel corso della storia i taoisti hanno approfondito sempre di più la conoscenza della salute, individuando i canali di agopuntura. Attraverso le ricerche taoiste di Qi Gong si è scoperto quali sono questi punti presenti nel nostro corpo e quando questi canali sono aperti o sono chiusi. Sono stati studiati gli orari di apertura e di chiusura spontanea di questi canali, ma anche come alcune condizioni personali (ad esempio uno stato depressivo può bloccare i canali e l'energia che vi scorre) possano ostruire i suddetti canali e interrompere il normale percorso dell'energia. In conseguenza di ciò si è approfondito lo studio di tutte quelle cause patologiche di origine interna all'individuo così sono state sviluppate delle tecniche terapeutiche adeguate a liberare i blocchi evidenziati.

Quando si pratica l'energia all'interno della persona la si raffina e si scoprono delle modalità in cui l'energia si manifesta e dei percorsi in cui fluisce. Il Qi Gong medico terapeutico usa questa energia che si sviluppa per curare le proprie malattie, quindi serve innanzitutto per curarsi da soli.

Alla base della pratica ci sono tre aspetti fondamentali da rispettare chiamati le 3 regolazioni:

- 1. REGOLAZIONE DEL CORPO *TIAO SHEN***
- 2. REGOLAZIONE DEL RESPIRO *TIAO XI***
- 3. REGOLAZIONE DEL CUORE *TIAO XIN***

1. REGOLAZIONE DEL CORPO *TIAO SHEN*

Tiao shen letteralmente significa "mettere a punto il corpo", ossia fare in modo, attraverso una serie di operazioni durante la pratica, di mettere il fisico in condizioni ottimali per praticare. Il Qi Gong è costituito da una serie di esercizi di movimento e di quiete che non valicano mai il limite della naturalezza e delle proprie possibilità, per esempio se si riesce a sollevare cinque chili non ci sarà mai l'esigenza di aumentare il peso fino ad arrivare a sollevarne 50, perché l'arte sta nel trovare la tecnica adeguata al

¹ Infermiera Dipartimento di Scienze Odontostomatologiche Università degli studi di Bologna

caso singolo, a quella persona che è in una certa condizione. Regolare il corpo significa entrare in una condizione propria naturale e per entrare nella condizione più piacevole possibile bisogna passare attraverso un rilassamento del corpo.

Nella nostra vita quotidiana siamo sottoposti a grandi affaticamenti psichici e a continuo stress psichico e fisico, e la tensione si estende facilmente al corpo. Questi tipi di tensione inducono nel nostro corpo una circolazione scorretta e caotica dell'energia e se questa si protrae nel tempo si avrà come risultato lo sviluppo di qualche forma patologica.

Un concetto strutturale del pensiero scientifico e medico della tradizione cinese è costituito dallo *Yin* e dallo *Yang*, in equilibrio tra loro. Una situazione di alterazione o di vuoto di *Yin* implica sempre un'alterazione contrapposta di *Yang* poichè *Yin* e *Yang* sono due entità in stretto rapporto.

L'attività, la funzionalità e la potenzialità di una persona o di un organo sono catalogate come *Yang* mentre l'aspetto fisico, il concreto manifesto e misurabile della persona e dell'organo vengono considerati appartenenti alla categoria *Yin*.

Ogni persona è sottoposta quotidianamente all'influenza dell'ambiente esterno, che agisce sia sulla struttura fisica sia sulla funzionalità e 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 una infinità di tecniche particolari.

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 come una mongolfiera. Questa salita causa una serie di manifestazioni particolari, fra le quali è preponderante la tensione emotiva, che può aggravare le condizioni di vuoto *Yin* e un eccesso di *Yang*. Si mira, quindi, a riequilibrare entrambi gli aspetti fisico e psichico per garantire un maggior successo alla terapia. Esistono tecniche di Qi Gong che servono per curare entrambi gli aspetti delle diverse patologie e risultano perciò di particolare efficacia.

La circolazione energetica in una persona normale e sana è regolare, con dei moti che seguono leggi ben precise, moti che seguono delle regole sia spaziali sia temporali. In momenti diversi della giornata, l'energia circola con modalità diverse nelle varie parti del corpo. Per esempio nell'ora della mezzanotte, il cuore è in un momento di attività debole, persone che soffrono di malattie del cuore devono fare più attenzione a questo orario perchè è il momento in cui l'organo è energeticamente più debole; se si è cardiopatici e ci si affatica in questo momento è più facile che si manifesti una forma patologica acuta al cuore. Quindi praticare il Qi Gong significa anche prendere conoscenza ed approfondire la nostra consapevolezza delle regole della natura che ci governano. In quali orari l'energia degli organi e dei visceri si attiva spontaneamente e quali sono invece gli orari opposti dove organi e visceri hanno una bassa attività energetica.

Armonizzare il corpo significa perciò rimettere l'andamento corretto del Qi (energia) nel corpo ordinato con le leggi naturali, ritrovare la sintonia con la natura e ricostruire il cerchio armonico dello *Yin* e dello *Yang*.

Esistono moltissimi metodi pratici di regolazione, innanzitutto il rilassamento dalla testa alla punta dei piedi; in maniera concreta si intende un rilassamento assoluto di ogni cellula del proprio corpo, compresi i tessuti cellulari degli organi interni.

2. REGOLAZIONE DEL RESPIRO TIAO XI

Il secondo tipo di regolazione che bisogna tener presente nella pratica del Qi Gong è quella della respirazione *Tiao Xi*. Regolare la respirazione serve per entrare nella condizione giusta di pratica. I metodi di regolazione della respirazione sono tanti, esercizi diversi, pratiche diverse necessitano di modalità di respirazione diverse. La respirazione

come la intendiamo comunemente viene classificata nel Qi Gong taoista come una respirazione di “*Cielo Posteriore*”. Un feto nel grembo materno non è in grado di fare questa respirazione. Il feto effettua una respirazione di “*Cielo Anteriore*” ed è una respirazione fatta insieme alla madre. La respirazione di “*Cielo Posteriore*” in ogni bambino inizia al momento della nascita; quando piange è in quel momento che scatta la respirazione di “*Cielo Posteriore*”.

Il Qi Gong ha la caratteristica di riportarci alla respirazione del feto, cioè di “*Cielo Anteriore*”.

La respirazione normale di “*Cielo Posteriore*” è basata sullo scambio dell’aria con l’ambiente ed è una respirazione di cui non possiamo fare a meno, però attraverso una regolazione della respirazione normale, si può riscoprire e attivare il moto dello *Yuan Qi* (energia originaria) all’interno del corpo.

Arrivando a controllare la respirazione si possono curare le malattie e quindi curare se stessi. Per regolare la respirazione c’è un percorso lungo da fare, si parte da respirazioni semplici che man mano diventano più complesse.

Ci sono da tenere presente 4 caratteristiche della respirazione:

-**OMOGENEITA’** (*yun*) regolarità della respirazione. Omogenea vuol dire che il movimento inspiratorio ed espiratorio sono uguali, costanti, non hanno sbalzi improvvisi.

-**LEGGERA SOTTILE** (*xi*) impercettibile, leggero e lieve come un filo di seta. Una persona

che sta per morire ha la respirazione pesante e affaticata, un bambino piccolo che sta bene ha una respirazione omogenea e leggera, quindi la pratica contribuisce a riportare la respirazione leggera e sottile.

-**PROFONDA** (*shen*) deve essere completa, nel senso che tutti gli alveoli dei polmoni sono coinvolti nella respirazione, deve essere sfruttata l’ampiezza di tutto l’organo polmonare.

-**LUNGHEZZA** (*chang*) più si va avanti e più la frequenza respiratoria si abbassa, gli atti respiratori diventano lunghi nel tempo; chi pratica seriamente negli anni arriva a una respirazione di quattro/due respirazioni al minuto.

Allenandosi nella pratica respiratoria e raggiungendo una “respirazione autentica”, con una inspirazione è possibile portare tutto il qi al capo e con una espirazione tutto il qi ai piedi. I taoisti dicono che con una inspirazione ci si collega al cielo e con una espirazione alla terra. Questo indica l’ampiezza e la profondità che può raggiungere il respiro nell’organismo.

Nei principianti che praticano Qi Gong il respiro non va mai forzato, ma deve essere spontaneo e regolare, si tratta semplicemente di cominciare a prendere coscienza del respiro e degli effetti che esso induce nell’organismo.

3. REGOLAZIONE DEL CUORE TIAO XIN

La terza regolazione è la regolazione della mente, ovvero la regolazione del cuore. La Medicina Tradizionale Cinese considera il pensiero una attività collegata alla funzione energetica del cuore.

La regolazione del corpo e della respirazione sono fondamentali, ma senza la regolazione del cuore/mente le prime due non sono sufficienti. Dalla regolazione della mente dipende l’esito effettivo del Qi Gong, quindi è forse l’aspetto più importante delle regolazioni. Regolare il cuore significa regolare la propria attività mentale in senso lato. Ogni giorno le persone si devono preoccupare di fare molte cose e siccome prima devono

pensare a come farle, pensano anche di notte e questo tipo di attività è già patologico. L'attività media delle persone è come un mare in tempesta, non si può neanche star tranquilli un momento, c'è un vero e proprio sovraccarico del pensiero, si è spossati dalla propria attività mentale. La stanchezza che può generarsi da affaticamento mentale è altissima e può degenerare in stanchezza fisica e anche in certe forme di apatia. Questo modo di condurre l'attività mentale, crea disordine nel movimento energetico della mente e anche nel corpo e rende più facile l'insorgenza di patologie. Per esempio chi va in collera e poi si siede a tavola difficilmente riuscirà a mangiare. Solitamente si descrive una sensazione di stomaco chiuso, la ragione è che una certa quantità di energia che fisiologicamente dovrebbe scendere a causa del disturbo emozionale dato dalla collera si ferma nell'addome e può dare gonfiore e dolore. Quindi regolare il cuore vuole dire placare tutta l'attività mentale esuberante, tirarla fuori e lasciarla depositare e nel momento che si pratica il Qi Gong la condizione mentale deve essere di calma piatta, assoluta, far diventare la mente come uno specchio di acqua. Questa condizione è molto difficile da raggiungere, ma non impossibile e i suggerimenti sono di porsi obiettivi ragionevoli provando a rilassarsi per trenta secondi, poi pian piano allungare progressivamente. Se si raggiunge la capacità di rilassarsi per trenta secondi è già un risultato, poi col tempo prolungare un minuto, cinque minuti, dieci ecc. Il trucco è quello di far "piazza pulita" dei pensieri che disturbano lo stato di quiete e che in quel momento non servono, e cercare momenti brevi di quiete. Ripensarsi bambini con il cuore pulito che non si preoccupano di niente e si divertono. Ogni persona ha sicuramente dei bei ricordi, ha vissuto dei bei momenti, quindi andarsi a scegliere quei fotogrammi della vita in cui si era felici. Prendere quindi i momenti più belli, i pensieri migliori e su quelli concentrare la mente buttando via, spingendo all'esterno i pensieri preoccupanti. Questa sostituzione a livello del pensiero è come un trapianto che in quel momento fa dimenticare i dolori, e tutto ciò di cui si soffre. Effettuare questa sostituzione di pensieri iniziando con un periodo breve di ricostruzione del benessere, per poi allungarlo piano piano. Quindi bisogna liberarsi non solo di tutti i pensieri che interferiscono con la serenità ma anche di tutti i dolori e mali fisici.

CONCLUSIONE

Praticare il Qi Gong è una strada, un percorso individuale, che aiuta ad entrare in una condizione di benessere, perchè nel momento in cui si fa spazio all'interno si è in unione con il sistema naturale e solo questo tipo di pulizia quotidiana, creerà lo spazio per contenere più energia, per mantenere un buon stato di salute, per essere più disponibili con l'altrui sofferenza, senza per questo esserne fagocitati.

BIBLIOGRAFIA

-Il contenuto del presente scritto è tratto direttamente dalle lezioni del Maestro Prof. Li Xiao Ming Direttore dell'Istituto di Ricerca sul Qi Gong Medico dell'Università di Medicina e Farmacologia Tradizionale Cinese di Pechino

-MELLONI C., QI GONG La tecnica dell'eterna giovinezza. Respirazione, Movimenti e Concentrazione: gli elementi per migliorare la qualità della vita, Riza Scienze, Gennaio 2000

-MELLONI C., INTRODUZIONE AL QI GONG Istruzioni propedeutiche alla pratica del Qi Gong, secondo gli insegnamenti trasmessi dal Maestro, Professor Li Xiao Ming agli allievi. Qi Gong People Bologna Federazione Italiana Medicine Integrate Ricerca e sviluppo per l'integrazione della Medicina Occidentale e Cinese.

-LI XIOMING, GORI G., GENITONI V., GATTI G., Medicina Cinese e Biocibernetica, Editrice Compositori, Bologna 1998.

-LI XIAOMING, 1° Stage di Qigong Medico, con il Patrocinio dell'Università degli Studi di Bologna, Qigong People. Bologna 5/6 Aprile 1997.