

LI XIAO MING

*Direttore dell'Istituto di Ricerca sul Qi Gong dell'Universita' di Medicina e Farmacologia
Tradizionale Cinese di Pechino*

III° STAGE

SEMINARIO DI OIGONG MEDICO SULLA PICCOLA CIRCOLAZIONE

a cura del Prof. LI XIAO MING

Bologna, novembre 1988

Probabilmente in Europa si crede che l'icona del tao non sia niente altro che un simbolo, la rappresentazione filosofica di un concetto tipicamente cinese, quello dello yin e yang, e quindi si usa comunemente come un simbolo che rappresenta e ricorda la Cina, l'Oriente.

Tuttavia il tipo di rappresentazione che ci dà questo segno non è assolutamente appropriato. Dal punto di vista del Qi Gong questa raffigurazione rappresenta un livello notevole rispetto alla capacità che si può sviluppare durante la pratica. Quindi è un'indicazione del livello a cui si è arrivati.

Molte persone non riescono a giungere a questo livello, a questa dimensione in cui si visualizza questo tipo di immagine.

Ci sono dei problemi nella pratica stessa, nella tecnica stessa per raggiungere questo livello sia dal punto di vista della comprensione sia delle modalità. Ci vogliono degli anni per capire, praticando, che cosa è il Qi Gong. Si tratta di un discorso molto complesso di cui il maestro spera di sviscerare almeno alcuni aspetti. Come si può conoscere il funzionamento del sistema dei canali, cioè attraverso quale strumento si riesce a capire il sistema dei canali, dei meridiani? Sicuramente, è almeno da cinquant'anni che la medicina occidentale, attraverso varie teorie, tecnologie e strumentazioni avanzate, cerca di individuare, di capire che cosa sono questi canali, questi meridiani. Probabilmente c'è un difetto d'approccio tipico della mentalità occidentale. Perciò ancora oggi non siamo in grado di dare una spiegazione esauriente di quello in cui consiste questo sistema di canali, di meridiani. Tuttavia, molti medici di formazione occidentale impiegano questo tipo di medicina avvalendosi di questo sistema dei meridiani. Molte università dei paesi occidentali danno degli insegnamenti di medicina prevalentemente cinese; questo fa capire come funziona tutto ciò.

Per esempio, negli States non c'è solo l'insegnamento della mtc (medicina tradizionale cinese) ma c'è anche la pratica, l'applicazione concreta; l'aspetto della terapia sui pazienti è una tecnica legale. Perché, stimolando alcuni punti situati sul nostro corpo, si provoca un certo tipo di cambiamento che può causare la guarigione di una situazione patologica? Si tratta di una domanda profonda; sicuramente, c'è un sistema, qualcosa nell'uomo che noi non siamo ancora in grado di conoscere con il nostro approccio esclusivamente tecnologico; esiste un qualcosa che modifica il funzionamento della persona. In occidente si tenta di capire, di scoprire, contro le proprie tradizioni, cosa sia il sistema dei canali, dei meridiani, delle sperimentazioni energetiche. Il grosso errore che si è fatto in questa ricerca è che quasi nessuno si è rivolto alla Cina per

sapere come i cinesi interpretano questo sistema dei canali e come lo hanno scoperto. Basterebbe andare a leggere gli antichi testi di mtc, nei quali è esplicitamente esposto che la scoperta di questo sistema è basata su una serie di pratiche del Qi Gong. Sono queste che permettono in maniera immediata di scoprire questo sistema. Quindi, arrivare ad applicare l'esercizio della piccola circolazione celeste significa fare un grande passo avanti nella capacità di percepire il sistema di canali, di punti che esistono nel nostro corpo. È uno strumento per la conoscenza dei canali, è un esercizio che serve per approfondire la conoscenza di sé stessi.

La teoria medica cinese considera la malattia di origine esterna ma anche interna. Le malattie di origine interna non sono altro che squilibri che il corpo, l'insieme degli organi del corpo della persona, vanno a creare in maniera del tutto autonoma all'interno. Ad esempio, la stanchezza, casi come l'eccesso di felicità, di emozioni, o la tensione esagerata creano un danno interno. Quindi ci sono delle lesioni interne ben collegate allo scompenso, allo squilibrio di queste emozioni (che la mtc classifica in 7 grandi categorie). L'ira, uno scatto violento di ira può andare a ledere l'energia del fegato. Questo scompenso del fegato può causare alcune malattie, taluni squilibri della digestione. Sicuramente, si è fatta l'esperienza che dopo un momento di ira estrema non si ha certo la disposizione di mangiare, c'è una tensione a livello dell'addome, un gonfiore. Perché succede questo? La mtc interpreta molto raffinatamente questo meccanismo: si è andati ad alterare, a bloccare la circolazione del fegato, la quale a sua volta è tentata a inibire l'attività dell'energia della milza, e questo determina inappetenza. Quindi si è certi che, se ci si arrabbia potentemente, subito dopo non si riesce a mangiare. Riuscire a gestire le proprie emozioni come l'ira, in maniera equilibrata senza portarle all'estremo, per riuscire a ridurre la possibilità di creare malattie di origine interna non sembra una cosa difficile da attuarsi; tuttavia si conoscono sicuramente persone, in particolare donne, che, per una serie di situazioni pertinenti alla propria vita o al proprio comportamento nella famiglia, soffrono di depressione, e di fronte ai fatti quotidiani della vita hanno un atteggiamento sempre influenzato negativamente da questa situazione di depressione, quindi pessimismo, incapacità di voler raggiungere l'obiettivo di qualsiasi cosa; e si ritrovano con una serie di sintomi tra i quali, ad esempio, un senso di pressione toracica. Questo, nella mtc, viene interpretato come una stasi, un ristagno di energia del fegato nel torace. E poi il passo successivo, l'avanzamento della malattia coincide con l'apparizione di forme tumorali nella mammella.

Nella mtc, in maniera molto semplice, si reputa che i tumori siano un coagulo di energia e di materia, indotto da un ristagno di energia e da un ristagno di sangue. C'è tutto un crescendo del fenomeno della stasi e alla fine di questo percorso si arriva ad avere proprio una massa tumorale.

Si potrebbe procedere ad un'inchiesta, ad un esperimento. Se si indagasse la storia interna di molte persone e soprattutto delle donne che hanno sofferto di tumori al seno, si scoprirebbe senz'altro che la stragrande maggioranza presentava, prima, uno squilibrio dal punto di vista emozionale: ira, rabbia, apprensione, tensione. L'esperienza medica personale del prof. Li Xiao Ming constata proprio questo: che il 90% dei casi di tumore ha dietro una storia di lunghi squilibri emozionali. Il prof. Li Xiao Ming si limita a fare degli esempi, non vuole spiegare quali sono tutte le tipologie degli squilibri delle sette emozioni, vuole solo far capire come si originano le lesioni interne, e, attraverso la pratica del Qi Gong, come si possa gestire l'equilibrio emozionale. Sicuramente ogni persona ha una propria storia, le emozioni in ogni persona hanno reazioni diverse.

Consideriamo una malattia di origine esterna. Le malattie di origine esterna sono facilmente comprensibili perché nella nostra cultura sono profondamente studiate. L'inquinamento, la tossicità, tutta una serie di materie che ci circondano; tutti i prodotti chimici, qualsiasi forma di inquinamento acustico, di inquinamento dell'acqua e tanti altri aspetti che conosciamo, tutta la realtà che ci circonda, insomma, può indurre delle malattie nella nostra persona. Tutti sanno che lo sviluppo degli antibiotici ha fatto sì che il corpo umano reagisse gradualmente, diventasse sempre più resistente a tutta una serie di antibiotici. Questo spinge ad una continua ricerca, a un continuo cambiamento. Quindi, un antidoto, dopo che è stato usato per un certo periodo di tempo sulla popolazione, perde sempre più quella efficacia che aveva inizialmente.

Ancora oggi non si è riusciti a creare dei farmaci in grado di distruggere completamente la resistenza dei virus. Perché? I virus ogni volta si sviluppano in maniera diversa e quindi si trasformano. Viviamo in un ambiente ostile, spaventoso per certi aspetti. La mtc reputa che vi sia una distruzione costante, un'alterazione costante del nostro ambiente e che si vada via via distruggendo quello che è il funzionamento delle leggi naturali. Ad esempio, le trasformazioni climatiche che stiamo vivendo in questi anni sicuramente hanno influenza anche sulle trasformazioni degli agenti patogeni esterni e dei virus. La nostra salute è in costante pericolo, un pericolo che si evolve. Per riassumere, la mtc considera le origini della malattia a 3600, individuandole sia all'interno di sé stessi, che nell'ambiente.

Il nostro corpo durante la vita subisce quotidianamente una serie di lesioni. Il problema è che a tutt'oggi non esistono tecniche, strumenti in grado di capire con grande raffinatezza queste microlesioni a cui quotidianamente siamo soggetti e di quantificarle precisamente. Quello che possiamo fare oggi, al momento in cui la malattia è già insorta, è cercare di capire cosa è successo attraverso analisi e strumenti, ma si è già in costante ritardo sulla malattia, si potranno fare solamente interventi chirurgici e si potrà andare a combattere la malattia quando è già insorta con tutti i modi che si conoscono. Ma è già tardi. Sicuramente, la medicina ufficiale occidentale è perfettamente d'accordo sul fatto che bisognerebbe spostare l'attenzione sulla prevenzione, cercare di impedire l'insorgere della malattia piuttosto che curarla. E anche la mtc, nella sua impostazione classica, ha l'intenzione di concentrarsi sulla prevenzione. Cosa significa? La scommessa è questa: che la persona possa mantenere l'equilibrio necessario per impedire l'insorgere delle malattie.

Come si fa a raggiungere l'obiettivo di preservare l'equilibrio il più stabile possibile? Lo si può fare attraverso gli esercizi di Qi Gong. L'esercizio della piccola circolazione celeste permette come risultato finale la visualizzazione del taiji.

Questo tipo di visualizzazione può apparire in qualsiasi parte del proprio corpo. Per esempio, questo tipo di energia si può spostare all'interno del corpo seguendo dei percorsi che non sono altro che dei canali. Attraverso il canale *renmai* (CV) e *dumai* (GV). Durante la pratica si visualizza questo tipo di immagine. In che modo la si può percepire? A seconda del punto in cui si trova lungo il percorso che sta compiendo, si manifesta con colorazioni differenti. Cosa significa visualizzare colori diversi in parti diverse del corpo? Significa che questo tipo di strumento di energia, attraversando una certa parte del corpo, diventa di un certo colore: pertanto è un indicatore, una specie di cartina tornasole dello squilibrio che si manifesta in quella parte del corpo. Dà un'informazione e avverte: "attenzione, qui c'è qualcosa che non va bene". Questo tipo di immagine, questo tipo di energia si visualizza e corrisponde a una serie di livelli, di dimensioni

che non sono proprie della nostra dimensione solita in cui siamo abituati a vivere. Per cercare di capire, si propone questo esempio: l'uomo ha costruito i satelliti artificiali; la terra può essere coperta, nell'analisi, da tre satelliti artificiali sospesi in tre punti ben precisi dello spazio. In tal modo è possibile scambiare informazioni in tutto il mondo. Infatti, si può trasmettere un'informazione da qui a un satellite, poi ad un altro satellite e da questo a un'altra stazione terrestre nel giro di pochi secondi.

L'informazione giunge dall'altra parte del globo. Quindi l'informazione di quello che avviene qui, oggi è istantaneamente anche dall'altra parte del globo. Praticare la piccola circolazione celeste ha un po' questo significato: arrivare a elaborare uno strumento che sia in grado di dare delle informazioni. Una volta che questo strumento è stato ottenuto, esso emette luce, diventa luminoso. E, come appena detto, ogni volta che questo strumento emette una luce di tipo diverso, emette un'informazione di tipo diverso.

Già il fatto di arrivare a poter recepire, di visualizzare e di creare questo tipo di energia vuoi dire che il proprio corpo è in una situazione di equilibrio quasi ottimale. Tutti i giorni si può andare a vedere, si può andare ad osservare questo strumento del corpo e valutare quali sono gli squilibri da curare, da mettere a posto. Secondo il prof. Li Xiao Ming questo tipo di strumento è lo strumento più sofisticato che si possa concepire per potere guarire, per mantenere un controllo delle condizioni di salute. Sostanzialmente ogni individuo non ha più bisogno di alcun aiuto esterno per verificare le condizioni di squilibrio ed equilibrio della propria persona. Ogni qualvolta si presenta una malattia, un disturbo, un problema, subito questo strumento giunge nella parte colpita dallo squilibrio e dà delle informazioni in tempo reale. Questo è il significato profondo dello strumento appena descritto. Esso, nella mtc, indica anche se c'è un vuoto di tipo yin o di tipo yang. Cosa succede? Concretamente si visualizza la palla del taiji composta da una parte scura e da una parte chiara; laddove si trova uno scompenso, questa palla si trasforma, nel senso che si presenta una parte scura che prevale sulla parte chiara e si sposta fisicamente, assumendo così una visualizzazione diversa da quella regolare. Gli antichi medici cinesi, attraverso questo strumento, sono andati a conoscere, a scoprire innanzitutto sé stessi. E hanno sperimentato come, mantenendo un ottimo equilibrio della propria persona e del proprio corpo, si può evitare e prevenire qualsiasi forma di malattia e vivere nel miglior modo possibile; come è facilmente comprensibile, le persone fortunate che sono riuscite, nel corso della storia, a elaborare questo tipo di strumento all'interno di sé stesse hanno sempre cercato un grande riserbo poiché si tratta anche di qualcosa di straordinario.

Questo ha fatto sì che nel corso della storia queste pratiche siano sempre state nascoste, segrete. Siccome questo discorso diventa estremamente astratto, è più che comprensibile che nel corso della storia tutto questo pensiero si sia trasformato in qualcosa di filosofico. Molte personalità della storia si sono messe a discutere, a trattare questo tipo di informazioni, di teorie come se fossero teorie filosofiche. Hanno quindi elaborato una serie di commenti prettamente filosofici.

La parte fisica, materiale del nostro corpo è rappresentata dalla parte scura del simbolo del taiji, invece la parte chiara, la parte luminosa del taiji rappresenta le proprie capacità, l'aspetto dinamico energetico della persona, della materia.

Letterariamente, è una sorta di metafora quella che fa corrispondere la parte scura alla materia e la parte chiara alle capacità. E sbagliata? No, non lo è, però non vi è perfetta corrispondenza con

quella che è l'analisi originale. Abbiamo questo tipo di informazione ma, in realtà, non è sufficiente; difatti, quando si è ammalati, si vuole sapere molto di più, si vuole sapere esattamente quanto yin e quanto yang mancano in una parte del corpo ben precisa e non in generale. Lo scuro come materia e il chiaro come aspetto energetico hanno un senso troppo astratto. La medicina come la conosciamo in occidente è molto più concreta, più precisa. Oggi le analisi del sangue vengono espresse con cifre precise: si scoprono quanti globuli bianchi e quanti globuli rossi ci sono. Non che la mtc non fosse a conoscenza dell'esistenza di questi aspetti a noi noti, soltanto che, in maniera più semplice e più generica, essa ha chiamato tutte queste cose che esistono nel corpo col nome di "qi" (l'energia). E, nonostante questa generalizzazione, essa è in grado di calcolare, di quantificare l'energia presente nel corpo, quanto di questa energia è stato consumato; e la sua quantità è matematicamente calcolabile.

Quando non c'è più energia la persona ha finito di vivere. Attraverso l'osservazione interna si può vedere come l'energia si muove. Con la pratica del Qi Gong si può arrivare a scoprire in che cosa consiste la dinamica dei canali e il movimento dell'energia all'interno del corpo di una persona. In particolare attraverso la pratica della piccola circolazione celeste.

A un buon livello non solo si riesce a studiare sé stessi ma anche altre persone. Si quantifica l'energia, cioè la si prende da sé stessi e la si pesa su una sorta di bilancia per vedere quanta ce ne è; così faceva colui che di fronte a un'altra persona era in grado di sapere esattamente quando sarebbe morta. La mtc era all'oscuro degli aspetti medici dell'uomo che oggi conosciamo. È perciò possibile comprendere perché nella tradizione cinese quei medici che riuscivano ad avere una conoscenza approfondita della pratica del Qi Gong venissero chiamati santi; cioè venissero considerati a un livello estremamente alto. Nella storia cinese ci sono stati parecchi medici, in questo campo, che di fronte a un paziente erano in grado di valutare se la malattia poteva guarire? se non c'era speranza. Durante l'epoca dei tre regni, in Cina, all'incirca 2.000 anni fa, esisteva un medico molto famoso che si chiamava Huatuo aveva sviluppato la capacità di visualizzare in ogni persona tutti gli aspetti medici della vita. Poteva valutare se all'interno della persona si stavano sviluppando dei tumori o se si erano sviluppate delle malattie di qualsiasi tipo. All'epoca, parliamo di 2.000 anni fa, si era già in grado di operare chirurgicamente, e si tramanda che questo medico sia stato uno dei più antichi chirurghi nella storia mondiale; la credenza popolare lo ha sempre molto considerato.

Sicuramente, durante la sua vita ha guarito una grande quantità di malattie importanti. Perciò il popolo lo ama ancora oggi. Questo medico riuscì a riconoscere la malattia, le sue trasformazioni attraverso delle pratiche, delle tecniche di Qi Gong. Ed è sicuramente una persona che è riuscita a realizzare una palla del taiji, uno strumento energetico completo, assolutamente perfetto. Il taiji che ognuno di noi ha dentro di sé è il taiji che ha una forma estremamente deformata.

Quando una persona ha lo strumento del taiji funzionante al 100%, appena lo si mette di fronte o dentro al paziente (come una sorta di lanterna luminosa), illumina tutti i difetti e le ammaccature che ci sono nel sistema dei canali. È sbagliato pensare che questo tipo di sistema diagnostico sia qualcosa di basso livello; al contrario, è un sistema di alto livello per scoprire le patologie di una persona. Addirittura, questo tipo di diagnostica, usata già anticamente in Cina, era anche in grado di identificare quali erano le malattie già in corso e di prevedere quale era la tendenza del sistema, quindi, in un certo senso, di prevedere le malattie che si sarebbero sviluppate. Di fronte a un caso che presenta determinati sintomi si può dare l'informazione della possibilità di sviluppo

di un tumore. Mettendosi in una certa posizione, permette di prevedere, di calcolare il possibile progredire di una possibile malattia. Molto semplicemente, lo strumento del taiji permette di osservare come si muove l'energia in un corpo, di vedere dove sta andando a stagnarsi e dove invece circola liberamente, come si muove e se si muove nella direzione giusta. Il medico cinese ha queste capacità: se si accorge che c'è un difetto nella circolazione o nella direzione della circolazione dell'energia, può mettere in guardia la persona e consigliare quali provvedimenti prendere per portare la circolazione in condizioni ottimali. Si capisce, allora, come tutta la mtc si sposti sul piano preventivo. E una tecnica molto più raffinata che non quella di intervenire chirurgicamente dopo che la malattia è già completamente insorta. Nel testo classico dell'imperatore Giallo della mtc c'è un verso che dice: "La miglior medicina è quella che impedisce l'insorgere della malattia". In tutta la tradizione medica cinese c'è questo elemento della pratica per andare a conoscere sé stessi e la realtà dei pazienti. Non solo i pazienti ma anche la natura, il mondo che ci circonda.

Da tutto questo si capisce l'importanza della pratica del Qi Gong, le conoscenze delle teorie della mtc, e del taoismo.

L'esercizio della piccola circolazione celeste è un derivato dell'esercizio della grande circolazione celeste. Sicuramente il piccolo e il grande sono due concetti collegati. Rapportato al cielo o alla terra, l'uomo certamente è piccolo.

Alcuni personaggi della storia come *Laozi* (del taoismo cinese) e *Laozichuan* si resero conto, durante la pratica, nella loro osservazione dei fenomeni celesti e terrestri, che la terra si muove intorno al sole. Riuscirono a capire gli aspetti profondi del percorso che il sole compie nella volta celeste. Tutti questi fenomeni furono già studiati e classificati dai cinesi. Questi antichi scienziati sapevano e conoscevano perfettamente che tipo di percorso il sole compie nel cielo rispetto al movimento della rotazione terrestre. Sapevano che c'erano dei momenti in cui il sole splendeva durante il giorno facendo un percorso ben preciso. Si resero conto di come ci sono delle stagioni sulla terra, e di come queste si susseguono con una precisione matematica. Oggi si è in grado di calcolare esattamente con le coordinate astronomiche l'inizio della primavera con ora, minuto, secondo, ad esempio. In Cina già anticamente erano in grado di calcolare con precisione questi movimenti. I cinesi anticamente si resero conto di come il susseguirsi delle quattro stagioni avesse una relazione precisa con la dinamica del sole, della luna e della terra intorno ai sole.

I taoisti anticamente si resero conto che tutti gli esseri viventi sulla terra hanno una relazione strettissima con il sole. Quindi, andarono a sviluppare tutta la teoria del rapporto, della relazione tra yin e yang. Già sapevano che il sole brilla di luce propria, mentre la luna brilla di luce riflessa. Si resero conto di come tutto il movimento energetico del sistema cosmico del sole e della luna avesse una relazione stretta con quello di tutti gli esseri viventi, quindi anche dell'uomo. In particolare, si resero conto che nell'uomo esiste un certo tipo di susseguirsi di fenomeni che ricordano, che sono in stretta relazione con i movimenti del sole, della luna, con i loro percorsi, e che l'energia si muove secondo determinate rotte all'interno della persona. Il movimento, la dinamica dell'energia all'interno della persona sono sincronizzati con quelli dell'energia di tutto il sistema cosmico universale; esempio: nell'arco di un anno, quindi nell'arco di un certo tipo di evoluzione della terra intorno al sole, pure all'interno della persona avvenivano un percorso di circolazione, una rivoluzione d'orbita. Si considerava questa evoluzione della terra intorno al sole come un'unità ciclica elementare, e da qui il nome della piccola circolazione celeste, della piccola

rivoluzione. All'interno di un ciclo, di una circolazione di rivoluzione ci sono dei momenti di luce, "giorno", e momenti di oscurità, "notte". I cinesi, proprio perché avevano considerato questi aspetti energetici luminosi e non luminosi all'interno del corpo, chiamarono la circolazione come "piccola circolazione", "rivoluzione celeste". Quindi, essa era in stretta relazione con quella astronomica.

Attraverso la pratica continua si può rendere un'orbita energetica sempre più regolare. Il mantenere l'energia in una dinamica regolare, con determinate orbite nel proprio corpo, consente di mantenere l'equilibrio il più stabile possibile. Conoscere la piccola circolazione celeste vuoi dire conoscere il percorso dei canali all'interno del proprio corpo; in altre parole, l'uomo ha un sistema di canali, un sistema di vie, di strade all'interno di sé stesso, che oggi la medicina come la conosciamo non è riuscita a mettere in evidenza. Questo sistema di canali riesce a mettere in comunicazione tutte le parti del corpo; non solo mette in comunicazione il corpo con sé stesso, ma anche le varie parti del corpo con l'ambiente esterno.

Per fare un altro esempio: si sente parlare del concetto dell'unione tra uomo e cielo. Non è un'espressione filosofica, è che a un certo punto della pratica la persona può effettivamente arrivare ad essere in contatto, ad entrare in risonanza con il sistema celeste. È solo dopo essere riusciti a sperimentare qual è il sistema che esiste all'interno del corpo umano che si potrà andare a scoprire e a cercare di entrare in risonanza con l'energia del sistema. È come se il corpo avesse una serie di interruttori, di punti di contatto con l'esterno. Bisogna essere in grado di gestire questi interruttori, sapere quali vengono chiusi e quali aperti durante la comunicazione.

La capacità di controllare l'apertura, la chiusura e l'interruzione di questi interruttori con il proprio sistema e con il sistema universale dipende dalla propria capacità di pratica. Ci sono persone che, nel momento in cui dovrebbero aprire determinati collegamenti, li tengono chiusi.

Se all'interno del proprio corpo si ha una malattia, queste porte, canali, questi interruttori non devono essere chiusi, bensì devono essere aperti per permettere il deflusso. Sicuramente, non si riesce a gestire l'apertura e la chiusura di tutti questi punti di contatto con l'esterno, per cui si tengono chiusi nei momenti sbagliati. E all'interno si va a creare una situazione patologica. Il sistema del corpo umano è un insieme di aperture, di contatti, di collegamenti che si possono aprire o chiudere con l'ambiente. Forse possono sembrare cose troppo astratte, ma attraverso degli esempi semplici si possono capire meglio: gli occhi sono considerati la porta e fra tutte le porte esistenti nel nostro corpo gli occhi sono considerati quelle più importanti. In Cina si dice che gli occhi sono la porta del cuore: dagli occhi, dallo sguardo si capisce come una persona è dentro. Quando due persone si amano, basta che si guardino senza dover dire niente: con il loro sguardo hanno già capito le intenzioni reciproche.

Quando si osserva qualcosa di estremamente disgustoso, si prova una sensazione di disgusto che si può osservare immediatamente dagli occhi. Gli occhi sono una porta che si tiene costantemente aperta durante il giorno per ovvie ragioni, quindi attraverso di essa entra una serie di informazioni di tutti i generi. Oggi, rispetto a una volta, è tutto più luminoso, più luccicante, si dà una grande importanza a tutto quello che è esteriore e solo questo tipo di operazione che si subisce quotidianamente porta, alla sera, a una grande stanchezza. Le informazioni che si ricevono attraverso la vista sono informazioni che poi rimangono in testa e creano delle aspettative, delle idee, delle intenzioni: attraverso gli occhi disperdiamo costantemente molta energia. Secondo la mtc, il consumo di energie interne è un consumo sostanzialmente

inconsapevole. E più si consuma l'energia interna più si è predisposti alle malattie. Perché molti uomini e donne arrivati a una certa età incominciano ad avere un calo della vista? La mtc dice: "l'aver troppo consumato gli occhi e lo sguardo porta a una lesione, a un calo della vista". Significa che l'interruttore è stato eccessivamente sfruttato e ha scaricato dall'interno all'esterno l'energia (non si parla di qualcosa di materiale, di verificabile attraverso un'osservazione materiale).

Soltanto il guardare, l'osservare delle cose è un fatto che innesca tutta un'attività mentale. Ad esempio: c'è una cosa che vorrei fare, penso a come potrei farla meglio e a come potrei ottenerla. Questo induce un'attività esagerata rispetto a quello che è veramente necessario e quindi un consumo di energia in più. Si vanno a innescare dei fenomeni di aspettativa, si desidera comprare una cosa, si vede la cosa e si costruisce una serie di strutture per cui si va poi a consumare l'energia per raggiungere un certo obiettivo.

Nella maggior parte dei casi queste aspettative vengono costantemente frustrate; dato che molte cose che si vedono non si possono né fare né ottenere, la frustrazione induce un tipo di lesione interna. Sicuramente tutto quello che riguarda l'aspetto emozionale dell'uomo incomincia dagli occhi, dalla vista. La pratica che si è sviluppata nella mtc, la pratica del Qi Gong parte dagli occhi. Gli occhi sono una finestra dell'uomo; è indubbia, indiscutibile la loro importanza. Perché cominciare l'esercizio proprio dagli occhi e non da qualcosa d'altro?

Perché, come si diceva prima, sono la porta più importante dell'uomo. Attraverso gli occhi l'uomo può conoscere tutta la realtà lo circonda. I taoisti hanno pensato che fosse la porta più comoda da cui cominciare la pratica. Tutta l'attività umana fondamentalmente è basata su una serie di informazioni che in principio giungono dall'occhio; non a caso l'osservazione è una delle fasi più importanti della ricerca scientifica.

Uno scienziato, quando scopre qualcosa, prima l'osserva e poi ci riflette sopra. Tutte le scoperte che l'umanità ha fatto sono sicuramente derivate da una osservazione. Qualcuno è riuscito a osservare un certo fenomeno attraverso lo sguardo e poi ha cercato di interpretarlo.

Dapprima si ha l'osservazione relativa all'ambiente che ci circonda e poi si arriva, nel corso della storia, ad osservare il cielo, e quello che si fa oggi è un'osservazione spinta ancora più lontano. Si realizzano degli strumenti, dei satelliti che vengono messi in orbita che permettono di vedere dove noi non riusciamo a vedere con i nostri occhi: l'osservazione di ciò che è lontano o piccolo è un'osservazione che parte sempre dagli occhi. La scienza ormai è arrivata ad osservare l'esistenza di particelle subatomiche che con l'occhio non si vedono. L'occhio, comunque, resta lo strumento principe della nostra conoscenza. L'insieme delle conoscenze e delle teorie del Qi Gong non corrisponde alle conoscenze scientifiche attuali, ci sono degli aspetti in cui c'è una discrepanza. Il Qi Gong si pone, tra gli obiettivi principali, quello di riuscire a gestire ed a controllare queste porte del corpo (chiudere e aprire queste porte); a dirlo sembra una cosa semplice, in realtà, controllare questa chiusura e apertura non lo è affatto. Si vede una bella cosa, si desidera un bell'oggetto e lo si vuole ottenere, con lo sguardo c'è sempre un qualcosa che manca. Ci sono persone che riescono a controllare la chiusura: quando vedono una cosa, rimangono indifferenti, non la desiderano, quindi riescono a chiudere la porta. Tra cento persone, solo una riesce ad avere questa capacità di chiusura, di distacco rispetto a quello che vede. Ci sono persone che quando vedono del cibo subito desiderano mangiarlo; ogni volta che vedono del cibo hanno questo grande desiderio di mangiarlo, non resistono, e sono già belli ingrassati. Il

giorno in cui si renderanno conto che questo tipo di desiderio, di abitudine in realtà danneggia il loro corpo, magari riusciranno a capire e quindi a controllarsi.

Essere capaci di chiudere questa porta sembra facile a dirsi ma a farsi non è così semplice. Ad esempio: ci piace una persona, la guardiamo, la guarderemmo all'infinito e poiché ci piace non siamo capaci di chiudere la porta; addirittura, quando torniamo a casa dopo averla guardata una giornata intera ce la teniamo in testa e passiamo la notte in bianco. Riuscire a chiudere gli occhi in questo senso è una cosa molto più impegnativa di quanto sembra. La piccola circolazione celeste inizia da questo meccanismo; il primo passo nella pratica di questo esercizio è la "quiete", l'entrata in una condizione di tranquillità. E se una persona sia in uno stato di quiete ? di non quiete si capisce osservando gli occhi. Nella vita di tutti i giorni si può fare questo tipo di esperienza; persone che sono irrequiete costantemente manifestano chiaramente questa inquietudine attraverso lo sguardo, non riescono a nascondersela in nessun modo. Le persone possono essere sedute qui, ma il loro spirito attraverso gli occhi è già andato da un'altra parte. È estremamente importante l'uso della vista nella pratica. È meglio, all'inizio della pratica, chiudere la porta dello sguardo chiamata porta del cuore e di conseguenza andare a creare una quiete per poter in futuro gestire meglio l'apertura di questa porta in maniera diversa dal solito.

Primo passo della pratica è quello di fissare lo spirito, lo shen. Lo shen è quello che muoviamo, stimoliamo con la nostra intenzione subcosciente. Perché la nostra intenzione cosciente è in continuo movimento, gli occhi seguono questa intenzione e vanno a spostarsi, a cercare, a guardare. La cosa importante è che all'inizio si riesca a bloccare, a fissare il proprio spirito e il proprio movimento per lo meno volontario. E quello che Laozi definì la condizione d'assenza.

L'assenza di emozioni significa entrare in uno stato in cui la propria intenzione del subconscio diventi in certo senso impercettibile. Durante la nostra vita quotidiana, nella nostra testa ronzano una certa quantità di pensieri, preoccupazioni che riguardano ogni aspetto della nostra esistenza.

Il nostro pensiero, la nostra attenzione ha un'attività continua. È come un mare il cui moto ondoso è inarrestabile. Il cervello nel mare, come dicono i cinesi. Ogni persona ha questo tipo di caratteristica. Riusciamo a portare invece una certa situazione in uno stato di quiete? Per iniziare, bisogna lavorare molto sugli occhi, sullo sguardo. Per questo all'inizio dell'esercizio bisogna socchiudere leggermente gli occhi, poi arrivare a chiuderli fino a che rimane appena una fessura che lascia trasparire la luce. Non bisogna chiudere gli occhi strizzandoli; si tratta proprio di socchiudere lievemente le palpebre; questa è una cosa molto semplice, elementare per aiutare lo sguardo a proiettarsi verso l'interno. Cosa si guarda all'interno? Si guarda il proprio chi, la propria energia, il proprio sangue.

Il concetto d'energia e di sangue nella mtc è un po' differente da come lo conosciamo noi. Ad esempio: ogni persona contiene energia di vario tipo che, a seconda delle condizioni in cui si trova e del livello in cui è, si manifesta con colorazioni differenti. Questa energia non è un tipo di luce che si vede con gli occhi, non è nello spettro nel visibile e solo una persona che ha praticato determinati esercizi riesce a vederla. Parlando di persone comuni, ce ne sono alcune che per un fatto genetico, relativo al cielo anteriore, a quello che sta prima della vita, hanno determinate porte, determinati canali già aperti, sono nate così e riescono a vedere queste cose spontaneamente. Fra le persone che hanno queste capacità particolari, alcune sono stabili e altre instabili. Alcune, ad esempio, man mano che crescono perdono queste capacità particolari, invece, la persona comune che per sua natura non ha queste capacità, attraverso la pratica, le può sviluppare, progredisce pian piano, cresce e arriva a visualizzare l'energia.

Molte persone vanno dal maestro e dicono di vedere dell'energia; il maestro risponde che è sicuramente vero ma che è un tipo d'energia instabile, poiché la capacità di osservazione non è stabile. Si può vedere, osservare questa energia ma non riuscire a capirne il funzionamento, la dinamica. Si ha una percezione ma non si sa che fare di questa percezione. Bisogna avere una coscienza completa anche di cosa fare di questo tipo di capacità. Questa è una grossa difficoltà.

Con lo sguardo, con lo spirito, dove andiamo a guardare dentro? Durante il rilassamento secondo 'e tecniche che il maestro aveva spiegato negli incontri precedenti, si è imparato il tibao. Si tratta degli esercizi più semplici da praticare per raggiungere un buon livello di rilassamento; la condizione di quiete, di rilassamento profondo è un presupposto per poter eseguire un'osservazione interna. Sono i famosi tre punti: la regolazione del corpo, il rilassare internamente ed esternamente la materia e la regolazione della propria respirazione. Se si prova ad usare la propria respirazione spontanea che si ha all'inizio ci si renderà conto spontaneamente che andando avanti la respirazione si trasforma; più si progredisce con la pratica più essa diventa qualcosa di diverso dalla respirazione che conosciamo. Per arrivare a percepire, a visualizzare il tipo di energia, a vedere la palla del tali, si arriva per forza a praticare una respirazione chiamata fetale, cioè la respirazione del feto. Il senso è che si arriva, attraverso la pratica, a una respirazione analoga a quella che il feto compie quando è nel grembo materno. Ovviamente è una metafora, il che significa che il pensiero è in una situazione di quiete profonda. La mente è in una quiete profonda; poi, a questo punto della pratica, quella che viene chiamata regolazione della respirazione cambia e diventa respirazione regolata.

Questa, respirazione regolata ha le caratteristiche di essere lunga, profonda. Ad esempio: se nello spazio di un minuto si riescono spontaneamente a fare due movimenti respiratori, si può arrivare a capire più facilmente questa condizione di quiete; il maestro non dice di trattenere il respiro o forzare la respirazione per arrivare a farne due al minuto, bensì è un fenomeno spontaneo che viene crescendo.

È solo attraverso una pratica seria che spontaneamente la respirazione normale da come la conosciamo si sposta a questo tipo di respirazione molto più rallentata.

Il maestro è sicuro che se qualcuno, attraverso l'impostazione della respirazione forzata o di un'apnea forzata, crede di arrivare a vedere qualcosa, riuscirà a vedere meno di quello che si vede con gli occhi normalmente, perché si va a danneggiare il corpo e non ad arrecargli beneficio. Il maestro insiste che la respirazione lunga, profonda, ampia, si raggiunge in maniera spontanea, gradatamente. Non ci si deve preoccupare di ciò, perché con il tempo ci si riuscirà. All'università di Pechino c'è un anziano signore che è il portiere della biblioteca. Un giorno questo portiere chiese al maestro come praticare la piccola circolazione celeste. Il maestro gli rispose che doveva iniziare dallo sguardo. Ovviamente il portiere aveva modo di leggere molti libri che sono in biblioteca e di confrontare ciò che diceva il maestro con ciò che si trovava scritto su di essi. Il portiere si applicò diligentemente sulla pratica, e dopo alcuni anni riuscì a vedere in maniera netta, definita le cose prima descritte. Il portiere in passato era una persona costituzionalmente debole, si ammalava spesso. Dal momento in cui riuscì, invece, a sviluppare questa capacità nella pratica e a visualizzare il taiji, non si è più ammalato. Oggi il portiere ha ottant'anni e vive benissimo. Ha un fisico strepitoso e può fare tutto quello che desidera. Egli racconta al maestro come di sera ogni tanto si siede e osservi questa energia luminosa che si

muove all'interno. Ogni tanto questa energia gli sfugge e gli esce dal corpo, e allora terrorizzato va a cercare il maestro.

Il maestro tranquillizza l'anziano signore dicendo che poi l'energia torna. Il portiere ha imparato a gestire queste situazioni quando l'energia esce pericolosamente. Egli ha verificato, attraverso la pratica, che le porte esistono, e che l'energia esiste. Il maestro gli ha consigliato di evitare l'uscita dell'energia dal corpo.

Il maestro sta facendo esempi di cose vere, o di persone che hanno vissuto fino a novant'anni. Un altro esempio. C'era uno scrittore che aveva quarant'anni, era una persona molto debole, continuamente ammalata. Provò tutte le medicine esistenti in Cina per stare meglio, perfino l'agopuntura. Incontrò per caso qualcuno che gli spiegò la piccola circolazione celeste. I suoi problemi fisici erano così gravi che non esisteva più nessun rimedio, e così decise di provare la piccola circolazione celeste. Oggi ha novant'anni. Ha fatto gli esami e dal punto di vista fisico ha una struttura simile a quella di un ragazzino e non solo è riuscito a debellare ogni forma patologica all'interno del suo corpo, ma è riuscito a rafforzarlo in maniera straordinaria. Una persona, in quelle condizioni critiche, non avrebbe avuto nessuna possibilità di arrivare a novant'anni.

Quindi, riassumendo, non ci si può scostare dai tre principi di regolazione: Regolazione del corpo; regolazione del respiro; Regolazione del proprio pensiero, mente, cuore. Tutti si mettono a fare il Tibao, quando si inizia a praticare, però, al di là della forma esteriore, internamente il cuore non si è ancora calmato. Alcune persone stanno cinque-dieci minuti in questa posizione e si trovano estremamente in difficoltà per la stanchezza. Queste persone che si affaticano in questo modo non riescono ad afferrare il senso, perché pensano che mettersi lì voglia dire fare una fatica fisica e dover passare attraverso una sofferenza fisica; in realtà non riescono a rilassarsi. Il maestro pensa che per noi occidentali questo sia lo scoglio forse più difficile da superare. È evidente: è peggio praticare il Qi Gong che andare in discoteca. Alla fine il piacere che si può avere nel praticare il Qi Gong è superiore a quello di andare a ballare, a divertirsi. Perché tutto quello che è attività fisica, in occidente, è basato sul movimento fisico e quindi siamo abituati a questo concetto; ciò a cui non siamo abituati è entrare in uno stato mentale di quiete e quindi di benessere.

Come si diceva prima, finché non si riesce a fissare, a stabilizzare questo stato di quiete, tutto quello che spiega il maestro diventa irraggiungibile. Il maestro pensa di creare molte difficoltà alle persone che vogliono fare la piccola circolazione celeste se magari esse prima avevano l'illusione che bastasse chiudere gli occhi, stare lì, e voilà, avere subito l'illuminazione. Invece nelle migliori delle ipotesi si vede un disco nero. Dopo un po' di pratica fatta in questo modo, si scoraggerebbe chiunque. Il problema dove sta? Molte persone si mettono nella posizione giusta ma non si mettono con l'atteggiamento giusto. Si mettono con l'idea, con la convinzione di riuscire a vedere qualcosa, e così facendo non riescono a vedere niente, ma l'idea di vedere qualcosa è sbagliata. Vuol dire che non ci si è rilassati, vuol dire che si è intenti a far qualcosa, non c'è quiete. Finché non si riesce a superare questo tipo di impostazione non si riesce a percepire nulla di quello che si spiega. Quello che è importante è portare il proprio stato mentale in una profonda quiete.

Ad esempio: quando il cielo è nuvoloso, coperto, siamo in uno stato emozionale non molto piacevole, invece quando c'è il sole siamo più felici; bisogna cercare questo tipo di atteggiamento emozionale: entrare spontaneamente in una condizione felice, tranquilla. È solo con questo presupposto che si può pensare di entrare in questo stato di quiete. Bisogna arrivare a bloccare,

fissare la propria volontà, e ogni volta che il pensiero fugge si deve riportarlo in un punto determinato. Questo punto si trova tracciando una linea che attraversa la testa dal punto più alto e un'altra retta che attraversa la testa dalle sopracciglia; in mezzo c'è il punto dove bisogna fissare il pensiero. Ogni volta che il vostro cuore-mente si mette in movimento come delle onde, portando lontano il pensiero, si deve continuamente riportarlo al suo posto.

All'inizio, è questo il tipo di allenamento che si deve fare. Si tratta di cercare di riportare il pensiero al suo posto ogni volta che esso prova a fuggire. A un certo punto, con la pratica, dopo che siamo riusciti a portare consapevolmente il pensiero nel punto descritto, finalmente esso rimane lì e non scappa più. In quel momento vi isolerete dall'ambiente in cui siete, non sentirete tutti i rumori di fondo, vi saranno indifferenti tutte le cose; tutti gli oggetti, le luci, che di solito distraggono, scompariranno. Questo tipo di esercizio si chiama "prendere lo shen" (il pensiero) e fissarlo, inchiodarlo all'interno.

Tanti saranno scettici verso questo esercizio, il maestro sfida chiunque a poterlo provare personalmente e arrivare a ottenere quanto descritto. Se una persona riesce a stare tre-cinque minuti in questo stato (con il pensiero fissato dentro) non si immagina nemmeno le cose che succedono, avvengono dei fenomeni indescrivibili. Ci sono persone che praticano il Qi Gong, e hanno dei risultati, altre che credono di praticare Qi Gong ma non hanno dei grandi risultati. La differenza fra chi riesce e chi non riesce sta nella capacità di bloccare il pensiero all'interno.

Questo è il punto principale. Una volta che si è riusciti a risolvere questa problematica (bloccare lo shen), il maestro insegnerà come procedere da questo punto in poi. Ci sono persone che per loro natura sono estremamente irrequiete, in occidente per arrivare a rilassare queste persone si usano dei farmaci. Si va ad ottenere uno stato di quiete inducendolo dall'esterno. E impensabile che una persona già di per sé irrequieta in pochi giorni di pratica riesca a calmarci. Le persone che sono più irrequiete possono raggiungere la quiete attraverso un altro percorso, degli esercizi più dinamici, di movimento. Attraverso il movimento tutte le preoccupazioni, i pensieri di fondo che disturbano la persona irrequieta vengono espulsi dinamicamente all'esterno. Aiuta molto buttare fuori i dispiaceri, le sofferenze attraverso la dinamica. Perché il maestro, durante i suoi corsi, inizia sempre il suo insegnamento dalle cinque forme degli animali? Perché sicuramente, all'inizio, per tutti è bene passare attraverso una fase dinamica, di movimento, per liberarsi da tutta una serie di affanni. Gli esercizi dei cinque animali sono esercizi preparatori per raggiungere poi uno stato di quiete. Ci sono persone che per arrivare a rilassare la mente ci mettono due o tre anni. Quindi, non si tratta di indurre uno stato di quiete per via di farmaci, cosa che crea di conseguenza vari problemi con il tempo, ma si tratta di un percorso che va costruito pian piano, un percorso che nasce all'interno di una persona, il che avviene in un tempo più lungo. Al maestro è capitato di vedere che alcuni suoi allievi per anni non sono stati capaci di raggiungere uno stato di quiete, ma che poi, improvvisamente, nell'arco di sei mesi sono riusciti a rilassare lo shen discretamente. La cosa importante è che il percorso per arrivare al rilassamento non deve essere un percorso forzato, non ci si può imporre di rilassarsi, è impossibile; deve essere spontaneo.

Perché alcune persone riescono a ricostruire una quiete profonda attraverso un esercizio di imitazione del comportamento di un animale? Perché mentre si cerca di imitare, di entrare nella personalità dell'animale, si concentra tutta la propria volontà in questo tipo di operazione e quindi ci si libera di ogni affanno. È molto semplice: quando ci si riesce a liberare in qualsiasi modo dei propri affanni concentrando il pensiero su qualcosa di preciso si riesce ad entrare in uno stato di

quiete. In principio bisogna liberarsi delle proprie sofferenze fino al punto di non avere assolutamente più niente né dentro né fuori di se stessi, per cui tutto diventa irrilevante.

Si chiudono gli occhi e in quel momento si sente di essere semplicemente una palla, una sfera del taji. Questa è la vera quiete profonda. Ognuno deve fare il suo personale percorso per arrivare a questo tipo di stato. Ognuno deve scegliere quali esercizi fare, in base al proprio carattere. Si giunge ad ottenere tutto questo con una pratica che in cinese si dice letteralmente "forgiare". All'inizio la richiesta non è esagerata: basta solo riuscire a rilassarsi. Basta un minuto e trenta secondi. Ci si deve porre degli obiettivi realistici, non dire: oggi faccio tre ore di Qi Gong, domani cinque ore. Non bisogna raggiungere un risultato teorico, ma arrivare a sentirsi veramente bene con sé stessi, indipendentemente dal tempo. Sentirsi veramente bene significa che ci si è riusciti a liberare di ogni affanno, di ogni sofferenza. Se, ad esempio, si è cominciato ad entrare in una condizione di quiete per trenta secondi, un poco alla volta si riuscirà ad aumentarla fino ad arrivare a trenta minuti senza rendersene conto. Ci si può rendere conto in modo indiretto del processo avvenuto quando si percepisce il beneficio, il miglioramento del proprio corpo. E solo quando si riesce a portare a termine questo rilassamento elementare la propria porta comincia a chiudersi. Quindi si riuscirà a contenere l'energia utile, quella che serve, e a eliminare l'energia inutile, di scarto. E solo al momento in cui si è riusciti a contenere, a concentrare il pensiero all'interno, tutta la condizione diventa una condizione di piacere profondo. In quel momento si è pronti per fare il secondo passo.

Il secondo passo presuppone la posizione leggermente socchiusa degli occhi.

Con gli occhi leggermente socchiusi si osserva la punta del proprio naso: all'inizio è un aiuto concreto per andare avanti con l'esercizio. La punta del naso, mentre viene osservata, deve essere allineata con l'ombelico. Deve essere sull'asse mediana (posizione geometricamente simmetrica). C'è un'asse nella propria postura. A questo punto bisogna arrivare a visualizzare un altro tratto che si estende tra la seconda e la terza vertebra lombare; appena sotto l'ombelico bisogna visualizzare una retta che trafigga il corpo; si suddivide questo tratto in tre parti uguali, e ci si concentra sul primo terzo del tratto. È il cosiddetto dantian inferiore. Come si debba andare a osservare questa zona il maestro lo spiegherà più avanti.

Le pratiche della piccola circolazione celeste sono molte. In Cina ci sono diverse scuole; nonostante questa varietà, le forme si possono suddividere grosso modo in forme da seduti, in forme da in piedi, e in quelle da sdraiati. Chi pratica bene, può praticare mentre cammina. Per questa ragione il maestro spiegherà i tre tipi di forme per la piccola circolazione celeste più diffuse: la forma in piedi, la forma seduta e la forma sdraiata.

La forma sdraiata

Utile per la pratica delle persone più deboli, oppure per quando si è stanchi dopo una giornata di lavoro. La prima forma sdraiata è la forma della piccola circolazione supina. Questa forma supina necessita di una postura particolare. I piedi sono alla larghezza delle spalle, le mani vanno appoggiate con il palmo sul bacino e i gomiti vanno appoggiati per terra. L'altezza della testa, quindi del cuscino, è a vostra libera discrezione. Si sconsiglia un cuscino troppo alto come la sua assenza totale, è meglio un'altezza intermedia. Bisogna rilassarsi, quindi regolarizzare il corpo. Bisogna assumere una certa posizione per entrare anche in un certo stato, in una certa condizione. Una volta che si è preparata la postura corretta, si può iniziare a fare la regolazione della respirazione.

Bisogna far sì che con il tempo la respirazione vada regolarizzandosi rispetto alle solite sue quattro tipiche caratteristiche di cui si è già detto. Chiaramente questo tipo di respirazione è un obiettivo, non è una cosa che si ottiene subito sin dall'inizio. A questo punto si va a regolare la mente, il pensiero, concentrandolo dapprima nel dantian superiore (fra le sopracciglia) e poi portandolo nel dantian inferiore (nel punto sotto l'ombelico). Solo al momento in cui si sente un certo tipo di concentrazione nel senso fisico del termine, il pensiero può essere mandato nel dantian inferiore. È una cosa che non si riesce a fare subito in una volta. Non è detto che all'inizio si riesca a praticare bene questo esercizio ma, passato un po' di tempo, seguendo i consigli del maestro, si riuscirà a praticarlo. È più facile rilassarsi da sdraiati perché si possono distendere i muscoli. Finito l'esercizio, ci si siede e ci si strofinano le mani e il viso. C'è anche la posizione sdraiata sul fianco, si fa solo sul lato destro. La mano sinistra va appoggiata sull'anca, il lato destro del corpo appoggia completamente per terra, la mano destra con il pollice che appoggia alla radice dell'anulare, va posta sul dantian superiore, importante è la posizione delle gambe: la gamba sinistra è flessa sulla gamba destra con il ginocchio che tocca terra, la gamba destra rimane estesa. Il piede sinistro si appoggia sul cavo popliteo destro. La posizione è a forma di triangolo, lo scopo di tale posizione è quello di evitare un danno agli organi interni.

La forma in piedi

I piedi vanno messi alla larghezza delle spalle, le gambe sono lievemente flesse, le mani vengono unite nella forma di baodantian. Le donne hanno la mano sinistra esterna e la destra interna, con il pollice della mano esterna appoggiato alla radice dell'anulare della mano interna.

Si appoggiano le mani in corrispondenza del dantian inferiore ma non bisogna premere contro la pancia. Regolare la respirazione. Ci sarebbero alcune considerazioni da fare prima di praticare. Il primo aspetto riguarda la spontaneità, la naturalezza. La tecnica della piccola circolazione celeste è una tecnica abbastanza particolare, è un po' diversa dal Tibao. Cioè non è un esercizio libero come il tibao che può assumere forme diverse.

L'esercizio della piccola circolazione celeste prevede, durante la pratica, la capacità di andare a fissare alcuni punti del corpo lungo determinati canali energetici. Proprio per questa necessità di essere in grado di fissare, bloccare alcuni punti del corpo, bisogna lavorare con una precisione superiore e per la difficoltà che comporta la capacità di fissare e di individuare dei punti con precisione, bisogna all'inizio usare la propria volontà e intenzione con parsimonia, è un processo di crescita. È come costruire una casa: prima bisogna costruire fondamenta molto robuste, solide, poiché più sono solide più la casa che si costruisce sopra sarà robusta. Una delle fondamenta più importanti è la spontaneità, la naturalezza.

Molte persone sono apprensive e pensano di dover concentrare il pensiero nel dantian a tutti i costi, ma più si concentrano in questo modo più l'esercizio sarà impossibile da fare.

C'era un monaco, nel tempio di Shaolin, che praticava Qi Gong, si chiudeva nella sua cella, e guardava il muro tutto il giorno, si metteva in una posizione particolare, tecnica chiamata "tecnica per osservare il muro". Per dieci anni ha fatto questo esercizio. Dopo dieci anni il muro gli diventò invisibile e dietro questo muro il monaco poteva vedere cosa succedeva.

Questo per fare capire che ogni persona ha la possibilità di praticare bene ma non in breve tempo. Se si riesce ad essere in uno stato di quiete profonda entrandovi in maniera spontanea, le sensazioni e le visualizzazioni giungono pian piano. Il maestro, negli incontri precedenti, non ha

mai spiegato tutte queste cose poiché più informazioni dava agli allievi più in loro metteva in moto un meccanismo di aspettativa, innescava un fenomeno di apprensione.

In questo esercizio non solo bisogna andare a fissare, determinare una serie di posizioni, ma determinare le quantità, ciò è la base per farne un domani un impiego utile. Quindi, dopo aver fissato le posizioni, il passo successivo sarà quello di determinare la quantità. All'inizio si visualizzerà- la palla del taiji come una massa scura, non è una sfera ma una chiazza. Cosa significa?, che il proprio Qi non ha ancora una condizione di equilibrio. Se si riesce man mano a migliorare la propria condizione di equilibrio, questa massa scura inizierà a diventare via via più luminosa fino ad assumere un colore rossiccio. Poi inizia a subire tutte le trasformazioni cromatiche tipiche del metallo che diventa più rosso, incandescente. Sarà a quel punto che attraverso la respirazione si arriverà ad aumentare la luminosità del taiji. Si potrà determinare la quantità solo quando si sarà in grado di determinare, fissare le posizioni.

Determinare la quantità significa anche che durante la pratica si raggiungono dei livelli di luminescenza diversi: questo, poi, dà una serie di informazioni. Ci sono dei momenti in cui il taiji è più luminoso che in altri. E come la luna piena che ha una sua luminosità particolare rispetto a quando non è piena. Questo problema di intensità di luminosità ha a che vedere con l'andamento dell'energia nel corpo. Quando si riuscirà a fissare la quantità si potrà anche stabilizzare meglio l'intensità. Bisognerà andare per gradi. Quando si riesce a visualizzare una palla scura, questo può spaventare. All'inizio il taiji appare in maniera scura. La palla del taiji è fatta come da due pesci appaiati. Questo tipo di visualizzazione della sfera del taiji avviene solo dopo un po' di tempo. All'inizio si riesce a vedere il confine, il bordo della massa scura, e più si pratica più la parte scura fa posto anche a una parte chiara. Il taiji inizia ad assumere un movimento rotatorio. Solo quando si riesce ad ottenere una velocità di rotazione del taiji elevata si comincia a manifestare il picco di luce. I pesci nell'acqua sono in costante movimento. Chentuan insegnò questa visualizzazione per cui ogni parte del proprio corpo, ogni atomo, ogni cellula è in grado di attivarsi a questo tipo di velocità in modo che tutte le cellule del corpo diventino la palla del taiji.

Quando il pesce è in movimento completamente, non esiste una parte del suo corpo che non si muova. È un corpo unico che si muove. Questo tipo di rappresentazione corrisponde non solo a quello che si vede ma fa capire che è tutto un movimento organico.

Man mano che si procede a forgiare questo tipo di palla, a volte essa ruota in una direzione unica sempre più veloce. Se non si riesce a visualizzare la palla del taiji non si può pensare di mettere in rotazione qualcosa che non c'è. Se si va a cercare di mettere in rotazione qualcosa che non si riesce a percepire bene, il rischio è che venga un capogiro e ci si trovi per terra. Bisogna aspettare che una palla si formi. Questo è un aspetto molto importante nella pratica del Qi Gong (visualizzare la palla del taiji), e meno ci si preoccupa più si ha la possibilità di raggiungere la visualizzazione.

Il maestro ha scoperto che dando anche tipi diversi di respirazione poteva far cambiare la rotazione della palla. Nelle migliori delle ipotesi, nei primi anni non si vede la palla distintamente. Supponiamo che una persona parta da una situazione costituzionalmente non al massimo: in questo caso la palla non potrà essere sferica, la massa scura sarà mutilata nelle sue parti. Prima si dovrà riportare una forma che ricordi quella sferica della palla, poi la si riempirà di energia dove manca. Perché bisogna praticare anche la piccola circolazione celeste? È uno strumento che serve a scoprire dove nel nostro corpo ci sono delle insufficienze, delle carenze, per cercare poi

di riempirle e quantificarle. Quando l'energia, il sangue saranno abbondanti si potrà manifestare un qualcosa di più organico. Tutto questo per capire l'importanza della spontaneità.

Perché bisogna concentrare il pensiero nel dantian? Per poter capire bene l'esercizio della piccola circolazione celeste bisogna capire cosa è il dantian. Il dantian è qualcosa che occupa una posizione fondamentale all'interno della pratica del taoismo cinese. La prima sillaba dan è un carattere di tipo pittografico, è un disegno cinese in cui è raffigurato il corpo di un uomo, una stilizzazione di un uomo, con un punto disegnato sopra. Il punto indica una posizione all'interno. La parola dan ha un suo significato. I farmaci, nei tempi antichi, erano delle palline rotonde usate per guarire le malattie. C'è una trasposizione di significato dalla pastiglia che ha delle proprietà curative. Dan diversi hanno impieghi diversi, effetti diversi. I taoisti parlano di 3.600 dan diversi. Alcuni sono dan che servono a scopo terapeutico, altri servono a fare del male. Ogni persona ha la possibilità di avere almeno due dan diversi. Dipende da come questa persona progredisce. Per questa ragione il dan viene chiamato anche yao, cioè medicina nel senso di "medicamento".

Anche il carattere tian è un carattere pittografico, un disegno pittoresco che rappresenta un campo dove è praticata l'agricoltura. Al tipo di seme che si va a seminare in questo campo corrisponderà una pianta relativa al seme. Ci sono 3.600 tipi di dan, quindi di semi diversi; a seconda del seme che si mette si avrà un risultato diverso. Si raccoglierà quello che si è seminato. Quando il taiji inizia a manifestarsi, il seme inizia a germogliare.

Se non si vede ancora la palla del taiji vuol dire che non si è ancora riusciti a seminare niente. Bisogna applicarsi a coltivare il proprio campo; bisogna conoscerlo. Bisogna fare un esame del proprio terreno e scegliere un seme adatto per essere piantato. La pratica quotidiana è paragonabile al contadino che lavora ogni giorno il proprio campo. Prima si valuta bene il terreno che si ha a disposizione, poi si decide che seme metterci. Quando si conosce il proprio campo si sa cosa piantare dopo.

Molto importante la regolazione della respirazione. Bisogna arrivare fino al punto in cui essa diventa impercettibile tanto che risulta difficile capire se la persona sta respirando oppure no. solo quando si arriva a questa condizione di respirazione che si potrà percepire se il seme sta germogliando, se si sta muovendo. Durante la respirazione e inspirazione si percepisce cosa succede nel proprio campo. Non si tratta di gonfiare, forzare, spingere la pancia, anzi devono essere tutti movimenti spontanei. All'inizio si sentirà qualcosa che si muove, un movimento che non è un movimento di pancia, questo vuoi dire che sta crescendo qualcosa. I taoisti chiamano questa respirazione che permette questo tipo di percezione "la vera respirazione".

Si deve riuscire a praticare fino ad arrivare alla vera respirazione. Questa respirazione necessita di tempo, è del tutto spontanea, non bisogna preoccuparsi di riuscire a praticarla subito poiché nel momento in cui ci si preoccupa di qualcosa la respirazione non sarà mai una vera respirazione.

Molti che praticano il tibao si saranno accorti di essere giunti a delle condizioni particolari attraverso la respirazione, e di percepire attraverso la respirazione una certa dinamica del movimento dell'energia. Quello che si è riusciti a provare durante la pratica degli esercizi della piccola circolazione celeste in palestra è una vera respirazione a livello molto superficiale; bisogna andare in profondità, andare all'interno. Quando quello che si muove a livello di mani e quello che si muove a livello interno diventano la stessa cosa, si ottiene un movimento sincronizzato. L'interno sarà sempre il centro, il nucleo, mentre l'esterno sarà un riflesso di quello che succede all'interno, e si potrà avere una percezione precisa, simile a quella che si ha quando

si scaglia una pietra sulla superficie dell'acqua: al centro, dove cade la pietra, si formerà un movimento a onde, a cerchi concentrici. La respirazione è come arrivare a gettare una pietra sulla sua superficie, solo regolando la respirazione si potrà creare un cerchio dopo l'altro perfettamente concentrico, come succede con la pietra sull'acqua.

Solo quando si sarà riusciti a percepire questa dinamica dell'energia si potrà pensare a come iniziare a gestirla. Questo è un aspetto fondamentale su cui riflettere e non farsi prendere dal panico. Un altro punto fondamentale durante la respirazione è l'impiego della nostra coscienza.

La regolazione del cuore-mente significa portare le condizioni del proprio pensiero a uno stato di quiete in un certo tempo (1-2 minuti), ma bisogna arrivare a controllare completamente il proprio pensiero. È un momento in cui occorre una grande forza di volontà; bisogna avere la pazienza che succeda qualcosa per poi entrare in una condizione particolare. La pazienza è accompagnata dalla fede, dalla fiducia in quello che si sta facendo. La fiducia ha a che vedere con la propria intenzione, volontà di poter raggiungere un risultato. Per potere per forza raggiungere un risultato bisogna aver fiducia che fra 3.600 possibilità di sviluppo diverse almeno una riesca. Ci sono persone che riescono a farcela non solamente con una, ma con diverse possibilità.

Il maestro si ricorda che si era concentrato su una cosa sola, non aveva pensato di farne 3.600; era possibile raggiungere tantissime tipologie diverse ma il maestro disse con se stesso che bastava raggiungerne una. Il maestro, convinto di raggiungere solo un obiettivo fra tutte queste possibilità, con pazienza riuscì a farcela. Raggiungere un risultato dipende completamente dalla fiducia che si ha in se stessi. Queste sono cose che il maestro cerca di dire per sua esperienza diretta. È un insegnamento senza fine, finché non si riesce ad acchiapparlo bisogna continuare, perseverare costantemente nella ricerca. Vuol dire che ogni giorno che si pratica occorre verificare se quello che si fa è corretto. Può darsi che durante la pratica a volte si rispettino i principi fondamentali di funzionamento dell'esercizio, altre volte non si faccia questa attenzione e si trascurino alcuni aspetti. Non si deve pensare che tutto ciò sia qualcosa di misterioso, perché non lo è per nulla. È una cosa molto più semplice di quello che si crede.

Ci si renderà conto che le cose più complesse, moderne, che sono sempre all'avanguardia sono in realtà molto più semplici di alcune cose preesistenti. Non si dovrà pensare di cercare chissà che cosa, con chissà quale difficoltà e in chissà quale modo, si dovrà pensare semplicemente di cercare una pallina, una pallina che prima o poi si trova. Per dirlo concretamente, se la propria posizione è corretta, a un certo punto si arriverà a provare qualcosa. Si avrà una sensazione netta ma non si riuscirà ancora a visualizzare niente. Molte persone che praticano da diversi anni non è che non provino niente, ma hanno tutta una serie di sensazioni. Perché non riescono a visualizzare?

C'è un problema di fondo che non è stato ancora risolto, poiché quando molti provano una sensazione, si soffermano con l'attenzione su di essa. È comprensibile. Dicono: "bella questa sensazione!" e cercano di capirla, di percepirla più a fondo.

La loro intenzione non è più spontanea ma è concentrata su qualcosa che devia dall'obiettivo. Se si prova qualcosa ci si concentra su questa cosa, e quindi la si vuole anche osservare. Solo l'idea di vederla già fa sì che questa cosa percepita venga dissipata. Questo è un problema grosso che si incontra nella pratica. Cosa succede? Molti sentono un calore, un calore che si comprime, sentono la formazione di un ammassamento, si concentrano su questi fenomeni non spontaneamente e tutto viene dissipato istantaneamente. Arrivati a questo punto, più riprovate

con questi tentativi e più non riuscite a visualizzare. In questa situazione il giusto comportamento da avere nella pratica è cercare di approfondire lo stato di quiete e andare a percepire come l'energia che si sente si comprime, si rimpicciolisce. Più si rimpicciolisce più in realtà è concentrata. All'inizio è più grande di un uovo di gallina e a un certo punto arriva alla grandezza di un uovo di quaglia. Quando incomincia a essere grande come un uovo di quaglia si riesce a visualizzare il contorno. Quando diventa più piccola, come la punta del mignolo, diventa estremamente luminosa. In questo stato si ha la sovrapposizione di due aspetti importanti: la vera respirazione e la vera intenzione del subconscio. E solo quando, non la volontà cosciente, ma l'intenzione subcosciente riuscirà a emergere insieme alla vera respirazione, solo in queste condizioni si riuscirà a visualizzare qualcosa di molto luminoso. La dimensione della vera intenzione del subconscio è un'altra dimensione, qualcosa di più elevato.

A quel punto non è più una questione di volontà cosciente ma di una serie di capacità di entrare in un particolare stato. Quando si riesce a entrare in questo stato molto particolare, all'interno del corpo si illuminano i canali gradatamente nei vari punti, perché l'energia è in grado di muoversi a una velocità estremamente elevata, e quando si muove a quelle velocità si innesca un fenomeno di luminescenza. Si ha una manifestazione luminosa, di circolazione dell'energia all'interno che lascia come delle scie, simili alle code delle comete. Arrivati a questo tipo di manifestazione la cosa inizia a diventare interessante. Arrivare alla condizione in cui si sviluppa e si libera l'intenzione del subconscio non è facile. Quando ci si concentra sul dantian l'ideale non è l'intenzione cosciente, ma lasciare che la volontà, l'intenzione del subconscio porti lì l'intenzione. Che cosa è l'intenzione? È un aspetto del proprio subconscio, qualcosa che sta sotto alla volontà cosciente. Per far capire di che cosa sta parlando, il maestro vi fa un esempio. Si sale in macchina, ma c'è qualcosa che vi dice di non andare in macchina, altrimenti si avrà un incidente. Che cosa è? Oggi, usando una terminologia più o meno accettata da tutti, si parla di qualcosa legato al subconscio, di intuizione, intenzione. Usando un termine più classico, in cinese lo chiamano "ynian". È qualcosa che in realtà è molto più sensibile di tutto ciò che è cosciente, che permette di conoscere quello che succede. Ci sono molte persone che hanno questo tipo di capacità, ma non sanno e non hanno la più pallida idea di che tipo di meccanismo sia. Come è possibile che in certi momenti si abbia l'intuizione che stia per succedere qualcosa? Sono delle sensazioni che durano pochi secondi, ma quando si riesce a entrare in una condizione dove si sviluppano queste intenzioni subcoscienti non è più un fenomeno che dura pochi secondi ma un fenomeno stabile; si riesce a capire donde arrivano le informazioni. Ad esempio: c'è un disturbo nel proprio corpo, nel fegato, la palla vi darà informazioni relative al cattivo funzionamento del fegato. Le cose che colpiscono la persona dall'esterno hanno anche loro una direzione. La mappa, i disegni del "bagua" non sono altro che uno strumento, una bussola che serve per orientarsi nello spazio, per determinare le direzioni sud, nord, etc. Il problema è avere uno strumento come questo, ma non saperlo usare.

Quando si riesce a entrare in questa dimensione del subconscio in cui l'intenzione si libera e si riesce a porla sulla propria intenzione cosciente, si riuscirà a visualizzare tutto quello che si è descritto. E si potrà andare avanti nel migliorare la dinamica, l'orbita, il percorso dell'energia all'interno di noi stessi. In realtà il procedere della pratica è un percorso che lascia sempre più spazio agli aspetti del subconscio e si riducono gli aspetti coscienti della persona.

La rntc, il Qi Gong, il taoismo cinese, questa condizione che noi oggi possiamo chiamare "subconscio", la chiamano la vera intenzione. Arrivati a questo stato, ci si rende conto che non è possibile visualizzare i canali, i punti, l'energia che si muove; con gli occhi non si riesce a vedere. Si potrà vedere, afferrare il Qi originario, primordiale. Si potrà sapere se si ha molto Qi originario,

e ogni giorno si guarderà il dantian per vedere a che livello si è carichi. In questo tipo di manifestazione energetica, il dan è una sorta di insieme di piccolissime particelle subatomiche estremamente eccitate. Queste particelle attualmente invisibili, sono in continuo stato di scontro e attrito l'una con l'altra. E più c'è attrito più si eccitano e più si eccitano più si innesca il fenomeno di luminescenza. È solo quando si è in una condizione di quiete profonda che si possono vedere queste cose. Citando una riflessione classica cinese, questa è una condizione in cui non c'è più niente né fuori né dentro, è il vuoto assoluto e si può percepire completamente tutto quanto succede nel sistema. C'è solo una pallina luminosa. I cinesi dicevano che è l'arrivo della luce, del jing. Questo fenomeno luminoso che produce jing è una cosa estremamente notevole. Significa che si è arrivati a un buon livello, si è entrati dalla porta.

Immaginatevi che le persone arrivate a questo livello non avevano bisogno di avere rapporti, sociali particolarmente elaborati. Bastava che vedessero un'altra persona e già capivano le intenzioni osservando il tipo di energia che queste persone emanavano. Quindi, le persone che raggiungevano questo livello, incontrando persone che non rappresentavano energeticamente i requisiti e le qualità minime, non le degnavano nemmeno del saluto. Perché i monaci, quando incontrano le persone, le salutano in un certo modo? Anche i grandi maestri delle arti marziali fanno lo stesso gesto per il saluto. Ma perché? Sembra un gesto di cortesia, ma non lo è. È un gesto con il quale si osserva l'avversario, serve per sapere che intenzioni ha, per vedere a che punto è la sua pratica interna, così si conosce l'avversario prima che faccia e dica qualcosa. I taoisti dicevano: "vedere la luce che emette il jing è questo il vero kung fu". Chi ha questa capacità sta facendo veramente il kungfu, quindi a questo punto si sa anche piegare. Se incontrate un santo e non vedete il suo fenomeno energetico non riconoscete nemmeno che è un santo. Perché in Italia, nelle iconografie, i santi hanno l'aureola? Si tratta di fenomeni luminosi. Non che i pittori se le fossero inventate per mettere un po' di colore sul quadro. E proprio quello che si vede davvero sul capo di un santo. Non solo in Cina hanno scoperto queste cose ma anche in Occidente. Ci sono persone che sono in grado di vedere queste cose. E il fenomeno luminescente di un santo è molto più imponente di quello di una persona comune.

Ci sono persone che hanno questo fenomeno in modo maggiore e altre minore, così come ci sono quelli più svegli, più intelligenti e quelli più stupidi, perché al loro interno c'è una condizione oggettivamente diversa. È un problema di luminescenza, di intensità diversa. Attraverso l'esercizio della determinazione, fissazione dei punti si può arrivare a conoscere innanzitutto se stessi, a capire dove è la propria energia e quanta ce n'è; si può capire se le proprie risorse sono scarse. In tal modo si riesce a portare avanti una vita con meno sbagli, se ne migliora facilmente la qualità. Si mantiene un proprio equilibrio evitando di ammalarsi. Il più fortunato può capire quali sono le proprie capacità, verso quale direzione muoversi. In Italia si potrebbe aiutare qualcuno che ha una malattia liberando i canali, riportandoli in equilibrio. Notevoli sono gli studi di tipo astronomico riguardanti il rapporto che c'è tra il cielo e l'uomo oppure quelli di tipo sismico riguardanti la dinamica del movimento della crosta terrestre, che consentono di prevedere terremoti. Alcune persone si specializzano nello studio dell'uomo, altre nello studio degli animali o degli esseri vegetali. Si può vedere la luce delle piante o la luce degli animali, e questo perché gli esseri viventi possono emettere luce. Quando si studia la dinamica e le regole di questa energia degli esseri viventi si può arrivare a capirne il funzionamento, se è in una condizione ottimale o meno. Lo studio più diffuso è quello che viene fatto sugli uomini.

Ogni persona ha un suo campo energetico. Si può calcolare il campo biologico di ogni persona, quanto ne ha e in quanto tempo lo esaurisce, vedere come questo campo bioenergetico si dissolve. Ci si può immaginare quante possibilità diano all'uomo questi studi. Si può arrivare

matematicamente, fisicamente a calcolare, a dare una quantità numerica a queste dimensioni fisiche. Nella cultura indiana questo tipo di campo si chiama aura. Quello che succede all'interno del nostro corpo, energeticamente parlando, si riflette sull'aura. Le persone che sono in grado di vedere questa aura, sono ritenute dai taoisti in grado di vedere la luce dello yin.

Probabilmente ciò che hanno studiato e fatto i taoisti è qualcosa di più raffinato, nel senso che sono riusciti a capire esattamente ogni parte del fenomeno di luminescenza ne hanno dato un sistema interpretativo più raffinato. All'interno della diagnostica cinese ci sono 5 colori diversi da prendere in considerazione. Ogni porta all'interno ha il suo colore energetico. Il cuore, il polmone, il fegato, il rene, la milza hanno tutti il proprio colore poiché sono tutti organi viventi, si muovono. Il morto non presenta nessuna di queste caratteristiche. Su un essere vivo si possono valutare i cambiamenti di questa forma di luminescenza. Avendo una preparazione, si può capire se la malattia si sta evolvendo o sta migliorando. Questo tipo di diagnostica avrà una grossa importanza sotto l'aspetto della prevenzione, della profilassi. Un'alterazione nel campo energetico oggi può significare una tendenza che dopo un po' di tempo si sviluppa in una certa malattia. Attualmente la medicina è almeno in grado di valutare quali sono i cambiamenti sulla materia, ma non quello che sta sotto la materia. Quando si arriva a uno scompenso o a un deterioramento, per prima lo si ha a livello energetico. Prima c'è un cambiamento della dinamica dell'energia e poi, con il tempo, c'è un cambiamento fisico, del corpo dell'organo. Quindi, se si riuscisse a capire lo squilibrio energetico si potrebbe subito correggerlo prima che ci sia la possibilità di inizio della malattia stessa. La medicina si trasformerebbe in una operazione estremamente semplice. Non bisogna aspettare che la materia sia già degradata, meglio fermare tutto prima. Si può affrontare una malattia quando nasce, ma è meglio prevenirla. La chirurgia è un lavoro di macelleria. In antichità, i taoisti erano già riusciti a scoprire tutto questo e non avevano a disposizione nessuno strumento per convalidare le loro scoperte. Oggi abbiamo a disposizione degli strumenti più avanzati e sofisticati per lavorare in futuro in questa direzione. Pensate che bello avere un'emissione di luce di una persona in equilibrio e confrontarla, attraverso delle apparecchiature, a un'emissione di luce di una persona ammalata e capire immediatamente dove e quali sono i problemi di quest'ultima. Avere un'attrezzatura che riesca a calcolare matematicamente lo stato di energia, avere dei programmi che possano elaborare delle ipotesi di tendenza e delle simulazioni di malattia, farebbe fare un salto qualitativo alla medicina. Alcuni cinesi in passato avevano sviluppato queste capacità. La gente comune, non capendo queste loro capacità, li ha fatti santi; esistono trattati su questi personaggi straordinari, e a distanza di centinaia di anni i cinesi li ricordano ancora come dei santi. Santi li chiamiamo noi occidentali ma erano solo delle persone che avevano sviluppato certe capacità. Nella nostra epoca, con le tecnologie avanzate che abbiamo, quello che loro erano in grado di vedere noi possiamo comprendere, verificare, misurare.

Il santo che era in grado di guarire istantaneamente l'ammalato era in grado di usare l'energia a livelli concentratissimi per tempi molto brevi e ripristinare l'equilibrio nell'ammalato. È tutta una questione di sapere come impiegare queste capacità. Il percorso che si deve fare è un percorso di crescita: arrivare a determinare dei punti nella pratica e arrivare a determinare le quantità. Il segreto? quello che sembra misterioso, attraverso la pratica lo si può comprendere. Perché alcune persone praticano il Qi Gong e guariscono da un tumore? Non è successo solo a una o due persone ma a centinaia. Queste persone sono riuscite, attraverso una serie di tecniche, a portare fuori dal proprio corpo energie tossiche che contenevano il Qi negativo, le hanno espulse e le hanno rimpiazzate con una serie di energie pulite. Cosa succede?

Il movimento del Qi in una persona non allenata è un movimento abbastanza confuso. Per guarire da una situazione di malattia bisogna arrivare a una grande regolarità di movimento, per poter andare a prendere l'energia negativa e portarla fuori dal corpo attraverso determinati percorsi. È un problema di pratica, alla fine.

Bisogna essere consapevoli dell'esistenza dei canali, di come deve fluire l'energia in un canale, se un canale deve andare in una certa direzione sicuramente non bisogna farlo andare al contrario. All'interno di questo problema si presenta la questione della spontaneità, della naturalezza. Si deve capire spontaneamente, durante la pratica, come si muove l'energia, se va da destra a sinistra o da sinistra a destra. Questo movimento non è casuale, ha delle regole. Di fondo, c'è un movimento da destra a sinistra, all'inizio. Molti che praticano Qi Gong hanno la sensazione che arrivi da destra e scompaia a sinistra.

Ci sono varie scuole cinesi che praticano la piccola circolazione celeste. Le due scuole principali, di base, a cui si riferiscono le scuole della piccola circolazione celeste sono la scuola settentrionale e la scuola meridionale.

Le pratiche di queste due scuole non sono molto simili. La scuola meridionale pratica prima dal dantian inferiore, mentre quella settentrionale pratica dal dantian superiore. La differenza è solo nella sequenza, in realtà l'esercizio è sempre lo stesso. La scuola meridionale incomincia a concentrare l'energia dal dantian inferiore. La scuola settentrionale, che pratica dal dantian superiore, predilige lo sviluppo delle caratteristiche inerenti all'aspetto delle capacità della persona. La scuola meridionale predilige gli aspetti del corpo. In realtà in Cina ci sono anche scuole orientali, occidentali e scuole centrali. Ci sono scuole diverse. Il taoismo si suddivide in 5 pratici segrete; ogni scuola ha le sue tecniche segrete. La scuola meridionale fa riferimento principalmente a Zangibua, suo caposcuola. Egli scrisse un'opera importante: *Hi jiapiazz*. È un personaggio dell'epoca Song di mille anni fa. L'opera *Hujiapian* tratta di come praticare e sono spiegate una serie di tecniche particolari. Sottolinea come sia importante iniziare dal dantian inferiore.

L'autore scrive che si inizia a praticare dall'aspetto delle capacità, e non dall'aspetto fisico. Critica il fatto che ci si possa allenare, si possano sviluppare delle capacità senza avere un corpo solidamente costituito. Per allenare il fisico, prima bisogna praticare la piccola circolazione celeste dal dantian inferiore. Il dantian inferiore è un punto dove si può sviluppare energia. Questo permette a molte persone deboli, indebolite da una malattia, di poter recuperare molta energia. Zangibua espone in maniera molto dettagliata l'esercizio della piccola circolazione celeste, e spiega tutte le relazioni tra il dantian inferiore e quello superiore.

Nel dantian superiore c'è la porta superiore che non è una porta qualsiasi. È la porta attraverso la quale l'uomo si va a unire al cielo. Il dantian superiore nel taoismo è chiamata la porta dello shen, la porta nella quale si esplicano tutte le funzioni legate alle capacità. Nella classificazione cinese classica, quello che è sopra è associato al cielo, e quindi yang, e quello che è sotto è associato alla terra, e quindi yin. Egli vuole dire che finché non avete preparato sufficientemente il vostro fisico nel dantian inferiore non riuscirete ad avere una completezza di capacità nel dantian superiore.

Per questo sostiene che la pratica più efficace è quella che parte dal dantian inferiore.

La scuola settentrionale ha un capostipite chiamato Laochunyan, che sottolinea come sia importante allenare la porta superiore. Perché sostiene l'importanza di praticare dalla porta

superiore? Aveva la fortuna di avere un fisico notevole, una buona predisposizione costituzionale, e quindi poteva permettersi di praticare subito dalla porta superiore. Erano in sette fratelli e erano tutti grandi taoisti. C'era anche una donna tra loro molto brava. Le tecniche che praticavano sono le più ermetiche in assoluto. Scrisse diverse opere e a tutt'oggi non esiste nessuno al mondo che possa interpretare le sue opere. La scuola settentrionale viene anche chiamata "scuola del drago".

Le altre quattro scuole (meridionale, centrale, occidentale e orientale) hanno subito una grossa influenza da parte della scuola settentrionale.

La scuola orientale e occidentale hanno sviluppato delle tecniche non completamente uguali ad altre scuole. Se volete capire profondamente il significato di queste tecniche dovete in realtà riunire le tecniche della scuola occidentale e della scuola orientale per poterle capire a vicenda. Ogni scuola ha sviluppato delle tecniche che appaiono all'inizio abbastanza differenziate l'una, dall'altra. La scuola occidentale ha spiegato in maniera chiara come funzionano alcune parti del corpo; essa fa riferimento a Laochunyan che le ha trasmesso delle informazioni al riguardo. Laochunyan era un personaggio del finire dell'epoca Song inizio epoca Yuan, all'incirca 800 anni fa. A Pechino c'è un tempio taoista chiamato tempio della Nuvola Bianca che si rifà molto alla scuola settentrionale di Laochunyan. All'interno di questo tempio vengono praticate delle tecniche sconosciute, segrete che rimangono accessibili solo agli adepti.

Nella scuola settentrionale si pratica la piccola circolazione celeste coagulando, fissando il pensiero nella porta superiore (dantian superiore) per poi farlo entrare nella porta inferiore. La grossa parte della piccola circolazione si svolge in questa fase; l'obiettivo è di entrare nel punto del qi, quindi nel dantian inferiore, di portarvi maggiore energia possibile. Bisogna prendere il seme e metterlo veramente nella terra, nutrirlo per farlo crescere. Man mano che aumenta l'energia nel dantian inferiore la palla cresce e si forma. Per questo, i taoisti sanno che praticare il Qi Gong è un lavoro interno. Bisogna sempre stare dentro se stessi. Si va ad aggiungere all'infinito l'energia al dantian inferiore. Alcune persone lo fanno in poche settimane, altre dopo anni.

Le persone fisicamente dotate hanno teoricamente la possibilità di raggiungere questo risultato in una cinquantina di giorni. Si arriva a una palla grande come un uovo e poi, più avanti, la si comprime.

Durante questa fase, quando si ha un uovo dentro, la pratica è detta letteralmente "pratica del covare l'uovo". Ci si mette lì e si sente questo uovo, che è caldo e ogni tanto bisogna riscaldarlo. Si ricorda che la gallina non può lasciare l'uovo da solo. Per giungere a questo stadio bisogna praticare tutti i giorni, per non perdere tutto quello che si è fatto. Non bisogna far raffreddare l'uovo. Pian piano esso inizierà a muoversi; in alcune situazioni ruota su se stesso, non è perfettamente rotondo. Però più si mette in rotazione più si arrotonda e inizia a rimpiccolirsi, diventa più concentrato. In questa fase si sente un calore nell'addome. Chi ha qualche malattia, durante la pratica della piccola circolazione celeste, in questa fase nota dei miglioramenti strepitosi nella sua patologia. Se si è giovani, in questa fase ci si sente molto più in forza.

Passiamo alla terza fase.

Quando l'energia inizia a essere abbondante, inizia il movimento. La piccola circolazione celeste è una circolazione yin e yang.

L'energia scende dal canale renmai (CV) e risale nel canale dumai (GV). È un esercizio che si pratica nei due canali principali dell'uomo. Il renmai (CV) rappresenta lo yin. Governa lo yin di tutto il corpo. Questo canale è il mare dello yin. Rappresenta il massimo dello yin. Molte donne hanno il problema dell'aborto spontaneo dopo due mesi dal concepimento, altre hanno fatto tutti gli esami ginecologici ma non riescono a rimanere gravide. La ragione principale dell'impossibilità di rimanere incinte? di riuscire a portare a termine una gravidanza è un vuoto yin imputabile al canale renmai (CV). Vuoto yin e vuoto di sangue. Molte di queste donne sono vegetariane e hanno poco Qi e poco sangue. Il renmai (CV) non ha l'energia per sostenere una gravidanza. Esso ha il compito di tenere la gravidanza, è associato ad essa. Non solo il canale renmai (CV) è coinvolto in questa mancata gravidanza ma anche il canale daiinai (BV) e il canale chonginai (TV). Questi due canali hanno un riferimento stretto con il renmai (CV). Il renmai (CV) è il mare dello yin, se il mare è prosciugato i due fiumi (nel senso figurativo) daiinai (BV) e chongmai (TV), collegati al mare, non hanno più acqua, quindi i tre canali non riescono a sostenere una gravidanza. In una situazione energetica sopra descritta è difficile che certe donne riescano a portare a termine una gravidanza. Di solito è associata, come sintomo, una scarsa quantità di mestruo. Oppure un altro sintomo indicatore del vuoto di yin è un ciclo mestruale troppo lungo. Non sono cose che risultano nei nostri esami di laboratorio ma con la mtc si può individuare immediatamente questo problema. Attraverso l'agopuntura si può riempire questo vuoto yin nel renmai (CV) e molte donne possono recuperare pienamente la capacità di procreare. Il renmai (CV) è il canale importante per le donne.

Il dumai (GV) è il canale che governa lo yang. È il canale che gestisce tutto lo yang qi del corpo. C'è un'espressione nella mtc: se nel dumai (GV) l'energia non scorre bene, i cento canali non sono liberi. Se le persone sono paralizzate nella parte inferiore del corpo, sicuramente il dumai (GV) è stato interrotto. Tutto quello che sta sotto al punto di interruzione del canale dumai (GV) non funziona più. La circolazione dei canali non è più libera. Bisogna mantenere un buon equilibrio di circolazione nel canale renmai (CV) e dumai (GV). Quindi un buon equilibrio nello yin e nello yang. Obiettivo principale dell'esercizio della piccola circolazione celeste è portare in equilibrio lo yin e lo yang. Nel disegno del taiji si vede l'equilibrio perfetto dello yin e dello yang: una palla sferica sta in circolazione all'interno del corpo e più gira più si arrotonda. Se si riesce a visualizzare durante la pratica il taiji per cinque otto minuti è già un buon risultato per vivere a lungo.

Se non si ha sufficiente energia accumulata nel dantian inferiore non si riesce ad andare oltre nell'esercizio. Ci sono persone che non riescono a portare a termine l'esercizio perché non hanno sufficiente energia di spinta per poter compiere il percorso della piccola circolazione celeste.

Bisogna perciò averne in gran quantità. Quando il qi è abbondante, comincia un movimento pulsante e all'interno dell'addome si sviluppa un notevole calore. Attraverso l'intenzione del subconscio, una volta entrati in uno stato di quiete profonda, si fa scendere l'energia concentrata verso il basso, nel punto Huiyin (CV 1) (nel perineo) dove avviene un surriscaldamento della zona perineale e nel perineo si manifesta una pulsazione lieve. Molte persone associano questo tipo di percezione a quella che è una stimolazione sessuale o eccitazione sessuale perché si manifesta in modo simile.

Molte persone pensano che sia il momento buono per avere rapporti sessuali. Ma è una grande stupidaggine se si riduce tutto a questo. La pratica taoista invece è finalizzata al mantenimento della salute e soprattutto al suo miglioramento. Quando ci sono queste pulsazioni nella zona del perineo significa che si è riusciti ad avere sufficiente qi, sangue. È un indicatore. La

continuazione del percorso della piccola circolazione celeste del perineo avviene a tratti. 11 primo si chiama yuelun. È il tratto che va dal perineo e risale fino al punto Mingmen (GV 4) (è la zona sacrale e lombare). 11 Mingmen (GV 4) è un punto del canale dwnai (GV).

11 primo tratto yuelun viene chiamato dai taoisti anche chenzhou, che è anche il nome di un uccello. Per i taoisti significa che il tratto dal punto più basso Huiyin (CV 1) al punto Mingmen (GV 4) si può percorrere solo attraverso un volo di un uccello. È un'espressione ermetica, è per fare capire la difficoltà di questo percorso. Nel perineo, nel punto Huiyin (CV 1), c'è l'incontro del canale durnai (GV) con il canale renmai (CV). È lì che avviene il passaggio dell'energia dai due canali per poi risalire nel canale dumai (OV). Nel nome chenzhou è contenuto anche il concetto del ponte della gazza inferiore. Durante questa fase di risalita del qi dal punto Huiyin (CV 1) a; punto Mingmen (GV 4) c'è la contrazione lievissima dell'ano. Aiuta la risalita. Non si tratta di usare forza ma dell'intenzione di contrarre lievemente l'ano per dare la spinta per la risalita dell'energia. Per superare questo passo del ponte della gazza inferiore bisogna usare l'intenzione del subconscio. Riusciti a fare il primo tratto, arrivati al punto Mingmen (GV 4), si prova nell'addome un grande calore. Nella zona lombare, nei reni c'è un calore notevole come se ci fosse dell'acqua in ebollizione. Nel perineo c'è stata una pulsazione. Quando si finisce di fare l'esercizio si ha addosso un calore piacevole e giorno dopo giorno il fisico risponderà sempre meglio. Durante questa fase della pratica tutte le patologie croniche migliorano. Il fisico delle persone è già in fase di recupero. Quando si riesce a portare l'energia fino al punto Mingmen (GV 4) significa che si è riusciti a compiere il primo grande passo dell'esercizio.

Il passo successivo corrisponde al secondo tratto. Va dal punto Mingmen (GV 4) al punto Dazhui (GV 14). È tra la settima cervicale e la prima dorsale. Questo secondo tratto si chiama jianguan. In questo tratto l'energia risale piuttosto lentamente. Se risale troppo lentamente bisogna concentrare ancora più energia nel dantian inferiore per spingerla verso l'alto. C'era un taoista che si chiamava Chentuan. Era il taoista che per primo disegnò la palla del taiji e descrisse i primi tre tratti che vanno superati nella piccola circolazione celeste. Scrisse che il percorso del primo tratto è paragonabile a un percorso molto stretto fatto da un carretto trainato da una pecora. Rende l'idea: quando l'energia sale dal perineo al punto Mingmen (GV 4) si ha la sensazione che sia una cosa leggera, come un percorso in montagna. Il secondo tratto jianguan è paragonato a un tratto percorso da un carretto trainato da un asino. L'asino ha la capacità di correre facilmente e in maniera leggera, non è un animale pesante. Il senso di questo paragone è che per superare questo tratto è bene usare l'intenzione del subconscio.

Bisogna essere molto leggeri nella concentrazione per risalire, perché il tratto è abbastanza rettilineo. Per praticare in maniera corretta bisogna avere la sensazione di avere un trasporto di energia, veloce, leggera, rettilinea. Arrivati al punto Dazhui (GV 14), inizia il terzo punto. Il terzo punto è molto impegnativo, molte persone durante la pratica arrivano fino alla fine del secondo punto e non riescono ad andare oltre. Chentuan descrisse il terzo tratto che parte dal Dazhui (GV 14) fino al punto Baihui (GV 20) (è il punto più alto di tutta la persona). Questo tratto si chiama yuzhen, e ricorda il cuscino dove si appoggia la testa, c'è anche un punto dell'agopuntura che si chiama Yushen (BL 9). Questo tratto è paragonabile a un percorso fatto da un bue che traina il carretto. Il bue ha una grande potenza: ci vuole potenza, infatti, per superare questo tratto. Quindi l'intenzione, nel primo tratto, è leggera, invece per il terzo ci vuole una notevole concentrazione nel dantian; occorre sviluppare una notevole energia per superare il terzo tratto e liberarsi dalla sensazione di un cappello pesante sulla testa.

Le sensazioni che si provano nell'ultimo tratto sono particolari, si possono sentire dei suoni, o un rumore profondo come il tuono, di bassa intensità. E questo è segno che si sta superando il terzo tratto, si è arrivati all'apice della piccola circolazione celeste. L'energia giunge nel dantian superiore e ritorna verso il basso. Quando l'energia arriva nel dantian superiore si iniziano ad avere delle manifestazioni luminose, o anche scure, che ricordano la palla del taiji.

Per permettere al Qi di ridiscendere dal dantian superiore a quello inferiore bisogna attraversare il ponte delle gazze superiore chiudendo il contatto attraverso la lingua. La punta della lingua deve essere appoggiata dietro gli incisivi superiori. Il passaggio nella trachea viene chiamato il passaggio "dodici piani - livelli", dal punto Tiantu (CV 22) si arriva al dantian medio che è nella posizione centrale del torace, all'altezza dei due capezzoli.

Il dantian medio si chiama anche il mare del Qi superiore. Nella mtc dicono che si chiama così perché l'energia dei 5 organi si riunisce nel dantian medio. Quando si va a equilibrare con l'agopuntura l'energia dei 5 organi si va a pungere il dantian medio. Se nel praticare si sta male, si ha vomito, nausea, tachicardia, vuol dire che non si è entrati in una condizione di rilassamento e di quiete e ci si sforza nel tentativo di raggiungere tale stato. Bisogna fare quattro respirazioni e interrompere l'esercizio. Ci sono delle persone ansiose, altre tese con la pressione alta; se queste persone non riescono a entrare immediatamente in uno stato di quiete stanno male. Il maestro consiglia di fare una specie di Tibao prima. Le mani sono rivolte verso il basso e non verso la persona, poiché c'è un'operazione di dispersione verso il basso. Le mani sono a una distanza di un pugno.

La concentrazione va messa sul dantian inferiore e le mani aiutano questa operazione di concentrazione. Per esempio: con le mani si può arrivare a controllare la palla che c'è dentro e quando si fa la chiusura si può arrivare a spingere la palla un po' più dentro. Si deve pensare a una palla rotonda e le mani sono nella forma più arrotondata possibile. Le dita racchiudono uno spazio abbastanza circoscritto guardandosi le une rispetto alle altre. E se si fa questo esercizio quando ci si sente male, subito ci si sentirà meglio, perché si fa un leggero movimento di contrazione. Non è una contrazione fisica, ma una contrazione con la mente.

Perché il maestro ha detto di iniziare dal dantian inferiore e non da quello superiore o medio? Perché è importante dare un punto di raccolta principale all'inizio. Quando si sarà a un buon livello di controllo di concentrazione, si potrà non solo lavorare sul dantian inferiore, Jing-essenza, ma si potrà lavorare sul dantian medio, Qi-energia, e sul dantian superiore, shen-spirito.

I disturbi che alcuni hanno provato sono dovuti all'incapacità di determinate energie del corpo che devono scendere a scendere, e delle energie che devono salire a salire. C'è uno scompenso di direzione dell'energia. Si è ancora in una condizione in cui va costruito un equilibrio di fondo. Se non si ha un minimo di equilibrio conviene fare l'esercizio della palla. Questa posizione è una forma che si chiama Taiji jue. Jue significa "segreto". La posizione delle mani è particolare e ha delle sue implicazioni particolari. Se si chiama "segreto" è perché i comuni cinesi vedevano assumere questa forma senza capirne il significato. Le mani messe in questa posizione vanno a collegare il punto più basso e il punto più alto della persona. Questa postura delle mani serve ad aiutare l'energia a rimanere nei canali e a non disperdersi all'esterno.

Di posizioni delle mani ce ne sono a centinaia. Questa posizione particolare, invece, è una posizione di contenimento, si abbraccia una palla, serve a impedire l'uscita dell'energia all'esterno del proprio corpo.

Ci sono delle persone che hanno dei pieni, delle stasi di energia al proprio interno, quindi andando ad assumere una posizione di chiusura, all'interno questo pieno viene esasperato e dà dei sintomi spiacevoli. Se tenete questa posizione con le mani andate a determinare una posizione nel basso e una posizione nell'alto e fate una stimolazione energetica di questi due punti. Non si devono stimolare con forza questi due punti, si devono premere appena; quando si pratica meglio, ogni volta che si esercita una lieve pressione con le dita, un ciclo della piccola circolazione viene compiuto in una frazione di secondo. È possibile camminare e praticare la piccola circolazione stimolando il jing soltanto con l'impulso delle dita. Diventa una cosa assolutamente automatica.

Queste cose riescono dopo anni. Ci sono altre posizioni delle mani per la terapia. Nelle arti marziali si usa la forma a spada. Con questa forma si permette all'energia di uscire e di rientrare. È una forma d'impiego diverso, si può mandare un raggio di energia verso l'esterno.

In tutte queste forme le mani sono un discorso complicato e solo quando si è più avanzati nella pratica il maestro lo spiegherà e si capirà subito di cosa si tratta, ogni forma e posizione delle mani ha una funzione diversa, alcune servono per mandare l'energia verso l'esterno e altre verso l'interno, altre servono per eliminare il Qi perverso che c'è all'interno del corpo, ogni canale il proprio metodo di espulsione di energia. Però per fare tutte queste cose si deve avere una base solida di Qi Gong, di pratica. Quando iniziate a praticare questo esercizio dovete tenere una posizione molto leggera con le mani, sarà solo al momento in cui riuscite a produrre un surriscaldamento dell'addome e dei reni che comincerete a capire la funzione della posizione delle mani. E quando riuscirete a compiere un ciclo della circolazione celeste e a chiudere la circolazione riuscirete a capire ancor più a cosa servono le mani. Nei maschi una mano è yin e una mano è yang. Se l'energia che si ha a disposizione è insufficiente, bisogna fare una ricarica dall'ambiente. Se siete allenati, avete un sistema di canali liberi, vuoti, in cui è facile mettere l'energia che scorre, si può andare a raccogliere il Qi del cielo e il Qi della terra.

Potete espellere il Qi perverso che si è formato nel corpo e sostituirlo con del Qi fresco che viene dall'ambiente. Le 3.600 tipologie di dan, di pratica di cui si è detto in precedenza, sono riferite anche alle diverse energie che ci sono nell'ambiente. Potete raccogliere l'energia che ha la facoltà specifica di distruggere, espellere l'energia perversa. Per arrivare a fare questo dovete preparare tutto il sistema di canali per farvi scorrere senza problemi l'energia. C'è una scuola taoista che si chiama Sanjian, questa è una scuola misteriosa che tramanda delle conoscenze segrete. C'è un detto cinese taoista: "Chi non si intende di queste cose misteriose non si può considerare taoista".

Ci sono delle tecniche particolari per andare a eliminare il perverso del fegato e dello stomaco. Ogni forma di Qi del genere ha una corrispondente energia che serve ad espellerlo. Per poter gestire questo tipo di attività bisogna essere capaci di controllare l'apertura delle porte. Se si riescono a capire come funzionano gli esercizi più semplici si capiranno poi anche gli altri.

Chentuan, che ha pubblicato per primo il disegno del taiji è, in tutta la storia cinese, quello che ha praticato meglio le forme del Qi Gong da sdraiato, le quali comportano una posizione di sonno apparente. Nessuno meglio di lui è riuscito a dormire con queste tecniche da sdraiati, a volte si addormentava in casa e i suoi allievi stavano fuori ad aspettare sino a quando non si svegliava.

Riusciva a dormire anche per 72 giorni e dopo il risveglio sapeva comunque cosa era successo mentre dormiva nell'impero cinese, ne veniva a conoscenza durante il sonno.

La sua scuola si chiama Guajian, è una montagna sacra in Cina.

In questa scuola si praticano tutte Le tecniche del sonno. Questa scuola ha un motto Che dice:

"Il cielo e la terra sono immensi, ma il cielo e la terra dei sogni sono ancora più immensi".

Ovviamente durante queste pratiche sdraiate non si dorme, ma Si fanno degli esercizi di osservazione. Durante queste tecniche in cui apparentemente il corpo dorme, lo spirito esce dal corpo e va in esplorazione.

La tecnica laterale da sdraiati era la preferita da Chentuan. Quando usciva da questi sogni raccontava delle cose che di Il a poco si sarebbero verificate. Molti oggi usano queste tecniche di Qi Gong del sonno per dimagrire. Lo fanno per dei giorni bevendo solamente dell'acqua.

Consigli estetici.

Bisogna sedersi su una sedia: Le gambe soma alla distanza delle spalle. Si chiude la mano destra a forma di pugno e la mano sinistra avvolge la mano destra. Per le donne è il contrario. Poi si prendono i gomiti e si appoggiano sulle ginocchia. Si appoggia la fronte sulle mai messe nella posizione descritta. Ci si rilassa completamente e si entra in uno stato di benessere sentendo la bellezza del proprio corpo. Quando si ha raggiunto la quiete Si inizia a inspirare. È un'inspirazione lento e profonda, molto prolungata. Man mano Che si inspira la pancia si gonfia. Si porta l'inspirazione al momento in cui non ci sta più aria dentro, e in quel momento di apice si ha ancora un colpo leggero di inspirazione. Immediatamente c'e un'apnea di 2 secondi e Si comincia una espirazione rapida fatta attraverso la bocca. Si procede con questo ritmo respiratorio. Il senso di questo esercizio e di portare all'estensione massima l'addome, dare un'ultima espansione, tenere quella posizione per 2 secondi, dopodiché si sgonfia.

All'inizio, quando praticate questo esercizio, chiudete gli occhi. Questa respirazione ricorda la respirazione delle rane. Di solito questo esercizio dura 15 minuti. Quando l'esercizio si conclude non bisogna alzare subito la testa. Prima si aprono gli occhi, si aspetta un po', si strofinano le mani, poi il capo e quando ci si sente bene si alza il busto. Se ci si alza improvvisamente può girare la testa. Alcune persone che possono soffrire di determinate malattie, come ulcere a livello di organi interni, altre persone che hanno subito interventi chirurgici è meglio Che aspettino 3 mesi finche Le ferite non Si chiudono completamente, questo è valido anche per chi soffre di cardiopatie abbastanza gravi. Tutte le persone che hanno questi

Problemi devono praticare al massimo per 3 - 5 minuti. Non Si deve inspirare fino a scoppiare.

Alfa fine di questo esercizio potete provare una grande luminosità alla vista. Bisogna praticarlo in un posto tranquillo. La posizione abbassata serve per dare un miglior apporto di sangue e di energia.

Serve per farvi ringiovanire. Le signore di una certa possono recuperare 15-20 anni di giovinezza. Tutti i giorni devono praticare questo esercizio. Si chiama la Vera respirazione del rospo di giada.

Altro esercizio da sdraiati.

Una mano Si appoggia sul torace e l'altra sull'addome. Si inspira, il petto si gonfia, e l'addome si contrae. Nell'espiazione l'addome fuoriesce e ovviamente si svuota il torace, c'è un movimento opposto. All'inizio non si deve usare molta forza. Chi è robusto vuol dire che ama mangiare e più si è grossi e più si mangerebbe e dimagrire diventa un problema. Questo esercizio si fa quando si ha fame e non quando si è già mangiato.

Quando avete fame fatelo e quando non avete fame non fatelo. Si consiglia di praticare 3 volte al giorno prima dei pasti. Chi ha la necessità di mangiare molte volte al giorno lo pratichi prima. Man mano che si riduce la fame iniziate a ridurre anche la pratica. In genere bisogna fare questo esercizio per 40 cicli respiratori. La maggior parte delle persone, quando fa questo esercizio, sente la fame o diminuire o scomparire notevolmente. Se qualcuno dopo 40 volte di respirazione va avanti a 60 volte perché ha ancora fame e non gli passa e meglio che cambi esercizio. Il senso è che questo esercizio non è sufficiente per controllare il problema, per cui si consiglia di associare l'altro esercizio. Quindi questo esercizio può essere da supporto all'altro esercizio per avere meno fame.

Questo esercizio ha delle caratteristiche terapeutiche sull'addome. Riesce a eliminare delle caratteristiche che disturbano il suo funzionamento. Si può fare questo esercizio anche da seduti, da in piedi o senza mani, sempre da in piedi. Si chiama la "respirazione del rospo di giada nell'onda di riflusso".

All'inizio della pratica, quando siete principianti, dovete fare attenzione alla fase della respirazione. Quando espirate fatelo lentamente, e quando riuscite a farlo bene, durante l'espiazione nel dantian inferiore ci sarà un movimento molto rapido. La palla inizierà a girare molto velocemente, una volta che riuscirà a scendere fino al punto più basso del percorso della piccola circolazione celeste. E, avuta questa percezione, in quel momento si potrà cominciare a fare attenzione all'inspirazione. Quando si inspira incomincia a risalire l'energia. All'inizio è importante fare attenzione a queste cose. Si espira fino al punto più basso e si inspira fino al punto più alto. Con questo ciclo respiratorio si chiude il ciclo della piccola circolazione Celeste. Si fa una espiazione e una inspirazione e si completa il ciclo yin e yang. Bisogna essere spontanei. È difficile che riesca subito.

Esercizio Che Cura e previene l'influenza.

Il maestro si accorto che c'è l'influenza in questo periodo, nello stato influenzale si accusano questi sintomi: naso ostruito, starnuti, muco, infiammazione alla gola, tosse, dolore alla laringe, febbre, mal di testa, indolenzimento alla schiena e alle articolazioni, stanchezza da influenza. Con il Qi Gong come si curano questi sintomi?

Si mettono i piedi alla larghezza delle spalle, le ginocchia leggermente flesse, relax e respirazione spontanea. Importante: bisogna rilassarsi finché non ci si sente leggeri. Con il pensiero bisogna immaginarsi di essere in mezzo alla nebbia, il corpo è molto leggero perché si sta in mezzo alla nebbia. Il busto si flette fino a che ci si trova a 90° paralleli al suolo. Questa è una regola generale: le persone che non si sentono bene per il raffreddore possono stare un po' più alte. In questa posizione si percepisce il battito cardiaco in maniera netta, a che cosa si deve pensare a questo punto? Si deve immaginare di essere su una spiaggia con le onde che arrivano verso di essa e si deve figurare il movimento stesso delle onde all'interno del corpo, dell'energia sanguigna. Questo movimento delle onde è perfettamente sincronizzato con il battito del cuore. In questa posizione bisogna tirare la testa in avanti. Questo tipo di trazione della testa aiuterà a

sincronizzare il movimento delle onde con il battito del proprio cuore. Si potrà sentire il sangue sul viso, l'energia che va a muoversi con il movimento del cuore e delle onde. È tutto un andamento ritmico, Diventa evidente la pulsazione a livello del vostro viso. Questo moto che si percepisce nel viso bisogna concentrarlo nel naso, nella gola e in particolare dove si ha male.

Bisogna arrivare a fare da 5 a 7 cicli di respirazione in questo stato. Dopo ci si rimette lentamente in posizione eretta. La respirazione diventa profonda. Poi si fa una pausa. Si deve fare attenzione a non mettere la testa troppo in basso; bisogna essere paralleli al suolo, la cosa importante è arrivare a sentire una sensazione di piacere nel movimento di andata e di ritorno delle onde. La testa non dove fare male; in genere questa tecnica praticata 1 Volta al mattino e 1 volta alla sera.

Questo esercizio serve nella fase acuta del raffreddore e per la guarigione della patologia stessa.

Tecniche secondarie.

Con le 3 dita indice - anulare - medio fare un massaggio a spinta (tui) dal punto Ira le due sopracciglia indietro verso il capo. Si può mettere energia e massaggiare da 24 a 50 volte.

Con le 2 dita medie si opera un massaggio in rotazione verso le orecchie sul punto Taiyang; è un massaggio che va fatto da 24 a 50 Volte.

Si usano le 4 dita delle mani. Le mani vanno messe a forma di parentesi, si va sopra le orecchie e davanti ad esse si va a fare un movimento che sale e scende verso l'indietro. Questo da 5 a 10 volte.

Si strofinano i pollici che poi si strofinano sul naso durante l'inspirazione e durante l'espirazione.

Sono delle piccole tecniche che servono ad alleviare il fastidio del raffreddore o ad accorciare i tempi della malattia e guarire prima. Supponiamo Che il decorso sia di 7 giorni, con queste tecniche si può ridurlo a 2-3 giorni.