

FONDAMENTI

Il Qi Gong è un insieme di tecniche antichissime che si fanno risalire a circa 7000 anni fa, sviluppatesi in Cina e che hanno un duplice scopo:

- 1) **terapeutico**
- 2) **rafforzamento e sviluppo delle potenzialità nascoste**

La parola Qi Gong deriva da: **Qi** = energia, **Gong** = lavoro, esercizio, padronanza
Qi Gong = lavoro sull'energia.

Sin da tempi remoti la Medicina Tradizionale Cinese si è preoccupata di rinforzare il sistema immunitario attraverso l'agopuntura, la fitoterapia e il Qi Gong, ed è attraverso quest'ultimo, che può essere paragonato ad una ginnastica terapeutica, che è possibile ristabilire gli equilibri energetici e fare circolare il Qi "energia vitale" in tutti i meridiani del corpo, e quindi in tutti gli organi.

La pratica dei Qi Gong consiste in una serie di esercizi che, hanno alla base le 3 regolazioni:

- **TIAO SHEN - la regolazione del corpo:** con movimenti armonici e, coordinati si impara a rilassare il corpo e quindi a facilitare la circolazione di sangue e di Qi (energia).
- **TIAO XI - la regolazione del respiro:** il respiro diventa progressivamente più lento e profondo, un mantice che, alimenta e potenzia l'energia dell'organismo.
- **TIAO XIN - la regolazione del cuore/mente:** la mente e le emozioni subiscono un processo di lenta riarmonizzazione fino a raggiungere uno stato di profonda quiete.

Il movimento armonioso di respiro e corpo, unitamente alla forza della mente, sono in grado di attivare e potenziare il Qi corretto, ovvero le nostre potenzialità energetiche positive e, di conseguenza, migliorare lo stato di salute e di benessere.

La ricerca sul Qi Gong ha portato a scoprire che, sin dai primi mesi di pratica, si possono avere notevoli effetti terapeutici, in particolare sulle malattie croniche, e, preventivi (incremento delle difese immunitarie).

Il Qi Gong combatte efficacemente lo stress e il superlavoro, malattie molto diffuse in occidente. Ricordiamo che lo stress cronico e probabilmente il maggior fattore di deficit immunitario che colpisce sempre più le persone.

Il risultato più immediato della pratica dei Qi Gong è quello di ottenere un profondo rilassamento, entrando in uno stato mentale di completa tranquillità.

PRATICA

PREPARAZIONE

Il primo elemento per prepararsi alla pratica di Qi Gong è rilassare ed armonizzare in profondità il nostro corpo (TIAO SHEN). Cominciamo quindi con una pratica che lavora sulla consapevolezza e sullo scioglimento delle articolazioni del corpo così da riportarlo sotto il nostro controllo cosciente, presupposto essenziale per la circolazione del Qi.

- Sciogliamo i polsi con un movimento di circonduzione
- Si apre e si chiudono le mani con un movimento orizzontale come di afferrare e spingere, il movimento coinvolge anche i polsi, i gomiti, e le spalle. Portiamo attenzione sul movimento della scapola.
- Muoviamo il collo con consapevolezza, prima in flessione e poi in estensione. Aggiungiamo un movimento di rotazione del capo a destra e a sinistra. Cerchiamo di fare movimenti lenti e regolari, cercando di raggiungere, senza forzare, tutta la possibilità di movimento del collo.

Ci fermiamo un attimo e osserviamo l'apertura dei canali del collo, una lieve sensazione di tepore o di formicolio sul collo è il segno che il Qi e di conseguenza il sangue, torna a scorrere correttamente dal corpo al capo e viceversa.

- Muoviamo le spalle con il braccio abbandonato e un movimento circolare della scapola.
- Ancora sulle spalle facciamo un movimento globale, il dorso della mano sinistra sfiora il dorso, esce verso l'alto da sotto l'ascella e il braccio si stende completamente verso l'alto; si ruota la mano indietro e si fa scendere il braccio posteriormente fino a farlo tornare al fianco.

Ripetiamo la sequenza dei movimenti delle spalle dall'altro lato.

- Sciogliamo la vita con un movimento di circonduzione, i piedi sono completamente appoggiati per tutto

l'arco di movimento, il capo è fermo nello spazio. Si apre il canale della cintura, il DAI MAI, sede frequente di tensioni che si riflettono sulla colonna lombare.

- Appoggiando le mani sulle ginocchia si sciolgono con un movimento circolare, i piedi rimangono ben appoggiati.
- Portiamo il peso del corpo sull'avanpiede destro e sciogliamo la pianta del piede, recettore delle energie della terra (energia Yin) spostando il peso dal primo all'ultimo osso metatarsale (parte anteriore del piede). Si ripete dall'altra parte.

WU JI - IL GRANDE VUOTO

E' la posizione di base del Qi Gong.

In piedi con il capo eretto, gli **occhi** socchiusi. Lo sguardo è orientato all'interno nel DAN TIAN, posizionato tre dita sotto l'ombelico, nell'addome in profondità.

I **piedi** sono paralleli, disposti con un'apertura pari a quella delle spalle, il peso del corpo è distribuito in maniera precisa su tutta la pianta. Le **ginocchia** sono sboccate, nè iperestese, nè flesse. Il **bacino** è in leggera retroversione, con il sacro orientato leggermente verso il basso. Le **spalle** rilassate, le **braccia** distese lungo i fianchi, le **mani** con le dita distese e leggermente separate tra loro. Il **respiro**, che avviene attraverso il naso, è libero di scendere nell'addome, si osserva senza forzarlo, cercando di facilitarne la regolarità.

Il **capo** è eretto, come se fosse appeso ad un filo dal vertice, il BAI HUI, la porta del cielo, sulla proiezione verticale tesa tra l'apice delle due orecchie.

I muscoli del **viso** sono rilassati, la fronte distesa, gli occhi socchiusi senza forza, la mandibola sbloccata. Il viso atteggiato in un leggero sorriso. La lingua è leggermente appoggiata al palato, subito dopo i denti.

Ci si rilassa, si ascolta il respiro come un mare che culla dall'interno. L'attenzione è rivolta al DAN TIAN. I pensieri di disturbo si lasciano passare senza seguirli e senza ansia di eliminarli, semplicemente si lasciano scorrere senza inseguirli.

E' una posizione di grande rigenerazione energetica.

TI BAO - ABBRACCIARE LA PALLA

Si parte dalla posizione di WU JI, si portano le braccia di fronte all'ombelico, con le spalle rilassate e le braccia rotonde, come se si abbracciasse e si sostenesse una grande palla fatta di un materiale impalpabile, come una bolla di sapone, che se si stringe troppo si rompe, se si lascia andare vola verso l'alto. Lo sguardo orientato nel DAN TIAN. Cerchiamo di visualizzare una grande sfera di energia pulita che ci scalda e ci rilassa profondamente. Liberiamo la mente dai pensieri di disturbo, il respiro è libero, sottile, profondo, si osserva e si lascia scorrere.

Quando ci sentiamo stanchi concludiamo raccogliendo tutto nel DAN TIAN.

FENSHUI - SEPARARE LE ACQUE

Si parte dalla posizione di TI BAO, ci si immagina di essere immersi nell'acqua, un'acqua tiepida, limpidissima. Si inizia il movimento in maniera molto spontanea e si aprono e si chiudono le braccia all'altezza dell'ombelico. Si immagina di toccare l'acqua con le mani. I palmi delle mani sono rivolti l'uno contro l'altro quando si chiude, e nella direzione opposta quando si apre. Si cammina in maniera spontanea, senza sollevare il tallone. Il movimento è raccolto, contenuto, non si allarga oltre la dimensione generale del corpo; le mani non si toccano ma si avvicinano soltanto. Il movimento di apertura e chiusura avviene entro un ciclo respiratorio (inspirazione ed espirazione).

Si ricerca una sensazione di benessere e leggerezza che si diffonde nel contatto con quest'acqua benefica. Ci si ripulisce dai pesi e dalle tensioni nella fase di apertura, si raccoglie energia pulita nella fase di chiusura. Si conclude portando tutto nel DAN TIAN.

HU XING - LA FORMA DELLA TIGRE

Fa parte di una serie di 5 esercizi che imitano la spontaneità di 5 differenti animali, espressione di 5 diverse caratteristiche dell'energia. Lo scopo è riattivare dentro di noi queste 5 qualità energetiche per ottenerne un effetto terapeutico. Si lavora sul TIAO SHEN, la regolazione del corpo, ricercando movimenti armonici e spontanei, come quelli di un bambino che gioca a mimare un animale. Con la pratica dei 5 animali ci si libera dalle preoccupazioni, si sperimenta la percezione del Qi (energia) e si curano diverse patologie ritornando allo stato naturale delle cose.

Nella forma della tigre si immagina di essere una tigre che si muove sinuosa nella giungla. Un animale enorme, con una grande potenza ed agilità. Si cammina senza sollevare il tallone, con la pianta del piede che rimane parallela al terreno. Le ginocchia morbide. Le mani sono in forma di artigli che graffiano, c'è

energia e attenzione sulle punte delle dita, ma non tensione muscolare. Si fa un movimento di un passo con la gamba destra e contemporaneamente si graffia in avanti, dall'alto verso il basso. Le mani si muovono in un cerchio disegnato di fronte a noi, che ha come estremi i nostri occhi e il nostro ombelico. Non si esegue un movimento più ampio, né ci si sbilancia in avanti con la colonna, le dita delle mani non devono mai superare la punta del piede che è in avanti. I gomiti sono affondati, più bassi delle dita. Si ricerca un movimento spontaneo, morbido, dobbiamo sentirci veramente una tigre.

L'esercizio esplora il movimento energetico della salita e della discesa, in questo senso è complementare all'apertura delle acque che invece esplora il movimento di apertura e chiusura. La tigre lavora sui problemi dell'arto superiore, e su quelli legati alla respirazione (asma, bronchite ecc...).

ELEMENTI DI ANATOMIA ENERGETICA

DAN TIAN

Il centro dell'energia dell'uomo, la traduzione letterale è "campo del DAN", campo nel senso del contadino, da coltivare, e preparare con cura. Il DAN è l'elemento prezioso, il tesoro del Qi Gong, il tuorlo dell'uovo, l'essenza luminosa delle cose. Un concetto da sperimentare e ricercare dentro di sé, con cura, senza brame e con cuore pulito.

E' posizionato al centro dell'addome nell'asse tra l'ombelico e l'apice del processo spinoso della seconda vertebra lombare, tre dita più in basso dell'ombelico stesso.

MING MEN

Letteralmente si traduce "Porta della Vita", è localizzato sotto il processo spinoso della seconda vertebra lombare. E' un punto fondamentale poiché è la porta delle energie profonde, che riceviamo dai nostri genitori al momento della nascita. E' un punto che alimenta le energie dei Reni, legate all'elemento acqua, alla riproduzione; la base essenziale della vita.

BAI HUI - Porta del Cielo

La traduzione letterale è "le cento riunioni", è il punto di incontro di tutti i meridiani energetici del corpo. Un altro nome che rende manifesto il significato elevatissimo di questo punto è "la porta del cielo": da questo punto il nostro corpo entra in relazione con le energie celesti (**Yang**).

Si trova sull'apice del capo tracciando una linea tra le punte delle due orecchie.

YONGQUAN - Sorgente zampillante

Si trova sulla pianta del piede, in un avvallamento tra il terzo superiore e il terzo medio del piede. E' il primo punto del meridiano energetico del Rene, recettore delle energie della terra (**Yin**), porta di eliminazione dei patogeni dal nostro corpo.

