

Il metodo generale del qigong

Definizione di Qigong

Il *Qigong* è l'insieme delle tecniche bioenergetiche cinesi (*bioenergetiche* significa *relative all'utilizzazione dell'energia che consente i processi vitali*)

ETIMOLOGIA

La parola *Qigong* si compone di due termini: *Qi*, che significa *Energia* e *Gong*, che vuol dire *Lavoro*.



La traduzione letterale di *Qigong* è, dunque, *Lavoro sull'energia*.

FINALITA'

L'obiettivo del *Qigong* consiste nel miglioramento della qualità della vita. Tale scopo viene perseguito grazie a metodiche volte a conservare lo stato di salute, a razionalizzare l'impiego delle risorse energetiche ed a predisporre l'individuo alla longevità.

MEZZI

Il *Qigong* s'avvale di:

- tecniche di respirazione (*Tu Na*)
- tecniche di rilassamento (*Fangsong Gong*)
- tecniche di ginnastica dolce (*Daoyin*)
- tecniche d'automassaggio (*Tuina*)
- tecniche di concentrazione (*Neiyang Gong*)

METODI

Il *Qigong* si differenzia in un vasto numero di scuole, che possono essere classificate, complessivamente, in cinque gruppi principali:

- **儒 Ru** - Scuole di *Qigong* influenzate dal pensiero confuciano. Sono anche definite *Qigong degli studenti*. La loro caratteristica consiste, infatti, nel regolarizzare il bilancio energetico (e, quindi, il benessere psicofisico) di coloro che svolgono attività intellettuali. In passato, quanti praticavano questi sistemi dimostravano il loro equilibrio fisico e mentale tracciando eleganti ideogrammi: i tratti di pennello apparivano precisi ed espressivi, manifestando la sicurezza, l'autocontrollo ed il gusto raffinato del loro autore.
- **釋 Shi** - Scuole di *Qigong* influenzate dal pensiero buddista. Sono fortemente caratterizzate dalla ricerca introspettiva, legata alle pratiche meditative dei bonzi. Alcune tecniche sono state create al fine di rilassare le membra, intorpidite e contratte dopo intense e prolungate sedute di *Zuo Chan* (meditazione in posizione seduta).
- **道 Dao** - Scuole di *Qigong* influenzate dal pensiero taoista. Derivano, per lo più, dalle pratiche alchemiche, e sono finalizzate al mantenimento dell'efficienza fisica e mentale fino alla più tarda età.
- **醫 Yi** - Scuole di *Qigong* influenzate dalla scienza medica cinese. Costituiscono una vera e propria branca della Medicina Tradizionale. Si propongono finalità curative, e trova indicazione nella prevenzione d'alcune affezioni e nel recupero dei convalescenti.
- **武 Wu** - Scuole di *Qigong* influenzate dalle arti marziali. Sono finalizzate a conferire forza e resistenza alle membra, serenità alla psiche, pronta recettività ai sensi e dominio sugli stati emozionali. Hanno effetti marcati e facilmente avvertibili. Il *Qigong* marziale stimola fortemente il sistema immunitario e s'avvale di posture che, migliorando il portamento, riducono l'usura delle articolazioni e prevengono, dunque, l'artrosi. A causa del loro potenziale terapeutico, le scuole *Wu* stanno alla base di quelle *Yi*, e, spesso, si confondono con esse.

DANTIAN - CAMPO DEL CINABRO

Etimologia

丹 + 田
 Dan Tian
 Cinabro Campo

丹田
 Dantian
 Campo del Cinabro

下丹田

Dantian Inferiore

Definizione

Centro d'accumulo e distribuzione dell'energia necessaria all'espletamento di tutte le funzioni attinenti al piano somatico.

Il *qi* contenuto nel *dantian* inferiore alimenta tutte le funzioni vegetative dell'organismo, i tropismi e gl'istinti Innati.

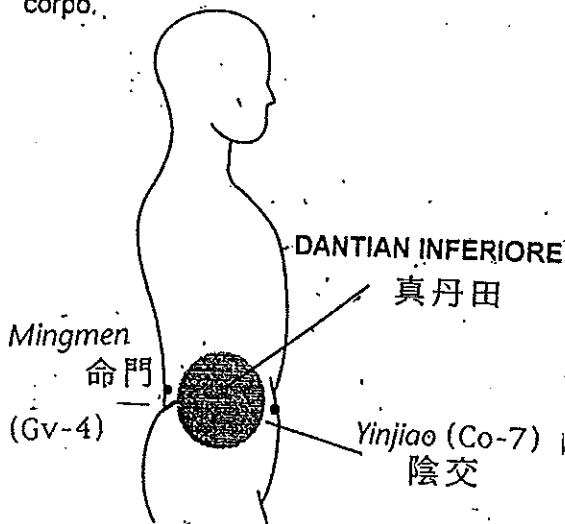
Sede

Il *dantian* inferiore è ubicato tra la parete addominale anteriore e quella posteriore dell'addome.

In riferimento alla parete addominale anteriore, si trova a tre dita al di sotto dell'ombelico, in corrispondenza d'un punto definito *falso dantian*.

Quest'ultimo è una zona dell'ipogastrio dove non è possibile la contrazione muscolare, e la percezione di sensazioni viscerali.

Il *dantian* inferiore corrisponde al baricentro del corpo.



中丹田

Dantian Intermedio

Definizione

Centro d'accumulo e di smistamento della quota d'energia destinata all'espletamento delle funzioni sensoriali-emozionali.

Sede

Il *dantian* intermedio è situato a livello toracico, in corrispondenza del cuore (anticamente, si pensava che il cuore, battendo più forte, producesse gli stati emotivi).



丹田
 DANTIAN INTERMEDIO

上丹田

Dantian Superiore

Definizione

Centri di concentrazione e di rilascio dell'energia utilizzata per alimentare i processi psichici.

Sede

Il *dantian* superiore ha ubicazione endocranica, tra i due emisferi cerebrali.

Secondo altri, avrebbe sede sulla superficie dell'encefalo, subito al di sotto della fontanella cranica.



DANTIAN SUPERIORE

调身

Tiao Shen - Regolazione del Corpo

Definizione

Per *Tiao Shen* s'intende la capacità di coordinare, in modo consapevole, attitudini mentali, emozionali e fisiche allo scopo di conseguire, con la massima efficienza possibile, un obiettivo prefissato.

Metodo

Il *Tiao Shen* si realizza facendo ricorso alle "Sei Armonie" (*Liu He*), cioè attivando, a catena, una serie di componenti "interne" dell'individuo, ed ottimizzando, in seguito, i movimenti del corpo attraverso precise corrispondenze fra le diverse articolazioni.

六合

Liu He - Le Sei Armonie

Definizione

Le "Sei Armonie" constano di tre processi nei quali vengono coinvolti elementi prettamente "interiori" dell'essere umano, e della consapevole coordinazione fra le principali articolazioni degli arti.

内三合

Nel San He

Le "Tre Connessioni Interne"

1) 心與意合 - *Xin yǔ Yi hé*
Connessione tra Emozioni e Volontà (Xin e Yi)

L'armonia tra gli stati d'animo ed una lucida intenzionalità si realizza *acquietando l'emotività nella mente, ed imprigionando il cuore della scimmia*, ovvero evocando la condizione psichica che si coltiva durante il primo esercizio del *Ba Gua Zhuan Xuan Gong, Yu Bei Shi*. Sopendo il pensiero analitico, si favorisce la recettività dei sensi. I livelli d'attenzione crescono e la prontezza, come pure l'incisività, delle azioni migliora.

2) 意與氣合 - *Yi yǔ Qi hé*
Connessione tra Volontà ed Energia (Yi e Qi)

La concentrazione mentale, insieme alla forte recettività precedentemente realizzate, permettono di avvertire il flusso dell'energia che coinvolge il corpo. La Volontà è anche in grado di condurre il *qi* lungo percorsi consapevolmente scelti.

3) 氣與力合 - *Qi yǔ Jin hé*
Connessione tra Energia e Vigore Fisico (Qi e Jin)

Convogliata da una forte intenzionalità verso precisi distretti corporei, l'Energia permette a questi ultimi l'assolvimento delle loro funzioni. Quando raggiunge il sistema locomotore, produce il movimento delle membra, e si manifesta, quantitativamente, attraverso la potenza dei gesti (*jin*).

外三合

Wai San He

Le "Tre Connessioni Esterne"

Perché il vigore d'un atto non venga dissipato, è importante che le diverse parti del corpo si muovano secondo efficienti catene cinetiche.

Gli "anelli" più importanti di queste ultime sono le articolazioni degli arti superiori ed inferiori.

Nel *Qigong* e nelle Arti Marziali si ritiene, perciò, fondamentale, attuare la coordinazione motoria tra:

- 肩與膊合 - *Jiān yǔ Kua hé*
spalle ed anche
- 肘與膝合 - *Zhōu yǔ Qī hé*
gomiti e ginocchia
- 手與足合 - *Shǒuyǔ Zú hé*
(articolazioni delle) mani e (dei) piedi

调息

Tiao Xi - Armonizzazione del respiro

Definizione

Il *Tiao Xi* è la consapevole regolazione del ritmo respiratorio.

Metodo

L'"Armonizzazione del Respiro" si ottiene modificando, volontariamente, il ritmo e la profondità degli atti respiratori.

Ciò si realizza intervenendo sull'inspirazione (*Xi*), sull'espirazione (*Hu*) o su entrambe, così da modificarne la durata e l'ampiezza.

Obiettivi

La profondità e la frequenza degli atti respiratori sono direttamente correlati con lo stato psichico ed emotivo d'un individuo.

In condizioni di quiete, il ritmo della respirazione si mantiene regolare, garantendo un'adeguata ventilazione degli alveoli polmonari.

Negli stati di collera e di gioia la fase espiratoria prevale su quella inspiratoria, dando luogo, per esempio, ad un sibilo di minaccia o, rispettivamente, ad un sospiro di soddisfazione.

La tristezza e la paura s'associano, invece, ad un predominio della fase inspiratoria, che può manifestarsi, nel primo caso, come un prolungato e languido sospiro, e, nel secondo, come una brevissima inalazione indicativa di spavento.

Poichè la corrispondenza tra respiro e stati d'animo è biunivoca, modificando consapevolmente la profondità e la frequenza del primo si possono influenzare i secondi.

调心

Tiao Xin - Armonizzazione del Cuore

Definizione

Per *Tiao Xin* s'intende la ricerca d' uno stato di calma, rilassamento e recettività sensoriale.

Mezzi

L' "Armonizzazione del Cuore" persegue allontanando i pensieri non attinenti alla pratica.

Elementi che favoriscono questo intento sono:

- scelta d'un luogo idoneo alla conduzione degli esercizi (ambiente confortevole, silenzioso, ben pulito);
- abbigliamento comodo (abiti sufficientemente larghi, assenza di cinture, orologi, collane, braccialetti o quant'altro possa stringere le membra);
- pratica in orari lontani dai pasti;
- atteggiamento mentale sereno.

La corretta esecuzione del *Qigong*, conduce il praticante ad una condizione definita *Qing Jing*, od "Atteggiamento Quietato della Mente"

Qing Jing - Atteggiamento Quietato della Mente"

Definizione

Il *Qing Jing* è uno stato di quiete psichica molto profondo.

Obiettivi

La condizione di *Qing Jing* predispone alla pratica del *Qigong*, favorendo il rilassamento e la concentrazione. Inoltre, produce un rallentamento del ritmo respiratorio, che risulta utile durante gli esercizi del *Tuna*.

Effetti

In stato di profonda quiete psichica, l'elettroencefalogramma (EEG) presenta una modificazione delle onde α .

Le onde α partono dalle regioni occipitali del cervello e raggiungono quelle frontali in maniera ordinata.

Sul tracciato elettroencefalografico appare un'immagine curiosamente simile al diagramma *Taiji*