

Liu zi jue
i sei suoni-mantra
STILE MA

Giulia Boschi

www.giuliaboschi.com

Significato del termine Qigong



气功

- ‘gong’ è un carattere che significa abilità acquisita attraverso un training continuato.
- Qigong significa “maestria del Qi” o “lavoro/abilità del Qi”.
- Si stimano in oltre 60 milioni i praticanti abituali di Qigong in Cina
- Le più antiche occorrenze del termine Qigong risalgono a testi taoisti d'epoca Tang (618-905). All’inizio del ‘900 ricompare in relazione a tecniche di prevenzione e terapia.

TUNA, DAOYIN

L'esercizio dei sei suoni si inserisce nel filone delle pratiche "tuna" (tu=espellere attraverso la bocca, na=prendere) così chiamate già a partire da Zhuangzi (IV sec a.C.) che, riferendosi alla respirazione qigong, parlava dell' "espellere il vecchio e prendere il nuovo". Lo stesso Zhuangzi, nel sesto capitolo dell'omonimo libro, spiega: "l'uomo autentico respira con i talloni, la persona comune con la gola".

Le tecniche Daoyin sono documentate già in testi medici risalenti al VI-IV secolo, ritrovati negli scavi archeologici di Mawangdui e Zhangjiashan.

Storia dei sei suoni

La tecnica terapeutica dei sei suoni viene esposta in diversi classici della medicina tradizionale cinese fino ai giorni nostri. Il famoso medico e maestro qigong Ma Litang, ha il merito di aver revisionato tutta la letteratura classica ritrovando la corretta pronuncia dei suoni, di aver perfezionato i movimenti daoyin facendoli coincidere con la circolazione del qi nei meridiani e di aver inserito nella pratica la 'respirazione del tallone', rendendola in questo modo molto più efficace.

La famiglia Ma è quindi rinomata in Cina soprattutto per il proprio stile di pratica dei Liuzijue.

I tre cardini del Qigong

Il qigong sull'unione di tre aspetti:

- Armonizzazione del corpo “tiao shen”
- Armonizzazione del respiro “tiao xi”
- Armonizzazione della mente/cuore “tiao xin”

La respirazione terapeutica Tu Na è caratterizzata, nelle sue varie forme, dall'essere:

Sottile, lunga, profonda, ininterrotta.

Nei sei suoni l'inspirazione è inconscia e l'espirazione conscia.

Cosa il Qigong non è

Il Qigong non è solo una “ginnastica medica” né una “ginnastica respiratoria” perché:

- Si fonda sul concetto di Qi e sui suoi percorsi e punti chiave secondo la tradizione MTC
- Delle tre armonizzazioni di base quella della mente è considerata la più importante
- Si ritiene che il Qi possa essere “guidato” all’interno del corpo non solo con tecniche Tuna e Daoyin ma anche e soprattutto con l’intento/consapevolezza o “immaginazione cosciente” (Yi).

Cos'è il qigong terapeutico

Il Qigong terapeutico è una tecnica di autoterapia basata sul liberare la circolazione del qi nei meridiani, migliorare la funzionalità degli organi interni e sull'implementare il zhengqi (qi fisiologico o orto-qi).

Corpo, respiro e mente debbono essere in unione armonica.

Il principio di fondo del qigong stile Ma si può riassumere in tre concetti:

SONG- rilassamento

JING- quiete

ZIRAN- naturalezza

Parte pratica 1

- Rilassamento e posizione di partenza
- Tiaoxi
- Shou gong
- Inspirazione inconscia

- La respirazione del tallone

Suono Xu

Suono Xu (pron. Hsü) nella scala pentatonica equivale a Jiao

Nella teoria delle cinque fasi corrisponde a:

- Legno
- Primavera
- Fegato e vescica biliare

FORMA:

- E' l'unico suono che si esegue con occhi bene aperti
- Gli angoli della bocca sono tirati indietro, come quando si pronuncia una i
- Le arcate dentarie sono aperte e le labbra coprono i denti

Il fegato in MTC

In medicina tradizionale cinese si dice che il fegato è Yin come struttura e Yang come funzione (gan ti yin er yong yang); infatti :

Tesaurizza il sangue (yin) e regolare la volemia

Governa dispersione ed escrezione (shu-xie)

Governa l'aspetto emotivo (jingshen qingzhi)

Insieme a VB governa il pianificare (mou lu)

Governa i tendini, si manifesta sulle unghie

Il suo organo sensoriale sono gli occhi

Suono Ke

Suono Ke (pron. Ke/o)

Nella teoria delle cinque fasi corrisponde a:

- Fuoco
- estate
- Cuore e intestino tenue

FORMA:

- Gli occhi restano chiusi
- Le arcate dentarie sono ben separate, alla distanza di almeno uno cun, come quando si pronuncia una A
- Importante il rilassamento della faringe (il suono parte dal basso)
- La punta della lingua poggia sull'arcata inferiore

Il cuore in MTC

Il cuore è il sovrano di tutti gli organi interni perché è sede dello Shen (spirito). In cinese lo stesso carattere che si usa per il cuore significa anche mente. Nei classici MTC si dice che il cuore governa la “luce dello Spirito” (intelligenza).

Inoltre:

- Governa il sangue e controlla i vasi
- Si manifesta nel volto
- Il suo organo sensoriale è la lingua

Suono Hu

Suono Hu

Nella teoria delle cinque fasi corrisponde a:

- terra
- Stagione di mezzo
- Milza e stomaco

FORMA:

- Gli occhi restano chiusi
- Le labbra sono a forma di 'tubo' come quando si pronuncia una U

La milza in MTC

La milza, insieme allo stomaco, costituisce l'organo "radice del cielo posteriore" perché dalla sua funzione dipende l'energia acquisita

Inoltre:

- Presiede a trasformazione e trasporto (yun hua)
- Governa la formazione e la corretta circolazione del sangue (effetto anti-emorragico)
- Governa l'ascesa degli elementi puri e la distribuzione del nutrimento
- Governa i muscoli (trofismo) e i quattro arti
- Si manifesta sulle labbra, comunica con la bocca

Suono Xia

Suono Xia (pron. Hsia)

Nella teoria delle cinque fasi corrisponde a:

- metallo
- autunno
- Polmone e intestino crasso

FORMA:

- Gli occhi restano chiusi
- Il suono è corto ed esplosivo, l'espirazione è lunga
- La bocca resta spalancata sino al termine dell'espirazione

Il polmone in MTC

Il polmone è il più alto fra tutti gli organi zang, il suo qi principale è discendente (fei zhu su jiang).

Oltre ad essere l'organo che regola il qi acquisito, il polmone ha stretta relazione con il metabolismo dei fluidi (fei zhu tong tiao shui dao), presiede a interiorizzazione ed esteriorizzazione (Xuan fa) di qi e fluidi e governa il qi protettivo che scorre sulla superficie corporea.

I polmoni si manifestano sulla pelle (pori e peli)

Sono in comunicazione con il 'grande qi' attraverso il naso e quindi soggetti ad attacco diretto dei patogeni esterni.

Suono Chui

Suono Chui (pron. ciuei)

Nella teoria delle cinque fasi corrisponde a:

- acqua
- inverno
- Reni e vescica

FORMA:

- Gli occhi restano chiusi
- La forma delle labbra è simile a quella del flautista, raccolte con il soffio che va verso il basso
- La punta della lingua tende verso l'alto (senza appoggiarsi)

Il rene in MTC

I reni sono la radice di tutta l'energia perché conservano il qi prenatale, per questo vengono detti “radice del cielo anteriore”.

Tesaurizzano l'essenza (pre e postnatale)

Governano capacità riproduttiva e sviluppo

Presiedono all'idratazione (rene yin) e al riscaldamento (rene Yang) di ogni organo e tessuto

Governano I liquidi

Governano la “presa del qi” (Na Qi)

Generano midollo e colmano il cervello

Si manifestano nei capelli

Governano gli orifizi del basso

Il loro organo sensoriale sono le orecchie

Suono Xi e il Sanjiao

Il suono Xi, che è in rapporto con l'elemento Fuoco-ministro , regola il Qi del Sanjiao o Triplice Riscaldatore: è la funzione metabolica che unifica tutto il sistema e che trasporta l'energia originaria Yuanqi dal Mingmen a ogni distretto dell'organismo.

Il Sanjiao (triplice riscaldatore) non è infatti un organo con un sostrato anatomico ma rappresenta la comunicazione fra i principali apparati del nostro corpo:

Cardio-respiratorio (jiao superiore)

Digerente (jiao mediano)

Escretivo e riproduttivo (jiao inferiore)

FORMA:

- Gli occhi restano chiusi
- Le labbra sono atteggiate ad un sorriso e lasciano vedere i denti

Movimento Daoyin del suono Xu

I dorsi delle mani si fronteggiano, con le dita in basso. Le mani poggiano sull'inguine ad un pugno di distanza l'una dall'altra, poi scivolano sul tronco fino alle clavicole, tenendo ferme le braccia si aprono gli avambracci (non le braccia) mantenendo i gomiti bassi si raccolgono poi le mani facendole passare davanti al viso, sempre muovendo solo gli avambracci, quindi, come se spingessero un palloncino, le mani scendono pian piano davanti al tronco e tornano a pendere ai lati del corpo.

Dopo il suono bisogna rilassare tutto il corpo e tornare alla posizione di partenza.

Movimento Daoyin del suono Ke

Palmi in alto, con le dita che quasi si sfiorano, le mani sono davanti all'addome, si alzano verso l'alto, fino al petto, attenzione a non alzare le spalle, si tengono sempre spalle e gomiti bassi. Ora ruotiamo i palmi verso l'esterno e portiamo il medio all'angolo esterno dell'occhio. Mi raccomando, mantenete i gomiti bassi e non alzate le spalle, perché altrimenti non potete essere rilassati. Ora con i palmi si accarezza il viso e si scende, lungo petto... pancia, e si torna con le braccia abbandonate ai lati del corpo.

Movimento Daoyin del suono Hu

Palmi in alto, con le dita che quasi si sfiorano, le mani sono davanti all'addome, si alzano verso l'alto, fino al petto, ora si ruotano i palmi verso il basso la mano sinistra va palmo in alto sopra la testa, la destra palmo in basso scende. A questo punto si ruotano gli avambracci, i palmi verso il corpo, la mano sinistra scende, la destra sale sfiorando il corpo, i due palmi si incrociano all'altezza del petto, con dorso e palmo sulla stessa linea, esattamente al centro del petto, punto danzhong (VC 17). Si girano i palmi in basso e si riportano le mani a pendere ai lati del corpo.

Si prosegue alternando le mani (una volta su la sinistra, una volta su la destra), 3 volte per mano.

Attenzione, chi ha la pressione alta, quando sale con la mano (destra o sinistra) la porta davanti alla fronte, la posizione normale sarebbe ad un pugno sopra la testa. Le persone che hanno la pressione bassa la possono portare più in alto del normale: due pugni sopra la testa.

Movimento Daoyin del suono Xia

Anche nel movimento Daoyin di Xia si parte con i palmi in alto e le dita che si sfiorano davanti all'addome e si sale fino al petto, a questo punto però si ruotano i palmi in avanti, ai lati della gola e si spingono in fuori le mani allargando il torace, poi le mani si rilassano e scendono.

Movimento Daoyin del suono Chui

Vediamo com'è il movimento Daoyin che si accompagna a questo suono: Si massaggia tre volte la zona lombare, si fa con i dorsi, con le dita rivolte in basso, non troppo in alto, altrimenti si alzerebbero le spalle. Dopo tre volte si scivola sotto le ascelle e si forma un cerchio davanti al petto, intanto si comincia a "sedersi" piegando le ginocchia. Ora si riportano le mani ai lati del corpo.

Attenzione, quando ci abbassiamo, dobbiamo mantenere la schiena rilassata, senza uscire con la pancia o con le natiche, il corpo rimane dritto.

Movimento Daoyin del suono Xi

Palmi in alto, dita che si sfiorano, alziamo fino al petto, ruotiamo entrambi i palmi verso l'alto portando le mani sopra la testa, stesso principio del suono Hu, chi ha la pressione bassa più in alto, chi ha la pressione alta davanti alla fronte, così si controlla la pressione. Mettiamo la base del palmo (eminenza tenere) sulle tempie e accarezziamo la testa, il collo, le spalle, il petto, poi giriamo le dita indietro, natiche, lati del corpo. A questo punto dobbiamo immaginare il Qi che arriva al quarto dito del piede.

Punti di attenzione

1. I sei suoni vanno sempre praticati secondo la sequenza indicata, ovvero seguendo il ciclo di generazione
2. Non vocalizzare mai un solo suono molte volte in quanto può creare degli squilibri energetici.
3. Eventualmente, in caso di particolari problematiche legate a un organo, ripeterò un ciclo di quel suono al termine della sequenza completa dei sei suoni. Alla fine di ogni sequenza completa, eventualmente vocalizzare un ciclo aggiuntivo del suono corrispondente alla stagione in corso.
4. non interrompere mai una sequenza e, qualora fosse indispensabile, sospenderla con il movimento Tiao Xi e/o shougong.
5. Per mantenere uno stato di buona salute è bene praticare il "Qi Gong dei sei suoni" quotidianamente; in caso di una patologia lieve è bene ripetere la pratica due volte al giorno; in caso di patologia grave la pratica va ripetuta un minimo di quattro-sei volte al giorno (anche non consecutive).

Punti di attenzione

E' fondamentale praticare rilassati, cercando un ambiente non rumoroso e possibilmente con aria fresca

I vestiti devono essere comodi, le scarpe basse. Non è consigliato praticare scalzi a meno che non si esegua l'esercizio su un pavimento di legno in un ambiente non freddo

Non bisogna aver fame né aver appena finito di mangiare

Se per un qualche motivo si viene interrotti cercare almeno di effettuare la chiusura della pratica

Non praticare nel vento o in correnti d'aria. Se le condizioni atmosferiche sono molto perturbate è sconsigliata la pratica anche in interni.

Secondo livello-Come collegare respirazione e movimento daoyin

Nella prima parte del movimento daoyin:

1. Gli orifizi sono chiusi
2. Il qi sale
3. Si emette il suono

Nella seconda parte del movimento daoyin:

1. L'addome si rilassa
2. La lingua si appoggia dolcemente al palato
3. Il qi scende