

Estratto da:

**Il Qigong in quiete e in movimento e il Qigong per preservare la salute**

(testo completo in fase di revisione. Traduzione di Giulia Boschi)

**Prima parte: Il Qigong terapeutico, Qigong di base**

➤ *Le caratteristiche fondamentali di questo Qigong*

Il Qigong è un metodo terapeutico e di longevità fondato sul patrimonio delle ricche esperienze degli antichi; può anche essere considerato un'autoterapia globale idonea al trattamento dei disturbi cronici. Il Qigong che è illustrato in questo libro ha una sua peculiarità: permettere alle membra di muoversi spontaneamente partendo dal raggiungimento di uno stato di quiete. Inoltre ciò va considerato come un fenomeno naturale che somma alla quiete il movimento.

Le tecniche sono suddivise in: Qigong di base, Qigong per patologie specifiche, Qigong fondato sulla condizione emotiva, Qigong terapeutico e Qigong per preservare la salute. Nell'esercizio non ci sono posture predeterminate, l'accento è posto sull'agio di corpo e mente: non bisogna provare sensazioni spiacevoli derivate dal costringere il corpo in una posizione fissa. La respirazione non deve essere forzata ma naturale; ciò permette di evitare controindicazioni. Il pensiero e la visualizzazione interna (ossia l'immaginazione), sono spesso unificati per favorire l'ingresso in uno stato di quiete. Il mantenere l'attenzione sui *Qiao* – meati – (ossia focalizzare l'attenzione su alcune zone), oltre che la zona del *Dantian* concerne anche i punti *Mingmen* e *Huiyin*; non basta, infatti, esercitare lo Spirito (*Shen*) e la bioenergia (*Qi*) ma bisogna anche esercitare l'Essenza [o linfa vitale] *Jing*. Il movimento autogeno che segue lo stato di quiete è utile per indurre processi di guarigione. Durante l'esercizio di Qigong, il *Qi* combatte le condizioni patogene e opera una stimolazione automatica degli agopunti incrementando l'effetto terapeutico. Inoltre, senza bisogno di ricorrere ad altre tecniche d'esercizio, si potrà ottenere quel risultato definito nel linguaggio tecnico del Qigong "grande e piccola rivoluzione celeste".

## *I metodi e l'utilizzo degli esercizi*

Esistono molti e diversi modi per esercitarsi in questo tipo di *Qigong*, che variano secondo la situazione. Per questo si distingue innanzi tutto fra *Qigong* di base e *Qigong* per patologie specifiche. Il *Qigong* di base viene definito come l'esercizio fondamentale che deve essere attuato a prescindere dall'intento preventivo, terapeutico o relativo a disturbi specifici; Il *Qigong* per patologie specifiche varia invece, adattandosi alla situazione individuale, secondo la costituzione, la condizione di salute, le trasformazioni che si verificano durante la pratica; si utilizzeranno pertanto tecniche diverse a seconda dei casi per rafforzare gli effetti del *Qigong* di base.

### ➤ *Qigong di base*

Per il *Qigong* di base è indispensabile la guida di un maestro. Le sezioni del *Qigong* di base sono: attenzione sul *Dantian*, attenzione sul *Mingmen*, attenzione sullo *Huiyin*; queste tre tecniche hanno, dal punto di vista dell'attuazione e dell'utilizzo, dei punti in comune che sono:

#### Fase di preparazione

Prima dell'esercizio di *Qigong* è bene liberare vescica e intestino e riposare in relax dai tre ai dieci minuti, senza pensare a nessun problema; in questo modo è possibile tranquillizzare il cervello. Prima di accingersi all'esercizio è bene slacciare la cintura dei pantaloni, al fine di facilitare il movimento spontaneo del ventre, che segue la 'respirazione' del *Dantian*.

#### Posizione

Non si bada alla forma ma soprattutto alla naturalezza e comodità; il *Qigong* si può fare in ogni modo, seduti, in piedi, proni o supini. Per aiutare i lettori ad impadronirsi delle tecniche d'esercizio summenzionate, vengono illustrate di seguito alcune fra le posizioni abituali generalmente scelte per l'esercizio, così da darne una visione d'insieme.

#### Posizioni sedute

Sono fondamentalmente due: quella libera e quella a gambe incrociate; la maggior parte dei praticanti preferisce generalmente quella libera.

° Posizione seduta libera: si sta seduti comodi su una sedia, una panca o ai piedi del letto; le gambe sono divaricate alla stessa altezza delle spalle, i due piedi ben poggiati per terra, i palmi delle mani possono essere o appoggiati sulle cosce, oppure l'uno sull'altro (il destro appoggiato sul dorso della mano sinistra o viceversa) appoggiati davanti all'ombelico, come si preferisce. Oppure si stendono leggermente le gambe in avanti con il piede sinistro poggiato sul destro o viceversa. Bisogna essere naturali e rilassati. Se si è seduti sul letto, si può anche tenere una gamba dritta e una piegata con la pianta del piede rivolta verso l'interno dell'altra coscia. Non esistono requisiti particolari per la posizione della testa e della parte superiore del corpo, l'accento è sempre sulla naturalezza e sull'agio.

° Posizioni a gambe incrociate

Sono fondamentalmente due: quella con entrambe e ginocchia piegate (posizione del loto) e quella libera.

Posizione del loto: seduti sul letto con le ginocchia piegate, si porta innanzitutto il piede destro sulla coscia sinistra e successivamente il piede sinistro sulla coscia destra, mantenendo le rotule su un'unica linea; le due mani sono poggiate sulla parte anteriore delle ginocchia; testa, collo e parte superiore del corpo sono eretti naturalmente in maniera confortevole. Questa posizione risulta piuttosto costrittiva per il corpo e per la mente, quindi sono in pochi a sceglierla.

Posizione libera: Seduti sul letto, la gamba sinistra è piegata con il piede appoggiato su quella destra che resta distesa in avanti (è anche possibile mantenere distesa la sinistra e piegare la destra ); le due mani sono liberamente poggiate sulle rotule oppure raccolte insieme davanti all'ombelico. Non è necessario adottare le posizioni che sono state illustrate, ci si può sedere nel modo più abituale.

Posizioni distese

Le posizioni distese si distinguono in posizione supina e posizione su un lato. Le posizioni distese possono facilmente indurre sonnolenza, sono quindi sconsigliate nel periodo iniziale degli esercizi di base; questa posizione è indicata, sotto la guida di un maestro, solo per le persone che a causa di malattie hanno un fisico debilitato e resistono poco seduti. Di seguito vengono illustrate le due posizioni:

° Posizione supina: Sdraiati sul letto, con un cuscino un po' alto, in posizione supina e soprattutto comodi. Coprirsi o meno con una coperta dipende dalle esigenze individuali. Nella posizione sdraiata, le due gambe sono distese, con il piede destro appoggiato sulla caviglia sinistra o viceversa; oppure con una gamba distesa e una piegata con la pianta del piede appoggiata sulla superficie del letto; o anche con una gamba piegata e la pianta appoggiata sulla superficie del letto e l'altra gamba piegata con il piede appoggiato sul ginocchio dell'altra. La posizione delle mani può essere o con il centro del palmo di una mano appoggiato sopra l'ombelico e l'altra appoggiata sopra il dorso di quest'ultima; oppure con una mano sull'ombelico e l'altra distesa appoggiata sul lato della coscia o orizzontalmente sulla superficie del letto. E' anche possibile tenere entrambi i palmi appoggiati sul lato delle cosce o sulla superficie del letto.

° Posizione su un lato: Distesi sul fianco destro, con il ginocchio sinistro in avanti, la gamba inferiore distesa e quella superiore leggermente piegata, oppure con entrambe le gambe leggermente piegate e le due cosce leggermente divaricate. La testa è appoggiata sul cuscino, leggermente piegata in avanti. La mano destra può essere appoggiata davanti all'occhio destro; la mano sinistra può essere appoggiata sull'anca sinistra, oppure con il palmo rivolto all'interno all'altezza dell'ombelico (si può fare anche sul fianco sinistro in posizione speculare)

Le posizioni distese e sedute che abbiamo illustrato, possono subire modificazioni spontanee secondo le condizioni generali che si sviluppano durante l'esercizio di *Qigong*. Ad esempio, scegliendo la posizione distesa, se nel corso dell'esercizio in posizione supina si avverte la necessità di mettersi su un lato, si procede in questo senso; allo stesso modo si possono muovere mani e piedi se se ne avverte la necessità. Quando si svolge l'esercizio in posizione seduta, inizialmente si pongono entrambi i piedi appoggiati a terra, ma se nel corso dell'esercizio si desidera distendere le gambe incrociando i piedi, si può mettere un piede sull'altro senza problemi. Nulla vieta di adottare oggi una posizione con entrambi i piedi a terra e domani modificarla come si desidera. Da quanto detto, si comprende come la posizione degli esercizi più è naturale meglio è; non bisogna considerare la posizione un "dogma" ma viverla ed utilizzarla in maniera agile e 'creativa' cercando sempre una sensazione di benessere. Naturalmente non bisogna però affidarsi unicamente ad un criterio di 'creatività' cambiando posizioni a piacimento.

Posizioni erette:

Le posizioni in piedi possono essere scelte solo quando si è passati dallo stare seduti in quiete al movimento autogeno e quando si è in grado di mantenere questo movimento spontaneo anche stando in piedi. Per i principianti che si accostano al *Qigong*, quando la tecnica è insufficiente e lo *Yuanqi* (*Qi* primordiale) scarso, stare in piedi non è gradevole quanto stare seduti. In particolare non è adatta per le persone deboli o malate che non abbiano ancora buone basi di *Qigong*.

Fra le posizioni in piedi in genere si preferisce quella libera: con i piedi divaricati all'altezza delle spalle, l'intero corpo rilassato e perpendicolare al terreno, ci si esercita secondo una tecnica determinata.

Il tempo di sviluppo dell'esercizio dalla posizione seduta a quella in piedi, se la tecnica dell'esercizio è corretta e se si riesce ad entrare realmente in uno stato di quiete, può essere di uno o due giorni; c'è chi ha bisogno di dieci-quindici giorni, o anche di un tempo più lungo. C'è anche chi, a causa di alcuni motivi particolari, dopo due o tre mesi di esercizio avverte solo movimento interno senza che questo si traduca in un movimento esterno. In questi casi è meglio usare tecniche da seduti o da sdraiati. Per i principianti, a meno che non siano costretti a letto, è preferibile scegliere una posizione seduta; una volta acquisita una certa padronanza potranno indifferentemente adottare posizioni in quiete o in movimento, in piedi, seduti o sdraiati.

In sintesi la posizione da adottare dipende essenzialmente dalla libera scelta di chi pratica, ci si mette come ci si sente meglio (anche se è comunque preferibile stare seduti) in maniera tale da non far avvertire al corpo alcuna sensazione di sgradevolezza, forzatura o scomodità.

La respirazione

In genere nel *Qigong* quando si parla di esercizi si parla innanzitutto di respirazione: respirazione naturale, respirazione latente, armonizzazione del respiro, respirazione controllata, respirazione cefalica (testa gola), respirazione interna, respirazione fisiologica, metodi del “prendere ed espellere” (*Tu Na*) ecc. ecc. Tutti questi metodi che in genere si basano su una respirazione naso-bocca con determinati requisiti, riguardano la respirazione volontaria e artificiale che noi definiamo come “respirazione cielo posteriore”. Un esercizio costante della medesima può anche permettere di ottenere effetti terapeutici. La ‘respirazione’ richiesta da questo tipo di *Qigong* è diversa da quella [volontaria] normalmente usata nelle tecniche *Qigong*; si tratta di una “respirazione cielo anteriore”. Non si tratta di una tecnica artificiale di controllo e regolazione della respirazione toracica o addominale; si tratta piuttosto di una ‘respirazione’ che si effettua in uno stato di quiete profonda, con la bocca delicatamente chiusa, la punta della lingua naturalmente piana, la respirazione dal naso “chiusa” con l’immaginazione e i *loci* respiratori nei meati (*Qiao*) su cui ci si concentra. La caratteristica essenziale di questo tipo di “respirazione cielo anteriore” è la ‘respirazione’ dei meati. “Chiusa con l’immaginazione” non si riferisce ad un effettivo blocco volontario del respiro, ma piuttosto all’oblio dell’attività respiratoria; non bisogna assolutamente pensare alla respirazione; solo così si perviene ad una respiro veramente spontaneo e si prevencono tutti i disturbi che possono derivare da una respirazione innaturale.

Il movimento autogeno

Il movimento autogeno è la peculiarità principale di questo tipo di *Qigong*. In una condizione di quiete profonda del pensiero, alcune parti del corpo (testa, membra, tronco ecc.) si muovono spontaneamente; si tratta di un fenomeno normale. Il movimento autonomo differisce da persona a persona secondo la costituzione e lo stato di salute. Per questo motivo può presentarsi presto o tardi; di fatto esiste un ristrettissimo numero di persone che anche dopo un lungo periodo di pratica non pervengono a questo tipo di movimento. Dal momento che si tratta di un movimento autogeno, non importa se presto o tardi o se non si verifica affatto, in ogni caso non bisogna assolutamente cercarlo di proposito, né tantomeno dirigerlo personalmente. Coloro in cui il movimento non si produce, non devono per questo appesantire la loro mente con pensieri cupi, ritenendo, ad esempio, che in assenza di questo movimento non sia possibile curare le malattie; questo non è vero. Dopo che si è verificato il movimento, esso presenta infinite variabili; ci si muove come ci si sente di muoversi; quando si perviene ad un movimento autenticamente autogeno, non bisogna operarne un controllo cosciente nemmeno in minima misura.

Metodo di conclusione dell'esercizio

Ogni volta, dopo essersi esercitati per un tempo determinato, si desidera fermarsi e riposare. Dirigendo la luce dello sguardo interiore con l'immaginazione cosciente, si compiono degli "avvolgimenti" concentrandosi sul *Qiao*: prima dall'interno verso l'esterno con rotazione a spirale levogira (ossia il movimento inizia da sinistra verso l'alto e ritorna sul lato sinistro) 36 volte, quindi nello stesso modo si 'gira' dall'esterno verso l'interno con rotazione destrogira per 24 volte. Questi sono i numeri che si utilizzano per la rotazione della "grande rivoluzione celeste". Le donne debbono utilizzare un sistema diverso dagli uomini: prima da destra verso sinistra, dall'interno verso l'esterno 36 volte, successivamente da sinistra verso destra, dall'esterno verso l'interno 24 volte. Infine il pensiero ed il *Qi* rimangono entrambi concentrati al centro del *Qiao* [*Dantian*]; si immagina di risucchiare il pensiero fino al punto *Mingmen*; quando il *Qi* è arrivato al *Mingmen* (dove arriva il pensiero là arriva il *Qi*) il ventre spontaneamente si ritrae verso l'interno; successivamente si riporta l'attenzione in avanti nel basso addome; il ventre spontaneamente si rilassa e lo *Yuanqi* [*Qi* primordiale] confluisce nel punto *Qihai* e nel punto *Guanyuan*, contraendone leggermente la superficie verso l'interno. Qui termina il metodo di chiusura. Con una pratica assidua del *Qigong*, arrivati ad un certo livello, si possono verificare spontaneamente dei movimenti di chiusura dell'esercizio come rotazioni verso destra e verso sinistra. Questo metodo di conclusione permette di conservare lo *Yuanqi* che si è ottenuto durante l'esercizio ed ha inoltre un effetto di sblocco delle stasi e dei ristagni e di rimozione degli ostacoli [alla circolazione del *Qi*]. Questo metodo di chiusura utilizza i movimenti iniziali della "grande rivoluzione celeste est-ovest" [*Mao You*<sup>1</sup> *Da Zhou Tian*] approfondendoli ulteriormente.

- Strofinarsi mani e viso

Si tratta dell'ultima azione dell'esercizio: una volta terminati tutti gli "avvolgimenti" si comincia dallo strofinarsi le mani; il movimento è lo stesso che si opera lavandosele, ossia coinvolge tanto i palmi che i dorsi. Successivamente ci si strofina il viso.

### **Tecniche di esercizio**

---

<sup>1</sup> Due dei dodici rami terrestri corrispondenti alle ore doppie dalle 5 alle 7 (a.m. e p.m.) e alle direzioni Est ed Ovest.



Le tecniche si suddividono in due grandi gruppi: il primo è quello del *Qigong* di base: ossia tecniche imprescindibili che chiunque deve attuare, indipendentemente dalla propria condizione di salute, per costruire una buona base (in questa fase la tecnica di concentrazione sul *Dantian* è l'esercizio primario). Successivamente si passa ad altri esercizi. Il secondo è quello del *Qigong* terapeutico, specifico per determinate patologie, ossia differenziato secondo le condizioni cliniche.