

Introduzione al Qigong

(Dal Corso iniziale di Qigong tenuto dal professor Li Xiao Ming a Monteverginio, 24 - 25 maggio 1997- Traduzione di Giulia Boschi)

Forse molti tra voi hanno sentito menzionare il termine Qigong, ma non sanno precisamente di che cosa si tratti e quali siano gli ambiti che esso comprende. Il Qigong è una tecnica che in Cina ha diverse migliaia di anni, il Qigong è un metodo molto particolare per l'allenamento di sé stessi che è stato scoperto e perfezionato dal popolo cinese nel corso di un processo millenario nel contesto della vita quotidiana, del lavoro, della lotta contro le malattie e contro il decadimento senile. Il primo contesto in cui il Qigong viene utilizzato è proprio la cura e la prevenzione delle malattie. Nel periodo primitivo della civiltà cinese la medicina e la farmacopea non erano ancora sviluppate ed anche l'ambiente vitale dell'uomo presentava molti problemi; ad esempio si viveva nelle grotte, che sono luoghi estremamente umidi, di conseguenza si presentavano spesso problemi di dolori alle articolazioni o anche problemi di digestione e tanti altri. Per ovviare a questi problemi si correva, si saltava e gradualmente si svilupparono dei movimenti quasi di danza, dei movimenti collettivi che si facevano tutti assieme, o magari ci si scambiavano "pacche" nei punti del corpo che facevano male.

Gradualmente, nel tempo, tutte queste cose si sono trasformate in un metodo di autoterapia. Naturalmente, andando avanti nell'evoluzione di questo metodo ci si accorse che c'erano delle leggi precise che lo governavano. Successivamente, si cominciò ad osservare che cosa succedeva entrando in uno stato di grande calma, di grande rilassatezza, controllando allo stesso tempo il respiro. Ci si accorse che queste tecniche erano in grado di curare molti tipi diversi di malattie. Nella preistoria cinese, ancora all'era del legno, erano i capi tribali a detenere queste tecniche, la maggior parte erano donne, e furono loro a impadronirsi di queste metodiche conservandone memoria. In queste prime comunità tribali le persone che avevano dei problemi si rivolgevano a queste "mamme - sciamane" per farsi curare le proprie malattie.

L'ulteriore sviluppo nel tempo di questi metodi li ha portati ad un utilizzo anche oltre l'ambito terapeutico, sino ad arrivare ai grandi maestri taoisti come Laozi e Zhuangzi. In questo primo periodo di fioritura della filosofia essi raccolsero ed ordinarono in maniera sistematica le esperienze ed i materiali che venivano dalla storia precedente. A questo punto il Qigong si estese sino a comprendere l'indagine delle leggi che governano la natura. All'epoca di Laozi e Zhuangzi questa tecnica non si chiamava Qigong, ma Daoyin (guidare, indirizzare [il qi]), oppure Fu Qi o ancora Na Qi, Shi Qi (prendere, assumere, mangiare il Qi). Questi nomi fanno tutti riferimento a quello che oggi chiamiamo Qigong.

Dal momento che esistevano molti metodi diversi, essi vennero anche designati con nomi diversi. Daoyin ha come senso l'utilizzazione del pensiero cosciente per guidare il Qi attraverso dei percorsi precisi del corpo, che poi sono i meridiani. Quindi il nome *Daoyin* apparve dopo che furono scoperti i meridiani. Viceversa si può dire che i meridiani ed i punti di agopuntura sono stati scoperti da questi nostri antenati attraverso la ripetizione continuata di tecniche di questo tipo. Quando arrivarono ad un certo livello furono in grado di visualizzare nella mente l'esistenza dei meridiani. Gradualmente scoprirono il loro percorso e la relazione che esiste fra i meridiani, le diverse zone del corpo e gli organi interni. Quando non ci si sentiva bene, attraverso il Daoyin si usava la propria volontà cosciente per espellere il Qi patogeno, attraverso i meridiani, fuori dal corpo. Si tratta di una tecnica basata sul convincimento (autosuggestione); questo è il motivo per cui questa tecnica viene chiamata Daoyin, che significa proprio guidare, condurre (con la mente), perché serve a espellere all'esterno il Qi negativo oppure ad incamerare nel corpo Qi positivo, oppure guidare la propria energia in maniera tale da portarsi ad una condizione particolare. L'ambito di applicazione si ampliò molto e questa evoluzione portò le persone che si esercitavano nel Qigong ad andare oltre la cura del proprio corpo ed indagare le leggi generali della natura. Ad esempio utilizzare il metodo Daoyin per investigare le leggi che governano il cielo e la terra, oppure le leggi che governano le trasformazioni del moto degli astri, analizzando le diverse sensazioni all'interno del proprio corpo, in relazione alle leggi del

mondo naturale. Alcuni concentravano la loro indagine sugli esseri viventi di questa terra, altri sull'analisi del corpo umano, quindi dell'effetto delle tecniche Daoyin sul corpo, sui meridiani, sugli organi interni. Però il contenuto di queste tecniche non era limitato esclusivamente alla terapia. Molte persone hanno chiesto a Laozi: "Cos'è il Dao?". Laozi disse: "Io non posso spiegarvi esattamente di che cosa si tratti, o dirvi che consiste in un metodo come il Daoyin, perché un metodo limitato come il Daoyin non può comprendere questo concetto più grande, così lo definisco semplicemente Dao. Cos'è questo Dao? Laozi lo spiega molto chiaramente nella prima frase del suo libro, il *Daodejing*: "Il Dao che si può dire Dao non è il Dao eterno [il Dao costante]". Egli si chiedeva cosa fossero queste leggi così ordinate che regolano tutta la natura, per quale motivo il succedersi delle quattro stagioni, l'alternarsi di caldo e freddo avessero una legge così precisa. Le leggi latenti (nascoste) che determinano ogni trasformazione che si produca in natura, non erano state sufficientemente indagate e l'opinione di Laozi era che, se le persone si fossero applicate alla ricerca su questo tipo di leggi generali, avrebbero scoperto molte più cose riguardo ogni tipo di organismo vivente. Un'altra frase del *Daodejing* spiega che ciò "che non ha nome" è l'inizio di cielo e terra, ciò che ha nome è la madre delle diecimila cose. Ad esempio, un bicchiere di plastica è qualcosa che gli uomini preistorici non sarebbero stati in grado di fare, così leggero, perfetto nella forma, comodo. All'epoca semplicemente si usavano strumenti di legno, si cacciava, se erano assetati non avevano bicchieri e bevevano utilizzando le mani o direttamente col viso. Però poi si sono accorti che c'erano delle pietre cave in cui l'acqua si conservava: anche quando il tempo era secco in queste pietre ne rimaneva un po'. Allora si sono chiesti come potevano conservare l'acqua anche in tempi di siccità: hanno scavato delle pietre, ne hanno fatto dei grossi bicchieri ed in questo modo hanno potuto conservare l'acqua. Per questo il nome cinese di bicchiere (*beizi*) ha a che fare col fatto di sollevare (*bei* carattere omofono): gli uomini primitivi usavano questi recipienti per prendere l'acqua e portarla via. Da questo "bicchiere" primitivo si sono evoluti tutti gli altri bicchieri. Provate a pensare quanti tipi di bicchieri diversi esistono oggi; sono veramente tantissimi, di tutte le forme e dimensioni, fatti di diversi

materiali, ma tutti si chiamano bicchiere, sono tutti figli di questo grosso bicchiere di pietra che è stato fatto nella preistoria e praticamente è la loro mamma. Per questo nella frase di Laozi si dice che ciò che ha un nome è la madre di tutte le cose. Quindi ciò che ha nome è la madre di tutte le cose e ciò che non ha nome è il loro inizio, quindi significa che ci vuole un inizio e un nome perché queste cose possano svilupparsi. Laozi ha voluto chiamare con la definizione Dao le leggi che governano l'interazione di cielo, terra e uomo. Si tratta di un sistema unitario centrato sul Qigong, inteso ad indagare la legge che governa tutte le cose dal punto di vista del Qi che le unisce. Che relazione esiste tra il Qigong e le leggi generali che governano la natura? Nella preistoria, quando iniziavano a svilupparsi questi esercizi, i praticanti di Qigong, cioè le persone che facevano Daoyin, scoprirono attraverso questi esercizi delle leggi di trasformazione, che i nostri occhi di carne non sono in grado di vedere. Facciamo un esempio: il colore di un fiore che si visualizza durante l'esercizio di Daoyin è diverso dal colore che ha quando lo guardiamo con i nostri occhi, perché quello che si vede durante gli esercizi è il Qi che si muove e nel processo di trasformazione di questo movimento c'è una legge precisa; il fiore ha la sua legge, la condizione della sua energia non è la stessa al mattino, a mezzogiorno, alla sera: ci sono dei momenti in cui si apre, dei momenti in cui si chiude, ma durante il processo di apertura e chiusura la qualità interna di questa energia cambia. Questo tipo di leggi non si possono indagare con i nostri normali occhi. Durante l'esercizio del Daoyin è possibile visualizzare il Qi del proprio corpo che si muove, e si può visualizzare anche il Qi del corpo degli altri. Quando questo movimento è estremamente regolato, ciò corrisponde ad una situazione di buona salute, mentre quando il movimento è sregolato questo corrisponde ad uno stato di malattia. Le persone come Laozi erano riuscite ad impadronirsi di queste leggi, di queste regole e del metodo (per indagarle). Ad esempio conoscere le trasformazioni nel moto di sole, luna e stelle, quale dovrebbe essere la posizione precisa di una stella nel cielo e quali catastrofi sarebbero avvenute sulla terra se la stella non si fosse trovata al suo posto. Erano in grado di sentire e prevedere che tipo di effetti si sarebbero verificati nel clima, quale era il grande influsso che queste

trasformazioni in natura avrebbero prodotto nel corpo umano. Nel processo di esercizio del Qigong si cominciò a capire in maniera graduale quale era esattamente questo rapporto. Quindi le tecniche che servivano per investigare cielo e terra erano fondamentalmente finalizzate alla previsione, consentivano di prevedere mutamenti a livello climatico, e mutamenti conseguenti nel corpo umano; oppure si poteva prevedere quale sarebbe stata la condizione di una persona nell'intero arco della sua esistenza, o prevedere i punti forti ed i punti deboli dell'organismo. Si utilizzava questo metodo per indagare le leggi della natura, e Laozi l'ha chiamato Dao.

Dal momento che questo metodo è molto collegato anche a tecniche di respirazione (e durante la respirazione si incamera Qi), esso è stato chiamato anche *Na Qi*, che vuol dire "prendere il Qi", altri lo chiamavano *Fu Qi*, ossia assimilare, mangiare il Qi, ed anche *Shi Qi* ha lo stesso significato.

In realtà in senso lato l'ambito del Qigong è molto più vasto di quello di una mera pratica respiratoria. Quando l'esercizio di Qigong è stato portato ad un certo livello, allora si può spingere l'indagine anche verso altri ambiti. Mi è capitato di usare come esempio un imperatore cinese, il quale aveva al suo servizio molti ministri, ognuno dei quali con compiti specifici, come il grande astronomo di corte, o quello che si occupava di indagare la terra, e via dicendo. Ad esempio in epoca Zhou (770 - 221 a.C.) c'era un re molto famoso, il re Wen degli Zhou (Zhou Wen Wang); il suo nome personale era Ji Fa. Sua madre aveva messo a punto un metodo molto preciso, che consentiva di prevedere qualsiasi cosa che riguardasse il cielo, la terra, l'uomo, ossia un metodo davvero completo. Ovviamente si trattava di un metodo esoterico, che non venne insegnato a nessuno, e consentiva di calcolare qualsiasi cosa, anche quando ci sarebbero stati vento o pioggia. Prima di diventare imperatore, quando era ancora un principe feudale, il re Wen era in grado di dire alla sua popolazione quando seminare e quando raccogliere. La regione che lui governava era l'attuale distretto di Xian, nello Shanxi. Egli la trasformò in una regione ricchissima, creando ottime condizioni di vita per i propri sudditi, perché, essendo in grado di prevedere le catastrofi naturali, il popolo poteva correre ai ripari per tempo. All'epoca la cultura non era molto sviluppata ed il popolo

lo considerava un santo. Molti documenti storici parlano di questo re Wen e della sua straordinaria capacità di prevedere tutti gli avvenimenti. Voi probabilmente conoscete l'Yi Jing, il libro dei mutamenti. In questo testo, i cosiddetti "trigrammi del cielo posteriore" sono stati scoperti e sviluppati da questo re Wen. Nei Ba Gua, ossia nella tecnica dei trigrammi, in realtà si parla di numeri; infatti, secondo la conoscenza cinese, ogni corpo ha un proprio numero personale, qualsiasi essere vivente ne ha uno. Anche ogni uomo ha un suo numero, chi ottant'anni, chi cento, chi novanta. Ognuno vive sino ad un'età diversa: anticamente si chiamava Tian Shu, ossia numero del cielo, che significava anche quanti giorni avrebbe potuto vivere una persona (Tian significa anche giorno). Perché si chiamano numeri del cielo? Questo vi deve essere chiaro: la vita di ciascuno ha dei limiti; quando avete esaurito questo numero, quando l'avete usato fino in fondo, non potete più nutrirvi, non potete più assumere ed usare il Qi. Per questo motivo i taoisti cominciarono a designare i numeri del cielo (Tian Shu) con il nome di 'numeri del Qi' (Qi Shu). Se il vostro numero del Qi è piuttosto alto probabilmente compirete grandi imprese in questa vita, se il vostro numero del Qi è piuttosto basso, allora non riuscirete a fare più di tanto. Ad un certo punto il numero del Qi si esaurisce, quindi anche la vita finisce. In un anno ci sono 365 giorni, in dieci anni ce ne sono 3650, in cento anni ci sono 36500 giorni. Secondo i taoisti in ogni persona sana il 'numero del cielo' dovrebbe portare a vivere in media 120 anni; si chiama anche Ming Shu: 'numero della vita' o 'numero del destino'. Quindi secondo la legge generale dovremmo vivere in media sui 120 anni; in realtà ognuno di noi compie delle sottrazioni: ad esempio prende un'influenza, ha febbre per diversi giorni e deve sottrarre al proprio numero 3 anni, se invece prende un'epatite virale sottrae a questo numero 30 o 40 anni; magari per una patologia cardiaca sottrae a questo numero 50 anni. Per questo dal numero di anni originario si arriva a vivere settanta, sessanta o magari cinquanta anni, ognuno di noi in maniera diversa. Quindi il pensiero taoista rappresentato da Laozi riteneva che l'essenza fondamentale degli esseri umani fosse il Qi: quando il Qi si esaurisce si muore: non si può più respirare, mangiare, bere, parlare. Tutte le cose che esistono sono Qi, hanno la loro propulsione nel Qi; anche le piante,

l'erba i fiori, hanno ognuna il proprio Qi, sino al più piccolo essere vivente; anche lui ha il suo Qi. Per arrivare alle cose più grandi, nello spazio ciò che muove e spinge pianeti e stelle è sempre il Qi. Laozi si riferì a questo macro-Qi con un carattere diverso: questo carattere fa riferimento al Qi che non si vede. Sopra c'è il segno mu che significa "non essere" e sotto ci sono questi quattro puntini [significante 'fuoco']. Questo Qi designa una potentissima energia che è quella che mantiene e spinge il moto di tutto il cosmo, ovviamente nel rispetto di alcune leggi precisissime. Il movimento della sfera celeste, dei pianeti, degli astri, ha delle leggi precisissime, il Qi ed il sangue all'interno del corpo si muovono in maniera altrettanto ordinata perché seguono questo movimento generale. Inoltre seguono leggi cicliche, per cui in un determinato momento il Qi ed il sangue di un certo organo sono più forti rispetto a quelli di altri organi, poi la cosa cambia. Tutti i movimenti interni al corpo sono in relazione con quelli dell'ambiente naturale.

Questo è il principio che successivamente venne espresso dalla M.T.C. come 'influenza reciproca tra il cielo e l'uomo'. La frase: "Tian Ren Xiang Ying" significa che gli uomini hanno un rapporto molto stretto, molto intimo, con le leggi del cosmo. E' talmente stretto che non potrebbe esserlo di più. Se il Qi universale sta girando in una direzione, anche il Qi dell'uomo segue questo movimento e secondo la stessa legge si muove all'interno del corpo; persino il movimento di ogni singola cellula segue il movimento generale. Se per caso il movimento di una parte dell'uomo, anche solo di poche cellule, non segue più il movimento generale, significa che necessariamente si presenterà una patologia. Per questo Laozi invitava molte persone, in passato, a conoscere il Dao, ossia a pervenire ad un metodo che permettesse di svelare i segreti della natura, ma molti non seguivano le sue indicazioni metodologiche.

Oggi in occidente molte persone hanno manifestato interesse per il *Daodejing*, che è tradotto con il titolo di *Libro della Via e della Virtù* di Laozi, oppure per l'*Yi Jing*, il *Libro dei mutamenti*, ma tutti lo considerano alla stregua di un trattato di filosofia mentre, in realtà, si tratta di scienza naturale. Ad esempio, nel *Daodejing* Laozi dice che se voi riuscite ad aprire la grande porta all'interno di voi stessi, quello che Laozi definì: "La

porta della femmina oscura”, allora sarete in grado di conoscere il cielo, la terra e voi stessi. Per questo nel *Daodejing* Laozi diceva: “Ciò che si dice porta della femmina oscura sta ad indicare la radice del cielo e della terra” (Xuan Pin Zhi Men, Shi Wei Tian Di Gen). Perché si dice che aprire questa porta equivale ad ottenere la radice del cielo e della terra? Ora ve lo spiego: nel corpo umano vi sono alcuni punti, che chiamiamo orifizi sensoriali o Qiao, che sono molto particolari ed hanno dei significati segreti. Il punto tra le due sopracciglia viene normalmente chiamato il Shen Qiao, ossia orifizio dello Shen, dello spirito. Se riuscite ad aprire questo punto riuscite a visualizzare tutte le leggi e le trasformazioni che avvengono in natura. Ad esempio tutte le trasformazioni dei colori dei fiori, dell’erba, durante la giornata, le trasformazioni del corpo umano, la quantità di Qi di una persona; queste sono tutte cose che si possono vedere molto chiaramente aprendo questo orifizio sensoriale. Quindi ciò a cui faceva riferimento Laozi era questo: se riuscite ad aprire questo punto sarete in grado di vedere le cose più basilari dell’energia del cielo e della terra, quindi la radice del cielo e della terra. Non stiamo parlando di filosofia: in realtà nel Dao De Jing vi sono moltissime frasi che, con un linguaggio esoterico, fanno riferimento a come ottenere queste cose. Ad esempio, in questo caso il significato è che se volete conoscere il cielo, la terra e l’uomo dovete aprire il Qiao dello Shen. Lo spirito è molto misterioso, il che significa che tanti segreti che molti non possono capire, voi potete afferrarli e padroneggiarli, ossia portare la vostra indagine al cielo, alla terra, all’uomo. Il Qigong terapeutico della M.T.C. che io vi voglio insegnare non si distacca da questo ambito e serve anche a garantire la possibilità di fare un po’ meno sottrazioni e quindi ad aumentare anche l’arco della nostra vita, vivere in maniera più serena, più felice, ossia poter mangiare, poter dormire ed evitare molte sofferenze. Quindi questo è il Qigong terapeutico che io vi voglio insegnare, una tecnica che serve per mantenere forza e buona salute. Se invece volete approfondire ed indagare il Qigong taoista, potrete farlo successivamente, perché prima dovrete esercitare a dovere il vostro corpo ed avere un buono stato di salute. Vi ho quindi dato un’idea generale del Qigong, ciò che Laozi aveva definito in questi termini: “Il Dao è qualcosa di talmente grande da non avere confine esterno, e

qualcosa di talmente piccolo da non avere confine interno” (“Qi Da Wu Wai: Qi Xiao Wu Nei”). Il significato è che ad esempio il Dao del cielo, del cosmo, è talmente grande da non avere un confine esterno, non c'è nulla al di fuori di esso. Anche se metteste insieme tutti i più famosi astronomi e studiosi dello spazio e chiedeste loro quanto è grande il cielo, nessuno di loro vi saprebbe dare una risposta esatta. E' assolutamente impossibile che qualcuno possa rispondere precisamente a questa domanda, quindi, nonostante lo sviluppo della scienza sino ad oggi, è impossibile che la scienza possa rispondere alla domanda su quanto grande è il cosmo; Laozi l'aveva detto molto chiaramente sin dal principio, che è talmente grande che non ha un confine esterno, fuori dal cielo c'è un altro cielo, e fuori dal cielo c'è un altro cielo ancora. Così c'è l'infinitamente piccolo da non avere confine interno, arriva ad esempio sino alle micro particelle, arriva sino ai quark, che sono studiati oggi dalla fisica; particelle infinitamente piccole che non si possono vedere a occhio nudo; ma sono state scoperte anche altre particelle, molto più piccole dei quark, e si può ancora proseguire nell'analisi. Laozi aveva detto molto chiaramente che ci sono cose tanto piccole da non avere confine interno. Tutte le cose sono comprese in uno spazio vuoto che si estende dall'ampiezza infinita del cosmo alle particelle infinitesimali. E che cos'è che determina il moto e le trasformazioni che avvengono in questo spazio vuoto? Tutte sono causate da questo Qi che non si vede. Vi ho detto che l'ambito del Qigong riguarda i rapporti tra cielo, terra ed uomo, quindi anche l'universo ha rapporti con l'uomo; ciò che permette questa relazione è questo Qi che non si può vedere e toccare: tramite l'esercizio del Qigong troveremo dei sistemi per riuscire a vederlo e toccarlo. Vederlo è piuttosto difficile, sentirlo è un po' più semplice, ciò che costituisce il fondamento della vita umana è lo Yuan Qi, è equivalente al 'numero del Qi', o 'numero del cielo' di cui abbiamo parlato: lo Yuan Qi o Qi primordiale è il Qi del cielo anteriore che riguarda anche il padre e la madre. Anche secondo la genetica occidentale se le condizioni fisiche dei genitori sono ottimali anche il figlio che nasce avrà probabilmente una situazione ottimale di salute. Se le condizioni del padre e della madre non sono ottimali allora il Qi primordiale che loro daranno al figlio non sarà sufficiente, non si aggira sui centoventi anni, ma magari si

aggira sui sessanta o settanta anni. Quindi uno degli scopi principali della tecnica del Qigong è evitare di sprecare questo Yuan Qi, il Qi primordiale e portarlo al suo massimo. Ovviamente questo significa poter vivere a lungo, in uno stato ottimale di salute.