

introduzione al QI GONG

III° parte

il QI

Solitamente è tradotto come energia (o soffi), ma il senso più profondo potrebbe essere **relazione**; la relazione che consente di capire alcuni aspetti del mondo o di se stessi, che è l'inizio di capire l'energia. Esprime la relazione che si stabilisce con il mondo e con se stessi.

Così vi sono QG che cercano di stabilire relazione con il mondo, l'esterno; altri con il sé, l'interno, ad esempio la meditazione; altri ancora con il nucleo più profondo di sé, cercano di capire il senso profondo della propria vita, il QG religioso.

Cambiamento dei tendini – Yi Jin

Gli esercizi che si rivolgono all'esterno solitamente lavorano sui canali **TM**, si focalizzano sull'anatomia fisica (e energetica) del corpo. Solitamente affaticano molto la muscolatura, producono molto calore, e quando praticati a lungo hanno un notevole impatto sul sistema muscolare, cambiandone la tonicità (ed anche la modellandone la massa). Le arti marziali usano per la maggior parte questi esercizi.

Possono anche integrare o sostituire un trattamento dei TM, in particolare in caso di attacco di un FPE, problemi articolari superficiali o muscolari, anche un FPI in superficie.

Questi esercizi agiscono anche sui **fluidi** (legati alla WeiQi); possono esser impiegati per ricostruirli, in caso di disidratazione.

Il canale di **Polmone** diffonde.

La tensione arriva sino a P11; muovendo le braccia si attiva la circolazione, la si può sentir correre sino al pollice.

Il canale di **Intestino Crasso** fa scendere, *Jie*; stimola IC5, ma anche i punti sul dorso della mano, come TR4 e IT5; pompando il Qi in questa area si attiva anche IC4, così si comincia a sudare (attivando IC4 e controllando IC5) per liberarsi dai FP. Il Polmone diffonde e l'IC muove i fluidi fuori dal P.

La punta dell'indice diventa rossa e la base bianca; il dito diventa più forte e può essere usato nello Shiatsu per premere o nelle arti marziali per colpire.

Il canale di **Ministro del Cuore** apre l'interno, applicando una tensione su Nei Guan; muove la YingQi a sostegno della WeiQi che è stata stimolata. Il movimento delle mani pompa il Sangue, le mani diventano rosse poiché si muove verso l'esterno. Per espellere il vento si suda, ma se è di lunga durata occorre usare il Sangue per muoverlo, per espellere il FP. Questo canale è associato al F ed ha azione anche sul vento interno.

Facendo così la sintomatologia può peggiorare all'inizio, come nel caso di eczema cronico o di psoriasi.

Il canale di **Triplice Riscaldatore**, con le mani dietro, si strizza l'IT sulla scapola, attiva IT9 e IT10 e i punti vicini, che sono luoghi di latenza; se la situazione è più cronica si muove verso IT12. Come il MC anche il TR tratta il vento intrappolato nel sangue da lunga data, lo stimola a liberarsi. Avolte ci si può agitare e tremare per eliminare questa WeiQi.

Il canale di **Intestino Tenue** e di **Cuore** sono attivati agendo sul mignolo, si porta pressione su IT5 e C7; con le mani in basso e dietro si attiva il TR, sul dorso della mano, e poi su e giù.

I canali delle mani sono trattati più comunemente di quelli del piede; poiché la circolazione dei TM muove dai piedi verso le mani, trattare i canali delle mani significa trattare anche l'energia che viene dai piedi.

Osservazioni

La loro corretta esecuzione comporta di prostrarla molto a lungo; all'inizio può bastare qualche minuto. Eseguendoli per molto tempo si produce molta WeiQi; questo può portare ad un aumento della pressione sanguigna.

Agiscono sulla WeiQi, quindi utili per la pelle, i muscoli, le articolazioni; per problemi respiratori, FPE, tunnel carpale, sindrome di Sjogren e di Reignolt, vitiligine,

In questo modo si può lavorare su tutto il livello, in particolare su quelli Yang:

Tae Yang – Vento Freddo – problemi respiratori, allergie, raffreddore, eczema, psoriasi; per un problema respiratorio si sceglierà IT; per dolori alle gambe (il vento dà dolore che si irradia, il freddo dolore molto acuto) invece si sceglierà V.

Yang Ming – Vento Calore

Shao Yang – Vento Umidità

Interiorizzare la WeiQi

Gli esercizi visti per i TM attivano i punti Jing pozzo, stimolando la WeiQi a circolare nei TM, venendo così in superficie. Se questa si superficializza troppo si può avere stipsi, non scende più negli intestini, insonnia, palpitazioni. Per riportarla dentro occorre effettuare la

spremitura delle mani: portare le mani davanti, braccia tese e parallele (o nelle altre posizioni della variante per attivare i punti Jing), mettere le mani a pugno; quindi stringere fortemente e rilasciare.

Raffinamento del Sangue

Le arti marziali interne usano la forza interna, il che significa porre meno stress sulla muscolatura; risultano però molto più impegnative per la mente. Invece di lavorare sulla WeiQi lavorano a livello della YingQi, vi è meno attività muscolare ma molta più attività mentale. E il motivo per cui i movimenti sono lenti è che così la mente può essere nel movimento, con molta consapevolezza.

L'attività mentale non ha inizio né fine, ma un so svolgersi, così si è presenti nello svolgersi del movimento, senza pensare al suo inizio né alla sua fine; i muscoli hanno un'inserzione ed un'origine, così l'attività muscolare ha un inizio ed una fine. Ogni gruppo muscolare ha il suo antagonista, così l'attività muscolare implica un grosso stress; nell'attività interna non si sviluppa tensione: tra l'inizio e la fine vi è un intervallo e quando vi è un intervallo vi è tensione.

Così nella meditazione si impara come iniziare e come finire, ma non è una sessione di 15 minuti o di un'ora, è il processo di essere presenti, senza un inizio né una fine, inizia e finisce quando volete voi.

Questo è lo scopo delle arti marziali interne o del QG interno, ogni movimento in se stesso è un inizio ed una fine; non importa se si conoscono 8 esercizi o uno solo, se si è davvero presenti quel solo esercizio è tutto il QG.

Raffinare il Sangue è raffinare la propria percezione interna del mondo.

Questo tipo di esercizi coinvolge soprattutto i **Luo**. Possono essere utilizzati in presenza di FPI, turbe psico-emotive, e simili.

Questi esercizi agiscono sul Sangue, anche inteso come fluido organico, (legato alla YingQi); possono esser impiegati per ricostruirlo, in caso di grave deficit; hanno effetto simile a quello di una trasfusione.

Si esegue con il corpo rilassato e con tutte le articolazioni leggermente flesse, ad esempio nella solita posizione statica; è il tipo più diffuso, quello che solitamente viene considerato il QG.

A volte viene unito a esercizi sui TM, o più frequentemente i due tipi di esercizi vengono organizzati in sequenze miste, in cui prevale quest'ultimo.

Il respiro addominale profondo, che coinvolge sia la parte anteriore (addome) che quella posteriore (lombi) e laterale, attiva la comunicazione dello Yin e Yang tra di loro; si stabilisce così la comunicazione dell'acqua

In questo modo si lavora sul Chong Mai, che riferito ai Canali Principali è Qi e Xue, *mentre riferito agli straordinari è lo Yin/Yang*, Lavorando sui DDI e DDM si lavora sugli Zang-Fu.

Si lavora sul Sangue, quindi il Qi accumulato nel DDI deve scendere; per questo l'addome si dilata durante il respiro ed è molto importante **rilassare i lombi**. Se si rilassa la colonna in respiro addominale può diventare davvero profondo. Per cercare la posizione in cui si ha il massimo rilassamento dei paravertebrali si può muovere il coccige avanti e indietro, verificando la tensione sui muscoli con le mani.

Non è possibile aver efficacia sul Qi dei Reni, acqua, se vi sono tensioni lungo l'aspetto Yang dell'acqua, il Tae Yang, che decorre lungo i paravertebrali.

Quando, durante l'inspirazione, L2 esce in fuori, questo significa l'**apertura di MM**.
Quando la colonna si rilassa e la L2 sporge in fuori, la punta del coccige può ruotare in su; questo crea il bacino per raccogliere il Qi.

raccogliere il Qi

In caso di Deficit è possibile raccogliere il Qi, con il movimento di salita e poi di raccolta delle mani durante l'inspirazione, a livello dei diversi Zang a seconda del livello a cui si giunge con le mani.

Si raccoglie il Qi del **Fegato** a livello di sopra la testa, la cima della testa

Si raccoglie il Qi del **Cuore** a livello degli occhi

Si raccoglie il Qi del **Rene** a livello della lingua o delle spalle (R27)

Si raccoglie il Qi del **Milza** a livello dell'addome

Scendendo poi con le mani sino a livello del pube.

Armonizzare ST e M

Un deficit dell'uno coinvolge anche l'altro, quindi non è possibile trattarli separatamente; inoltre il Qi di uno sale e l'altro scende; lo ST è sostenuto dal R, la M dal P; ecco il senso dell'esercizio.

Durante l'**inspirazione** si raccoglie il Qi del Polmone a livello del Cuore con una mano al petto; con l'altra si raccoglie il Qi del Rene a livello del pube; quindi una scende mentre l'altra sale, come il Qi di M sale e quello di ST scende; così si portando i due Qi a VC12.

Durante l'**espirazione** si sollevano le mani e quindi si aprono ai lati.

Quando l'inspirazione è più lunga (lenta) dell'inspirazione si **tonifica**

Quando l'espirazione è più lunga (lenta) dell'inspirazione si **disperde**

Quando sono uguali si **regola il Qi**

In caso di **Deficit** i movimenti devono essere lenti; in caso di **eccesso** veloci.

*Per quanto riguarda i **movimenti**, credo che:*

*in caso di **deficit** si raccoglie durante l'inspirazione (e si muove in espirazione);*

*in caso di **eccesso** si muove durante l'inspirazione (e si raccoglie in espirazione).*

*Il movimento che **raccoglie** è quello di aprire e portare le mani verso il corpo;
quello di **muovere** è guidare con le mani nella direzione voluta.*

Il termine muovere significa diffondere, far circolare; raccogliere può essere anche da una zona ad un'altra, allora significa trasportare da lì a qui. Ecco perché si raccoglie durante l'espiazione e si muove durante l'inspirazione.

Raccogliere è inspirare, inspirazione più lunga dell'espiazione, portare le mani verso il corpo; viceversa il muovere. L'aspetto determinante è quello del respiro, il movimento viene aggiunto a integrare o a modificare:

*muovere con le mani durante l'inspirazione significa spostare quanto accumulato,
raccogliere con le mani durante l'espiazione significa muovere al livello a cui si muovono le mani,
e altre combinazioni possibili.*

Raccogliere ai vari livelli non è solo raccogliere, ma può essere anche muovere, il Qi di quello Zang, a seconda se viene fatto in ispirazione o espiazione.

Gli esercizi proposti sono solo alcuni dei modi di lavorare su Qi e Sangue; è possibile costruire il proprio esercizio, per sé o per gli altri, da soli, una volta assimilati i principi di questo QG.

Lo stesso esercizio può essere eseguito in modo diverso da diversi insegnanti, questo non ha importanza una volta che si sia capito il senso dell'esercizio ognuno lo può esprimere a modo suo; non importa copiare il movimento nei dettagli, ma ripetere attraverso un movimento analogo la stessa intenzione, attivare lo stesso movimento di energia.

Molti stili di QG sono simili, o hanno movimenti uguali; li possiamo capire se capiamo il senso dei movimenti.

guidare il Qi

Occorre ascoltare il movimento, ascoltare quello che accade, piuttosto che porsi delle domande; questo ne potenzia molto l'effetto. Lasciare che il corpo ci informi di quello che sta sperimentando, di dove il Qi stia andando, la mente segue: dove va il Qi la mente segue.

Ma è vero anche il contrario: dove va la mente il Qi segue; così è possibile dirigere il Qi con la mente, immaginando dove deve andare. Lavorando con un paziente è importante che lui pensi a dirigerlo dove voglio io, non dove vuole lui; occorre dargli le immagini, la direzione.

Avvertenze

Eseguire gli esercizi di QG in modo non appropriato è pericoloso solo se non si rilassa la zona lombare; ogni errore compiuto durante la pratica può essere eliminato dalla zona lombare rilassata e diritta, con le ginocchia piegate. Per questo motivo molti insegnanti non propongono gli esercizi sino a che gli allievi abbiano imparato e rilassare i lombi e piegare le ginocchia nella postura proposta.

Cambiamento dei tendini & Raffinamento del Sangue

Una combinazione dei due tipi di esercizi visti, che è molto comune in molti sistemi, agisce sui canali **Principali**.

Lavaggio dei midolli

Implicano l'uso di una enorme tensione e al tempo stesso cercano di non creare tensione. Applicano una tremenda tensione alle ossa, questo permette di iniziare a cambiare la natura delle ossa, e di quello che vi è contenuto, il midollo; questo può essere considerato la base, il fondamento della propria vita, questi esercizi consentono di cambiare la natura della propria vita, di cambiare la propria costituzione.

Da un punto di vista occidentale cambiano il sistema immunitario; l'immunità rappresenta il modo in cui si gestiscono i fattori offensivi del mondo, che è una riflessione sul senso di chi siamo. Vi sono cose che sono naturalmente (per loro natura) offensive, ma anche altre che lasciamo entrare e diventare offensive; l'immunità è quindi lottare non solo contro i fattori esterni, ma anche contro quelli auto indotti. Lo stress è una vessazione dell propria immunità.

Il livello costituzionale, o dei midolli, include anche questi tre aspetti:

- ciò che porta vita, che nutre quello che siamo: i globuli rossi, che portano ossigeno, vita, alla nostra vita.

- ciò che difende da quello che è nocivo, stressante, nella nostra vita: i globuli bianchi, il sistema immunitario, che può essere vita come la propria abilità di gestire lo stress, a tutti i livelli.

- ciò che cura le ferite che abbiamo inflitto a noi stessi, ed alcuni non sanno guarire e restano feriti per sempre, filosoficamente diremo che è la funzione delle piastrine.

Così questi esercizi di lavaggio dei midolli, che producono il cambiamento dei midolli, sono un tentativo di cambiare il nostro modo di essere, di modificare tutti gli aspetti della nostra vita, incluse le patologie; così con questi esercizi si pompa il sistema immunitario, aiutando la materia genetica a divenire più abile nel gestire una specifica situazione nella vita.

Si può dire che questi esercizi agiscano sugli 8 Straordinari a sui Divergenti. Sono quindi utili, ad esempio, in caso di malattie autoimmuni, bassa stima di sé, turbe costituzionali.

Questi esercizi agiscono sui **midolli**, anche sul loro aspetto fisico, materiale (legati alla YuanQi); possono esser impiegati per ricostruirli, in caso di grave deficit (l'equivalente di quello che in MO si sta cercando di fare con le cellule staminali).

L'addome viene sempre tenuto contratto, come tutte le articolazioni ed i muscoli; così impedendo a questo spazio respiratorio di espandersi, tutto viene convogliato nella colonna.

Contraendo l'addome in dentro si spinge il Qi nell'utero e nella colonna; deglutendo il respiro lo si pompa con più forza (sempre lì). Portando indietro la testa si porta automaticamente tensione al cingolo scapolare,, così si consente al Qi di salire, sino al cervello; l'energia scende, va dietro, sale, sino al cervello.

Trattenendo il fiato, man mano che si consuma l'ossigeno, si entra in uno stato di shock; quando il corpo realizza che si continua a non respirare, aumenta l'adrenalina, o si può anche dire che attiva la diffusione del Ryang nel corpo (il Ryang è Du Mai). Quando si riprende a respirare, con l'inspirazione una enorme quantità va anche al cervello, il mare del midollo, cambiando anche lui.

Strizzando i muscoli addominali si strizza l'utero e deglutendo il respiro si pompa nella colonna e nell'utero, attivando i Visceri Curiosi, che a loro volta attivano gli 8 Straordinari. La tensione portata sulle articolazioni attiva anche i Canali Divergenti; quindi sono molto importanti in caso di disturbi autoimmuni.

Nel seguente esercizio A si porta l'energia nel corpo e nelle articolazioni per creare uno stato di latenza; quando, come nell'esercizio B, si estendono le braccia come nel cambiamento dei tendini, si porta la patologia fuori ed il Qi dentro: è molto forte, causa sudorazione, così elimina il FP, si mette molta tensione sulle braccia per stimolare la WeiQi.

Si stimolano tutti i punti principali dei Canali divergenti: BL40, GB30, ST30, HT1, GB22, LI15, the neck, ST9, ST12, LI18, BL10; anche V1.

Si attiva anche il sistema linfatico, che è un aspetto del corpo correlato alla WeiQi.

Praticando per 10 o 15 minuti, senza allentare mai la tensione muscolare ed articolare, si suda molto; è un esercizio isometrico che impegna tutto il corpo.

La contrazione deve essere mantenuta per tutto l'esercizio; è molto forte, anche se non si muove nulla. Viene chiamato Nei Gong e non QG.

In **gravidanza** sono controindicati gli esercizi di Cambiamento dei Tendini e quelli di Lavaggio dei Midolli, sono consentiti quelli di Raffinamento del Sangue. Stimolare la Wei Qi significa stimolare il parto; stimolare il Jing produrrà delle alterazioni nel bambino.

Come regola generale non fare QG né agopuntura dopo il primo trimestre, a meno che si voglia lavorare sul feto o aiutare il parto.

La contrazione deve essere mantenuta per tutto l'esercizio; è molto forte, anche se non si muove nulla. Viene chiamato Nei Gong e non QG.

Risulta così necessario **scegliere, tra i tre tipi di QG visti, quello più opportuno per la situazione presente**, nostra o del paziente; quello che lavora sui canali che riteniamo più coinvolti o più efficaci per stimolare una risoluzione.

Da un punto di vista umorale:

I **Fluidi** sono associati alla WeiQi e quindi al cambiamento dei tendini

Il **Sangue** è associato alla YingQi e quindi al raffinamento del sangue

I **Midolli** sono associati alla YuanQi e quindi al lavaggio dei midolli

Così i primi due possono essere visti come l'equivalente di una trasfusione di fluidi o di sangue, l'ultimo di una trasfusione di midollo, che non è ancora fattibile in occidente.

il GONG

Significa disciplina, pratica, attività, ed è composto da due caratteri: **Jin**, sforzo tentativo e **Li**, forza. Significa che occorre molto sforzo, tentativo, per sviluppare la propria forza interna, esterna o costituzionale.

Si basa sulla comprensione del proprio respiro, che ha quattro fasi: inspirazione, espirazione, le due pause tra di loro. Questa disciplina del QG è soprattutto una disciplina del respiro.

Raccogliere il Qi – Cai Qi

Più a lungo, più lentamente e più a fondo si inspira, più si raccoglie il Qi. Occorre sviluppare una profonda inspirazione diaframmatica, ancorando il diaframma in basso; questo significa i R che raccolgono il Qi del P.

Più si respira a fondo, più si raccoglie Qi nei R; l'acqua è la base della vita, ed anche contiene, accoglie, la vita, così accoglie il Qi che si inspira. Man mano che si acquisisce la capacità di raccogliere il Qi nel DDI, si acquisisce la capacità di creare un bacino di acqua nel DDI, di creare un elisir di vita.

Raffinare il Qi

Nella pausa tra inspirazione ed espirazione si raffina il Qi che è stato raccolto nel DDI, trattenendo il fiato prima di espirare. Raffinare il Qi significa anche ottenere il miscelamento di Yin e Yang; nella regione inferiore vi è il bacino dello Yin e Yang, questi sono il unfolding della vita e la vita unfolds dall'acqua, così quello che si ha ora è anche il matrimonio tra il Ryin e il Ryang.

Se vi è un preesistente deficit dello Yin, questo esercizio può provocare un relativo eccesso dello Yang, che si manifesterà con mal di testa, pressione alta, flashed, dizzy. Risulta quindi opportuno assicurarsi di avere una adeguata idratazione prima di fare questo esercizio; è controindicato dopo le mestruazioni o altre occasioni di perdita di sangue o fluidi.

Trattenere il fiato dà al corpo la sensazione che l'ossigeno venga utilizzato più a fondo, l'adrenalina accende il fuoco, questa è l'attivazione del fuoco di MM, che inizia a raffinare il Qi.

Questo fuoco è anche descritto come un calore nel DDI, e quando questo avviene consente il raffinamento del Qi.

Mobilizzare il Qi

L'espirazione mobilizza il Qi dei R, facendolo salire o aiutandolo a scendere ulteriormente. Per **spingerlo giù** occorre espandere ulteriormente l'addome durante l'espirazione, pensandolo come un bacino che si espande e lascia straboccare l'acqua in basso.

Per **farlo salire** occorre contrarre l'addome e il bacino si comporta come un geysir, spingendo l'acqua in alto.

Questo è il modo in cui si controlla il movimento dell'acqua attraverso i movimenti dell'addome, e questo movimento diventa la radice dello Yin e Yang.

Questa dinamica descrive Du4 e Ren8, espanderlo per far scendere l'acqua o contrarlo per farla salire, questo è chiamato Chong Mai, questo è il motivo per cui è detto il mare di Qi e Xue e anche dei canali Principali, che conducono il Qi Yin e Yang, che è il Qi e il Sangue.

Facendolo muovere in alto diventa **Qi**, facendolo andare in basso diventa **Sangue**

Utilizzare il Qi – Dong Qi

Una volta maestri di questi tre stadi, è possibile accedere al quarto, utilizzare il Qi, che ha lo stesso nome del DongQi dei R, che è ciò che costituisce la vita; si è allora in grado di controllare la fondazione di ciò che costituisce la vita. Viene considerato cruciale per tutte le pratiche del QG; specialmente in quelle che coinvolgono la YingQi o la YuanQi.

Respiro pre/post natale

Quando l'addome si espande respirando si parla di respiro **post-natale**; questo è più per nutrire lo Yin.

Quando l'addome si contrae respirando si parla di respiro **pre-natale**; questo è più per nutrire lo Yang.

Postura & DD

DDI

La postura legata al DDI è quella delle gambe; ve ne sono tre.

Piedi uniti

Risulta difficile rilassare la parte bassa della schiena;
è relativamente facile rilassare il coccige, piegarlo in avanti;
il Qi tende a salire facilmente; più conduttiva per la YangQi.

Piedi alla larghezza delle spalle

Risulta più facile rilassare la parte bassa della schiena;
è agevole rilassare il coccige, piegarlo in avanti;
il Qi non ha direzioni preferenziali; equamente conduttiva.

Piedi più larghi delle spalle (pos. del cavaliere)

Molto più facile rilassare la parte bassa della schiena;
ma è difficile rilassare il coccige, piegarlo in avanti;
il Qi tende a scendere facilmente; più conduttiva per la YinQi.

Ricordiamo che se non si rilassa la parte basse della schiena non ci si può ancorare, il che significa difficoltà nel praticare la respirazione diaframmatica profonda.

Quando non si conosce la situazione specifica del praticante, si preferisce la posizione intermedia, quella con i piedi alla larghezza delle spalle. *In caso di QG alchemico, dipende anche dall'aspetto che si vuole coltivare.*

Ad esempio in caso di Def. di Qi di M, piedi uniti; in caso di Def. di Yin dello ST, pos. del cavaliere.

Come lavorare sul DDI è già stato esposto nella trattazione che precede; si è così cambiato il corpo fisico, anche nelle **modalità di reagire ai traumi**, soprattutto emotivi.

Il fiato viene normalmente trattenuto quando si è in stato di shock, o l'emozione ci porta in iperventilazione; diventando consapevoli di trattenere il fiato e praticandolo a lungo nel QG, si addestra il corpo a gestire questo tipo di eventi. Il corpo acquisisce l'abilità di gestire lo shock, di restare fisicamente rilassato quando soggetto a uno shock fisico o psichico. Si programma così l

corpo a reagire in quel particolar modo, cambiando così nel tempo le modalità di reazione agli eventi emozionali. Questa disciplina cambia realmente la prospettiva personale della vita.

DDM

Cambiato il corpo fisico ci resta da modificare quello emozionale, portare alla consapevolezza questi sentimenti che nascono dal contatto col mondo, e per questo ci spostiamo al secondo spazio di respiro, il DDM.

Nel DDI ci si focalizzava su MM e sull'ombelico, la radice dello Yin e Yang, la fondazione della vita, come definita dall'acqua; mentre il petto è definito dal fuoco, dagli scopi di questa vita, gli scopi di questa acqua, il curriculum di questa acqua, che diventa rappresentato da Qi e Sangue; nella regione del petto sono rappresentati da Ren17 e V17.

Quando dallo Yin e Yang ci si muove nella vita, questo diventa relativo (*non vi è più Yin e Yang assoluto come nel CA., ma uno richiede l'altro, come nel CP*); il punto che si riferisce al Qi è sul lato Yin del corpo, Ren17, quello del Sangue è sul lato Yang, V17. Una volta che alla vita è dato uno scopo ecco anche la polarità: quello che è Yang (Du4) diventa Yin (Ren17) e quello che è Yin (Ren8) diventa Yang (V17). La vita è lotta e questa lotta è il fuoco; *il fuoco delle nostre emozioni e desideri.*

Il Respiro

Lavorare sul DDM significa lavorare per cambiare le proprie emozioni, i propri desideri ed ambizioni, *anche qui con le quattro fasi del respiro:*

- **inspirare**, portando le emozioni, ed il resto, nel petto (*alla consapevolezza??*)
- **trattenere** il respiro, per riflettere, raffinare
- **espirare**, per muovere queste emozioni, questi desideri

Lasciar andare

Ma il più importante è essere capaci, alla fine, di lasciarli andare; non si vuole solo trattenere il respiro bloccando le emozioni nel petto, si vuole lasciarle andare, muoverle fuori. Per questo nel lavoro sul DDM **ci si focalizza sull'espiazione**, che diventa anche più lunga dell'espiazione; più si è capaci di espirare più si è capaci di lasciar andare.

petto quadrato

Questa zona ha una dinamica circolare, il petto può assumere forma quadrata o circolare; un petto quadrato significa l'incapacità di permettere alle emozioni di cambiare. Vi è costrizione su C e P che governano il movimento di Qi e Sangue, facendoli muovere sempre in un certo modo, sperimentando così la vita solo in quel modo, si comincia a sviluppare un'attitudine: la vita si svolgerà secondo quella modalità in cui consentite al Qi di muoversi.

Questo è chiamato fuoco ministeriale, molto diverso da quello di MM, che è detto Fuoco del Cancellone della Vita.

Così si capisce perché nel QG si cerchi di avere un petto arrotondato.

petto rotondo

Un petto rotondo però può portare a sentirsi persi, non si sa come muoversi nella vita; si è travagliati da molte decisioni e dubbi, e il petto diventa eccessivamente rotondo, collassato, occorre ridargli un po' di quadratura. Questo capita nelle persone depresse o indecise, senza un senso di direzione, non sanno dove muovere il loro Qi; in questi casi si consiglia una postura che consenta un petto quadrato.

La postura

Come le gambe erano legate al DDI, ora sono le braccia a determinare la postura nel DDM; sono loro che agiscono sulla cavità del petto.

Si può **far fiorire il petto**, portando indietro le spalle o le mani.

Per **conferire arrotondamento al petto** le braccia sono poste davanti, arrotondate, nella postura più nota e usuale.

Questa postura fa muovere, circolare le emozioni; ne agevola il cambiamento, la mutazione, l'evoluzione; ammorbidisce la rigidità emotiva ed esperienziale. Per chi non sa come muoversi nella vita, che scelte fare.

Per **rendere il petto più squadrato** le braccia sono tese, si tendono tutte le articolazioni delle braccia, sono bloccate; le braccia possono essere davanti o dietro.

Questa postura dà una direzione quando ci si sente persi; consolida quando si è collassati, si è perso consistenza. Per le persone depresse e indecise.

DDS

Si entra nel livello associato allo Shen.

Nel basso addome si è lavorato sullo Yin e Yang, nel petto su Qi e Sangue, ora si vede l'unificazione, il ritorno a casa, che avviene nell'area del Cranio, la zona nella quale lo Shen inizia ad evolvere.

La lingua

Ren Mai e Du Mai si incontrano all'interno della bocca, e quello che consente di agire su questa area di incontro è la lingua; questa è anche un'estensione del C; inoltre emana dalla gola, che tradizionalmente è considerata un'estensione del R, che in virtù della teoria di radici e termine è considerato terminare a Ren23. infatti ponendo un dito su Ren23 e muovendo la lingua si sente come questo punto venga mobilizzato. Così la posizione della lingua stabilisce un collegamento C-R.

Così il palato rappresenta l'unione di C e R, mentre la cavità orale quella di Ren Mai e Du Mai. Ecco perché la posizione della lingua è molto importante, ed abbia influenza anche sulla posizione del Cranio.

La Postura

Quando la lingua è spinta indietro, vi è molta pressione nella regione occipitale, che è associata anche a Du16, oltre che a problemi di mutismo (Du15, Ya Men).

Shen è sinonimo di cambiamento, e cambiamento è sinonimo di vento: nulla è permanente, ogni cosa cambia, il corpo fisico cambia (DDI); le cose che si fanno, le relazioni che si stabiliscono, le esperienze che si hanno, come definite da Qi e Sangue, anch'esse cambiano (DDM); infine lasciando andare lo Shen, basilamente si vuole accettare il cambiamento.

Quando la pratica vuole diventare più avanzata, la lingua, che prima toccava la zona sopra i denti, lentamente si curva più indietro, toccando la radice del palato, attivando così Du26 e Du27; se si fa pressione qui e si arrotola la lingua più indietro si può sentire pressione attorno al terzo occhio.

La lingua permette la circolazione del Qi nel **terzo occhio**, che allora apre a Du 20, Bai Hue, e si diventa uno con il mondo. Si può anche dire che si ritorna alla sorgente originale che è lo Shen, che i filosofi chiamano WuQi, il vuoto; questo è QG alchemico, l'alchimia si occupa della riconversione del Jing in Shen (il Jing ritorna Shen).

il Respiro

Qui non si tratta più di raccogliere, si vuole ancora muovere, ma per lasciar andare, liberarsi da, abbandonare; si focalizza ancora sull'espiazione, ma soprattutto sulla pausa successiva, coltivando l'abilità di non inspirare dopo aver espirato. Quello che fondamentale accade nello stato di coma; si produce una deprivazione di ossigeno al cervello; ci si dimentica del mondo. Nel QG si inizia a dimenticare il mondo e a coltivare il vuoto, così si diventa uno con il mondo, come nello stato di pace del coma, lo stato dello Shen.

Questo stadio è uno stadio che non può essere insegnato, poiché è lo stadio della coltivazione individuale; tutte le scuole di QG insegnano la coltivazione dei primi due DD, ma solo la propria pratica personale consente di comprendere o coltivare il terzo.

miscellanea

Articolazioni

Molto spesso le tensioni muscolari portano i capi articolari in posizione non corretta; le ossa reagiscono modificando i capi articolari per riaggiustare la posizione; ecco nascere le osteoartriti, problemi di deformazione strutturale delle ossa, che danno anche problemi funzionali.

In questo caso non è necessario agire sulla struttura, basta cambiare i muscoli, riequilibrando le loro tensioni, e le ossa cambieranno da sole; non solo, se non si modificano i muscoli non si possono modificare le ossa *in modo permanente*.

Se si considerano due vertebre, questo disallineamento porterà alla formazione di un'ernia al disco. Questo sottolinea l'importanza di percepire le tensioni dei paravertebrali.

Ricordiamo che il Rene Yang è il Du Mai

Nei Gong

Pratica statica in cui si usa una forte **tensione**; esternamente non si muove nulla, tutto si muove dentro; si genera molto calore, che muove, anche altro calore interno; si crea uno stato acido.

Quando si pratica in modo **rilassato** invece si genera uno stato alcalino, quello degli enzimi, che attiva la trasformazione del Qi.

Molto spesso si pratica prima uno e poi l'altro; è difficile trasformare quello che non si muove.

Tutti i punti Yang del polso hanno un nome che fa riferimento a cavità, come ad esempio "bacino dello Yang".

Tai Ji Quan

Come viene eseguito oggi è un esercizio di raffinamento del sangue.

Si è sviluppato nel 18° secolo come arte marziale, tecnica di combattimento, e non si parlava di Yin-Yang e Taoismo; lo stile Yang che studiamo oggi è stato modificato nel 1930, attribuendogli una origine taoista per accreditarlo maggiormente. Vi sono due testi antichi sul Tai Ji Quan, una della famiglia Hao e uno di quella Chen, ma sono libri di lotta a mani nude.