

QI GONG Taoista

Parte Prima

Qi Gong significa l'opportunità di scoprire in ciascuno di noi il proprio potenziale umano, che è uno spazio vuoto; in ultima analisi significa riuscire a scoprire se stessi. ?questo equivale ad aumentare il proprio Qi?

Nel vuoto possono emergere tutte le possibilità e si può raggiungere uno spazio di nulla; dal nulla può nascere ogni cosa e sono nate tutte le cose. Si cerca così di trovare uno spazio vuoto nella persona, per lasciar emergere nuove possibilità; affinché ognuno scopra che vi sono possibilità senza fine nella sua vita.

Ogni tipo di QiGong ha le sue peculiarità ed è adatto per certe esigenze della persona; questo è importante soprattutto nel QG medico.

Alcuni sono molto Yang, sono molto deambulatori, e possono creare un eccesso di calore interno, come ad esempio il Tai Ji Chuan.

Altri sono Yin e raffreddano; la gru è considerata molto Yin, e così anche il DaYang QG

Risulta importante effettuare una opportuna scelta del tipo per ogni situazione personale.

Il QG va praticato ogni volta che si ha tempo. Vi sono due forme di nutrimento: coi cibi e con il respiro, respirando in modo consapevole; questo secondo non è meno importante del primo ed occorre dedicarvi del tempo, molto tempo.

Il momento migliore per praticare è quando nessuno ci disturba. Teoricamente:

Se si vuole coltivare lo Yang praticare all'alba

Se si vuole coltivare lo Yin praticare di notte

E' importante preparare il corpo prima della pratica, quindi ci sarà prima scioglimento, poi la pratica e infine l'automassaggio di chiusura.

Il tempo da dedicare alla pratica dipende da quanto la persona è disposta a spenderne. QG è veramente unico, è qualcosa a cui la persona può aver accesso da sola, l'unica possibilità di autoterapia; la dieta, shiatsu o agopuntura richiedono un terapeuta, col QG si ha accesso alla cura da soli, è l'unica opportunità di farsi carico della propria salute. Se non lo si crede, si dipenderà sempre da un terapeuta.

Nel QG il successo dipende dalla durata della pratica (e consapevolezza), non dalla quantità di esercizi diversi che si fanno; come in agopuntura o shiatsu non dipende da quanti punti si trattano, ma da come si conoscono i punti trattati (e intenzione).

QG è molto basilare, semplice; ogni altra cosa è stata aggiunta per accontentare la mente, che non ama la semplicità; così si sviluppano esercizi sofisticati, complicati, solo per accontentare la mente, per rendere la persona interessata. Nel QG in piedi tutto quello che si ha è la postura, ma qualcuno si annoia, così si aggiungono movimenti delle braccia; alcuni credono che si siano aggiunti anche per non addormentarsi. Come nella meditazione, ci si siede, si chiudono gli occhi e si sta in silenzio; tutto il resto è un di più, per non annoiarsi.

Il QG è davvero facile, non ha bisogno di esercizi complicati. La vita è semplice, è la mente che complica le cose. Le persone che non amavano esercizi semplici hanno cominciato a sviluppare quelli complicati; in parte per scoraggiare gli studenti, in parte per vedere che era davvero motivato.

Si può notare che dopo la pratica solitamente vi è molto sudore, ma il cuore è calmo; si esercita il Qi, non il sangue; non sono esercizi cardiovascolari, come invece il jogging. Il cuore, lo Shen resta calmo; con gli esercizi cardiovascolari si suda, ma il cuore comincia a correre.

Con il QG si allena lo Spirito; a occhi aperti si guardano i movimenti, si valutano. Poi con il progredire della pratica si diventa capaci di effettuare quei movimenti senza guardare, sono stati interiorizzati; mentre vengono eseguiti si è capaci, non solo di sentirli, ma anche di vederli, come se gli occhi fossero aperti.

Guardare i movimenti è un modo di intrattenere la mente, ora non ce ne è più bisogno, la mente non è più lì. Per questo nei tipi di QG avanzati vi sono molti movimenti, anche delle gambe (camminate) da fare a occhi chiusi; è come passare un'ora da ciechi sentendosi bene nell'ambiente buio.

caratteristiche fondamentali

Respiro

Può essere spontaneo o controllato, che significa muoverlo o forzarlo coscientemente in una certa area, insistendo ad esempio sulla fase inspiratoria o su quella espiratoria, o anche sulla pausa tra le due. La fase su cui ci si focalizza diventa più lunga dell'altra, anche il doppio.

Vi sono tre luoghi in cui dirigere il respiro, e corrispondono ai 3 DD:

Addome, respiro addominale o diaframmatico

Torace, respiro toracico o alto

Terzo spazio, nei seni paranasali, corrisponde al terzo occhio

Molti di noi non respirano con quest'area superiore, appena l'aria tocca i seni scappa giù; si cercherà di attivare anche questa zona.

Quando si porta il respiro nelle zone usualmente inutilizzate, questo porta anche circolazione, movimento; il respiro diventa movimento, così queste zone diventano vive ed è normale sentirvi delle sensazioni, che possono essere piacevoli o fastidiose.

Se vi è un disagio in una zona in cui di solito non si respira, espirare con la bocca. Anche quando si è malati, tra i praticanti di Qi Gong, si usa inspirare dal naso ed espirare dalla bocca. Diventa estremamente importante in caso di malattie gravi.

Inspirazione significa il Polmone che prende il Qi e lo porta ai Reni, che accoglie il mondo esterno, dove la vita è; vita è portare dentro il mondo e sentirsi radicati nel mondo, è il benvenuto alla vita. Se non ci si sente radicati, anzi confusi e turbati, automaticamente il respiro diventa alto e superficiale, iperventilando. Così essere radicati dal mondo è un aspetto importante del respiro.

In alcuni tipi di QG l'inspirazione è più lunga dell'espirazione, anche 2 o 3 volte, si vuole abbracciare il mondo, raccogliarlo e portarlo dentro; dopo occorre lasciar andare la vita, espirare.

Per il QG alchemico è cruciale sviluppare la sensazione fisica che il respiro arriva sino ai Reni. Per questo è fondamentale il **respiro del DaiMai**, (o respiro renale) si inspira e si sente il Qi avvolgere il DDI.

Il polmone non solo fa scendere il Qi al Rene (inspirazione), ma lo diffonde anche (espirazione), diffonde il Qi nel mondo.

Durante **l'espirazione** i Polmoni diffondono il Qi, il lasciar andare la vita. Per questo l'apnea bassa è così ,più difficile di quella alta; è più facile trattenere la vita che non lasciarla andare. Una delle virtù è che lasciando andare la vita si lasciano andare anche i propri attaccamenti. Facendo QG si vuole anche avanzare verso lo stadio in cui l'espirazione è più lunga dell'inspirazione

Così praticare l'espirazione è coltivare la capacità di lasciar andare il nostro attaccamento alla vita, e infine di esalare l'ultimo respiro senza attaccarsi disperatamente alla vita. Così l'espirazione è ancora più importante dell'inspirazione; una delle forme più alte di QG , come di Yoga, è lavorare con l'espirazione, esser capaci di espirare e poi trattenere il fiato molto a lungo.

Comunque, lasciando da parte le pratiche spirituali avanzate, pensiamo a raccogliere il Qi con l'inspirazione; poi si penserà a lavorare sull'espirazione, quando si sarà raggiunto un livello di pratica più avanzato.

Per controllare la durata delle due fasi si usano tecniche che le associano a movimenti. Ad es.: apro le braccia ai lati, porto le mani davanti al petto, le faccio scendere; ecco tre tempi del movimento, a due posso associare una fase del respiro e ad uno l'altra.

Stando in piedi non è facile valutare la durata dell'inspirazione e dell'espiazione, ma associandole a movimenti a più tempi (solitamente tre o due) diventa agevole.

Spesso all'inizio i due tempi sono uguali, poi si passa a qualcosa più difficile. Espandendo l'inspirazione, raccogliendo il Qi, con movimenti di braccia ed anche gambe, si iniziano ad avvertire le sensazioni della WeiQi: calore, sudore, tremori, brividi. Muovendo gli arti si esercitano tutte le articolazioni, attivando il sistema linfatico, così si effettua una specie di lavaggio dalle tossine; per questo è importante, prima di fare QG, assicurarsi di avere una adeguata idratazione. Infatti si sta per muovere l'acqua attraverso il corpo, parte della quale provvederà al lavaggio, usando la WeiQi.

In alcuni QG si focalizza l'attenzione sul trattenere il fiato, detto "sigillare il respiro"; questo significa QG interno. Si può prolungare sia la pausa dopo l'inspirazione che quella dopo l'espiazione, solitamente è più facile nel primo caso; si trova più facile trattenere la vita che non lasciarla andare.

Respiro renale

Quella che si dilata durante la respirazione è la zona lombare, sia dietro che verso i lati; è chiamato respiro renale o del DaiMai. Risulta fondamentale all'inizio della pratica, ma è anche cruciale per raggiungere stadi superiori di pratica. Nel respiro addominale spesso non si focalizza l'attenzione sul DDI, così si respira attraverso l'ombelico; molta gente non sa respirare coi reni.

Per sperimentare questo respiro la prima volta è opportuno chinarsi verso i piedi, così da comprimere l'addome impedendone l'espansione, tenere le mani in zona lombare e sentirne l'espansione durante l'inspirazione. Quindi ripetere la stessa respirazione normalmente eretti; è meno facile ma è la postura normale.

Una volta il centro della nostra vita era in questa area, e tuttora l'energia Yang viene da questa zona, per poi arrivare eventualmente sino al torace. La sorgente prima del Qi, in particolare dello Yang è la Terra, a cui si attinge attraverso R1; da qui sale lungo le gambe sino al DDI. Molti testi sottolineano l'importanza di attingere alla terra per ottenere lo Yang necessario, soprattutto quello per sostenere le Yang di Milza e Stomaco; altrimenti ecco l'Umidità. Lo Yang viene dai Reni (che lo attingono a R1) e sale per sostenere la Milza, che non può trasformare senza il loro aiuto. Respirando a fondo, ottenendo più Qi, si stimola il Rene Yang, si stimola il Jing a salire, si stimola il sistema ormonale, e tutto questo supporta la Milza. E il respiro renale è fondamentale per tutto questo.

Per raggiungere livelli di pratica superiori è necessario attuare il **Respiro Renale**, o meglio il **Respiro Dai Mai**; altrimenti non si potrà mai raggiungere il livello dello Shen. Ricordiamo che:

respiro Dai Mai	integra	Du, Ren, Chong
respiro addominale	solo	Ren
orbita microcosmica	collega	Ren e Du

contrarre ombelico e perineo

Contrarre l'ombelico (durante la respirazione) invia molta energia nella zona lombare; facendo così si contraggono anche i genitali, facendo salire il JingQi (sessuale) ai Reni per la raffinazione: Questa è la base della sessuologia taoista. Invece di contrarre lo stomaco si può contrarre il perineo, CV1, iniziando a imballare il Qi (prepararlo per la spedizione). *Risulta fondamentale però non limitarsi a imballarlo, ma farlo effettivamente circolare, lungo i Qi Mai e attraverso i DD, altrimenti ristagna e può creare molti problemi.*

Infatti quanto più si è stagnati tanto più si è contratti; quanto più si immagazzina tanto più ci si contrae; sino a diventare esplosivi. Questo è ricercato dalle arti marziali, ma in modo controllato. Altrimenti se ogni cosa entra sempre dentro si finisce con l'esplosione involontariamente; il corpo, ogni cosa intrappolata, esplose.

Noi pratichiamo l'espandere, espandere, sino a che si raggiunge un punto in cui non è più possibile (vuoto), e allora spontaneamente le cose vengono dentro. E' più naturale, la vita è espansione.

movimenti e respiro

Respiro naturale: si inspira quando si sale e quando si viene in dentro, si arretra; si espira quando si scende, si va in fuori, si avanza.

Respiro inverso, è innaturale e quindi usato per rompere le ostruzioni, si crea un contrasto tra la tendenza naturale e il sincronismo imposto che cerca di rompere alcuni tipi di blocco: si inspira quando si scende, si va in fuori, si avanza;

si espira quando si sale e quando si viene in dentro, si arretra.

Così per la prevenzione si usa il respiro naturale, per la terapia quello inverso.

Tutte le terapie sfidano il corpo a reagire, per questo sono innaturali, lo devono stimolare potentemente. Non è naturale che quando vi è dolore in una certa zona vi si pianti un ago o si faccia un massaggio o pressione vigoroso. E' come quando ci si pianta una scheggia e il corpo reagisce cercando di spingerla fuori, così l'infissione di un ago provoca una reazione nel corpo; per questo l'agopuntura è considerata più efficace del massaggio (è uno stimolo più violento), anche se vi sono tecniche di massaggio altrettanto innaturali. Così per scopi terapeutici si pratica un QG innaturale.

Anche respirare molto lentamente è innaturale, stressa polmoni e diaframma, così provoca una reazione, che di solito è il lavaggio del corpo.

alchimia - Il respiro renale è fondamentale anche nell'alchimia, che tratta del cambiare il buio in luce, ed il buio è una metafora per i Reni. Inviando energia allo Stomaco ed alla Milza, con il supporto del Rene, si inizia il processo alchemico detto "cucinare"; quando si cucina il Qi con la respirazione (si sta raffinando il Qi), diventa un nutrimento che nutre non solo Milza e Stomaco, ma anche il Polmone, che significa Po, e si inizia a sviluppare Wai Qi questo è alchimia.

Postura

Si possono considerare quattro posture: sdraiato – seduto – in piedi – camminando

In tutte occorre essere tranquilli e rilassati, rilasciando le articolazioni, che sono i luoghi di intrappolamento delle patologie a lungo termine (latenza). Tutte le articolazioni, ma le prime, nella postura in piedi, sono le ginocchia e si trova molto difficile rilassarle, poiché si è abituati a tenderle per muoversi nel mondo, nella vita.

La seconda sono le spalle, e quando queste due si rilassano, allora anche le anche possono aprirsi; a questo punto è possibile iniziare a sentire il muoversi del Qi, WeiQi. Il caldo che si avverte è calore patologico, poiché rilassandosi ci si raffredda; la WeiQi sta portando fuori dal corpo il calore intrappolato.

Durante la pratica generalmente gli occhi sono aperti, si sta allenando lo Shen. Questo è il contrario della meditazione, dove gli occhi sono chiusi; poi eventualmente possono aprirsi, quando si vedono fisicamente gli oggetti, ma la mente non si lascia distrarre da ciò che si vede, si è capaci di radicare la mente.

Quando si cammina, è un cammino dolce e lento, ruotando a destra e a sinistra, un cammino che coinvolge la VB.

Quando si è sdraiati sulla schiena, la parte Yang del corpo, il Canale di Vescica, è a contatto con la terra, che è relativamente Yin nel suo complesso, ma molto Yang in se stessa, un intermediario che prende calore dal sole. Così si giace con il Canale di Vescica affacciato alla Terra.

Gli esercizi sdraiati tonificano il polmone, ma è facile addormentarsi, per cui sono poco usati.

postura eretta

Nella postura eretta vi sono tre (quattro) diverse **posizioni dei piedi**:

1 - piedi uniti, posizione del Cielo

2 - piedi aperti quanto le spalle, posizione della Terra

3 – Cielo e Terra danno origine all’Umanità, piedi paralleli, gambe flesse e più aperte; è chiamata la posizione del cavaliere, l’umanità conquista gli animali, molto usata nelle arti marziali.

4 – Posizione del Vuoto (Xu), esprime il movimento verso il divino, su di un piede solo; è considerata una progressione della 1.

Ogni posizione orienta efficacemente la pratica in una direzione, occorre scegliere quella appropriata per il momento: per raccogliere il Qi dalla Terra, si userà la 2. Praticare troppo la 1 può portare come in un’altra dimensione, facendo perdere il contatto con le persone, può essere opportuna o meno, dipende dalla vita che si fa.

Si considerano / anche tre / orientazioni dei piedi:
per prendere energia Yin in / piede devono / convergere
leggermente;

per quella Yang devono divergere leggermente;
quella con i piedi paralleli è considerata neutra (bilanciata).

Solitamente si richiede di tenerli paralleli, così è più facile vedere la **posizione delle ginocchia**: piegate all'interno portano le cose dentro, aperti in fuori le portano fuori.

E' importante sentire tutto il corpo che si rilassa verso il basso, verso la Terra; inoltre accertarsi di non pendere in avanti o all'indietro.

Anche la **posizione delle dita** è molto importante:
dita aperte a raggio, ognuna distaccata dalle altre, porta l'energia fuori, *la fa muovere*
dita avvicinate, mani a coppa, porta l'energia dentro, la raccoglie

Così si può dare diversa intenzione allo stesso movimento delle braccia.
Con le dita aperte a raggio, portare i palmi in fuori, come a spingere via: significa non solo portar fuori, ma buttare via qualcosa che non si vuole.

Infine i **movimenti delle braccia**, ed eventualmente delle gambe, guidano il movimento del Qi:

- Verso il centro del corpo e verso l'alto raccolgono e fanno salire
- Verso il basso e lontano dal corpo fanno scendere e portano fuori

movimenti del Qi

Quando si ha molta energia in alto che causa problemi, allora si cercherà di portarla in giù, dando maggior enfasi, più tempo e portando più attenzione ai movimenti verso il basso, che diventano più lenti e intenzionali. Può essere il caso di ipertensione, mal di testa, attacchi di panico. Focalizzarsi su quelli di salita sarebbe molto dannoso.

Se vi è Flegma nel petto, si cercherà di liberare; l'enfasi e l'attenzione saranno ancora sui movimenti di discesa, le mani aperte a raggio coi palmi in fuori quando si allontanano dal torace..

In caso di Deficit di Sangue con Stasi, l'area coinvolta è il DDI, l'Utero; *enfasi ai movimenti che muovono dall'utero, ma anche a quelli che vi raccolgono il Qi*. Si usa il metodo di aprire e chiudere (aprire coi palmi in fuori).

stimolare gli Zang-Fu

Ricordando i 5 eccessi, occorre considerare che quello che fatto in modo sconsiderato indebolisce, fatto in modo adeguato stimola; se troppo indebolisce gli Zang-Fu, poco li stimola. Si avrà allora che:

lo star in piedi	se troppo indebolisce - se moderato stimola	il Rene
lo star seduti	se troppo indebolisce - se moderato stimola	la Milza
camminare	se troppo indebolisce - se moderato stimola	il Polmone
lo star coricati	se troppo indebolisce - se moderato stimola	il Fegato
l'agitarsi delle emozioni	se troppo indebolisce	il Cuore

Così in caso di:

Stasi del Qi di Fegato si faranno esercizi deambulatori – Deficit del Qi di Polmone, esercizi da sdraiati (come il nuoto) – problemi digestivi, esercizi da seduti; però stare seduti troppo a lungo (ad es.za zen) li origina – debolezza renale, esercizi in piedi (ad es. ZhangZuang, il palo eretto).

Quando però vi sia Deficit dello Yin è meglio non far muovere troppo il corpo; muovere consuma le energie che si vogliono utilizzare per costruire lo Yin. Camminare è una buona stimolazione per il Fegato, ma quando è in Eccesso.

La concentrazione, il rimescolio delle emozioni, stimola il Cuore; ma il loro eccesso, il pensare troppo, l'ossessione, lo danneggia. Si dice che l'ossessione sia della Milza, ma la Milza drena il Sangue e lo fa salire al Cuore, così non vi è reale ossessione, si pensa solo a qualcosa, avendo sensazioni e immagini che stimolano l'aspetto dello Shen, l'aspetto del Sangue.

Consapevolezza

Quello che differenzia il QG da tutte le altre forme di esercizio fisico è la presenza della consapevolezza, che manca negli altri esercizi. Qui è consapevolezza di certi aspetti o di certe zone del corpo, se la consapevolezza è nella mente, ecco la meditazione; così il QG può essere anche considerato come un'introduzione alla meditazione.

In ogni caso l'aspetto più difficile è riuscire a mantenere la concentrazione a lungo, su di una singola parte del corpo o su di un singolo pensiero. Quando si raggiunge questo stato tutto diventa possibile.

Fare certi esercizi, con una certa respirazione ed in una certa postura, non è abbastanza per poter dire che si sta facendo QG; occorre che la mente sia profondamente coinvolta in quello che si fa, che sia nel corpo, questo è cruciale. QG è una forma di meditazione.

E la tecnica più semplice per farlo è quella di rallentare i movimenti, per coinvolgere la mente, l'attenzione, la consapevolezza; quando non vi sono movimenti ci si focalizza su qualche parte del corpo (o sul respiro).

In un QG a orientamento terapeutico ci si focalizza sulla zona o sullo Zang-Fu turbato; più spesso sulla funzione energetica (dello Zang-Fu o meno) turbata, con l'intenzione di ripristinarla o sugli aspetti turbati, con l'intenzione di riequilibrarli.

Risulta cruciale anche focalizzare l'attenzione dopo la pratica sugli effetti del dopo pratica; darsi l'opportunità di esplorare mentalmente, finita la pratica, che cosa il QG ha cambiato, che cosa ha fatto al corpo. Così si dà al corpo l'opportunità di registrare che cosa

è accaduto mentre si eseguiva l'esercizio; memorizzandolo è poi possibile ottenere gli stessi effetti solo pensando all'esercizio, lo ricrea solo col pensiero.

visualizzazione

La visualizzazione è una forma di consapevolezza.

Vi sono visualizzazioni del movimento, come quando si visualizza il movimento del Qi dalla Terra sino al DDI e quindi nuovamente alla Terra.

Vi sono visualizzazioni statiche, come quando si focalizza l'attenzione su di un DD; quelle statiche sono più difficili di quelle dinamiche.

La mente ama essere intrattenuta, ama le distrazioni e lo svolazzare dei pensieri; se volete scaldare una bottiglia d'acqua, quanto a lungo siete capaci di mantenere la visualizzazione che quella bottiglia si sta scaldando? Solitamente per poco, il naso prude, ci si chiede "ma cosa sto facendo", così la concentrazione è persa e non succede nulla.

Bisogna aver la volontà di credere che si ha questa capacità di concentrazione, nessuno può darcela. Neppure il più grande maestro; che deve coltivare non la spettacolarità, ma piuttosto l'umiltà, la convinzione che non solo lui, ma chiunque lo può fare; si è tutti interconnessi, basta voler cercare l'oro che è in noi e non denigrarsi.

. **Jeffrey dice:** Se ora io vi chiedo, quanti di voi pensano di divenire Buddha, la maggior parte dirà "non riuscirò a farlo in questa vita", ed ecco perché non lo farà.

Deve essere ora, non in futuro, i miracoli accadono se ci si crede; non basta dire di crederci, nulla accade se manca la concentrazione; occorre coltivare la fede.

Coltivazione di se

La prospettiva Taoista è che la coltivazione inizia con la disciplina fisica; la mente usa il corpo per esprimere il sé, e ogni cosa in realtà è basata sulla prospettiva della mente (non quella razionale, intellettuale). Nel taoismo vi è molta enfasi nella cura del corpo fisico, al contrario di altre filosofie, ad esempio quella buddista.

Il Maestro può guidare gli esercizi ed il respiro, ma la consapevolezza è una conquista individuale; può dare modelli, ma il successo dipende dall'allievo, se vuole effettuare questa coltivazione o no, dalla sua disponibilità e dalla sua intenzione.

Nel QG la mente è usata per fare cose che vanno al di là della mente.

Il QG, come la calligrafia, è pervaso di vuoto, nel vuoto si scopre da dove il movimento e la forza vengono; in realtà facendo niente qualcosa risulta fatto, dal vuoto viene la forza; questo è detto *KongJin*. Per conquistare il vuoto occorre lasciar andare anche le emozioni.

QG è l'unica modalità di cura in cui l'unica cosa di cui si ha bisogno è se stessi. Ed è col QG che infine ci si connette con divino; vi è un detto "senza uscire potete conoscere le strade del mondo". Conoscendo se stessi attraverso la pratica della coltivazione interiore, si scopre qualcosa di molto più eccitante di qualunque cosa vi sia nel mondo; si ritorna al

proprio nocciolo, che è la sorgente. Molti cercano l'amore, ma solo perché non sanno vedere in se stessi; scoprendosi letteralmente si torna a casa, al proprio centro, si è centro a se stessi.

I QUATTRO STATI

1 – raccogliere (e accumulare) il Qi - *CAI QI* -

Il Qi viene raccolto durante la pratica (di qualunque tipo, ma vi sono esercizi specifici per questo) e depositato dove? Dipende dal tipo di QG, solitamente nel DDI o nel DDM. (i Taoisti nel DDI)

Raccogliere il Qi, significa trovarsi a proprio agio con la respirazione mentre si raccoglie il Qi; essere a proprio agio nello stabilire relazioni, con il pavimento, con la terra, questo è raccogliere il Qi; così il **Qi non è una materia prima, qualcosa che si respira dentro, è relazione con il mondo attorno.**

2 – muovere il Qi - *XING QI* -

Dopo essere stato raccolto il Qi deve essere mosso, fatto circolare in qualche posto; può essere nella zona inferiore, in quella media o fino a quella superiore. (inviato dove occorre rimuovere qualche blocco o irrigare, ma anche fatto circolare per il raffinamento)

La piccola e la grande circolazione celeste sono caso specifico di questo punto
???

Quando lo si pratica occorre portare attenzione alla zona su cui si lavora e a ciò che si intende fare; poi ascoltare quello che succede (senza aspettative, ma con curiosità).

3 – raffinare il Qi - *HUA QI* -

Il Qi può esser fatto circolare in zone ostruite per liberarle; quando si è riusciti in questo, allora ha luogo un processo di trasformazione; quest'ultimo è il raffinamento del Qi. Il respiro renale è particolarmente importante; cucina il Qi in un nutrimento che nutre non solo M e ST, anche P, e quindi il Po.

Con questo termine si intende anche la possibilità di trasformare il Qi dallo stato solido (es. fibromi) a quello liquido e quindi a quello gassoso; a questo punto viene espulso, ce ne liberiamo. Anche il Qi Torbido (quello che poi origina Umidità e Tan, o vi è comunque associato) può venir raffinato, trasformandosi in saliva che, una volta deglutita, si trasforma in Qi e Xue (*grazie a M/ST*).

Un ulteriore esempio è la sessuologia taoista, dove il respiro renale è associato alla contrazione di ombelico o perineo per attivare la raffinazione del Jing sessuale in quel

nutrimento che poi viene diffuso a tutti gli Zang-Fu, compreso il cervello (e forse tutti i Qi Fu)

Raffinare il Qi significa che, quando è stato mosso verso un'area (usando le mani per guidarlo, = emettere su di sé), qui cerca di fare qualcosa, di ottenere un cambiamento, focalizzando l'attenzione su qualcosa.

In genere significa cambiare il Qi da uno stato all'altro: solido, liquido, gassoso e viceversa; significa capire che il Qi è capace di trasmutare e cambiare le diverse forme nella vita; è anche essere capaci di raccogliere il Qi e dirigerlo in certe zone.

Un maestro lo può fare proiettando il Qi su di noi (es. del tumore o fibroma), ma lo si può fare anche da soli; basti pensare a quanto avviene nella digestione.

4 – usare il Qi - DONG QI -

A questo punto il Qi non può più essere usato per la guarigione, si è già non solo guariti ma in piena salute; viene usato per focalizzarsi sulla scoperta di sé stessi, per ottenere "l'illuminazione".

Utilizzare il Qi è, tra l'altro, fare quanto detto prima senza bisogno di un mezzo fisico, ma solo usando la mente per dirigere il Qi in una certa area; questo è l'ultimo stadio della pratica, essere capaci di usare la mente per muovere il Qi e per ottenere cambiamenti di stato.

Una volta che si è diventato capaci di raccogliere, muovere e trasformare il Qi, lo si è fatto per uno scopo specifico, che è quello di mobilitarlo, usarlo, renderlo disponibile (Dong, come il DongQi del Rene) per cosa? In ultima istanza per giungere sempre più vicino al proprio destino, per raggiungerlo e completarlo, così da ottenere l'illuminazione.

Quello che si vuole è completare il destino di tutte le proprie vite, questo è alchimia.

Questi quattro stadi sono una progressione di potenza di azione, ma non necessariamente una sequenza temporale; si può dire che man mano che si avanza i precedenti siano sempre presenti a supportare quello nuovo.

Questi sono gli stessi 4 stadi della digestione: accogliere il cibo – macerarlo – trasformarlo e muoverlo – uso delle energie così prodotte da parte del Polmone.

Infine anche l'alchimia ha le stesse caratteristiche; si occupa di raccogliere e raffinare, trasformare le sostanze. Così l'alchimia deriva, si origina dal QG, è un tutto interconnesso.

-----0000-----

Che legame vi è tra questi e gli altri tre, quelli dell'alchimia: ?????

- 1- trasformare il Jing in Qi: il Jing scaldato si diffonde ovunque, attiva il DDM
- 2- trasformare il Qi in Shen: l'attività si sposta al DDS

3- trasformare lo Shen in Vuoto: ritorno all'origine

-----oo-----

La Pratica

Il primo aspetto da prendere in considerazione nella pratica, particolarmente evidente in quella statica, è relativo al rilasciamento, aprire le articolazioni; alla liberazione della circolazione della WeiQi; al dirigersi verso la consapevolezza del proprio corpo; alla risalita del Qi della Terra attraverso R1 e le gambe al DDI.

Rilasciamento

-relax the joints (4)- In tutte le posture occorre essere tranquilli e rilassati, rilasciando le articolazioni, che sono i luoghi in cui vengono intrappolate delle patologie a lungo termine (latenza). Tutte le articolazioni, ma nella postura in piedi, le prime sono le ginocchia e si trova molto difficile rilassarle, poiché si è abituati a tenderle per muoversi nel mondo, nella vita.

La seconda sono le spalle, e quando queste due si rilassano, allora anche le anche possono aprirsi; a questo punto è possibile iniziare a sentire il muoversi del Qi, WeiQi. Il caldo che si avverte è calore patologico, poiché rilassandosi ci si raffredda; la WeiQi sta portando fuori dal corpo il calore intrappolato.

-mouvements, feelings (8/9)- In primo luogo occorre liberare la circolazione della WeiQi. Rilassando le articolazioni e riempiendole di WeiQi si possono avere sensazioni di vario tipo, tremori, calore diffuso o concentrato; la WeiQi ritorna nelle zone dove emerge, la dita delle mani e dei piedi; qui facilmente si hanno le sensazioni più intense.

Si possono anche avere movimenti del corpo non voluti; queste sono le articolazioni minori, e non è possibile aprire le articolazioni maggiori se prima non si sono rilassate le minori. Tutto questo è trattenere e lasciar andare.

-hold and release, shaking, rocking (9)- *I movimenti sono caratterizzati da una fase in cui il corpo si sostiene e da una in cui si lascia andare, ottenendo come risultato una specie di ondeggiamento in tutte le direzioni, come disarticolati, come uno straccio umido al vento; vi possono anche essere tremori (sussultori in tutte le direzioni), agitarsi in ogni direzione.*

Rocking: dondolare (anche lateralmente??) e ruotare in ogni senso, come disarticolati, = hold/release, composto di tutti i movimenti possibili-

In questo modo si rilasciano le articolazioni minori, e quel che si lascia andare (scorrere) è WeiQi.

Non confondere questo shaking (tremore, agitazione, torsione) con il tremore che nasce da affaticamento muscolare o dalla mente, che non capisce cosa si sta cercando di

fare. Ad es. tenere le ginocchia flesse all'inizio facilmente produce tremori o agitazione; non è molto faticoso, ma coinvolge la mente che non capisce se ci si sta sedendo o alzando, questo perché non non stiamo mai in piedi con le ginocchia flesse, ma solo in quelle due fasi di transizione (da piccoli sì che lo facevamo). Questo tremore non è dovuto al rilasciamento delle articolazioni o a movimento spontaneo.

Ci si sente completamente abbandonati, come una bambola di pezza appesa per la testa, che è la parte che sembra sostenere tutto il corpo; vi è qualcosa che sembra sostenere le braccia, che non cadono. Si sente la sensazione che qualcosa sostenga il corpo e ci si mette ad oscillare. *Ci si muove liberamente, in modo disarticolato e rilassato ma consapevole anche se non volontario.*

I movimenti che possono nascere sono dondolamenti, rotazioni, torsioni, agitazione in verticale; ci si muove secondo ogni asse, non vi è solo dondolamento; i movimenti secondo assi diversi possono essere contemporanei, dando luogo a movimenti molto complessi ma spontanei, anche se consapevoli. Per restare bilanciati in questa situazione si scende con il bacino, piegando le ginocchia, portando avanti il pube (rilassando la zona lombare).

posizione fondamentale

Tenendo le ascelle aperte, si tiene aperta la zona di VB22, dove la WeiQi converge internamente, la si apre all'esterno; si consente alla WeiQi che viene dentro di tornar fuori. Per questo motivo la maggior parte dei QG, che usano differenti posture, raccomandano tutti di tenere le ascelle aperte. Questo è uno dei fondamentali della postura, le mani possono essere in differenti posizioni, davanti a uno dei tre DD, ma le ascelle devono essere aperte; la posizione delle mani determina l'area su cui si focalizza l'attenzione.

Rilassando le articolazioni, che così si riempiono di WeiQi, liberandone la circolazione, si ha una netta sensazione di calore a tutto il corpo, più intensa in alcune zone. Anche le mani diventano calde; se questo non succede vi è probabilmente un blocco a livello del collo; può essere rimosso praticando l'esercizio per i "cristalli nelle vertebre cervicali". Quando si aprono le articolazioni la WeiQi sale al petto e quindi si diffonde agli arti attraverso il collo.

verso la consapevolezza

-Controlled/spontaneous movements (10)- Stando in piedi si ha una più chiara percezione delle forze che escono da se stessi, escono e non entrano. Si può così sentire quale parte del corpo è più tesa, dove è la resistenza, dove la stasi, a questa percezione del corpo; si cerca poi di focalizzare l'attenzione su quell'area per liberarla.

WeiQi è inconscia, un riflesso, e quel che si cerca di fare è di portarla verso la YingQi, verso la consapevolezza; questo consente il processo di "produzione". Produrre

significa capire il corpo in modo consapevole, portandolo ad un certo stato, e come parte di questo processo si cerca di controllare i movimenti involontari.

Anche i movimenti spontanei di cui si è parlato prima nascono come involontari per entrare poi nella sfera della consapevolezza; non vengono controllati, restano spontanei ma consapevoli, non involontari.

I movimenti involontari possono essere utili per problemi di TM o di Divergenti, ma non rilasciano, non portano alla consapevolezza; *oltre a liberare la superficie e le articolazione possono disperdere anche molto Qi vitale.*

-i movimenti spontanei liberano i divergenti e i tendinomuscolari, ma non portano alla consapevolezza; i movimenti lenti e controllati, meglio consapevoli, sì - inoltre quelli incontrollati, inconsapevoli disperdono anche Qi vitale oltre a liberare la superficie (release)-

raccogliere il Qi

-controlled rocking (10)- Questo dondolamento controllato, queste vibrazioni, (*dondolio con avvitemento, rotazioni e torsioni; in ogni senso, disarticolato*) portano in contatto con la dinamica di R1, sorgente gorgogliante o ribollente; la radice della WeiQi viene dallo Yang, e lo Yang viene da R1 (che a sua volta lo draga dalla Terra). Questi movimenti lo stimolano, stimolando anche il sistema immunitario (acqua). Ogni articolazione, ogni parte del corpo si muove secondo cerchi; così facendo si potenzia la dinamica di R1, aiutandolo a far salire, dandogli la sveglia; si piegano tutte le articolazioni, le si esercitano gentilmente, ma senza che siano coinvolte. Anche ST30 è coinvolto, anche l'area attorno all'ombelico, il collo e le ascelle. In questo modo si stimolano i principali punti di convergenza dei Distinti, consentendo alle cose di venir fuori; e si suda di più.

acquisire Yang o Yin

Lo Yang è acquisito dragandolo dalla Terra, attraverso R1.

Lo Yin, invece è acquisito dal Cielo, attraverso Du14.

Il Cielo è Yang e fa scendere lo Yin, la Terra è Yin e fa salire lo Yang. Lo yang fa scendere la pioggia sulla terra, il sole fa evaporare l'acqua dalla terra che sale a formare le nubi.

Così se qualcuna ha problemi con lo Yin, si raccoglierà il Qi dal Cielo, mentre se ha problemi di Yang lo si raccoglierà dalla Terra.

Raccogliere lo Yang provoca sensazioni di calore, raccogliendo lo Yin ci si sente più freddi. Anche il blocco del flusso del Qi a livello delle spalle da sensazione di freddo, soprattutto alle mani.

Mentre si è già visto come raccogliere dalla Terra, ho perso come raccogliere dal Cielo: si muove dolcemente il capo, si muovono le spalle,.....??

Raccogliere il Qi camminando

Lo si raccoglie dalla Terra e lo si fa salire al Rene; camminando si portano cose dentro, si raccoglie (si draga) e si conserva nel DDI.

Si cammina senza sollevare i piedi da terra, facendoli scivolare sul suolo, si draga; l'energia sale da R1; lasciare che il corpo (swing) ancheggi, oscilli, (rock) dondoli. Ricorda la camminata del TaiJi, *la pianta del piede scivola al suolo, prima di darci peso si solleva, appoggio il tacco, poi la punta, poi do peso*. Ci sono essenzialmente movimenti di oscillazione e di rotazione (anche torsione). Sempre tenere le ascelle aperte, libere.

L'idea base è che se si vuole acquisire energia occorre immergersi (seppellirsi) nella terra ed estrarla da lì e portarla dentro. Sollevando i piedi da terra probabilmente l'energia si dissipa.

Occorre poi rilassare la zona lombare, camminando come da seduti, questo è molto importante, potenzia l'efficacia dell'esercizio.

Questo è anche la base dello "Healing Walk" usato come terapia per il cancro.

Questo produce molto Calore (Yang), ce ne vuole molto per far muovere (il Qi), per rimuovere le ostruzioni, se non c'è calore non si può far muovere; il Calore significa movimento, lo Yang muove. Occorre però conservarlo nel DDI, non in quelli superiori, qui il Calore può far danno.

Muovere il Qi è il passo successivo (graduation) a quello di raccoglierlo.

Vi sono molti altri tipi di camminate, ognuna con una sua funzione specifica:

- | | |
|-------------------|---|
| Healing walk | - nutre il Qi |
| Hop Pop Breathing | - rompe ostruzioni ed accumuli |
| Circular walk | - tonifica lo Yang |
| a Zig zag | - nutre lo Yin |
| Monkey walking | - trasforma l'umidità, libera la stasi |
| Dai Mai walking | - raccoglie dal R al C, poi diffonde al R |