

INTRODUZIONE AL Q I G O N G

di **Roberto Bottalo**

Parte prima

INTRODUZIONE

IL QI GONG

LA PRATICA

CONSAPEVOLEZZA

PRATICA DINAMICA

PRATICA STATICA

IL RESPIRO

SENSAZIONI

LASCIAR ANDARE

AGIRE VUOTO

Parte Seconda :

LA PREPARAZIONE

IL RESPIRO

LA POSIZIONE - statica
 - dinamica

LA QUIETE

AZIONI ED EFFETTI

INTRODUZIONE

Qi gong è un termine in uso dagli anni 50; in questo periodo vi è stato il fiorire di numerose scuole che hanno inserito questo termine, vicino ad un secondo che si riferisce al particolare stile praticato, nel nome della disciplina che insegnavano.

La materia oggetto del loro insegnamento risultava però di origine molto più antica; nella tomba di Mawangdui si è rinvenuto un drappo di seta su cui disegnati 44 movimenti, che per la maggior parte sono agevolmente identificabili con parti di alcune delle forme di qi gong oggi eseguite. Questa purtroppo resta una delle poche testimonianze storiche di questa antica pratica, in quanto su di essa non si è mai scritto nulla (se non alcune citazioni in testi di tutt'altro argomento) ma è sempre stata tramandata oralmente e soprattutto attraverso l'imitazione, da maestro a discepolo. Se per la medicina e la filosofia abbiamo testi che risalgono ad alcuni secoli avanti Cristo, che sono tuttora alla base dello studio e della pratica della MTC, per questa disciplina nulla di tutto ciò; solo una lunga tradizione orale e pratica che è venuta via via arricchendosi e differenziandosi, evolvendosi unitamente alla MTC e alla religione.

Infatti questi esercizi erano usati soprattutto da due categorie di persone: **monaci** (e spesso monaci agopuntori) come parte della proprio cammino spirituale, per mantenere il corpo in salute mentre si pratica la meditazione; dai praticanti delle **arti marziali** (WU SHU), come preparazione psicofisica al combattimento. In realtà queste motivazioni sono molto riduttive, in quanto l'effetto di questi discipline è ben più profondo, ma su questo torneremo in seguito. Sin dalle origini sono sempre state parte integrante di quella coltivazione di sè che è il cuore della religione Taoista, il supporto del proprio cammino spirituale ed il fondamento della pratica della propria arte (sono monaci attivi che uniscono alla meditazione l'esercizio della medicina, geomanzia, divinazione, danze e riti).

Qi significa **soffi**, che di solito viene tradotto con energia (vitale) e **Gong** esercizio, o meglio **pratica**, intesa come esercizio abituale e consapevole; per cui qi gong significa esercizio del qi, pratica dell'energia vitale. Vi sono **moltissime scuole**, che a volte differiscono poco le une dalle altre riferendosi alla stessa tradizione; vi sono comunque molte tradizioni diverse che hanno dato luogo a diverse gruppi di scuole. Gli esercizi di base praticati dalle varie scuole restano comunque simili e molto spesso una buona parte degli esercizi costituisce un patrimonio comune. Il qi gong resta la pratica del soffio vitale, ed è molto di più dell'esercizio ridicolo che sembra a prima vista; è in realtà una sorta di esercizio integrato che opera a più livelli, per la maggior parte legati alla sfera inconscia piuttosto che a quella razionale.

Da un punto di vista esterno (superficiale) **provvede a** promuovere una maggiore scioltezza delle articolazioni, un miglior coordinamento dei movimenti, facendo partecipare l'intero corpo al movimento presente e facendolo sgorgare dal profondo, dal centro del mio organismo. Da un altro punto di vista lavora sul qi, la cui corretta circolazione all'interno del corpo consente la salute; il movimento muscolare è poi visto come l'effetto del movimento del qi secondo la nostra intenzione. Ma su questo ritorneremo in seguito.

Tutto questo insieme di tecniche di coltivazione di sè, del proprio essere, **ha rischiato di andare dispersa** durante la rivoluzione culturale che le ha prima avversate e poi proibite; sono invece sopravvissute grazie alla loro pratica nascosta da parte di società segrete di wu shu e di quei pochi monaci che hanno potuto nascondersi o fuggire all'estero. Ora il governo cinese incentiva la pratica del qi gong, visto però solo come un metodo di cura e prevenzione,

per rendere più forte la popolazione e migliorarne la produttività; tutti gli altri aspetti sono proibiti come superstizione.

DA YANG Qi GONG

Il qi gong che costituisce la base del presente corso è il **da yang gong**, che significa: la pratica della grande oca selvatica. È stato scelto perché risulta molto completo, sia nel muovere tutte le articolazioni ed i muscoli in ogni modo, sia nello stimolare la circolazione del qi in tutti i canali energetici del corpo. Inoltre si presta molto bene a perseguire quella coltivazione di sè, comprendente anche gli aspetti precedenti ma non solo, che da sempre è la finalità vera del qui gong. Deriva da una danza rituale che si svolgeva durante la festa taoista del kuinan e presenta tutti gli aspetti della coltivazione di sè di stampo taoista.

Le più antiche forme di esercizi miranti a far circolare il qi, che hanno poi dato origine a quelle pratiche di lunga vita, o meglio di coltivazione del principio vitale, di tipico stampo taoista, da cui possiamo considerare derivato il moderno qi gong, si possono far risalire a parecchi secoli avanti cristo. Quelle popolazioni usavano celebrare i successi nella caccia o nella guerra con cerimonie il cui fulcro era costituito da danze rituali che imitavano il comportamento degli animali; questi costituivano anche un esercizio atto a sostenere la loro salute, messa a dura prova dalle condizioni ambientali difficili, dalla scarsità di cibo e dalle guerre.

Sembra che questa possa essere **l'origine di queste pratiche**, che già ai tempi di Lao Zi (terzo secolo AC), avevano come scopo dichiarato quello di stimolare la circolazione del qi e di guidarlo secondo cammini prefissati; si erano già create anche i due grandi filoni di esercizi di respirazione (qi gong statico, *jing gong*) e di esercizi che imitavano le movenze degli animali (qi gong dinamico, *dong gong*).

Hua To (II° secolo DC) ci ha lasciato la descrizione dell'esistenza e degli effetti del "gioco dei 5 animali" (tigre, cervo, orso, scimmia, uccello) da lui elaborato, probabilmente a partire da un precedente gioco dei sei animali, ma non la descrizione della sua esecuzione. Sempre a questo periodo risale la prima citazione dei sei modi per espirare (sei suoni); entrambi questi tipi di qui gong si sono tramandati fino ai nostri giorni, anche se nulla si sa sulla loro esecuzione antica - sono comunque cambiati gli animali considerati e forse anche le tecniche di emissione del suono.

A questa epoca risale il **da yang gong**, che un secolo dopo fu insegnato e diffuso da Dao An, della scuola Kunlun (uno dei più famosi monti della Cina), a cui tardivamente è stata attribuita la fama di fondatore di questa pratica.

Successivamente si diffuse nel nord della Cina, dove è sopravvissuto sino alla dinastia Qing che provvide a ripristinare una stretta collaborazione tra stato e religione, consentendo di dare nuovo splendore e fama agli antichi templi ad alle pratiche connesse; questo favorì la sua ulteriore diffusione, consentendogli di giungere sino a noi.

Yang Meijun, nata alla fine della dinastia Qing, lo apprese da suo nonno all'età di 13 anni; nel 1998, all'età di 104 anni lo pratica ancora ogni giorno, godendo di buona salute e riuscendo anche a trattare pazienti che arrivano da Beijing. In occasione di una sua visita a Wuhan nel 1985 fu inserita di una onorificenza dal locale istituto di educazione fisica (universitario); acconsentì così a fermarsi due anni per insegnarvi il da yang gong.

Alcuni fortunati ebbero così occasione di apprenderlo direttamente dal suo insegnamento; lo trovarono così semplice, efficace e dotato di incredibile grazia, che hanno

provveduto a rinnovare la sua diffusione in tutta la Cina, ed ora anche all'estero. (Wu Tian Cheng, da cui lo ho appreso, lo ha insegnato a Milano e Roma; Hong Chao Zhang lo insegna a Chicago e Boston; sicuramente ve ne sono altri che non conosco)

IL QI GONG

Prima di addentrarci negli aspetti per così dire tecnici, vorrei presentare il qi gong come un viaggio, fatto in nostra compagnia ed all'interno di noi stessi; non alla scoperta del mondo o di qualche meraviglia del paesaggio e simili, ma di noi stessi. Inoltre in questo viaggio la meta non è nota, non sappiamo dove andremo e cosa troveremo, semplicemente imbocchiamo una strada che ci sembra interessante e vediamo dove ci porta; non solo, ma la meta raggiunta è molto meno importante del cammino per giungervi: partiamo alla ventura, curiosi e pronti a tutto, curiosi soprattutto di quello che incontreremo cammin facendo, non tanto di dove andremo a finire. Questo è l'atteggiamento con cui affrontare questa avventura che è la pratica del qi gong; poi avremo guide, cartine, aiuti e consigli, ma il cammino sarà percorso in compagnia solo di noi stessi, andando alla scoperta del nostro corpo e di noi stessi in modo nuovo e impensabile ora.

Dal nostro punto di vista risulta una **ginnastica dolce**, molto elegante, armoniosa, quasi una danza che, lavorando senza sforzo sulle articolazioni e sulla elasticità dei muscoli e dei legamenti, risulta estremamente dolce ma molto potente; consente di ritardare il processo di invecchiamento mantenendo il corpo sciolto ed agile.

Le **articolazioni** sono i luoghi in cui lo scorrimento del qi all'interno del corpo risulta più difficoltoso, in modo analogo alle rapide o alle anse strette di un fiume; qui più facilmente si manifestano turbe (solitamente di origine interna) che bloccano o rallentano il fluire del qi. Come sempre in MTC questi blocchi hanno significato non solo corporeo (riduzione della mobilità, e quindi della capacità di far fronte a situazioni esterne che richiedano azione fisica), ma anche psicoemotivo (riduzione della nostra flessibilità interiore, come capacità di reagire a nuove situazioni od avvenimenti, modificando il nostro atteggiamento in modo da poterli volgere a nostro vantaggio); si diventa sclerotici, in entrambi i sensi.

Uno dei segni che accompagnano l'invecchiamento è costituito dal progressivo irrigidirsi delle articolazioni e di tutto il corpo; dal punto di vista della MTC non è tanto l'invecchiamento che determina questo segno, quanto piuttosto è l'irrigidimento progressivo che causa tutta quella serie di segni di progressivo degrado delle funzioni del corpo (e della mente) che accompagnano l'invecchiamento. Il miglioramento della mobilità articolare è un segno della rimozione di queste ostruzioni (almeno in parte), e quindi un aiuto ad invecchiare in buona salute. [*si inizia ad invecchiare dal giorno della nascita*]

Il qi gong, riequilibrando ed armonizzando la circolazione del qi, **consente anche di**:

- migliorare il coordinamento dei movimenti, l'equilibrio,
- rendere più corretta la nostra postura in piedi e seduta,
- migliorare il tono e l'efficienza dei muscoli, rendendo più sciolte le articolazioni.

Inoltre l'armoniosità dei movimenti, dolci, misurati e rilassati, ma molto potenti, sviluppa una nuova grazia ed eleganza nel portamento.

In particolare questa azione è svolta dalla pratica dinamica; quella **statica** (molto simile allo zhang zhuang gong) ci guida a portare attenzione all'interno di noi stessi, ad ascoltarci, ad imparare a star bene con noi stessi, ad accettarci per quello che siamo, ad

attingere forza dal nostro interno per affrontare il mondo esterno, aiutandoci così a riequilibrare quelle turbe interne che si manifestano poi nelle articolazioni.

LA PRATICA

In modo analogo al più famoso tai ji quan, ed in maniera più semplice ed efficace, la pratica dinamica risulta una forma di meditazione in movimento (senza tecniche, movimenti, applicazioni e aspetti marziali), in cui imparare a portare l'attenzione dentro di noi, escludendo gradualmente ogni distrazione, per poter eseguire i movimenti richiesti in modo corretto; quella statica, dopo che ne avremo appreso a sentirci a nostro agio nella sua esecuzione, diventerà una forma di movimento nella meditazione (ascolto e guida del movimento del qi al nostro interno, ma su questo ritorneremo in seguito).

Entrambe sono caratterizzate da tre aspetti fondamentali:

1. Prima di tutto il **respiro**, che deve mantenersi naturalmente rilassato, disteso. Inizialmente la respirazione sarà naturale, ma profonda, lenta e gentile; questo è ottenuto con la natura delle posizioni, l'enfasi sul rilassamento generale, soprattutto quello di torace ed addome permette alla respirazione di assestarsi ed approfondirsi gradualmente, senza impedimenti nè bisogno di forzature mentali. In seguito vedremo altri tipi di respirazione tipici del qui gong, ma è inutile parlarne finché non abbiamo imparato a praticare questo. Tutti voi naturalmente state respirando, adesso, ma non state praticando Qi Gong, perché occorre che vi sia qualcos'altro affinché questo respiro sia Qi Gong, ed è il secondo fattore, la
2. **postura**: il Qi Gong ha alcune posture: il camminare, stare fermi in piedi, stare seduti e giacere distesi. Camminare è il Qi Gong più facile, perché la natura umana vuole muoversi e nella nostra società in particolare siamo spinti ad essere sempre in movimento; il movimento ci affascina e ci interessa, volentieri dedichiamo tempo e fatica per imparare a muoverci. Il Qi Gong più difficile è quello in cui si sta fermi ed immobili, almeno come movimenti del corpo; lo stare fermi, senza attività esterne ci imbarazza, ci sembra di perder tempo; non ci rendiamo conto del lavoro che invece si svolge all'interno del corpo quando noi riusciamo a restare in quiete.
C'è poi un terzo fattore da considerare, perché respiro e postura sono esercizi, ma gli esercizi da soli ancora non sono Qi Gong; questo è la
3. **consapevolezza**: si possono fare questi esercizi ascoltando la musica, guardando la televisione, avendo i pensieri che se ne vanno in giro, ma questo non è Qi Gong poiché la consapevolezza non è dentro di sé; naturalmente c'è il respiro, c'è il movimento e siamo nel nostro corpo, ma se non siamo con la consapevolezza dentro di noi il Qi Gong è solo un esercizio.. Qi Gong vuol dire che la consapevolezza deve essere all'interno del corpo; può essere in qualche parte del corpo, in un punto specifico del corpo o anche in un certo suono del corpo (quello che viene chiamato un mantra). Questo è Qi Gong.

Durante la nostra pratica dobbiamo cercare di attuare contemporaneamente gli atteggiamenti richiesti da questi tre aspetti; è però fondamentale che questo avvenga in modo disteso e rilassato, senza portare tensioni. Per questo occorre non cercare, desiderare risultati, fosse anche cercare di eseguire un movimento in modo corretto; lavoriamo con attenzione e serenità, con l'intenzione di operare in modo corretto, cercando di essere calmi e rilassati, di ascoltare il respiro, di muoverci in modo corretto, ma se non ci riusciamo non importa; continuiamo così attendendo che accada e prima o poi, al momento giusto, accadrà.

Durante l'esecuzione degli esercizi capita facilmente di bloccare il respiro, tutti concentrati in un passaggio particolarmente impegnativo; questo è da evitare, dobbiamo **respirare sempre, con regolarità**. Questo all'inizio non sarà facile, siamo completamente assorti dal pensiero del movimento da eseguire, il respiro risulta irregolare, ora bloccato, ora ansimante, certamente non regolare; pazienza. man mano che prenderemo confidenza con i movimenti e con noi stessi la preoccupazione lascerà il posto all'ascolto ed allora potremo controllare anche il respiro.

Abbiamo due fondamentali possibilità di movimento per espandere i polmoni e quindi riempirli di aria: dilatare la cassa toracica, espandendo soprattutto la parte alta dei polmoni; abbassare il diaframma, espandendo soprattutto la parte bassa dei polmoni. La prima possibilità comporta unicamente un aumento di volume del torace (anche se in realtà sono possibili varie modalità di espansione della cassa toracica); la seconda comporta una compressione degli organi contenuti nell'addome, che si muovono per far posto all'intruso, dando così un rigonfiamento dell'addome.

In conseguenza di un complesso gioco di muscoli, che poi impareremo a controllare, questo rigonfiamento può verificarsi appena sotto la fine della cassa toracica, attorno all'ombelico, tra l'ombelico ed il pube; questo è visto come segno del punto a cui arriva il respiro: nella respirazione profonda deve arrivare sino al pube.

In seguito, quando avremo acquisito più consapevolezza del corpo, dedicheremo tempo a praticare vari tipi di respirazione.

Durante la loro esecuzione occorre mantenere il **corpo completamente rilassato** (salvo quanto necessario per non accasciarci al suolo), anche durante il movimento, contraendo solo i muscoli necessari e solo quanto è necessario; questo rende i movimenti molto morbidi e fluidi; per riuscirvi occorre però essere rilassati anche mentalmente, distesi, senza preoccupazioni, neppure quella del rilassamento da ottenere o del movimento da eseguire.

A differenza di quanto siamo abituati a fare, il movimento deve coinvolgere la maggior parte possibile del corpo; per quanto piccolo e limitato possa sembrare deve coinvolgere tutto il corpo, partendo il più lontano possibile dall'estremità che dobbiamo muovere. In realtà ogni movimento nasce dall'addome, e di qui si propaga fino alla zona da muovere; senza rigidità o spigolosità; non seguendo mai la via più breve ma quella più facile, da un punto di vista energetico. Ogni movimento deve essere rotondo, raccordato, senza linee rette o spigoli, che la natura rifugge ovunque.

Affinché questo sia possibile occorre **vuotare la mente** da ogni pensiero, non solo quelli estranei alla nostra attività del momento, ma anche da quelli relativi a ciò che stiamo eseguendo; inizialmente penseremo in modo razionale ai movimenti ed alla loro sequenza, ma poi gradualmente li potremo eseguire senza preoccuparcene ed è da questo punto in poi che inizia il vero qi gong. I movimenti devono essere sentiti, non pensati; dobbiamo imparare ad ascoltarci mentre ci muoviamo, lasciando fare alla nostra consapevolezza ed alla nostra attenzione profonda, quasi inconscia.

I RISULTATI

A questo punto molto facilmente ci si comincia a chiedere a cosa questa pratica serva nello specifico, quali i risultati dei singoli movimenti e quali quelli della loro concatenazione.

Dal **punto di vista della MTC** ogni esercizio stimola uno o più canali energetici, ed è possibile non solo conoscerli (non tutti e non sempre con la stessa sicurezza) ma, ad un certo stadio della pratica, anche sentirli; sollecita le articolazioni, ci invita a diventare più flessibili e coordinati non solo fisicamente ma anche psicoemotivamente; l'unire in sequenza i vari movimenti dà un risultato complessivo che sicuramente va al di là della somma dei singoli effetti, e risulta dovuto alla loro interazione. Per comprendere questi effetti dovremmo conoscere a fondo la MTC, con un impiego di tempo e di impegno personale non indifferente.

Però **questo approccio risulta comunque fuorviante** in quanto basato su di un assunto tipicamente occidentale, quello del principio di causa ed effetto.

Le moderne scuole cinesi di qi gong cercano di descriverlo in termini scientifici, cioè occidentali, e per ogni esercizio descrivono gli effetti sui vari sistemi od organi del corpo, in uno stile da trattato di medicina, che suona anche un po' fuori posto; noi non li seguiremo e non vedremo questi effetti, in quanto non è questo il punto di vista del presente corso.

Conoscendo il **funzionamento del corpo** si determina la causa del malfunzionamento presente e quindi i possibili interventi per ripristinare il corretto funzionamento, o supplirvi esternamente se non altrimenti possibile. Noi ci aspettiamo che succeda quello che deve succedere come effetto della nostro intervento.

La MTC vede l'essere umano come in insieme interamente interconnesso, in cui l'azione su di una parte lo coinvolge tutto - non solo fisicamente ma anche psicoemotivamente e spiritualmente. Lo considera come entità vitale in evoluzione ed interviene per orientarla quando questo sia opportuno (e richiesto dall'interessato), lasciando poi che sia il corpo a lavorare per cambiare, grazie allo stimolo ricevuto; e il lavoro avviene a nostra insaputa.

Di solito **nelle terapie** energetiche che si ispirano a questo atteggiamento succede che, dopo aver analizzato la situazione energetica della persona e aver deciso lo stimolo da dare, il nuovo orientamento di questa evoluzione coinvolga tutti gli aspetti di se stessi, portando modifiche a molti aspetti, anche a quelli a cui non si era pensato inizialmente (anche quei disturbi a cui ci era così abituati da considerarli come parte di sè). *-esempi pazienti shiatsu-*

Il qi gong opera in questo modo ed i risultati possono essere descritti solo in questa prospettiva; come primi risultati (i primi che si incominciano a percepire, ma che continueranno ad approfondirsi sempre) possiamo considerare le tre caratteristiche viste prima, che sono contemporaneamente le condizioni richieste per la pratica ed anche risultati che la pratica consente.

Come sentire il corpo per effettuare i movimenti in modo corretto, un respiro calmo e profondo, una mente quieta che consente di portare l'attenzione all'interno di sè sono le condizioni per una pratica efficace, allo stesso modo la pratica ci porta ad imparare ad ascoltare il corpo e a muoverci in modo nuovo, a modificare il respiro, a quietare la mente e scoprire la propria attività interiore. Non vi è distinzione tra i due aspetti, sono il modo della pratica.

Il tutto è operato dai **movimenti** (e dalla postura) e dalla **circolazione del qi**; anche qui non è possibile determinare una causa ed un effetto: i movimenti guidano il qi nel corpo, anche a nostra insaputa, ma a sua volta il qi scioglie le contratture e guida i movimenti.

Solo una migliore circolazione del qi consente il movimento giusto e solo il movimento corretto riesce a promuovere la circolazione del qi: ci si trova così in un **circolo** vizioso, che nel caso presente potremmo meglio chiamare **virtuoso**.

Noi siamo portati a vedere ogni evento come effetto di una singola causa, od al massimo di alcune concause, e a chiederci quale sarà l'effetto, il risultato di ogni nostra azione. Il punto di vista Cinese ignora completamente questo atteggiamento, considerando l'uomo un sistema completamente interconnesso in cui non cerca nessi causali ma piuttosto di corrispondenza, di contemporaneità, di analogia.

La visione occidentale del corpo umano (oltre alla rigida divisione tra fisico, psicoemotivo e spirituale, che operano in modo essenzialmente indipendente l'uno dall'altro) è fondata su di una concezione meccanicistica, in cui viene privilegiata l'importanza della struttura rispetto alla funzione (che è compresa grazie alla struttura); l'azione terapeutica è fondata su di una precisa conoscenza di nessi causali tra le varie parti che lo compongono all'interno dei quali si inserisce per ripristinare il corretto funzionamento. Questo tipo di lavoro ha come fondamento la conoscenza del funzionamento del corpo, o della parte in questione, della cause del presente malfunzionamento e delle possibili azioni per ovviarvi; si lavora quindi per un risultato preciso, da conseguire con una tecnica precisa, i cui risultati sono oggettivamente constatabili.

La visione cinese lo considera un insieme estremamente interconnesso, in cui ogni parte è strettamente condizionata e condiziona tutte le altre; l'azione su di un singolo punto (di agopuntura) coinvolge tutto il corpo, ha ripercussioni ovunque, tutto il corpo reagisce e si modifica in conseguenza di quell'azione (e non solo il corpo fisico, ma tutto il nostro essere si modifica considerato come una unica entità fisico-psico-spirituale, in cui i tre aspetti sono inscindibili tra di loro, i loro cambiamenti avvengono di pari passo). Inoltre, pur dando una visione articolata e dettagliata del funzionamento del corpo umano, non presume di saper prevedere in dettaglio tutti gli effetti di un'azione di riequilibrio energetico: ne può indicare la direzione, ma non certo tutte le conseguenze, che dipendono anche dalla singola persona e non solo dall'azione effettuata.

Quindi si agisce affinché la persona evolva in una certa direzione (quella del suo riequilibrio), aspettando con curiosità di vedere quello che succederà, sapendo che molto di quello che succederà non sarà visibile dall'esterno.

Concludendo, noi ci aspettiamo che succeda quello che deve succedere come effetto della nostro intervento; se non succede o è diverso dal previsto abbiamo fallito. La MTC vede l'essere umano come entità vitale in evoluzione ed interviene per orientarla quando questo sia opportuno (e richiesto dall'interessato), lasciando poi che sia il corpo a lavorare per cambiare, grazie allo stimolo ricevuto; e il lavoro avviene a nostra insaputa.

Il qi gong opera in questo modo ed i risultati possono essere descritti solo in questa prospettiva; occorre poi ricordare che la mancanza del principio di causa ed effetto fa sì che, ad esempio, le tre caratteristiche viste prima siano contemporaneamente le condizioni richieste per la pratica ed anche risultati che la pratica consente; non vi è distinzione tra i due aspetti, sono il modo della pratica.

Non ha così senso parlare di azione dei singoli esercizi, ma solo della direzione in cui si cerca di evolvere con la pratica di questa arte. Un aspetto di questa direzione è quello di imparare a sentire il proprio corpo, sia in senso fisico che energetico, ed a scoprirlo per quello che è, senza chiederci se ci piace o no; solo da questa posizione può partire un cammino di cambiamento:

ascolto della postura assunta, dello stato dei muscoli (contratti o rilassati) e quindi acquisizione graduale della capacità di assumerla in modo corretto e rilassato, nonché di modificarla a proprio piacimento;

ascolto dei dolori che si manifestano come conseguenza di contratture e tensioni inconse, loro accettazione; portare la propria attenzione su di essi per scioglierli;

ascolto del proprio movimento, dei muscoli coinvolti, del loro stato, concentrando l'attenzione sul movimento da fare, in modo quasi fine a se stesso, e non sulla posizione finale (risultato) da raggiungere;

accettazione dell'incapacità di fare i movimenti proposti nel modo proposto, a causa di blocchi sia articolari che energetici; questa accettazione porta all'ascolto e questo all'esplorazione di nuove possibilità (più inconscia che cosciente);

ascolto del respiro, che consente di sbloccare le vecchie abitudini motorie per acquisirne di nuove, nonché di modificare gradualmente il respiro stesso nella direzione esposta nell'apposito capitolo;

acquisire un buon rilassamento muscolare anche durante il movimento, che risulta così morbido ed armonioso, ed anche in posizione eretta, che riusciamo così a mantenere a lungo senza dolori e tensioni; in entrambi i casi resta anche agevolata la circolazione del qi il benessere psicofisico; (molto spesso le tensioni da rilassare sono completamente inconse quindi anche il lavoro di rilassamento è guidato non dalla mente ma dalla consapevolezza).

Si riuscirà così a cambiare il modo di muoversi, rendendolo più rilassato, sciolto, elegante, con una nuova armonia che nasce da una nuova capacità di coordinamento motorio; ad assumere una postura eretta che non ci stanchi e non crei disturbi articolari o scheletrici; a respirare in modo più calmo e profondo, ma soprattutto consapevole; a consentire una più armoniosa circolazione energetica che accompagna gli effetti appena visti. Questo porterà anche a sentire in modo nuovo il rapporto tra corpo e mente, non più come entità separate ma come due aspetti, strettamente interconnessi, di un tutto, di noi stessi.

Questi risultati arriveranno da soli, senza che ci si sforzi di ottenerli, semplicemente lavorando con serenità e fiducia, senza aspettative precise e senza verifiche stringenti; ed arriveranno in modo così discreto che sarà difficile accorgersene all'inizio, poi ecco che il cambiamento ci colpisce e ci da soddisfazione.

Questo lavoro ed i primi risultati conseguiti, che risultano non distinguibili dal lavoro stesso costituendo un modo più corretto ed efficace di praticare, consentono poi di sperimentare le prime sensazioni di circolazione del qi all'interno del corpo, successivamente, di iniziare a cercare di condurlo con l'intenzione. Su questo argomento ritorneremo più avanti, ma è opportuno sottolineare sin da ora come anche in questo caso non vi sia una prevedibile sequenza di avvenimenti, non vi è qualcosa che si fa prima e quindi qualcosa che avviene dopo; tutto viene portato avanti di pari passo, ogni attività e ogni risultato interagiscono reciprocamente, tutti assieme. Così mentre si avranno le prime incerte sensazioni di scorrimento del qi, si continuerà a migliorare sia la respirazione, che i movimenti e la postura, che la quiete interiore; mentre si procederà in questo modo ecco che ci si sente di poter provare a usare l'intenzione per guidare il qi; e si continuerà a praticare per anni in modo sempre nuovo, ogni occasione di pratica diventa un'avventura anche se all'osservatore esterno sembra una monotona ripetizione di gesti stereotipati.

E tutto questo avrà anche effetto sulla propria salute, sia fisica che mentale, proprio perchè un riequilibrio di questo genere agisce potentemente sulle risorse dell'organismo e sulla sua evoluzione; effetti che potranno essere a volte comuni, ma più spesso diversi per ognuno, come diverso è ogni individuo. Ma su questo torneremo in seguito.

CONSAPEVOLEZZA

Riprendiamo ancora in esame le tre caratteristiche fondamentali del qi gong, approfondendone una per sera; iniziamo dal portare la consapevolezza all'interno, che è forse la cosa che ci suona più strana e quella a cui siamo sicuramente meno abituati.

Portare la consapevolezza all'interno del corpo, e quindi di noi stessi, richiede un certo tempo, avviene gradualmente durante una pratica costante e tranquilla; è però fondamentale per l'efficacia della pratica del qi gong. L'ideale è uno stato in cui la mente è completamente calma, non distratta, con l'attenzione limpida e concentrata, ma senza alcun oggetto particolare. All'inizio della pratica cercheremo semplicemente di ottenere un buon **rilassamento**; occorre distogliere l'attenzione dai fenomeni esterni, dai pensieri inutili ed oziosi che invadono solitamente la mente per fissarsi sull'attività dell'organismo e sulle sensazioni che ne derivano. La concentrazione richiesta per questa attività deve essere dispiagata con sicurezza e delicatezza, senza tensione e costrizione.

In altri termini dobbiamo essere completamente concentrati su quello che stiamo facendo; occorre però chiarire che questo non significa assolutamente sforzo, tensione, preoccupazione, pensieri e ragionamenti sul nostro operato. Al contrario, tutto ciò impedisce di essere presenti in quello che si sta facendo; **concentrazione significa lasciar andare**:

- non solo le preoccupazioni estranee al momento, come i progetti per quello che ci aspetta domani o il dispiacere per quello che ci è successo oggi (anche la soddisfazione)
- ma anche ogni preoccupazione, pensiero e ragionamento per quello che stiamo facendo; questi infatti generano sforzo e tensione che bloccano ed irrigidiscono i movimenti e la postura.

Ancora una volta stiamo parlando, anche se con diversa terminologia, di essere tranquilli e rilassati, serenamente impegnati in un'attività che, anche se poco appariscente, risulta gratificante in se stessa, senza preoccupazione per i risultati, che comunque non mancheranno. Su questo aspetto ritorneremo ancora.

Affinché la pratica sia efficace occorre così essere tranquilli, sereni, senza alcun tipo di preoccupazione, completamente assorti da quello che stiamo facendo ma senza preoccuparci dei risultati, senza porci obiettivi, anche in modo inconscio.

Occorre praticare come giocano i bambini piccoli: non esiste nulla all'infuori di quello che stanno facendo tanto ne sono assorti, cercano di farlo al meglio ma senza porsi obiettivi precisi, si divertono comunque vadano a finire le cose poichè è l'attività in se che li affascina e non i risultati ottenuti; questi però non mancano mai e loro crescono.

Questo atteggiamento *ci porta a e al tempo stesso richiede di **sapersi accettare*** per quello che si è, per le prestazioni che sappiamo dare, qui e in questo momento, con la consapevolezza che solo così si potrà continuamente crescere, coltivando i punti di forza e non crucciandosi per le debolezze. Comporta anche di non giudicare le nostre prestazioni, accettandole per quello che sono e coltivandole per quello che saranno, senza pretese su quello che dovranno essere.

E se la mente **rinuncia a giudicare** tutto, potrà accadere di scoprire la profonda interconnessione tra i vari aspetti (fisico-psico-emotivo-spirituale) del nostro essere che siamo abituati a considerare ben divisi, con precisi rapporti gerarchici o di interferenza (*i soliti*); scoprendo così corpo e mente come una unica realtà.

Questi tre aspetti sono mutuamente interagenti e non possono essere coltivati separatamente; sono aspetti di un'unica realtà.

Portare l'attenzione al proprio interno comporta l'abbandono dei pensieri, che costituiscono una grossa fonte di distrazione; questo però deve essere fatto con serenità, senza tensioni. Inoltre non dobbiamo cadere nella trappola di sostituirli con altri, di diverso tipo, senza accorgercene, credendo di averli eliminati: una volta che si è riusciti a trascurare i pensieri estranei al momento non dobbiamo lasciarci invadere da preoccupazioni ed aspettative per quello che si sta facendo; nel tentativo di allontanare anche queste non dobbiamo lasciarci prendere da progetti su come allontanare tutti questi pensieri, magari in modo efficace e permanente, e dall'effettuare controlli sui risultati ottenuti; anche questi sono pensieri che ci distraggono dal portare con consapevolezza l'attenzione all'interno.

Non è facile abolire questo dialogo interiore, od almeno attenuarlo; occorre molto tempo e molta pazienza, senza forzare, aspettando che pian piano succeda. Noi siamo profondamente abituati ad ascoltare questo incessante dialogo interiore, ci sembra una forma di attività riflessiva, e a volte lo è ma molto spesso è solo un macinare e rimacinare sempre le stesse cose, teso più a placare una nostra ansia interna che a risolvere problemi o inventare nuove prospettive. Così come tendiamo a identificarci con le nostre abilità, successi, progetti ed aspettative, ci identifichiamo con il soggetto di questo dialogo interiore e spesso anche con il suo contenuto, perdendo così contatto con la profondità del nostro essere o dimenticandola del tutto, coltivando una visione estremamente riduttiva di noi stessi che poi porta a sentirci insoddisfatti, a lungo termine, anche di ogni successo.

Nella concezione cinese dell'essere umano la mente, nel suo aspetto cosciente, autrice di questo dialogo, è considerata semplicemente un nostro senso, il sesto, quello che coordina le informazioni fornite dagli altri (guidandoli al contempo alla loro acquisizione), le elabora e riorganizza, dando una visione organica del mondo esterno e le possibilità d'intervento per una sua modifica; nulla più.

Non si riuscirà ad abolirlo solo perché invitati a farlo, scoprendo così che varrebbe la pena di provare; occorre lavorarci a lungo, senza aspettative di risultati immediati, concreti, valutabili e confrontabili; accettare l'idea che questo è prima possibile, poi auspicabile (almeno in questo contesto, per questa attività; nel resto ognuno vedrà per se); quindi, restando in questa dimensione di vigile attesa senza aspettative e desideri precisi, aspettare che accada - e accadrà in modo dolce e graduale, quasi impercettibile. Risulta comunque opportuno, come espressione di questo atteggiamento, una paziente fatica di cercare di trascurarli ogni volta che cercano di imporsi alla nostra attenzione, senza dispiacerci dei nostri insuccessi o della breve durata dei successi parziali.

L'abbandono del dialogo interiore è una delle condizioni africane la pratica sia efficace, ma è al tempo stesso uno dei risultati che si conseguono con la pratica stessa; qui si abbandona la logica del principio di causa ed effetto per entrare in un diverso modo di pensare, quello della interconnessione, secondo il quale due cose si aiutano a vicenda ed avvengono insieme, senza alcuna priorità dell'una rispetto all'altra.

La stessa considerazione vale per i tre aspetti del qi gong evidenziati in precedenza: non sono i pre-requisiti per la pratica, ma *il modo della pratica*, le modalità con cui va svolta; la pratica efficace deve essere svolta secondo queste modalità, ma al tempo stesso produce quell'atteggiamento interiore che si esprime in quelle modalità. Si procede per *circoli virtuosi* e non con azioni che determinino degli effetti.

Occorre quindi non preoccuparsi di raggiungere dei risultati, di come ottenerli, ma semplicemente mettersi in un atteggiamento di operosa attesa, operare attendendo con curiosità di vedere cosa succederà.

Portare la consapevolezza all'interno va anche contro la nostra abitudine di proiettarci all'esterno, in progetti, attività, successi ed insuccessi, in azioni produttrici di risultati visibili a tutti, nel costruire pazientemente abilità e capacità operative; molto spesso poi finiamo col perderci in tutte queste cose. Quando non ci agitiamo ci sembra di perder tempo, di non fare nulla, di sprecare preziose opportunità; invece l'inattività esteriore, superficiale, è una preziosa occasione per scoprire un diverso tipo di attività, quella che si svolge al nostro interno, sia nel corpo come movimenti energetici e vitali, sia nella psiche come attività inconscia, di cui possiamo diventare consapevoli.

Tendiamo a identificarci con l'immagine mentale che ci costruiamo di noi stessi, con le nostre abilità e i progetti, ma in realtà non ci si conosce, non ci si scopre per quello che realmente si è. Ci si accontenta di analizzare sempre più e fondo la superficie, senza dedicare alcuna attenzione alla profondità, a ciò che si cela nel profondo, come se non vi fosse nulla a cui prestare attenzione; e questo atteggiamento non è riservato solo nei nostri confronti, ma anche nei confronti degli altri e degli avvenimenti che ci accadono. Tendiamo a considerare solo la superficie, l'azione ed i risultati direttamente conseguenti.

Ovviamente tutte queste chiacchiere non cambiano nulla, non sono in grado di guidare l'azione anche quando fossero pienamente accolte e fatte proprie, cosa che di solito non accade; sono semplicemente informazioni date per placare la nostra curiosità, per soddisfare l'intelletto che è abituato a prendere ogni decisione, che crede di guidare le nostre scelte, non certo perchè la loro conoscenza possa in qualche modo migliorare la pratica; forse ci aiuterà a non ostacolarla.

Ricordo ancora che occorre non cercare risultati, azioni efficaci, ma semplicemente (ma per noi con estrema difficoltà) metterci in condizioni di lasciare che le cose accadano, senza forzare, di pensare che possano accadere e che questo sarebbe di nostro gradimento, lavorando serenamente senza pretese, attendendo con fiducia e curiosità quello che ci succederà. Mese dopo mese questi nuovi atteggiamenti verranno assimilati durante la pratica e attraverso la pratica e piano piano ci scopriremo diversi, nel senso esposto prima.

LA PRATICA DINAMICA

Come già detto, occorre mantenere la mente vuota, senza pensieri (sia estranei, insensati, che in merito a quello che stiamo facendo); non pensare neppure alle cose da fare, ma solo a quello che stiamo facendo nel momento presente; cadere quasi in uno stato di dormiveglia, ma senza agire come sonnambuli, troppo svuotato di consapevolezza.

Gli occhi non devono necessariamente essere chiusi, ma lo sguardo è portato diritto in avanti senza guardare nessuna cosa in particolare; in questa disposizione d'animo si impara ad essere interamente presenti, a prendere coscienza dello spazio interno ed esterno, capaci di adattarsi semplicemente e senza sforzo alle circostanze esterne, ai cambiamenti.

In sostanza, come non dobbiamo lasciarci distrarre dai pensieri, così non ci dobbiamo lasciar distrarre dalla vista; li possiamo trattare entrambi con lo stesso distacco e noncuranza; ci sono ma non ce ne curiamo.

A differenza di quanto siamo abituati a fare, il movimento deve coinvolgere la maggior parte possibile del corpo; occorre **mettere in moto tutte le articolazioni**, così da rendere elastici legamenti e tendini. Per quanto piccolo e limitato possa sembrare deve coinvolgere tutto il corpo, partendo il più lontano possibile dall'estremità che dobbiamo muovere. In realtà ogni movimento nasce dall'addome, e di qui si propaga fino alla zona da muovere; senza rigidità o spigolosità; non seguendo mai la via più breve ma quella più facile, da un punto di vista energetico.

Ogni movimento deve essere rilassato, rotondo, flessuoso, preciso e lento.

rilassato - occorre rilassare tutto il corpo, senza però accasciarsi completamente a terra, mantenendo invece la posizione in modo corretto. Significa rilassare i grandi muscoli, che di solito usiamo anche per movimenti piccoli e poco faticosi, usando quelli piccoli, che normalmente sono contratti e inutilizzabili.

rotondo - senza brusche variazioni, senza scatti, tipici del nostro modo di muoverci normale; evitando che gli arti ed il corpo intero formino spigoli per quanto possibile, ma assumano sempre posizioni arrotondate, per assecondare il fluire armonioso dell'energia.

flessuoso - ogni articolazione deve muoversi con morbidezza e scioltezza, così che la circolazione del qi non venga disturbata da rigidità e contratture, che ne bloccano facilmente il fluire. Occorre evitare ogni interruzione del movimento; questo deve fluire armonico e con continuità; prepararsi al movimento successivo prima di terminare il precedente.

lento - la lentezza aiuta e ben si accompagna alla calma interiore; il termine "si accompagna" esprime bene la non considerazione del principio di causa ed effetto, come visto nella serata dedicata ai risultati, ma quella reciproca interazione che opera nel circolo virtuoso; vale non solo per questa caratteristica, ma per tutte. Aiuta non solo a memorizzare i movimenti, ma anche a sentirli, guidando sulla via del movimento sentito e non più pensato.

Quasi ci obbliga a questo poichè se la rapidità consente di contrarre i muscoli giusti e decontrarli per fermarci, la lentezza obbliga al controllo momento per momento. Inoltre eseguendo i movimenti il più lentamente possibile la respirazione diviene profonda e lenta, il qi sprofonda nel dan dien inferiore.

Le caratteristiche che precedono non sono altro che ulteriori specificazioni della rilassatezza nel movimento.

preciso - la posizione di ogni piccola parte del corpo, anche un dito, o una piccola diversità in una inclinazione, influenzano la circolazione del qi; quindi se vogliamo che i movimenti ottengano il loro effetto devono essere eseguiti con precisione. Questo inoltre costringe ad ascoltarsi, a portare l'attenzione dentro, per controllare e verificare quello che facciamo.

Movimenti precisi, retti e sicuri incanalano in modo corretto il qi nel nostro corpo.

Come abbiamo già detto, l'acquisizione del modo di effettuare i movimenti descritti richiede molto tempo e molta pratica ed avviene secondo le modalità del circolo virtuoso, in cui i prerequisiti risultano non distinguibili dai risultati ottenuti.

Nel caso presente vi è la consapevolezza di non riuscire ad eseguire in modo corretto i movimenti proposti (spesso la discrepanza tra il movimento corretto e quello eseguito è molto maggiore di quello che ci sembra); a questo dovrebbe accompagnarsi l'accettazione della situazione, che non significa rassegnazione alla impossibilità di evoluzione, ma piuttosto serena consapevolezza di un punto di partenza, visto ed accettato per quello che è. Solo questo rende possibile proseguire tranquillamente la pratica, senza aspettative immediate e precise, che sarebbero comunque irrealistiche e di turbamento, con serena fiducia nelle possibilità di cambiare, di migliorare il modo di muoversi, senza preoccuparsi di come e quando questo succederà.

La mente si rende conto che il movimento non è quello giusto e continua a riproporre a se stessa ed al corpo il modello di quello corretto, un modello però intellettuale, pensato, sulla base di quanto visto fare dall'insegnante e di quanto questi ha commentato verbalmente; quindi non operativo, non immediatamente realizzabile. L'atteggiamento sereno di accettazione della situazione consente di coltivare l'ascolto del proprio corpo, che porta a

sentire dove il movimento è bloccato, quando nascono rigidità, quali muscoli sono coinvolti inutilmente e quali non lo sono, a percepire come il movimento si inceppa o si irrigidisce.

Ecco che allora nascono, nella mente, varie soluzioni per effettuare quel movimento in modo diverso, più rilassato e fluido, che vengono proposte al corpo. Questo cerca di eseguirle, ma inizialmente non vi riesce, non sa come controllare in modo opportuno i muscoli necessari. Allora contrae un sacco di cose, molte delle quali inutili, per riuscire ad eseguire quel movimento come richiesto dalla mente; poi pian piano comincia a cercare di rilassare qualche muscolo durante l'esecuzione, e non è facile. Noi siamo abituati a contrarre molto i muscoli e molti muscoli, senza chiederci se siano tutti necessari; per questo motivo è difficile riuscire a contrarre un muscolo sì e l'altro no, e così via. L'attenzione portata all'interno coltiva la sensibilità, che gradualmente ci dice cosa è necessario e cosa inutile o controproducente, così man mano che trova contratture inutili cerca di rilassarle, ed infine ci riesce. Ecco che finalmente il corpo è in grado di eseguire in modo accettabile quanto chiesto dalla mente.

A questo punto il ruolo della mente diventa sempre più discreto, mentre il corpo acquisisce nella sua memoria il movimento; man mano che lo fa suo cambia anche il modo di esecuzione che diventa più coordinato, fluido, rilassato, elegante; inizia ad operare la consapevolezza profonda che, al di fuori dell'attenzione cosciente provvede a interpretare e coordinare quanto succede nel corpo durante l'attuazione del movimento, facendolo evolvere nella direzione indicata a suo tempo dalla mente ed ora presente nell'intenzione (conscia o no). In conclusione la capacità di sentire il movimento, e la disponibilità a lasciar esprimere il corpo gli consentono di realizzare le proposte fatte dalla mente in modo efficace e rilassato, nel modo a suo tempo da lei indicato ed ora presente nella memoria del corpo.

La continua ripetizione con questo atteggiamento consente di rendere l'esecuzione del movimento sempre più automatica, sino a quando viene completamente assimilata dalla memoria corporea che provvederà a farlo eseguire senza nessun controllo cosciente.

Anche il mantenimento della postura corretta nella pratica statica viene raggiunto in modo analogo; in questa fase viene coltivata molto la capacità di sentire la posizione e quali muscoli siano coinvolti, capacità che sarà poi preziosa anche per il lavoro visto sopra.

LA PRATICA STATICA

Per noi è la più difficile, poichè mentre il movimento ci affascina ed interessa, lo stare fermi, senza attività esteriore, ci imbarazza, ci sembra di stare fermi a perdere tempo. Invece è la parte più importante della pratica, ce ne renderemo conto fra un po' di tempo; a tal punto che una delle funzioni della pratica dinamica è quella di preparare la statica facendo muovere il qi e guidando la nostra attenzione all'interno (per muoverci correttamente ci dobbiamo ascoltare senza distrazioni, ed è più facile lasciarsi assorbire dal movimento che dalla quiete).

La posizione deve essere assunta in **modo corretto** e andrà mantenuta immobile per tutta la durata della pratica; all'inizio vari cedimenti sono normali e non devono preoccupare: l'importante è non sforzarsi oltre il proprio limite, ma non fermarsi neppure prima; e sempre riprendere dopo una piccola pausa.

In seguito vedremo anche altre posizioni, abbastanza simili ma più impegnative; per ora è importanza far pratica in questa, fino ad arrivare a sentirci pienamente a nostro agio in

essa (e a sperimentare le prime sensazione della circolazione del qi). Ricordarsi di mantenere sempre le ascelle libere, possibilmente aperte (ma non troppo).

L'atteggiamento interiore è lo stesso della pratica dinamica, e non stiamo a ripeterlo

Assunta correttamente la posizione dedicare qualche momento a **sentirla**, quindi portare l'attenzione al respiro e utilizzarlo per rilassarsi a fondo, come illustrato in appendice: "lasciar andare col respiro". Al termine può essere utile atteggiare il volto ad un leggero sorriso, per ricordare al nostro corpo e a noi stessi che la posizione va mantenuta con serenità e non con tensione.

Quindi possiamo, sempre portando attenzione al respiro, vuotare la mente, per completare il rilassamento ed entrare, quanti vi riusciremo, nello stato di quiete. Inizialmente però **pensieri** e dialogo interiore continueranno ad attraversare la mente, anzi in questa situazione aumenta il peso della loro presenza. Accettiamo la situazione così come è, accogliamo questi pensieri uno ad uno, ascoltiamoli e poi cerchiamo di abbandonarli dopo averli portati alla loro conclusione; possiamo anche lasciali stare lì, ma dedicando loro la minima attenzione, ascoltandoli di sfuggita, con la nostra attenzione catturata dal respiro. I pensieri parassiti che affollano la mente devono essere allontanati gentilmente, seguendoli sino alla loro conclusione e quindi esaurendoli; non troncane mai un pensiero. Sostituirli gentilmente con l'attenzione al respiro e/o al proprio corpo o una sua parte.

Nell'ascolto del corpo è molto importante prestare attenzione a tutti i **movimenti interni** che affiorano alla consapevolezza; non dobbiamo andare a cercare nulla, semplicemente rimanere aperti, disponibili, vigili verso qualunque cosa possa emergere.

La pratica deve essere proseguita per il tempo prefissato, anche se intervengono **dolori**, di solito alle ginocchia-cosce o alle spalle-braccia; accogliamo, ascoltiamoli, prestiamo loro attenzione e continuiamo la pratica; **abbandonarsi al dolore**, lasciarsi andare al rilassamento anche in sua presenza, è spesso di grande aiuto. In questo modo riusciamo, anche se in modo inconsapevole, a dirigere in quella zona una maggior quantità di qi che provvederà a riequilibrare la situazione. Il sollievo però non è detto che sia rapido, potrebbe richiedere più giorni o anche settimane; se i dolori continuano ad aumentare non desistiamo dalla pratica sin quando non diventano davvero insopportabili: Allora cambiamo leggermente posizione, ci sciogliamo per un po', poi riprendiamo.

Se i dolori sono alle **braccia-spalle** è possibile adottare una delle altre posizioni previste, se risulta più confortevole. In particolare è possibile appoggiare le mani sull'addome, a palmi sovrapposti, in modo che i pollici si trovino circa sull'ombelico.

La posizione che si assume durante la pratica statica è quella che possiamo considerare corretta, sia da un punto di vista fisico che energetico: rilassando il bacino e la vita, riducendo la lordosi lombare, mantenendo la colonna eretta ma non rigida, rilassando tutto il corpo, consentiamo un'armoniosa e vigorosa circolazione del qi in tutto l'organismo.

Per poter assumere questa posizione in modo rilassato risulta indispensabile imparare a sentirla, per poter gradualmente rilassare i muscoli inutilmente contratti; non serve a nulla imporla con ulteriori tensioni e contratture, che bloccano il qi.

Per abitudine, nella posizione eretta, manteniamo una postura che risulta comune a tutti, ed esprime le istanze della nostra cultura: proiezione verso l'esterno, l'attività, il dinamismo; atteggiamento di chi si erige sulla colonna, anche irrigidendosi, per scattare in avanti, teso alla meta ed alla conquista del mondo. Questo si esprime nei piedi divaricati,

nell'inclinazione in avanti del busto ed ancor più del mento, nell'accentuazione delle lordosi fisiologiche, nell'irrigidimento della schiena che perde la sua flessibilità.

Nella pratica del qi gong, un aspetto del portare la consapevolezza all'interno consiste nel sentire la propria postura e quindi nel rendersi conti di questi fattori; una volta fatto questo, comporta anche la loro modifica, poichè non è possibile portare la propria consapevolezza all'interno assumendo una postura proiettata all'esterno. Questa modifica non si può realizzare semplicemente copiando una posizione dall'esterno, in quanto i muscoli risultano incapaci di farci assumere una postura che non sia espressione del nostro modo di sentire.

Ecco che così la postura dipende dal nostro atteggiamento nei confronti del mondo esterno, dalla nostra organizzazione energetica (a livello dei jin jing), e quest'ultimo dipende dalla postura; non vi è un rapporto di subordinazione ma di reciproca interconnessione. Così uno degli effetti, nonché una delle condizioni affinché la sua pratica sia efficace, del qi gong è la modifica del nostro atteggiamento abituale nei riguardi della direzione in cui volgere la nostra attenzione profonda: non più solo ed esclusivamente verso l'esterno, l'agire, il movimento, il conseguire risultati che appaiano, ma anche verso il proprio interno, il proprio essere, alla scoperta di ciò che si è, il conseguimento di risultati che saranno necessariamente noti solo a noi (e forse per questo più preziosi).

Senza volersi addentrare troppo in questo rivoluzionario cambiamento di direzione, ci limitiamo alle precedenti considerazioni, e passiamo ad analizzare come sia possibile cambiare questo atteggiamenti che si riflette nella postura; questo non tanto in base a considerazioni di ordine morale o teleologico, ma piuttosto di benessere fisico. Penso sia comune la sensazione di rigidità muscolare provata (che esprime la rigidità del desiderio nei confronti di quello che si vuole acquisire o non si vuole perdere), sino al dolore o alla riduzione della mobilità, che si unisce ad un senso di disagio nei propri confronti ed alla riduzione di tutte le abilità motorie.

Ed il rilassamento potrà solo accompagnarsi ad una riduzione della tensione verso mete e possessi (da acquisire o mantenere), il cui posto viene gradualmente preso dal piacere di scoprire se stessi, di star bene con sè, da una nuova confidenza con il proprio corpo (tipica dell'infanzia) e dalla scoperta di quante risorse e potenzialità vi siano al nostro interno.

La postura che si cerca di assumere durante la pratica statica ha anche lo scopo di guidarci a scoprire le tensioni che ci irrigidiscono e quindi ad abbandonarle; va quindi assunta non portando ulteriori contratture e tensioni che compensino quelli già esistenti, ma lasciandole andare, rilassandole; diventando più morbidi, elastici, flessuosi; capaci di star bene con noi stessi, anche senza alcuna attività esteriore; scoprendo l'esistenza ed il valore della nostra attività interiore, da quella muscolare, a quella energetica, a quella emotiva e spirituale.

Volendo usare parole altisonanti possiamo dire che una nuova postura esprime un nuovo atteggiamento nei confronti della vita e di noi stessi. *Il tutto imparando a stare in piedi, ed anche seduti.*

IL RESPIRO

Durante la pratica dedichiamo tanta attenzione al respiro, vediamo ora di dedicare un po' di tempo ad approfondire questo argomento teoricamente.

Abbiamo due fondamentali possibilità di movimento per espandere i polmoni e quindi riempirli di aria: dilatare la cassa toracica, espandendo soprattutto la parte alta dei polmoni; abbassare il diaframma, espandendo soprattutto la parte bassa dei polmoni. La prima possibilità comporta unicamente un aumento di volume del torace (anche se in realtà sono possibili varie modalità di espansione della cassa toracica); la seconda comporta una compressione degli organi contenuti nell'addome, che si muovono per far posto all'intruso, dando così un rigonfiamento dell'addome.

In conseguenza di un complesso gioco di muscoli, che poi impareremo a controllare, questo rigonfiamento può verificarsi appena sotto la fine della cassa toracica, attorno all'ombelico, tra l'ombelico ed il pube; questo è visto come segno del punto a cui arriva il respiro: nella respirazione profonda deve arrivare sino al pube.

In seguito, quando avremo acquisito più consapevolezza del corpo, dedicheremo tempo a praticare vari tipi di respirazione.

In MTC il respiro è caricato di molte valenze, oltre a quella di provvedere all'ossigenazione del sangue. Vediamone due:

Durante la vita abbiamo occasione di imparare molte cose, che possiamo dire di **ricordare con il corpo**: camminare, nuotare, andare in bicicletta, guidare, e così via; allo stesso modo impariamo altre cose che ricordiamo col corpo, ma senza accorgercene e senza che questo resti nella nostra consapevolezza: la postura (eretta, seduta, coricata), il modo di camminare, di gestire, e così via. A questo secondo gruppo appartengono anche le tensioni e le contratture che inconsapevolmente manteniamo e che si manifestano come limitata mobilità articolare, rigidità nei movimenti, impossibilità di assumere certe posizioni e simili, sino a giungere all'incapacità di compiere certi movimenti, a volte per il dolore che comportano.

Il respiro, quando ci lasciamo assorbire completamente dalla sua attenzione, aiuta a cancellare, o almeno indebolire, questa memoria corporea predisponendoci così ad apprendere nuovi comportamenti, posture, modi di gestire e muoverci; un apprendimento fondamentale resta quello di imparare ad abbandonare definitivamente i comportamenti che scopriamo dannosi o indesiderati, le contratture inconsapevoli.

In questo è aiutato anche dalla circolazione del qi, che provvede a travolgere i blocchi e sciogliere le contratture; gli effetti saranno duraturi se la memoria corporea non provvede a ripristinarli.

Il respiro poi, con il suo portar dentro e fuori da noi l'aria, è visto come modello del **modo di rapportarci col mondo esterno**: di accettare e quindi introdurre le esperienze del mondo che facciamo e di eliminarle quando inutili o dannose e comunque di eliminare i loro residui non più utili.

Un respiro alto, superficiale testimonia il rifiuto di lasciar scendere dentro di noi quello che ci viene dall'esterno, un respiro rapido quello di far permanere a lungo questo dentro di noi; viceversa nel caso di un respiro lento e profondo.

I due però si influenzano reciprocamente: non solo il proprio rapporto con l'esterno caratterizza il modo di respirare, ma modificare il respiro contribuisce anche a modificare il nostro atteggiamento nei confronti delle esperienze del mondo.

LE SENSAZIONI

Durante la pratica, o anche durante alcuni momenti della pratica, può capitare che ci sembri di avvertire delle strane sensazioni, che non sappiamo catalogare e che soprattutto non

sappiamo a cosa attribuire. In genere sono dovute alla circolazione del qi che iniziamo ad avvertire consapevolmente. Questo è dovuto non solo alla coltivazione della sensibilità verso di noi portata avanti con la pratica, ma anche allo sblocco di qualche ostruzione con il conseguente aumento della circolazione in quella zona. Inoltre ogni esercizio promuove la circolazione lungo determinati canali e quando questa si intensifica ecco nascere la sensazione. Per ora, e per molto tempo ancora, è una sensazione abbastanza diffusa, coinvolge una zona, una fascia, non un preciso canale energetico.

La pratica in condizioni di rilassamento favorisce sia la circolazione del qi che la sensibilità interna, quindi praticare in quiete porta più rapidamente in questa condizione e spesso consente sensazioni più precise. Non bisogna però credere che queste sensazioni siano direttamente proporzionali alla nostra sensibilità e al fluire del qi; se si avvertono il loro significato è univoco, può però accadere che un'armonioso e potente fluire di qi non provochi alcuna sensazione.

Quindi **non dobbiamo preoccuparci** in ogni caso:

- se percepiamo delle sensazioni, non spaventiamoci ma non inorgogliamoci neppure; sono frutto della nostra pratica, significano che stiamo ottenendo qualcosa, ma non necessariamente che la nostra pratica è splendida.
- se non percepiamo nulla non preoccupiamoci, questo non significa che la nostra pratica non da frutti; spesso una splendida circolazione armoniosa non si fa sentire.
- comunque non le dobbiamo cercare, mai, solo accettarle senza preoccupazione nè piacere quando vengono; senza affezionarci a loro, perchè con il progredire della pratica spariranno, per lasciar posto ad una diversa consapevolezza.

Sensazioni comuni alla **pratica statica e dinamica**:

- **calore**, prima diffuso a tutto il corpo, che porta anche alla sudorazione, che in alcuni casi può essere abbondante e profusa; poi ristretto ad alcune fasce e spesso con sensazione di un suo scorrere lungo queste fasce (canali energetici).
- **movimenti addominali**, come brontolii, flatulenze, eruttazioni, singhiozzo; non reprimerli, lasciare semplicemente che accadano.
- **formicolio**, che si propaga lungo tratti di canali energetici, segno di un intensificarsi della circolazione del qi o di un suo sblocco.
- **pesantezza**, soprattutto agli arti; impressione di muoversi come in un fluido denso (più denso dell'aria). Legate al rilassamento ed alla percezione del qi dentro ed attorno a noi.

Sensazioni più tipiche (ma non esclusive) della **pratica statica**:

- **intorpidimento** di alcune parti, che passerà quando i blocchi della circolazione energetica verranno rimossi.
- **dolore**, più facilmente a ginocchia e cosce, a spalle e collo, legato sia all'incapacità di mantenere la posizione in modo rilassato, dia al blocco della circolazione causato dalle contratture. A volte è dovuto all'intensificarsi della circolazione del qi in zone turbate; questo contribuisce al loro riequilibrio e sblocco, così che quando queste si saranno riequilibrate (e rilassate) il dolore sparirà (gradualmente).
- **tremore**, che può arrivare al saltellamento o a movimenti spontanei; lasciamoli accadere, cercando di mantenere la posizione in modo rilassato; sono segni di un riequilibrio in atto.
- **asimmetria** non reale: sentire un arto od una parte del corpo diversa dalla sua simmetrica (una gamba più lunga dell'altra, un braccio più in alto dell'altro, anche se ad un esame visivo sono pari, o viceversa sentirli pari quando sono uno più alto dell'altro, e simili); anche sentire reazioni o sensazioni solo da una parte e non dall'altra, o in modo molto più intenso. Sono normali e col procedere della pratica cambiano per poi sparire.

LASCIAR ANDARE

Il qi gong è la versione moderna di antiche pratiche taoiste che pur nella loro varietà di stile e di impostazione, avevano un fondamento comuni, costituito dalla filosofia a dalla religione taoista. Pur senza voler entrare nel merito di entrambe, che esula chiaramente dal presente corso, cercheremo di capire meglio lo spirito del qi gong alla loro luce.

Questi si sono occupate ovviamente di tutto quanto esiste, ed in particolare di quanto riguarda l'essere umano: noi stessi, gli altri, il mondo, la vita; noi però ci accontentiamo di restringere gli orizzonti occupandoci solo del nostro corpo.

Il primo atteggiamento fondamentale è la capacità di **accettare** il proprio corpo, e se stessi quello che è, visto che è così: i punti di forza come le debolezze, le nostre abilità come quello che proprio non ci riesce. Nella pratica l'invito è ad eseguire i movimenti in modo corretto, ma senza forzare oltre le proprie possibilità e senza restarne al di sotto; tenendo cioè conto di quello che è il corpo di ognuno, accettandolo per quello che è.

L'intenzione di perseguire il riequilibrio, di svilupparlo e potenziarlo, parte proprio dalla presa di coscienza di quello che è, senza far finta che sia qualcosa di diverso, solo perchè ci piacerebbe di più (per i più svariati motivi).

Vi è anche la raccomandazione di non valutare, **non giudicare**, il proprio respiro come la propria prestazione durante la pratica; è il praticare con serenità che porterà i risultati, e non sappiamo di preciso quali.

Accettarci e non giudicarci porta a scoprire una profonda unità all'interno del nostro corpo, a scoprire come **tutto sia interconnesso**, e quello che avviene in una zona sia frutto dell'azione di tutto il corpo e a sua volta lo influenzi tutto. Unità anche all'interno del nostro essere, senza la classica divisione tra corpo e mente, ma provando a sperimentare corpo e mente come aspetti, non parti di un tutto, di quel tutto che siamo noi, di un tutto la cui conoscenza non si esaurisce con la ragione. Siamo invitati a sentire, a sentire il corpo, non a pensarlo, ascoltando e accettando anche le tensioni e i dolori che spesso nascono, interpretandoli come segnali che ci invia per comunicare con noi quando altre vie non hanno avuto esito.

Corpo e mente sono visti come una **unica realtà**, in cui ciò che accade all'uno influenza profondamente l'altro, senza alcun ordine di priorità; forse questa sensazione di essere anche corpo oltre che mente (più che un corpo al servizio della mente) potrà persistere anche dopo l'esecuzione della forma, sia essa statica o dinamica, aiutandoci a cambiare il nostro modo di pensare a noi stessi. Il sè vero non ha bisogno di nulla, basta a se stesso, occorre entrare in contatto con lui e identificarsi con lui.

Da questo atteggiamento nei confronti di noi stessi sgorga spontaneamente la capacità di **lasciar andare**: il desiderio dei risultati che ci aspettiamo, le precise aspettative di precisi risultati, la soddisfazione per quello che siamo convinti di saper fare ed il dispiacere per quello che non sappiamo fare, le mete da raggiungere e le strategie per raggiungerle.

Lo spirito di questa antica arte non prevede ricette, ma solo consigli di viaggio e una meta verso la quale dirigersi, con la consapevolezza che è più importante godersi il viaggio che raggiungere in fretta la meta (o raggiungerla del tutto). L'ascolto e conoscenza di sè hanno la capacità di guidarci in quella direzione. E come sempre un bagaglio ridotto aiuta a viaggiare leggeri.

E così potrà capitarci di scoprire che stiamo lavorando con noi stessi per compiere questo viaggio; invece che su di noi stessi, per aggiustarci secondo i nostri desideri e le nostre aspettative.

WU WEI

Wu wei viene di solito tradotto con “non agire”, ma trovo più rispondente al concetto che vuole esprimere il termine di “**agire vuoto**”, cioè privo di aspettative, desiderio, senza attesa di risultati precisi e tanto meno predeterminati.

Questa idea è comune a molte tradizioni filosofiche e religiose sia orientali che occidentali, anche se espressa con termini e modalità diverse. Penso che nella tradizione cristiana trovi un equivalente nella frase del Nuovo Testamento “essere nel mondo ma non del mondo” o nella concezione di Provvidenza, che determina i risultati delle nostre azioni e gli accadimenti che ci coinvolgono.

Il termine non agire è stato mal compreso dagli occidentali che si sono accostati alla tradizione orientale, spesso interpretandolo come dolce far nulla, togliersi dalle cose del mondo per trovare rifugio ai propri problemi, opporre disinteresse per le cose del mondo e anche per gli altri. In realtà è molto lontano da tutto ciò.

Wu wei è agire senza agire, cioè senza scopo; secondo una direzione che sentiamo essere quella opportuna in quel momento, ma senza la pretesa o l’aspettativa di risultati precisi; senza un’intenzione precisa e predefinita, aperti a qualunque sviluppo possa derivare dalla nostra azione. Esprime il “lasciar andare” nel proprio agire, lasciar andare lo scopo, il fine, il desiderio, cioè l’attaccamento a ciò che l’azione può o deve produrre. E’ l’atteggiamento della madre che allatta non perchè il figlio le sia grato o perchè le altre dicano che è una brava madre, o per crescere un figlio robusto; allatta perchè è quello che riconosce come opportuno (quasi doveroso) in quel momento; agendo senza scopi se non quello dell’azione stessa, allattare per allattare, compie un profondo e reale gesto d’amore. E’ anche l’atteggiamento dell’albero che offre la sua ombra a tutti, buoni e cattivi, e la offre anche se non c’è nessuno a goderla; della rosa che offre il suo profumo a tutti, buoni e cattivi, e la offre anche se non c’è nessuno a goderlo; offrono per offrire, non per altro scopo.

Nella pratica del qi gong è lasciar cadere ogni intenzione, ogni aspettativa di risultati, che comunque arriveranno, ma non sappiamo quali, quando e come; la capacità di calarsi totalmente nel momento presente, eliminando ogni aspettativa, ogni fine, ogni desiderio: la pratica per la pratica; ovviamente abbiamo un’intenzione che ci spinge a praticare, che però indica una direzione in cui operare, non dei fini da perseguire; e anche questa deve essere abbandonata durante le pratica. Non è proiettandoci, come nostra abitudine, nel futuro o nel passato, vivendo l’immediatezza pura del presente, consente di cogliere la realtà del presente in tutta la sua completezza, poichè la consapevolezza non è frammentata e dispersa, ma totalmente assorta nel presente.

Wu wei è un **aprirsi del cuore**, non più appesantito dal fardello di causa ed effetto; è respiro, che non ha scopo, semplicemente accade, e ci mantiene vivi; respirare per respirare, praticare per praticare, vivere per vivere, senza fini esterni, senza aspettative fuorvianti.

Di solito facciamo come lo sciocco che entra nel fiume e gradisce l’acqua fresca che scorre tra le sue gambe, gli piace e la vuole. Allora stringe i pugni per afferrarla e più forte stringe meno acqua resta tra le sue dita; tanta fatica per nulla; e si dispera che tanta fatica non produca nulla. In realtà non vi è nulla da afferrare, nessuna fatica da fare, l’acqua è lì a disposizione di tutti; non è necessario fare nulla per goderla se non abbandonarsi, lasciarsi andare alla corrente. E se ci abbandoniamo e ci fidiamo della forza del fiume, il fiume ci porterà lontano, senza fatica, sino al mare. Se ci abbandoniamo l’acqua accoglie e trasporta, se ci agiamo e contraiamo per afferrare andiamo a fondo.

Praticare è sperimentare questo; il resto è ginnastica.