

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

Parte Seconda

In precedenza abbiamo visto come predisporre la nostra pratica personale, che dovrebbe essere quotidiana, per poter proseguire individualmente nel cammino intrapreso, almeno sino all'inizio del prossimo corso.

Mi sembra però opportuno offrire un panorama più generale (riportando per completezza anche quanto già detto) sulle caratteristiche del qi gong, anche se la maggior parte di quanto esposto non risulta attuabile al livello di pratica e consapevolezza sin qui raggiunto. Lo possiamo considerare come un anticipo del cammino che ci attende, e che cercheremo di percorrere assieme se questo continuerà ad essere di vostro interesse.

Alcune delle cose esposte possono forse risultare incomprensibili od utopistiche, ma quando le affronteremo al momento giusto e con la necessaria preparazione (non solo pratica ma anche teorica) le nostre impressioni cambieranno.

Lo spirito di questa antica arte non prevede ricette, ma solo consigli di viaggio e descrizioni della meta verso la quale dirigersi, con la consapevolezza che è più importante godersi il viaggio che raggiungere in fretta la meta (o raggiungerla).

L'ascolto e conoscenza di sé hanno la capacità di guidarci per andare in quella direzione. E come sempre un bagaglio ridotto aiuta a viaggiare leggeri, quindi risulta giovevole imparare a fare a meno di tante cose, a lasciar andare tanti attaccamenti, a privarci non per mortificazione ma perché non ne abbiamo più bisogno, non ci serve più.

In questa condizione potremo diventare efficaci nella gestione di noi stessi, intesi come un tutt'uno nei suoi due spetti di mente e corpo; divenire consapevoli in modo nuovo e reale di noi stessi, di ciò che siamo e non di ciò che crediamo o vogliamo essere.

Quello che determina ciò di cui abbiamo bisogno per essere felici, o meglio di cui abbiamo bisogno è il sé vero, che non ha bisogno di nulla, basta a se stesso; occorre entrare in contatto con lui e identificarsi con lui.

Il lavoro richiesto è interno ed individuale sin dall'inizio; il lavoro esterno serve a guidare verso l'interno e a rinforzarlo, a proteggerlo.

Le varie scuole, culture, origini, tradizioni, costituiscono diversi modi di partire, lungo strade diverse che conducono nella stessa direzione.

Il pensiero inconscio, inteso come intenzione, ha un ruolo primario nel presiedere, coordinare e dare continuità ai movimenti del corpo e del qi. Nasce nella calma e nella quiete, e mediante la concentrazione promuove l'armoniosa sincronia dei movimenti di qi e del corpo; potenzia così anche le capacità di difesa dell'organismo e l'equilibrio yin-yang.

Si sottolinea ancora l'importanza di non focalizzare l'impegno e l'attenzione su alcuna cosa specifica; viene richiesto uno stato di vigilanza diffusa, il solo che possa aiutare a prendere coscienza di quanto accade dentro di noi, senza perdere contatto col mondo esterno.

Si ricorda anche come la qualità dell'esecuzione degli esercizi determini direttamente i risultati e come la perseveranza nella pratica sia indispensabile poichè il progresso, che consiste in grandi cambiamenti interni, giunge lentamente.

Secondo la Medicina Tradizionale Cinese, ogni essere è manifestazione di un'unica energia vitale (qi), la cui caratteristica principale è di scorrere incessantemente in ogni parte del corpo, così come l'acqua incessantemente scorre dal monte al mare per poi evaporare e ritornare al monte come pioggia. Quando questo libero fluire è ostacolato per vari motivi, la vitalità dell'individuo risulta compromessa e si manifesta la malattia.

Per aiutare l'energia bloccata o stagnante a riprendere il suo fluire vitale risulta di valido aiuto la pratica di questa disciplina, che costituisce un programma completo di esercizi psicofisici operante su tre principi, applicati congiuntamente in ogni esercizio:

- **tiao xi**, il controllo del respiro, che significa dapprima liberare la propria respirazione, svincolandola dai movimenti e dalle proprie tensioni, per regolarla poi su ritmi precisi che divengono via via spontanei.

- **tiao shen**, controllo del corpo o della forma, che consiste nel favorire progressivamente il libero fluire delle informazioni all'interno del corpo, consentendo così di controllare con precisione ed efficacia la propria postura in ogni istante.

- **tiao xin**, controllo della mente e del cuore, che consiste nel condurre la propria mente in uno stato di quiete, liberandola da pensieri, preoccupazioni, emozioni, che in questo momento sono solo di intralcio, affinché possa dedicarsi con tutta attenzione al lavoro che si sta svolgendo.

Esistono vari tipi di Qi Gong che rispondono a situazioni e tradizioni diverse, tutti ugualmente efficaci nel promuovere " l'esercizio abile del qi ". Quelli che verranno qui proposto, sono stati scelti perchè pensiamo meglio si adattino alla nostra situazione e cultura ed inoltre per le loro doti di semplicità, efficacia ed eleganza dei movimenti.

AVVERTENZE

Prima di iniziare la pratica è opportuno portare attenzione ad alcune circostanze che la possono influenzare considerevolmente; queste riguardano essenzialmente la **preparazione**:

- **dell'ambiente** : non troppo grande nè troppo piccolo - calmo e tranquillo - ben aerato, o all'aperto, ma non ventilato - a temperatura dolce - con luce attenuata ma non buio, oppure luminoso ma non assoluto - pulito, silenzioso, con rumori attenuati (musica opportuna) ma non silenzio assoluto. [oscurità e silenzio possono essere fonte di angoscia all'inizio] - fresco, vicino all'acqua, in penombra.
- **del tempo** : al mattino al risveglio e alla sera prima di coricarsi sono momenti privilegiati; qualunque momento si scelga occorre disporre del proprio tempo liberamente, almeno per la durata destinata a questa attività; non farsi premura, non cercare risultati.
- **del corpo e della mente** : svuotare vescica e retto - bere un bicchiere d'acqua - indossare vestiti ampi e comodi, coerenti, diritti, non privi di significato; con cinture che non stringano, evitando reggiseni, body, scarpe costrittive - liberare la mente da pensieri e preoccupazioni, vuotare la mente, entrare in uno stato di rilassamento, di vuoto e silenzio; (sedere nella dimenticanza)

- **Scelta della posizione per la pratica statica**, che andrà mantenuta per tutta la seduta e deve essere confortevole; le posizioni possibili sono riportate alla fine.

raccomandazioni di ordine generale:

Seguire esattamente il programma della seduta preparato in precedenza, non improvvisare durante la seduta, sull'onda delle sensazioni del momento.

Occorre praticare con costanza e fiducia:

- **costanza** nella pratica quotidiana, nel non cercare risultati attendendoli con fiducia, senza desiderio (di risultati, sensazioni).
- **fiducia** in quello che si fa, che i risultati arriveranno anche senza ricercarli. Scelto un certo tipo di qi gong praticare sempre quello sino alla fine; ovviamente è possibile prender conoscenza di altri tipi, ma non praticarli, in quanto ognuno opera in modo diverso, ha diverse modalità per liberare i canali energetici.

La calma e la concentrazione favoriscono la messa in movimento spontanea e la libera circolazione dell'energia; invece preoccupazioni, tensione mentale, concentrazione forzata, la ostacolano e possono renderla non armoniosa, con la comparsa di sintomi non graditi.

I classici dicono che occorre interrompere il flusso di pensieri e preoccupazioni che distraggono l'attenzione e agitano il cuore; raccomandano di prendere le distanze dagli stimoli esterni: guardare senza vedere, ascoltare senza udire, non parlare, non raccogliere gli odori. La percezione del mondo esterno non è d'intralcio a patto che sia diffusa e globale, non polarizzata sui particolari.

modalità:

Questo tipo di qi gong è caratterizzato dalla combinazione di esercizi dinamici e statici; l'associazione dei due permette risultati migliori; i due tipi di esercizio possono anche essere eseguiti separatamente, ma è meglio di seguito.

Man mano che si progredisce è opportuno ridurre il tempo da dedicare alla pratica dinamica ed aumentare quello della pratica statica.

Deve essere praticato a digiuno, o almeno mezzora dopo i pasti; durante la prima digestione i canali energetici sono intasati.

Non deve essere praticato quando si ha fame o si è troppo sazi, quando si ha sonno o si è stanchi, preoccupati o tesi.

La costanza in questa pratica, soprattutto quella dinamica, dà risultati straordinari.

pratica statica:

Questa pratica deve durare almeno 15 minuti; può essere protratta a piacere. In caso di sonnolenza durante la seduta aprire gli occhi e cambiare leggermente posizione.

I pensieri parassiti che affollano la mente contro il nostro desiderio devono essere allontanati gentilmente, seguendoli sino alla loro conclusione e quindi esaurendoli; non troncargli mai un pensiero. Sostituirli gentilmente con pensieri buoni o con l'attenzione al respiro.

Durante la seduta si possono provare strane sensazioni, che sono segno di un lavoro profondo, ben fatto : calore, pesantezza, leggerezza, dilatazione, rimpicciolimento, galleggiamento, dislocazione nello spazio, e altre.

pratica dinamica

I movimenti devono essere eseguiti rispettando le regole, non a piacere; solo quando saranno stati ben assimilati li potremo sentire, fare in modo naturale, spontaneo; allora non dovremo farci legare le mani dalle regole. Devono essere eseguiti in modo tranquillo, con calma, dolcezza e fluidità, senza interruzioni nella sequenza, senza rigidità, con il ritmo appropriato.

Durante la pratica, dopo aver conseguito un completo rilassamento, occorre pensare solo ai movimenti stessi ed a niente altro, dimentiche di se stessi; entrare in uno stato di vuoto e di silenzio.

La presenza del desiderio di ottenere risultati (movimenti corretti, sensazioni piacevoli, e altro) è un impedimento alla corretta esecuzione dei movimenti e quindi al loro raggiungimento; occorre concentrarsi su quello che si sta facendo, i risultati arriveranno da soli.

Gli occhi possono essere chiusi, ma è meglio tenerli aperti restringendo il campo visivo, guardando con distrazione, senza prestare attenzione a ciò che si vede; guardando come se non si guardasse.

Gli occhi non devono necessariamente essere chiusi, ma lo sguardo è portato dritto 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.

Si richiede di praticare senza compiere sforzi fisici nè mentali e senza l'obiettivo di un successo immediato; l'esecuzione naturale, spontanea e distesa dei movimenti è il requisito di base per creare le condizioni atte a consentire una migliore circolazione del qi.

La concentrazione deve essere non forzata e senza eccessivo impegno, per non creare tensioni e ansia che vanificherebbero ogni lavoro.

IL RESPIRO (tiao xi)

La respirazione normale è involontaria, automatica, variabile secondo le necessità, senza un ritmo regolare.

Durante i primi tempi della pratica è possibile, e comunque molto efficace, sostituire il controllo della respirazione con il semplice ascolto della respirazione, detto anche **attenzione al respiro**, che consiste nel concentrare la propria attenzione sul respiro, diventare consapevoli di questa attività di solito ignorata, sentire il suo svolgersi, prestare attenzione alle sensazioni che ne derivano. Il controllo della respirazione sottintende il suo ascolto, diversamente non è realizzabile.

La respirazione energetica è comandata dagli Shen e segue un ritmo regolare, preciso per tutto il tempo richiesto, respirando dal naso; si contano tre tecniche fondamentali:

respirazione naturale

è una respirazione dolce e leggera, calma e gentile, che avviene nell'area (torace, addome, ...) in cui spontaneamente ci sentiamo di respirare :

Dolce e leggera significa che il qi del cielo entra ed esce delicatamente, senza far rumore, senza farsi sentire; richiede una dilatazione delle vie aeree ottenuta con il rilassamento.

Calma e gentile significa che si svolge con un ritmo calmo e poco variabile, senza grandi variazioni del volume di aria inspirato ed espirato, soprattutto senza mai trattenere il respiro, senza bloccarlo in alcuna fase dei movimenti.

Lo sforzo mentale per regolarla deve essere delicato e leggero.

respirazione profonda o postnatale

è anche lenta, lunga, regolare, profonda, solo addominale:

Risulta cioè lenta all'inspirazione, lunga all'espirazione, effettuata a velocità moderata.

Regolare significa che ha un ritmo preciso, regolato dalla volontà; per l'effettuazione richiede uno spirito in quiete.

Profonda e solo addominale significa che il respiro deve scendere a fondo nell'addome, senza che il torace si gonfi. Sia l'addome alto che quello basso devono gonfiarsi ed appiattirsi, soprattutto quest'ultimo e non solo quello alto come avviene normalmente; occorre un buon rilassamento. Iniziare con una espirazione a fondo, poi una inspirazione dolce e così via. Il movimento della muscolatura addominale deve essere molto pronunciato.

Questo tipo di respirazione viene praticato dopo aver acquisito buona padronanza del rilassamento e della respirazione spontanea, da cui si deriva con graduale trasformazione, con delicatezza, senza sforzo o tensione, con gradualità.

Questa tecnica aiuta a trasferire la propria attenzione verso il Dan Dien inferiore, il baricentro energetico del corpo, e favorisce la distensione del diaframma; consente di raggiungere uno stato di rilassamento profondo.

respirazione prenatale o contorcorrente

il respiro può essere prenatale, postnatale e naturale. Prenatale significa che quando noi inspiriamo il nostro addome si contrae, perché nell'utero il bambino prende nutrimento dall'ombelico e quindi il feto preme per portare dall'ombelico il nutrimento dentro di sé. Questo viene chiamato respiro prenatale. Dopo che il bambino è nato e il cordone ombelicale è stato reciso, il respiro parte dal naso e a quel punto l'addome si gonfia in fuori: questo è quello chiamato postnatale.

Per effettuarla, durante l'inspirazione occorre inviare il respiro verso i reni, riuscendo ad espandere la zona posteriore ed i fianchi; evitare di contrarre (vigorosamente) i muscoli addominali.

In un primo tempo è quasi impossibile realizzare quanto proposto; così che, per riuscire ad evitare il coinvolgimento della respirazione addominale normale mentre si cerca di inviare il respiro dietro, si contragga la muscolatura addominale verso l'interno, cercando al contempo di rilassare completamente la muscolatura del bacino e dei glutei in modo da consentire l'espansione della parte posteriore dell'addome ed i fianchi. All'inizio di questa pratica è accettabile anche la partecipazione del torace alla inspirazione, ma sempre con una espansione solo laterale, e dell'addome, con la normale espansione in avanti.

Man mano che si riesce a rilassare glutei e bacino, soprattutto il sacro e la zona attorno all'articolazione dell'anca, si riesce a mantenere questo tipo di respirazione riducendo la contrazione degli addominali; per questo è fondamentale riuscire a rilassare tutta la zona del bacino, dalla linea del pube a quella della vita, raddrizzando al contempo la lordosi lombare.

Tutte le contrazioni vanno gradualmente abbandonate mentre si perfeziona questa respirazione, man mano che l'intenzione sostituisce la muscolatura nel guidare il respiro, sino ad ottenere di inviare il respiro verso la zona posteriore senza sforzo fisico, con una inspirazione dolce e sottile. (**respiro renale o del Dai Mai**)

Durante l'espirazione è sufficiente rilassare la muscolatura addominale lasciandola espandere verso l'esterno (mentre il respiro esce dai reni ed i polmoni si svuotano).

Questa respirazione risulta fondamentale per imparare a far muovere e dirigere il qi lungo il corpo.

Vi sono poi molti altri tipi di controllo del respiro, che viene utilizzato in vario modo; fanno più parte della tradizione taoista che non di quella da cui deriva il qi gong. Possiamo ricordare alcuni tipi di respirazione bloccata:

Si ottiene partendo dalla pratica della precedente, in cui si introduce una breve sosta dopo l'espirazione o l'inspirazione; in seguito questa viene gradualmente e dolcemente aumentata sino ad una durata prefissata o massima.

Durante la pausa che segue l'inspirazione alcune tecniche prevedono di deglutire il respiro per poi inviarlo in determinate zone. Altre tecniche prevedono invece di inviare direttamente il respiro nelle zone che si sentono turbate.

Un'altra tecnica prevede una pausa, in inspirazione o espirazione, della durata corrispondente al tempo di pronunciare mentalmente 7 parole; la rappresentazione mentale della frase composta con il numero di parole scelto (massimo sette) è fatta lentamente, ritmata coi battiti cardiaci; deve contenere idee benefiche ed essere di stimolazione positiva.

LA POSIZIONE (tiao sheng)

Le varie scuole di qi gong si caratterizzano soprattutto per la diversità della pratica dinamica, ma anche quella statica risulta spesso sottilmente diversificata; inoltre alcune scuole praticano solo una delle due.

La pratica statica risulta essenzialmente simile in tutte le scuole, quello che varia è solitamente qualche particolare nella posizione assunta o l'enfasi posta su alcune posizioni a scapito di altre, sino ad arrivare alla esclusione di alcune; in alcune si privilegia la posizione in piedi, in altre quella seduta, molto raramente quella sdraiata. All'interno di queste scelte poi, la differenza si concentra nella posizione assunta dalle mani, quella del corpo è sempre la stessa.

Nel campo della pratica dinamica invece le differenze sono molto più ampie, anche in relazione alle finalità che si pone: irrobustimento di tendini e muscoli per preparare alla pratica di arti marziali o del massaggio tradizionale (tuina), scioglimento delle articolazioni e armonizzazione del fluire del qi all'interno, potenziamento e uso intenzionale della forza interna (jin) al posto di quella muscolare (li), aiuto a rivolgere la propria attenzione e consapevolezza all'interno, ascolto di sé e del proprio corpo, ed altri ancora; ovviamente queste finalità non sono mutuamente esclusive, ma anzi sono sempre presenti nella pratica, si tratta solo di una diversa accentuazione.

Questa comporta comunque grosse diversità nei movimenti che vengono proposti e nel tipo di concatenazione scelta: da alcuni esercizi non deambulatori da eseguire in ordine variabile di volta in volta a sequenze molto articolate di movimenti interconnessi e complessi, come il da yang gong o il tai ji quan; pur nella loro diversità riescono, sorprendentemente per noi, ad essere tutti molto efficaci, anche se in modo diverso. All'interno di questa variabilità si riscontra comunque la presenza di esercizi uguali o simili, che ritroviamo, con diversa frequenza e non tutti assieme, nelle diverse scuole.

Vediamo ora le caratteristiche principali dei due tipi di pratica, a prescindere dalla caratterizzazione delle varie scuole.

pratica statica - JING GONG

Nella posizione scelta è essenziale trovare stabilità e benessere durante la pratica statica; occorre poterla conservare per il tempo necessario senza che nascano tensioni dolorose, crampi, o simili; anzi mi ci devo sentire a mio agio.

SDRAIATA

- **supina** , con gambe distese e parallele, piedi paralleli o accavallati; braccia a terra lungo il tronco, mani a terra o sul bacino.
- **laterale** , sul lato destro, braccio dx piegato a lato, braccio sx posato sul fianco, piede sx posato sul polpaccio della gamba dx che è distesa.

vantaggi : distensione e tranquillità.

svantaggi : sonnolenza, cefalea, compressione degli organi.

SEDUTA

- **sulla sedia** , con gambe parallele, coscia orizzontale e gamba verticale, mani appoggiate sulle ginocchia, busto eretto; appoggiare solo le natiche sulla sedia (i genitali sporgono oltre il bordo), per evitare formicolii e dolenzie varie.
- **a gambe incrociate** , nelle due versioni : incrocio naturale delle gambe o incrocio semplice delle gambe

In entrambi i casi , col passare del tempo, la schiena tende a piegarsi; recuperare la posizione corretta aiutandosi con il respiro.

vantaggi : facile, irrobustisce collo e dorso, da poco fastidio alla testa, più efficace della sdraiata.

svantaggi : ingenera fatica dorsolombare, può dare crampi o intorpidimento.

IN PIEDI

- **naturale** , piedi paralleli, alla stessa distanza delle spalle, gambe leggermente flesse, bacino ruotato in avanti per appiattire la lordosi lombare, colonna eretta ma non rigida, testa eretta, mento leggermente rientrato verso lo sterno, spalle abbandonate, palmi sovrapposti sul dan dien inferiore tenendo le ascelle aperte, o braccia abbandonate lungo i fianchi con mani ai lati delle cosce.
- **forzata e stabile** , come la precedente, con le braccia arrotondate, le mani davanti all'addome, con le dita affacciate, come a sostenere una grossa palla o una grossa panza:

Cambiare leggermente posizione quando le gambe iniziano a tremare; al termine effettuare un massaggio rilassante agli arti ed al collo, insistendo sulle articolazioni.

vantaggi : comoda, di rapida e notevole efficacia, non da fastidi alla testa.

svantaggi : da affaticamento muscolare, dolore alle ginocchia e polpacci; quella forzata può dare anche affaticamento o dolore alle spalle e braccia.

Per conseguire più facilmente la posizione corretta si può immaginare di essere appesi ad un filo che parte dal centro della testa; immaginando anche un elastico che dall'attacco del filo giunge fino al perineo e si stira in conseguenza dell'essere appesi.

posizione eretta :

piedi paralleli alla larghezza delle spalle
ginocchia leggermente flesse
bacino ruotato in avanti
così da appiattire la lordosi lombare
anche e vita rilassate
colonna eretta ma rilassata
spalle abbandonate, un po' in avanti
capo eretto ma rilassato, come appeso ad un filo
braccia rilassate, rotonde, i gomiti arcuati verso l'esterno
con le mani all'altezza dell'ombelico
come a sorreggere una grossa palla o un ventre enorme
lingua appoggiata al palato superiore, la punta alla radice degli incisivi

Esistono una moltitudine di tipi di qi gong statico, che differiscono molto poco tra di loro, soprattutto se osservati dall'esterno; quello che li differenzia è essenzialmente il modo di **respirare e di guidare l'attenzione** al proprio interno. Ricordiamo che il termine qi (soffi) viene tradotto sia con energia che con respiro, comprendendo ed unificando i due significati; così con respiro si intende non tanto l'entrare ed uscire dell'aria dai polmoni (respiro esterno), ma il **respiro interno**, la circolazione del qi nel corpo, stimolata dal respiro esterno e con lui sincronizzata. Da questo deriva l'importanza data alla respirazione esterna, considerata come via per accedere a quella interna, che è al centro di ogni pratica.

Con quella statica si cerca il movimento all'interno dell'immobilità, e quanto più l'immobilità è profonda tanto più il movimento interno ne sgorga potente e percepibile; questo movimento è tipicamente quello dell'energia interna. Si presta così molto bene anche per acquisire la capacità di **dirigere il qi** all'interno del proprio corpo mediante l'intenzione, o pensiero profondo, e per coltivarne la pratica. Le modalità scelte per questi due tipi di attività differiscono grandemente da un tipo all'altro e sono quelle che meglio caratterizzano i vari qi gong statici.

In realtà differiscono anche per la postura adottata; infatti **le posizioni** possibili sono di tre tipi, come già visto, ed in tutti le posizioni possibili del corpo dalla vita in giù sono quelle che abbiamo già illustrato. Per quanto riguarda invece la posizione della parte alta e soprattutto delle braccia sono possibili un numero molto elevato di varianti; se poi combiniamo le posizioni della parte superiore del corpo con quelle di quella inferiore le combinazioni possibili aumentano enormemente. Anche la postura, esaminata con attenzione, contribuisce a differenziare questi tipi di qi gong statico tra di loro.

Sicuramente, ad un elevato livello di pratica, è possibile una scelta personale del tipo di postura e di quello della coltivazione interna da associare.

Come pratica statica da associare al da yang gong è stato scelto lo **zhang zhuang gong**, o pratica del palo eretto; anch'esso unisce alla semplicità di esecuzione una notevole efficacia, e può così accompagnare il praticante per tutto il suo cammino, venendo via via approfondito con il progredire della pratica, ma senza mai necessità di modifiche.

Oltre alla posizione che abbiamo utilizzato nel corso, prevede varie altre possibilità, sia in piedi che da seduti; non vi sono posture sdraiate, anche perchè la pratica di questa posizione è difficile, molto delicata e di non grande efficacia.

Per parecchio tempo si utilizzerà solo la posizione base, che è la più semplice da eseguire e di più pronta efficacia, in particolare nel portare a entrare in contatto con sè stessi ed il proprio corpo; successivamente si potrà provare a modificare la posizione delle braccia, sempre in posizione eretta. Quella seduta potrà poi essere utilizzata come alternativa a quella eretta quando si voglia prolungare molto la pratica o quando si sia particolarmente stanchi.

Anche lo *zhang zhuang gong* viene fatto risalire all'epoca di Hua To, alle pratiche di respirazione in posizione eretta e seduta che erano molto diffuse a quei tempi.

Successivamente alcune pratiche molto simili all'attuale sono state associate alla pratica del *wu shu*, soprattutto a shao lin; la forma attuale viene attribuita alla scuola di arti marziali *xing yi* (forma e volontà), probabilmente fondata all'inizio della dinastia Qing. Forme simili continuano comunque ad essere comuni a molte altre scuole di *wu shu*, ove veniva considerata con diversa importanza.

Con ogni probabilità la forma attuale è il risultato della rielaborazione, operata da *Wang Xiangzhai* agli inizi del secolo, di varie forme tradizionali ancora praticate da monaci e milizie locali a quel tempo. Ha rielaborato anche la *xingyi quan* nella sua *da cheng quan*.

pratica dinamica - DONG GONG

Durante l'esecuzione degli esercizi 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. Occorre mantenere la mente vuota, non pensare 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.

In altri termini dobbiamo essere **completamente concentrati** su quello che stiamo facendo; senza sforzo, tensione, preoccupazione, ricordando che 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.

Il movimento deve coinvolgere la maggior parte possibile del corpo; occorre **mettere in moto tutte le articolazioni**, 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.

I movimenti devono essere eseguite senza preoccuparcene sentiti, non pensati; è da questo punto in poi che inizia il vero qi gong. Dobbiamo ascoltarci mentre ci muoviamo, lasciando fare alla nostra consapevolezza ed alla nostra attenzione profonda, quasi inconscia.

Durante l'esecuzione degli esercizi occorre **respirare sempre**, con regolarità, ascoltando il respiro, restandone consapevoli.

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.

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 qui 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.

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.

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

lento - la lentezza aiuta e ben si accompagna alla calma interiore; inoltre aiuta non solo a memorizzare i movimenti, ma anche a sentirli, guidando sulla via del movimento sentito e non più pensato. Inoltre eseguendo i movimenti il più lentamente possibile la respirazione diviene profonda e lenta, il qi sprofonda nel dan dien inferiore.

Nel praticare i movimenti, oltre a mantenere da fermi (quando non si cammina) la posizione illustrata per la pratica statica, è opportuno rispettare alcuni accorgimenti che consentono una libera circolazione del qi tra alto e basso, così da evitare di metterlo in moto e poi bloccarlo in una regione:

- mantenere la **testa ben dritta**, ma non rigida, con il collo morbido e rilassato (come appesa ad un filo)
- tirare leggermente **in dentro il petto**, così che la schiena risulti leggermente tesa (ma non curva) in avanti
- **rilassare la vita**, che governa tutto il corpo; solo con la vita rilassata i piedi avranno forza ed il bacino equilibrio
- **lasciar cadere le spalle e abbassare i gomiti**, come espressione del loro completo rilassamento; questo aiuta a rilassare tutto il corpo e a rendere fluidi i movimenti.

Il tipo di qi gong da noi scelto come base per il corso è il Da Yang Gong, di cui si è già parlato ampiamente; verranno gradualmente introdotti anche altri tipi, come preparazione alla pratica di quello base, in sostituzione allo scioglimento articolare (o meglio come un lavoro più approfondito, che coinvolga anche la coordinazione motoria e la circolazione del qi all'interno del corpo).

Questi saranno:

ba duan jin - otto esercizi di movimento non deambulatori ottimi per sciogliere le articolazioni, per potenziare il coordinamento motorio e la consapevolezza del proprio corpo.

tai ji gong - viene usato dai praticanti di tai ji quan per focalizzare l'attenzione all'interno del corpo ed alle circolazioni energetiche che vi si svolgono, nonché per imparare a guidare queste circolazioni.

shao lin da mo nei jin yi zhi chan - una forma dinamica non deambulatoria che può validamente sostituire il da yang gong quando ci si trovi nella condizione di voler praticare ma di non disporre di spazio in cui camminare in modo adeguato.

shao lin nei jin gong - forma quasi statica, molto adatta a portare la consapevolezza all'interno di sé stessi e a prepararsi a percepire e guidare la circolazione interna del qi. Può sostituire la pratica statica quando non si riesca a mantenerla per il tempo minimo richiesto, sia all'inizio della pratica che a causa della situazione contingente che non lo consenta.

LO STATO DI QUIETE

(tiao xin)

Entrare nello stato di quiete è 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. Questo stato è strettamente collegato col **rilassamento**, che ne costituisce sia il presupposto che una conseguenza. Quando il corpo è rilassato gli organi interni si assestano, tutte le circolazioni avvengono liberamente ed in modo armonioso, si attua un coordinamento effettivo dei muscoli. All'inizio della pratica si deve usare coscientemente la mente per rilassarsi: 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 (e che dobbiamo imparare a percepire). Allontanare gentilmente i pensieri parassiti, evitare quelli negativi, coltivare quelli positivi nei confronti della vita, di sé e degli altri, concentrandosi sull'organismo e sui suoi fenomeni.

La concentrazione richiesta per questa attività deve essere dispiegata con sicurezza e delicatezza, senza tensione e costrizione.

Esistono varie metodiche di rilassamento, ne presentiamo due:

tre tragitti di distensione :

1° - tragitto brachiale - dalla sommità del capo sino alle mani, passando per l'occhio e lo zigomo; prima l'arto superiore destro e poi il sinistro.

2° - tragitto ventrale - dalla fronte sino ai piedi, passando per il naso, il torace e l'addome; prima l'arto inferiore destro e poi il sinistro.

3° - tragitto dorsale - dalla sommità del capo sino ai piedi, passando dalla nuca e dalla schiena; prima l'arto inferiore destro e poi il sinistro.

Si percorrono i tragitti indicati con la mente, visualizzando i singoli segmenti corporei in successione; in ogni segmento si percepiscono le tensioni presenti e quindi si rilassa.

lasciar andare col respiro :

Consiste nel portare attenzione o visualizzare una zona durante una inspirazione, senza preoccuparsi di percepire le tensioni, semplicemente cercando di sentire più che di visualizzare quella zona; quindi espirare con l'intenzione di decontrarre, di lasciar andare tutto ciò che è bloccato in quella zona.

Per sciogliere le contratture, lasciar andare le tensioni, non serve usare la mente razionale, la coscienza, anzi è di ostacolo; dobbiamo usare la mente, ma nel suo aspetto non cosciente, non razionale. Usiamo la consapevolezza e l'intenzione: portiamo la consapevolezza ad una parte, sentendola non pensandola; con la consapevole intenzione di lasciar andare, rilassare, non con quel pensiero fisso in mente ma con la mente vuota e l'intenzione profonda.

Tenere la mente vuota, senza pensieri, neanche la preoccupazione di quel che dobbiamo fare, e lasciar lavorare la mente ed il corpo senza il nostro controllo cosciente che li limita, ma con la nostra consapevolezza ed il nostro assenso.

Alla fine scopriremo il lavoro che è stato fatto.

Al termine del rilassamento, che di solito viene eseguito in posizione sdraiata o seduta, prima di rimetterci in piedi per iniziare la pratica o riprendere le nostre attività quotidiane, occorre **riprendere contatto con l'esterno**.

La presa di contatto con la realtà esterna deve essere graduale, dolce, senza forzature e premura; ognuno deve seguire il proprio ritmo e le proprie esigenze. E' opportuno che sia preceduta da una ripresa di contatto con il proprio corpo, di cui ci si era dimenticati; prima gli arti e poi il torso : muovere gradualmente le varie parti del corpo, stirarsi, stropicciarsi gli

occhi (come dopo un lungo sonno). Quindi riprendere contatto col mondo esterno, le forme, i colori, i suoni, le persone.

Entrare nello **stato di quiete** è però qualcosa di più e di diverso, ma non può essere ottenuto con l'uso della mente razionale. Partendo da uno stato di rilassamento profondo occorre lasciar andare ogni attività cosciente, ogni pensiero, giungendo ad uno stato di questa così profonda da essere quasi dimentica di se stessa e del corpo; sembra non esserci più nè mente e corpo all'interno, nè mondo all'esterno. L'attenzione diventa estremamente lucida e vigilante, ma senza alcun oggetto particolare; aperta a ogni sensazione che provenga sia dall'esterno che dall'interno, ma non focalizzata su di alcuna in particolare.

Anche prima di arrivare a questo livello, la quiete (di solito semplicemente quella che si accompagna ad un buon rilassamento) consente di sentirsi a proprio agio in quello che si sta facendo, consentendo così la costanza necessaria per una lunga pratica.

Esistono moltissimi **metodi**; ne riporto brevemente alcuni:

- concentrarsi sulla respirazione e contare i respiri, o lasciarsi assorbire completamente dall'ascolto del respiro
- immaginare di stare eretti come un pino ben piantato che non viene scrollato dai venti
- immaginare di pendere da un ramo a cui si è appesi per i capelli
- concentrare l'attenzione su di un punto od una zona del proprio corpo

In ogni caso la scelta del metodo è di secondaria importanza; quello che conta è saper portare, con leggerezza e sicurezza, la propria attenzione dentro di se, abbandonando ogni attività mentale cosciente.

La calma e la concentrazione favoriscono la messa in movimento spontanea e la libera circolazione dell'energia; invece preoccupazioni, tensione mentale, concentrazione forzata, la ostacolano e possono renderla non armoniosa, con la comparsa di sintomi non graditi.

I classici dicono che occorre interrompere il flusso di pensieri e preoccupazioni che distraggono l'attenzione e agitano il cuore; raccomandano di prendere le distanze dagli stimoli esterni: guardare senza vedere, ascoltare senza udire, non parlare, non raccogliere gli odori. La percezione del mondo esterno non è d'intralcio a patto che sia diffusa e globale, non polarizzata sui particolari.

CONTROLLO DI UNA REGIONE

Potenzia e perfeziona la concentrazione, il controllo di se e la calma mentale perseguiti con le fasi precedenti. Da praticarsi dopo che le fasi precedenti vengono eseguite con scioltezza e rapidità; quindi dopo un certo allenamento, non all'inizio della pratica.

Si esegue visualizzando il centro energetico della regione scelta e quindi concentrandosi su di lui con leggerezza e sicurezza, "come il gatto che attende il topo"; quando l'attenzione si svia deve essere ricondotta dolcemente ma con sicurezza.

regioni : Dan Dien Inferiore - Ming Men - Zu San Li - R 1 .

Il Dan Dien è elettivo e indicato in tutte le situazioni; gli altri vanno scelti con criterio.

AZIONI ED EFFETTI

Elimina le tensioni fisiche e psichiche che bloccano il funzionamento dell'organismo, peggiorando il rendimento e richiedendo un maggiore dispendio di energie. Queste tensioni danno a volte un dolore acuto e locale, sempre un mal essere generale che non si avverte neppure tanto ci si è abituati.

Potenzia la propria efficacia mentale e fisica, armonizzare il funzionamento del proprio organismo (che si manifesta anche nell'armonia dei movimenti).

Porta ad acquisire, col rilassamento, ben-essere generale, fiducia in se e nel resto del mondo; questo comporta anche leggerezza, vigore, lucidità mentale.

Calma la mente e riducendo i pensieri oziosi e sostituendoli con la percezione delle funzioni organiche.

Portare quiete alla mente, calma interiore, tonificare gli zang-fu, migliorare la circolazione di qi e xue.

Sin dall'inizio aiuta a stare e a vivere meglio, anche se richiede fatica e sacrificio; si procede passo passo. Una sensazione di benessere psicofisico alla fine della seduta testimonia che si è lavorato bene ed in modo proficuo.

Aiuta ad invecchiare in buona salute: molti acciacchi della vecchiaia originano da irrigidimento delle articolazioni e da una generale rigidità, sia fisica che psichica, legata ad una cattiva circolazione energetica; e ripristinata questa, molti acciacchi non arrivano.

Riequilibra, favorisce ed armonizza la circolazione del qi, consentendo 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.

La pratica statica ci guida a portare attenzione al nostro interno, 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. Entrare in contatto con sè stessi, con il sè corporeo, e tramite questo con il sè più profondo, che non può essere concettualizzato o verbalizzato. Questo porta anche calma, serenità, quiete interiore ed aiuta ad accettare gli avvenimenti, le persone, se stessi.

Imparare a essere presente nel presente, in ciò che si fa, con tutto se stesso; non disperdersi in mille pensieri sul passato o sul futuro, che sono sterili, inutili; in più consumano energia inutilmente. [di solito ignoriamo il vero sè per coltivare il sè intellettuale, che è un falso sè, costituito dalle nostre proiezioni e aspettative su di noi e sugli altri, sul nostro attaccamento alle cose e alla nostra immagine]

Risulta uno strumento di autoregolazione dei meccanismi di difesa e adattamento; la circolazione del qi collega interno ed esterno e ne armonizza l'interazione.

Guida ad una sempre più approfondita conoscenza dei propri meccanismi interni, insegnando a distinguere i bisogni reali da quelli indotti.

Ristabilisce l'equilibrio yin-yang dell'organismo, contribuendo così anche a potenziare le capacità di difesa dell'organismo.

Conduce ad una integrazione via via più ampia tra corpo e attività psico-emotiva, coordinandole in un tutto armonico, portando gradualmente ad un benessere psicofisico sempre più pieno.