



20

Vito Marino
Ramon Testa

Zhineng Qigong
**Manuale completo di teoria
e pratica di *Qigong***

II Edizione

Tutti i diritti riservati.

Progetto grafico e impaginazione di Leoluca La Venuta

© 2022 – Nuova Ipsa Editore, Palermo

www.nuovaipsa.com – e-mail: info@nuovaipsa.it

ISBN 978-88-7676-793-7

PREFAZIONE ALLA II EDIZIONE

Questa seconda edizione, pubblicata a distanza di 13 anni dalla prima, si arricchisce di nuovi contenuti. La parte relativa alla Medicina Cinese è stata rivista e ampliata, è stata aggiornata la selezione di lavori scientifici relativi al *Qigong* come terapia, revisionato il capitolo sulle Cinque Sostanze, aggiunti alcuni punti nel capitolo relativo agli agopunti importanti nella pratica del *Qigong*.

Nella seconda parte, dedicata interamente al *Zhineng Qigong*, è stato inserito un capitolo su *Chenqi fa*, una tecnica di questo metodo molto diffusa.

Il volume, che ha avuto un ottimo riscontro tra praticanti, interessati e semplici curiosi di queste tematiche, è stato il primo testo in italiano sull'argomento e uno dei primi in lingua occidentale, a riprova dell'interesse che il *Qigong* in generale, e il *Zhineng Qigong* in particolare, hanno suscitato in Italia.

Si ringrazia ancora Nuova Ipsa per l'appoggio dato al nostro progetto e per la disponibilità ad occuparsi della II edizione.

PREFAZIONE ALLA I EDIZIONE

Il *Qigong* è praticato, con nomi diversi, in Cina da migliaia di anni, allo scopo di prevenire e curare le malattie, per migliorare e rendere la vita quotidiana più piena e soddisfacente, per migliorare le performance fisiche e psichiche negli ambiti lavorativi e marziali.

Il *Qigong* è profondamente diverso dalle altre arti della salute, della cultura fisica, e dagli sport. Nel *Qigong* l'attenzione è posta all'interno del corpo e all'ambiente esterno, e non vi è alcuno spirito competitivo. Il *Qigong* migliora la coordinazione e la scioltezza, affina la coscienza, regola la respirazione, coltiva la “virtù” (*de*). Queste azioni sono promosse dalla mente che, come si dice nel *Qigong*, “muove l'energia che a sua volta muove il corpo”, il tutto con accento sullo stato di rilassamento. Il *Qigong* può ridurre il consumo di energia corporea e regola le attività fisiologiche.

Il concetto di “energia”, *Qi* in cinese, è uno dei più importanti tra quelli fondamentali legati alle pratiche della salute. *Qi* si può tradurre con “energia”, “energia vitale”, “forza vitale”, “energia elettromagnetica universale e individuale”. Nel pensiero cinese si crede che il *Qi* permei l'universo e che tutte le cose dell'universo siano diverse manifestazioni del *Qi*. Il *Qi* dell'universo è chiamato nel *Zhineng Qigong Hunyuanqi*.

Tra le centinaia, o più verosimilmente migliaia, di stili di *Qigong*, il *Zhineng Qigong* è uno dei più efficaci nel migliorare la salute e, secondo le teorie tradizionali, nutrire l'essere umano di energia vitale dall'ambiente.

Una possibile traduzione di *Zhineng* è: “*Qigong* della Coltivazione dell'Intelligenza (o Saggezza)”. Il *Zhineng Qigong* è stato creato nel 1980 dal professore Pang Ming, uno dei grandi Maestri cinesi di *Qigong* dell'epoca moderna, esperto di Medicina Cinese e medico anche di formazione occidentale presso la Beijing Medical School. Nato nel 1940 nella Contea di Dinxing, Provincia di Hebei, Pang Ming ha avuto un insegnamento diretto da parte di 19 Maestri di *Qigong* e di arti marziali tradizionali.

Il *Zhineng Qigong*, diffuso a partire dal 1980, combina le antiche forme di *Qigong* con le moderne conoscenze scientifiche sul corpo e sulla psiche dell'essere umano. Il professore Pang Ming ha istituito uno dei più grandi e famosi “Ospedali senza medicine” della Cina, lo Huaxia *Zhineng Qigong* Training and Recovery Centre, nella Provincia di Hebei, nel quale sono stati curati un gran numero di pazienti con il *Zhineng Qigong* e sono stati formati

migliaia di istruttori. Nel Centro ci si avvaleva della collaborazione di uno staff di medici di formazione occidentale e di moderne strumentazioni. I pazienti ammessi al Centro si sottoponevano a visita e diagnosi medica occidentale prima di praticare *Zhineng Qigong*, e ripetevano i test medici dopo ogni mese di pratica. Nel periodo di attività del Centro sono stati curati più di 200.000 pazienti.

Il *Zhineng Qigong* (“*Qigong* della coltivazione dell'Intelligenza”) è uno dei metodi di *Qigong* più efficaci nella promozione e recupero della salute, attraverso il nutrimento del corpo con l'energia vitale universale.

La pratica del *Zhineng Qigong* si basa sulla eliminazione delle influenze esterne distraenti; si accentua l'importanza della regolazione dell'energia interna e della mente, e l'attenzione è posta alternativamente all'interno del corpo e sull'energia dell'ambiente esterno. Nel corso del suo esercizio si pone infatti l'accento sulla connessione tra individuo ed energia dell'ambiente, collegando l'energia interna personale con l'energia universale esterna.

Nel *Zhineng Qigong* la pratica è basata sullo scambio tra il *Qi* dell'individuo e la *Hunyuanyi*. Con la pratica assidua si può arrivare a dirigere il flusso della *Hunyuanyi* nelle varie parti del corpo, ciò permette anche di prevenire e curare le malattie.

La presente opera non è un trattato di *Qigong*, e nemmeno un manuale di *Zhineng Qigong*. I suoi obiettivi sono quelli di fornire al lettore e al praticante di *Qigong* le conoscenze basilari teoriche su questo metodo di evoluzione personale, di introdurre alla corretta conoscenza del *Zhineng Qigong*, e di servire da guida a chi intraprendesse lo studio di Operatore *Qigong*.

In questa ottica il libro è diviso in due parti. La prima parte, a sua volta, è costituita da due capitoli. Nel primo si definisce il concetto di *Qigong*, la sua differenza con altri tipi di esercizi fisici, se ne classificano i vari tipi, si parla della storia del *Qigong*, dei requisiti per la sua pratica, dei suoi benefici sulla salute e si conclude con gli effetti indesiderati che possono essere legati alla sua pratica. Nel secondo si affronta lo studio dei rapporti tra il *Qigong* e la Medicina Cinese, di cui si fa una sintesi degli aspetti che maggiormente riguardano la pratica del *Qigong*. La seconda parte è dedicata al *Zhineng Qigong*, e attinge, adattandoli alle esigenze del lettore e praticante occidentale, ai testi del fondatore del *Zhineng Qigong*, il professore Pang Ming.

La prima parte del libro è il frutto dello studio degli Autori nel campo del *Qigong* e della MTC, oltre che dalla loro pluriennale esperienza di insegnamento, e le modalità della sua stesura hanno fatto sì che si optasse per raggruppare i riferimenti bibliografici in coda al testo.

PRIMA PARTE

CAPITOLO I

INTRODUZIONE AL *QIGONG*

1. Il *Qigong*

1.1 *Qigong*, differenza con altre pratiche fisiche

In un censimento del gennaio 1988 è stato calcolato che circa 20 milioni di cinesi praticavano *Qigong*. Sempre secondo censimenti e dati di diversi studiosi, sono presenti in Cina da 3.000 a 40.000 scuole di *Qigong*, per un totale di almeno 470 metodi differenti. L'Istituto di Ricerca in *Qigong* della Facoltà di Medicina Tradizionale Cinese di Shanghai afferma che sorgono più di 350 scuole nuove di *Qigong* ogni anno, una trentina sono attualmente riconosciute a livello nazionale, molte sono riconosciute solo a livello regionale, altre ancora hanno una diffusione solo locale.

In ogni tipo di *Qigong* ci sono tre componenti essenziali: **postura e movimenti, tecniche respiratorie, visualizzazione e concentrazione.**

Questa peculiarità può essere meglio capita prendendo come esempio e termine di paragone una pratica molto conosciuta e largamente diffusa sia in Cina che all'estero, il *Taijiquan*. Il *Taijiquan* è al tempo stesso un'arte marziale, una ginnastica psicofisica e un metodo di sviluppo personale. Esso comprende metodi di movimento e di respirazione, ma a queste condizioni non si può definire *Qigong*, ma se nella sua pratica si aggiunge, per esempio, una visualizzazione per cui si pensa di fondersi con la natura, o la concentrazione su determinati punti del corpo, allora diventa *Qigong* (“movimento”, “respirazione”, “concentrazione”). Ancora, i praticanti di agopuntura o *tuina* che si muovano attorno al corpo del paziente in modo “centrato”, respirino in modo regolare, e visualizzino il percorso dell'energia nei canali e la concentrazione di essa in determinati punti, allora si possono definire dei praticanti di *Qigong*. Anche alcuni metodi di preghiera si possono considerare una forma di *Qigong*, perché si praticano in una determinata postura, il respiro diventa regolare e calmo, vi è una visualizzazione.

In conclusione, tutte le attività in cui si regolino postura, respirazione e visualizzazione si possono considerare una forma di *Qigong*.

Il *Qigong* si può considerare anche un aspetto della Medicina Cinese, in quanto sviluppa la coordinazione di diversi patterns respiratori con varie

posture e movimenti, il che può provocare determinati effetti terapeutici e preventivi. D'altra parte, varie forme tradizionali di *Qigong* sono strettamente correlate con le arti marziali cinesi, e ne costituiscono una parte dell'allenamento.

La scienza del *Qigong* è una scienza al tempo stesso antica e recente.

Componente essenziale della Medicina Tradizionale Cinese (MTC) nel suo aspetto di *Qigong* medico, ne rappresenta in maniera specifica la “**medicina psicosomatica**”, attraverso lo studio e l'abilità raggiunta (*gong*) nel muovere l'energia vitale (*Qi*).

Il *Qigong* ha come obiettivo il miglioramento della salute, il rafforzamento della costituzione e lo sviluppo delle capacità latenti dell'essere umano, attraverso un percorso di armonizzazione e di equilibrio tra gli organi interni e di sviluppo di un sistema di **auto-terapia**. Altri effetti della pratica sono l'aumento della resistenza al freddo, al calore, alla fatica e alla fame.

Il *Qigong* è una disciplina **sperimentale**, pratica, non soltanto intellettuale. Lo si deve praticare per apprezzarne realmente gli effetti.

Gli esercizi sono introdotti in modo graduale, e l'esperienza dimostra che i migliori risultati si ottengono praticando pochi esercizi, e affiancandone altri solo dopo un periodo di pratica sufficiente per padroneggiare i primi.

Il primo passo è quello di raggiungere uno stato di rilassamento profondo, senza però entrare in trance; in altre parole, la coscienza resta perfettamente lucida, ma la mente è focalizzata su una sola attività, su un solo punto. Non ci dovrebbero essere distrazioni, pensieri depressivi o preoccupazioni. Attraverso questo stato d'animo si passa ad una sensazione di piacevole tranquillità e benessere. Bisogna aggiungere che in alcune scuole di *Qigong* il raggiungimento di uno stato di fatica anche notevole, e il suo superamento, sono usati e finalizzati al raggiungimento di un grado superiore di “volontà” e determinazione che permette una pratica più assidua.

Persone di qualunque età possono praticare il *Qigong*, sviluppando un maggiore vigore e mantenendo una migliore salute.

1.2 Definizione del termine *Qigong*

Il *Qigong* si basa sulla teoria tradizionale cinese secondo cui il corpo è costituito da un campo energetico, il *Qi*. In generale, *Qi* significa **energia, soffio vitale**, anche se ci sono circa 20 significati del termine *Qi*: corrente, circolazione, tempo climatico, gas, aria, respiro, fiato, odore, comporta-

mento, adirarsi, etc. *Gong* significa **lavoro**, e nello specifico uno dei significati può essere “**passare dallo stato caotico alla stabilità**”; nei dizionari cinesi il *Qigong* è definito una “**pratica tradizionale basata sul controllo della respirazione**”.

Diamo quindi ora la definizione di *Qigong* esaminando più in dettaglio i due caratteri: *Qi* e *Gong*.



Fig. 1 Caratteri per *Qi* e *Gong*

Il primo ideogramma, *Qi*, ha un'etimologia complessa, poiché è utilizzato da migliaia di anni con un significato che si è evoluto e modificato nel corso della storia. Era già presente sulle ossa oracolari risalenti ad almeno settecento anni prima di Cristo. Il carattere tradizionale è composto dalla parte superiore ed esterna, raffigurando del vapore che dalla terra sale verso il cielo, che oggi da solo costituisce il carattere *Qi*, e dal radicale “*mi*” in basso e a sinistra, indicante il chicco di riso, quindi quella parte materiale che cuocendo rilascia il vapore, tendendo a rimanere in basso. Abbiamo quindi la convergenza di due elementi fondamentali: l'elemento celeste, *Yang* e quello terrestre, *Yin*. *Qi* si può tradurre allora con **energia**, una forma di **energia** indifferenziata, ma anche **aria**, **vapore**, per sottolinearne la sua **concretezza**.

Il secondo ideogramma, *Gong*, è composto anch'esso da due elementi: quello di sinistra, l'elemento fonetico, quello che gli dà la pronuncia, indica **lavoro**, quello di destra, invece, significa **forza**, **potenza**. Il significato dell'intero carattere è **lavoro fatto con impegno**.

Il termine *Qigong* può essere tradotto in sintesi come “**abilità acquisita con un lavoro costante nel tempo nello sviluppo e controllo dell'energia**”.

2. Tipi di *Qigong*

2.1 Classificazione dei vari tipi di *Qigong*

I diversi tipi e stili di *Qigong* possono essere classificati in vari modi.

Una prima classificazione generale è quella tra *Qigong morbido* e *Qigong duro*. Nella categoria di *Qigong* morbido si intendono tutti i tipi di *Qigong* per la salute, con un aspetto statico e comunque rilassato e lento prevalente, ma in cui all'interno del corpo il *Qi* circola potentemente; nella categoria di *Qigong* duro invece ci sono movimenti esterni anche vigorosi, che spesso hanno a che fare con le arti marziali, mentre la calma e il rilassamento prevalgono all'interno.

Una seconda classificazione è in sistemi di *Qigong aperto* e sistemi di *Qigong chiuso*. Nel primo tipo la pratica si può fare in ogni momento e in ogni luogo, mentre nel secondo bisogna rispettare il luogo, la direzione spaziale e il tempo di pratica. Per esempio, nella Piccola Rivoluzione Celeste (*Xiao Zhoutian*), una pratica molto diffusa di *Qigong* chiuso, bisognerebbe rivolgersi in una determinata direzione, praticare in luogo calmo, e in un'ora specifica come le 12:00 (per tonificare lo *Yang*), o le 24:00 (per tonificare lo *Yin*). Oppure, rivolgersi durante la pratica verso il sud, il che aumenta l'energia, o verso nord, il che tonifica il sangue (vedi capitolo su *Qigong e Medicina Tradizionale Cinese*).

A causa dell'inquinamento elettromagnetico, alcuni principi da rispettare nel caso dei sistemi di *Qigong* aperti, come per esempio la direzione verso cui posizionare il corpo nella pratica, non sono purtroppo significativi relativamente all'efficacia degli esercizi. Per apprezzare la differenza di efficacia bisognerebbe praticare in un luogo distante da fonti elettromagnetiche come cavi elettrici, telefoni o elettrodomestici. L'ideale sarebbe esercitarsi all'interno di uno spazio in cui per almeno per cento metri intorno non ci siano fonti di radiazioni elettromagnetiche che disturbino il “campo” energetico personale.

Una terza classificazione, forse la più importante, è per linea filosofica, che distingue cinque correnti. Secondo questa classificazione, le principali tendenze del *Qigong* sono cinque: *Taiosta*, *Confuciana*, *Buddista*, *Marziale* e *Medica*.

La prima corrente è quella **taoista**, il cui obiettivo è il raggiungimento

dell'immortalità, o della longevità, e che risale al VII secolo a.C. Nel *Qigong* taoista molti esercizi si ispirano alla vita fetale, intrauterina, come nella tecnica della *respirazione fetale*, perché si considera che il periodo della vita umana in cui l'energia cresce e si accumula senza mai disperdersi è appunto quello della vita intrauterina, mentre poi, a partire dal momento della nascita, ogni giorno ci si avvicina sempre più alla morte consumando energia. Ci sono anche molti movimenti che si ispirano agli animali, specialmente agli animali considerati immortali, come la fenice, il drago, o il *Qilin*, l'animale raffigurato in molte statue e quadri cinesi, e che sembra essere quello che i cinesi immaginavano essere il leone, di cui vennero a conoscenza dopo essere venuti a contatto con l'esercito di Alessandro Magno. Altri animali ispiratori di tecniche del *Qigong* taoista sono quelli più longevi, come la tartaruga. La scuola taoista possiede anche particolari tecniche per regolare l'attività sessuale ("arte della camera da letto"), ritenute molto importanti ai fini di una buona gestione dell'energia del corpo.

Il *Qigong* taoista ha anche incorporato danze ispirate ai movimenti degli animali e posture proprie dello sciamanesimo. Il termine taoista per "saggio", *xian* (spesso tradotto "immortale" per la preoccupazione taoista verso la longevità), indicava tra l'altro anticamente uno sciamano che danzava coperto di piume, come se imitasse il volo di un uccello, adesso invece raffigura un uomo ed una montagna, rappresentando così un "eremita", chi cioè vive da solo in montagna.

La pratica del *Qigong* **taoista** è generalmente distinta in quattro tappe:

1. *Zhu Ji* (Costruire le Fondamenta). Pratica di tecniche introduttive per il raggiungimento del rilassamento fisico e mentale, finalizzato a rallentare, fino a fermarlo, il flusso dei pensieri.
2. *Ning Jing Lian Qi* (Condensare il *Jing* per Raffinare il *Qi*), o *Lian jing hua Qi* (Raffinare il *Jing* per Trasformarlo in *Qi*). Si pratica la concentrazione mentale su alcuni punti del corpo come i tre *Dantian*, il che permette al *Jing* ("quintessenza", "base materiale del corpo umano") di trasformarsi in *Qi*, e al *Qi* di potere scorrere all'interno del corpo e nei meridiani in modo fluido accumulandosi.
3. *Lian Qi Hua Shen* (Raffinare il *Qi* per Trasformarlo in *Shen*). Raggiunta l'armonia tra *Shen* (Spirito, Mente) e *Yi* (Pensiero, Intenzione), il *Qi* sarà raffinato per raggiungere un più alto stato di coscienza e consapevolezza. Questo è il livello che fa sviluppare sensibilità particolari, a livello fisico e a livello psichico.

4. *Lian Shen Huan Xu* (Raffinare lo *Shen* per Tornare al Vuoto). La pratica a questo livello fa sì che la “perla brillante” cresciuta all'interno del *Dantian* si espanda nel corpo fino alla testa, illuminandolo. È il raggiungimento dell'estasi mistica, in cui si eliminano i confini tra il sé e il non-sé, tra “io” e natura.

Altro elemento importante nel *Qigong* taoista, anche se non solo in quello, è apprezzare i punti in comune con gli altri e rispettare le reciproche differenze.

La seconda corrente è quella **confuciana**, di poco posteriore alla taoista. In questa corrente le tecniche hanno lo scopo di aumentare l'intelligenza, la memoria, la concentrazione e, in generale, mira a migliorare la vita ordinaria armonizzando l'individuo con la società.

Confucio (VI – V sec. a.C.) sottolineò l'importanza di un comportamento etico e di interrelazioni personali armoniose. Il *Qigong* confuciano si concentra sullo sviluppo delle virtù tipiche del confucianesimo: integrità e senso della giustizia (*Yi*), saggezza e conoscenza (*Zhi*), benevolenza ed equanimità (*Ren*), rispetto dei riti, dell'etichetta ed educazione (*Li*), affidabilità e sincerità (*Xin*).

La terza corrente è quella **buddista**, presente in Cina dal I secolo d.C., periodo in cui alcune tecniche furono sicuramente introdotte in Cina dai primi pellegrini e monaci buddisti. Nel VI secolo la filosofia Sankhya, la base filosofica Hindu dello Yoga, fu tradotta in cinese. Il Buddhismo tibetano, o *Mi Zong* (“Scuola Esoterica” in cinese), giunse in Cina nell'VIII secolo, avendo come centro l'attuale Xi'an, estinguendosi a partire dal 774 come scuola, ma rimanendo nella conoscenza delle tecniche.

Lo scopo delle tecniche della scuola buddista è quello di comunicare con il divino e di liberarsi dalla catena delle rinascite, e quindi è una scuola di origine essenzialmente spirituale. Le tecniche sviluppate in questa scuola sono soprattutto quelle della meditazione e della concentrazione.

Un altro scopo del *Qigong* buddista è anche quello di ottenere, oltre alla salute fisica, anche vari “poteri” e capacità particolari di veggenza.

Le scuole di *Qigong* buddista non utilizzano di solito tecniche che regolano le pratiche sessuali, ad eccezione di quelle tibetane, in cui la pratica di queste tecniche è però riservata ai monaci.

La quarta è la corrente **medica**. Le tecniche del *Qigong* medico sono

facili da insegnare e da apprendere, hanno degli obiettivi terapeutici precisi per migliorare la salute e l'equilibrio psicosomatico. Le sue tecniche derivano in gran parte dalla scuola taoista.

In questa categoria troviamo tecniche di auto-guarigione, ma anche tecniche di “terapia del *Qi* esterno”, in cui il praticante controlla il flusso di *Qi* tanto da poterlo dirigere all'esterno per trasmetterlo ad un'altra persona.

Tra le tecniche presenti nelle scuole di *Qigong* medico, particolare importanza hanno quelle ispirate ai movimenti e allo “spirito” della tartaruga e del drago.

La quinta è la corrente **marziale**. I metodi di questa corrente hanno lo scopo di aumentare la forza, rafforzare il fisico e sviluppare la capacità di dirigere il *Qi* all'esterno per colpire l'avversario, sensibilizzando il praticante a prevenire i colpi dell'avversario e ad attenuarli sviluppando particolari capacità di resistenza al dolore.

La teoria non è molto sviluppata, non vengono studiati e praticati molti movimenti, a volte anche uno solo, si cerca solo l'efficacia, e per questo le tecniche sono molto faticose e il loro apprendimento è difficile. Nelle arti marziali si dice che la forza, che è un tutt'uno con la volontà, deve dominare lo spirito, e che lo spirito deve dominare l'energia. Quindi è la volontà che comanda tutta la circolazione energetica del corpo. In questo modo, quando vengono prese delle decisioni come un attacco, o l'attuazione di una tecnica di difesa, tutto il corpo agisce insieme con la massima efficacia.

Comunque, anche lo scopo ultimo del *Qigong* marziale è quello di rafforzare e raffinare la personalità del praticante, in modo da evitare di arrivare al combattimento. I cinesi dicono che il vero Maestro di arti marziali è colui che non ha bisogno di combattere.

Altre discipline tradizionali cinesi, come il *Taijiquan*, possono essere considerate una forma di *Qigong*. In particolare, alcuni stili di *Taijiquan*, come il *Chen*, appartengono al *Qigong* marziale, altri, come alcuni tipi di stile *Yang*, al *Qigong* medico.

Una quarta classificazione, più generica, è quella “per forma”, dove si differenziano il *Qigong* **dinamico**, che include diversi tipi di movimento, e il *Qigong* **statico**, in cui il corpo è per lo più fermo, e il *Qi* è esercitato attraverso la concentrazione, la visualizzazione e il respiro.

Una quinta classificazione, derivata dall'approccio sperimentale degli ultimi 20 o 30 anni, è quella che distingue un *Qigong* improntato soprat-

tutto al lavoro sul *Qi* interno, *Neiqi*, che costituirebbe, per citare Giulia Boschi, una sorta di “moto ondulatorio informativo che produce effetto ordinante”, e chiamato *Neigong*, e un *Qigong* improntato soprattutto sullo sviluppo ed emissione volontaria di *Qi* all'esterno, *Waiqi*, inteso come “veicolo energetico che trasmette informazione vitale”, e chiamato *Wai-gong*. Il praticante del primo tipo di *Qigong* può, dopo un adeguato periodo di tempo di pratica, potenziare e modificare il proprio *Qi*. Il praticante del secondo tipo di *Qigong*, sempre attraverso un adeguato tempo di pratica, può veicolare il proprio *Qi* su target esterni.

Bisogna ricordare, infine, che praticare tecniche di differenti scuole contemporaneamente può spesso pregiudicare la rapidità dei risultati, in quanto scuole diverse in genere allenano il *Qi* in modo diverso.

2.2 Basi comuni ai diversi tipi di *Qigong*

Tutti i tipi di *Qigong* sono costituiti da pratiche, metodi e tecniche che permettono di incrementare l'equilibrio psicofisico partendo da un potenziamento ed armonizzazione dei cosiddetti **Tre Tesori**: il **Jing**, o essenza, il **Qi** e lo **Shen**, l'insieme della facoltà mentali e vitali dell'individuo.



Fig. 2 I Tre Tesori

L'atteggiamento fondamentale del praticante di *Qigong* dovrebbe essere improntato a **pulizia, quiete, non azione** (*Qing Jing Wuwei*), ovvero a **pulizia, quiete, naturalezza** (*Qing Jing Ziran*).

In ambito medico, il *Qigong* ha un ruolo terapeutico vero e proprio, un ruolo preventivo, e un ruolo riabilitativo, non solo cioè terapeutico ma anche di ripristino di una migliore salute, e psicosomatico, attivando tutte le risorse latenti dell'individuo.

Le tecniche, indipendentemente dallo stile, si articolano in tre momenti fondamentali:

1. ***Tiaoshen*** (regolazione del corpo);
2. ***Tiaoxi*** (regolazione del respiro);
3. ***Tiaoxin*** (regolazione del cuore e della mente).

Tiaoshen, letteralmente “controllare la forma”, vuol dire regolare e rilassare il corpo mantenendolo in una certa posizione, oppure facendolo muovere in un certo modo. La regolazione del corpo avviene attraverso lo sviluppo della coordinazione, del rilassamento, dell'equilibrio. In parole semplici significa innanzitutto rilassarsi, raggiungere uno stato di naturalezza e rilassatezza in modo che l'energia interna circoli liberamente senza ostacoli e senza rallentamenti o ristagni.

Tiaoxi, letteralmente “controllare il respiro”, significa respirare in un modo regolato. Nel *Qigong* vi sono molte tecniche di respirazione, compresa una “non tecnica”, il respirare in modo naturale, che costituisce spesso lo stadio iniziale nella pratica. Tutte le tecniche di respirazione del *Qigong* condividono le caratteristiche di essere regolari, profonde, lunghe, e comunque senza sforzo, eventualmente con apnee o emissioni sonore vocali. Si può arrivare a quello che nel Taoismo si chiama “respirazione embrionale”, molto lenta e impercettibile.

Tiaoxin, letteralmente “controllare il cuore-mente”, significa armonizzare il movimento del nostro pensiero. Significa sgombrare la mente da ogni preoccupazione. La regolazione della mente si avvale di tecniche che usano l'immaginazione, la visualizzazione, la concentrazione su determinate parti del corpo. Con il controllo della mente si può arrivare ad assorbire e a visualizzare l'energia dell'ambiente.

La mente può essere focalizzata su quello che si chiama “paesaggio interno” o sul “paesaggio esterno”. Il “paesaggio interno” si riferisce a determinate aree del corpo, a punti specifici come GV20-baihui, KI1-yongquan, CV8-shenque, e altri. Il “paesaggio esterno” si riferisce alla concentrazione su paesaggi naturali piacevoli, che fanno sentire rilassati e con uno stato d'animo positivo.

3. Storia e requisiti per la pratica

3.1 Storia essenziale del *Qigong*

Il *Qigong*, sebbene sotto differenti nomi, ha una lunga storia in Cina. Molti stili e forme di pratiche psicofisiche, come *Tuna*, *Daoyin*, *Jinggong*, *Neigong*, *Neiyanggong* e *Yangshenggong*, per citare solo alcune delle principali, possono essere considerati i progenitori del *Qigong*.

Nell'antica Cina, si credeva che per mezzo di determinati movimenti combinati con la concentrazione mentale e tecniche respiratorie, si sarebbero potute mantenere equilibrate le funzioni corporee, metaboliche e mentali. Le tecniche atte a raggiungere questi obiettivi furono perfezionate nel tempo anche attraverso l'osservazione dei movimenti e delle caratteristiche di diversi animali. Tutto questo patrimonio di conoscenze costituisce il nucleo più antico di quello che sarebbe poi diventato il *Qigong*.

I documenti scritti più antichi che parlano di *Qi* e degli effetti dell'esercizio sul *Qi* sono di più di 3000 anni fa. Alcune registrazioni storiche che si fanno risalire al periodo Yao (2.000 a.C.) descrivono danze rituali che attraverso i movimenti del corpo guidati dalla musica avevano la capacità di regolare il *Qi* e il respiro.

Negli *Annali delle Primavere e Autunni* leggiamo che durante il regno del mitico Imperatore Yao (2000 a.C. circa), a causa di alluvioni, si ammalarono molte persone: “Le vie dell'acqua erano ostruite e interrotte, così che lo scorrere era pessimo fin dalle sorgenti. Per lo stesso motivo, quando il respiro o l'energia dell'individuo è congestionata e stagnante, i muscoli e le ossa sono contratti e non si flettono bene. Uno allora ordina alcune danze che guidano il respiro e assicurano che esso si muova attraverso il corpo in un modo armonioso”. (traduzione di C. Despeux in *Ginnastica, Daoyin: La Tradizione antica*).

Altri documenti si trovano come iscrizioni oracolari su ossa della dinastia Shang (1.600-1027 a.C.) e in iscrizioni risalenti alla dinastia Zhou (XI secolo – 256 a.C.). Risalgono alla dinastia Zhou Occidentale (1030-722 a.C.), infatti, scritte su bronzo dove si citano danze capaci di “eliminare i ristagni di liquidi nel corpo”. Sempre durante la dinastia *Zhou* era praticato un rituale per il Capodanno chiamato “Il grande Esorcismo” (*Da No*). Uno sciamano che indossava una pelle d'orso sulla testa con quattro occhi d'oro, danzava attraverso il villaggio, seguito da una processione di abitanti che indossavano maschere rappresentanti gli animali dello zodiaco cinese, al fine di scacciare via le epidemie e gli spiriti maligni.

Durante i periodi delle Primavere e degli Autunni (770-476 a.C.) e degli Stati Combattenti (476-221 a.C.) si praticavano già diffusamente metodi psicofisici per la prevenzione delle malattie e per la regolazione del respiro.

In *Scienza e Civilizzazione in Cina*, dell'eminente sinologo J. Needham, è riportata una traduzione di una iscrizione su dodici pezzi di giada del VI sec. a.C., in cui si parla di una tecnica di *Qigong* come pratica terapeutica, forse per la prima volta in modo così specifico: “Quando (il *Qi*) va giù, diventa calmo. Quando diventa calmo si solidifica, quando diventa solido germoglia. Dopo che è germogliato, cresce. Appena cresce, sarà spinto di nuovo indietro (nella zona alta). Quando sarà stato spinto indietro, raggiungerà la corona della testa. Al di sopra, premerà contro la corona della testa. Al di sotto premerà verso il basso. Chiunque segue questo vivrà, chiunque agisce contrariamente morirà”.

Nel *Neijing Suwen*, uno dei tre classici assoluti della Medicina Cinese, la cui redazione risale ad un periodo che va dall'epoca degli Stati Combattenti (476-221 a.C.) fino alla dinastia degli Han posteriori (25-220), si dice: “Anticamente la gente conosceva il modo di mantenersi in salute. Essi seguivano la legge di *Yin* e *Yang* e l'arte del respiro, si moderavano nel mangiare e nel bere. Essi conducevano una vita regolare e non si stancavano eccessivamente, in modo da mantenersi in salute sia nel corpo che nella mente, godendosi una vita piena e morendo in modo naturale. Nel caso di attacco di fattori patogeni, si mantenevano liberi di desideri e ambizioni, nutrendosi di genuina energia vitale e concentrando la mente all'interno, in modo da non cadere preda della malattia. Se uno soffre di malattie renali, dovrebbe rivolgersi verso sud al mattino, riposarsi, regolare il respiro, condurre il *Qi* verso il basso e inghiottire la saliva. Ripetere il ciclo sette volte”. Si nominano qui alcune tecniche che si incontrano al giorno d'oggi in alcune scuole di *Qigong*, come “concentrare la mente all'interno”, “rivolgersi verso sud al mattino”, “regolare il respiro”, “condurre il *Qi* verso il basso”, “inghiottire la saliva”.

Nel III secolo a.C., il famoso medico Hua Tuo creò un sistema di *Qigong* basato su 5 esercizi che chiamò *Wuqinxi*, ovvero “il Gioco dei Cinque Animali”, sistema praticato con delle modifiche anche al giorno d'oggi e in grado, secondo il suo creatore, di fare circolare liberamente il sangue e prevenire le malattie.

Un discepolo di Laozi, Zhuang Zi (369 circa a.C. – 286 a.C.), autore del libro che da lui prende il nome, il *Zhuangzi*, descrive, al capitolo 15,

una tecnica che chiama *Daoyin* e che quindi possiamo considerare anche in questo caso *Qigong*: “Inspirando attraverso la bocca mentre si esercita il respiro, soffiando fuori il vecchio respiro ed assorbendo quello nuovo, muovendosi come un orso, stirandosi come un uccello, questa è semplicemente l'arte della longevità! È lo scopo di quegli studiosi che praticano il *Daoyin*”.

La prima raffigurazione illustrata pervenutaci di movimenti ed esercizi psicofisici *Daoyin*, risale alla dinastia degli Han Occidentali (206 a.C. – 8 d.C.), scoperta negli scavi di Mawangdui, a Changsha, nel 1973 nella tomba n°3. Nel dipinto su seta colorata chiamato “Illustrazioni del *Daoyin*”, alto 50 cm e lungo 100 cm, sono raffigurate 44 figure in quattro file di 11 figure ciascuna, in diverse posizioni relative ad esercizi. A fianco di molte delle figure ci sono delle didascalie. Alcune delle didascalie sono nomi di animali, come il falco, il lupo, la gru, il drago, la tigre, l'orso, altre descrivono il movimento, come “flettere la vita”, “ondeggiare le braccia”, ecc. Altre ancora si riferiscono alle azioni dei movimenti, come “malattie di reni”, “flatulenza”, “dolore alle ginocchia”, “lombalgia”, “reumatismi”, “disturbi gastrici”, “ansia”, dimostrando così che già in quel periodo storico il *Qigong* era utilizzato anche per trattare malattie specifiche.

Nella stessa raccolta, figura un volume di scritti su seta chiamato “Abbandonare il cibo e vivere di *Qi*” che spiega una pratica definita “indurre, promuovere e condurre il *Qi*”.



Fig. 3 Reperto in seta contenente i più antichi disegni di posizioni *Daoyin*

Le figure nella *Daoyin tu* rappresentano sia giovani sia anziani, uomini e donne, persone comuni e burocrati. Secondo una studiosa di Taoismo e insegnante di *Qigong*, Patricia N.T. Leong, “Il variare genere e abiti nelle figure, sembra indicare che gli esercizi terapeutici e l'aspirazione alla longevità non erano riferite ad una classe, ma erano interesse di un ampio spettro della società. La *Daoyin tu* è il più raffinato esempio della consistenza e continuità delle tecniche terapeutiche del *Qigong*. Per la maggior parte, gli esercizi sembrano così simili alle posture del *Qigong* moderno che è possibile dedurne come fossero praticate. I ricchi temi della *Daoyin tu* sono considerati come una tappa lungo la linea percorsa attraverso la fabbrica della storia del *Qigong* e della sua evoluzione.

Durante il periodo delle dinastie Han (206 a.C. – 220 d.C.), nello *Huainanzi* si trova: “... Inspirando ed espirando, sbarazzandosi dell'aria stagnante e prendendo l'aria fresca, camminando come un orso e stirandosi come un uccello, bagnandosi come un'oca selvaggia, ..., guardandosi attorno come un gufo..., questo è un esercizio per la presentazione della salute”.

Tao Hongjing (456-536), famoso medico, compilò un trattato di *Qigong* in cui ritroviamo la descrizione dei *Baduanjin* (Otto Pezzi di Broccato) e dei *Liuzijue* (Sei Suoni Segreti), pratiche di *Qigong* molto diffuse negli ultimi anni in Occidente.

Del *Canone taoista*, una raccolta di 1120 volumi, fa parte un volume dedicato al *Qigong*, *Il Classico del Daoyin*, probabilmente scritto intorno al 1145 d.C., anche se gli esercizi descritti in esso risalgono alla fine del sesto secolo. I metodi descritti somigliano notevolmente agli esercizi di *Qigong* tuttora insegnati in Cina. Secondo *Il Classico del Daoyin*, il praticante impara ad “espellere le malattie, estendere i suoi anni e prolungarsi la vita”.

Durante le dinastie Sui e Tang (581-907), il *Qigong* fu ufficializzato nella corte imperiale come pratica terapeutica. Chao Yuanfang, allora medico di corte, pubblicò il *Trattato delle Cause e Sintomi di Malattia*, al cui interno si trova un compendio di *Qigong* terapeutico, contenente 213 semplici esercizi di *Daoyin*.

Sempre durante la dinastia Song (1115-1234), Zhang An-dao, nel suo *Formula del mantenimento della salute*, scrive: “Alzati a mezzanotte indossando le scarpe, siediti a gambe incrociate, viso rivolto ad est o a sud, batti i denti trentasei volte, prenditi le mani leggermente, trattieni il respiro, e guarda ai visceri all'interno del corpo con l'occhio della mente... Quando

l'addome è pieno di *Qi*, espira delicatamente e lentamente. Quando il respiro diventa regolare, sciacqua (massaggia con la lingua, NdA) le labbra e i denti fino a che la bocca non è piena di liquido, e quindi inghiottila abbassando leggermente la testa. Conduce il *Qi* nel *Dantian...* ". Questa è esattamente la descrizione di un esercizio di *Qigong* che è praticato anche ai giorni nostri.

Durante le dinastie Song (960-1279), Yuan (1279-1368) e Ming (1368-1644) furono messi a punto alcuni dei metodi di *Qigong* più diffusi anche oggi, come per esempio gli *Yijinjing* (Metodo per Trasformare i Tendini).

L'uso del nome *Qigong* per indicare il complesso delle tecniche psico-fisiche tradizionali e moderne è del 1953, anno in cui il famoso medico Liu Guizhen, il più grande divulgatore del *Qigong* a scopo terapeutico del secolo scorso, scrisse e pubblicò *Practice On Qigong Therapy*, dandone una approfondita spiegazione e proponendo il termine come termine generale per definire questo tipo di pratiche. Inoltre, negli anni '50 molti ricercatori cominciarono a studiare il *Qigong* con metodi scientifici, cercando di lavorare attraverso valutazioni oggettive del fenomeno *Qigong* e della sua efficacia. Questi studi sono condotti ancora ai giorni nostri, anche in molti paesi occidentali.

Attualmente in Cina il *Qigong* è materia di studio universitaria, con il rilascio di relativi Bachelor e Master.

3.2 Requisiti per la pratica

Le tappe del Qigong

Tradizionalmente si dice che per praticare correttamente il *Qigong* sono necessarie 4 condizioni:

- *Fa*, il metodo, la teoria, il riferimento teorico;
- *Cai*, la condizione economica;
- *Lu*, la compagnia, perché alcune tecniche non si possono praticare da soli;
- *Di*, il luogo adatto.

Chi vuole praticare seriamente il *Qigong* deve soddisfare inoltre tre condizioni:

- trovare un insegnante che deve comunicare una sensazione positiva, meglio se fin dal primo contatto, inoltre deve essere disposto a rispondere alle domande degli allievi, naturalmente al loro livello di comprensione;

- l'insegnante deve possedere un grado di umiltà tale da fargli, per esempio, riconoscere che le sue tecniche sono buone ma che ne possono esistere di migliori;
- il gruppo di allievi che circonda l'insegnante deve dare una sensazione di armonia e di piacere nel lavorare insieme, questo perché a un certo livello della pratica si arriva ad uno stadio chiamato “stato neutro” in cui si è senza difese, e si può quindi essere facilmente influenzati.

Per raggiungere l'equilibrio necessario per una buona pratica è importante inoltre, come si dice tradizionalmente soprattutto nella scuola taoista, “dire sempre ciò che si pensa e fare sempre ciò che si dice”. Questo perché in MTC le parole sono il riflesso dell'attività del Cuore, per cui se si dice qualcosa in contraddizione con quello che si pensa si creeranno degli squilibri che dapprima renderanno la pratica difficoltosa, e che poi potranno portare a disturbi anche gravi.

Dice il *Neijing Suwen*, capitolo 13: “[Gli antichi]... non lasciavano che la concupiscenza o l'invidia logorassero il loro interiore, né permettevano che l'ambizione incontrollata esaurisse il loro esteriore [...] per questa ragione non avevano bisogno di medicine per curare il loro interno, né di aghi di pietra per curare il loro esterno...”.

Brama, invidia, ambizione, in ultima analisi il “desiderio”, portano il nostro Shen, lo psichismo-vitalità, all'esterno, verso l'oggetto desiderato provocando, oltre che una perturbazione nello *Shen* stesso, una dispersione del *Qi* organico.

“Dove va il cuore-mente (*Shen*, NdA) quello è l'intento (*Yi*, NdA) se ci sono troppi pensieri, lo spirito viene disturbato; se lo spirito è disturbato il *Qi* scarseggia e non si può vivere a lungo. Perciò il saggio limita i propri desideri e frena i cattivi pensieri per pacificare i propri intenti...” (*Chunqiu Fanlu*, capitolo 77, *Chunqiu Fanlu jin zhu jin shi*, Taiwan, Shangwu ed. 1992, p. 417, citato da Boschi G., v. Bibliografia).

Scriva ancora Giulia Boschi: “Se il separare corpo, azione e pensiero – ad esempio pensando a qualcosa di diverso da quello che si sta facendo – è dannoso, sviluppare una maggiore coordinazione fra pensiero, movimento fisico e flussi di *Qi* (respirazione, circolazione nei meridiani) determina un incremento ed un potenziamento dell'energia individuale in tutti i suoi aspetti: fisico, funzionale e psichico”.