Bioenegia e semeiologia del qigong

Nicolò Visalli*

Le molteplici pratiche del Qigong sono a tutt'oggi ancora abbastanza criptiche. Anche se è basilare il ruolo che il Qigong ha intrapreso nella genesi e nello sviluppo di milioni di praticanti in Cina e di diverse migliaia in Europa.

Il Qigong è un'arte pratica fondamentalmente esperienziale, che necessita di essere correttamente eseguita e verificata e solo nell'operare si raggiunge la vera conoscenza e il suo estremo valore. Intraprendiamo allora un tragitto che partendo dalle profonde radici del Qigong ci permetta di conoscere più approfonditamente questa antichissima disciplina.

La parola Qigong, capacità nel coltivare la forza vitale è un termine abbastanza moderno che descrive un antichissimo metodo Cinese fondato su una peculiare respirazione e su specifici movimenti utilizzati per rilassare e collegare tutto il corpo. La nozione di Qi è emersa dalla conoscenza intuitiva dei fenomeni naturali, mentre l'unione di movimento e respiro è stata ideata proprio per intervenire sul libero e armonioso flusso di Qi e sangue e così condurre ad uno stato di benessere globale del corpo, della mente e dello spirito. Il Qi è l'origine di tutto ciò che esiste dalla nascita alla morte, la vita è il risultato delle attività e delle trasformazioni del Qi.

La genesi del Qigong risale a circa il primo millennio a.C. o forse anche prima. In quell'epoca questi movimenti accompagnati dalla respirazione erano conosciuti con il nome Daoyin e facevano parte dello Yang Sheng Shu, l'arte del nutrire la vita. Ma il Qigong era conosciuto non solo come

daoyin (diffusione del qi nel corpo umano), ma anche come **zhochan** (rimanere seduti meditando), **xingqi** (promuovere la libera circolazione del qi), e **tuna** (funzione inspiratoria ed espiratoria). Si partiva allora da una concezione puramente Sciamanica, di stabilire cioè una connessione, e una comunicazione con tutto ciò che circonda l'esistenza umana.

Essendo il Qigong l'arte che permette di raffinare e purificare l'energia, questo rappresenta uno dei pilastri basilari del Qigong originario. È la capacità quindi di comunicare con il Dao, la Via che impregna tutto l'universo. Oggi la moderna scienza come la meccanica quantistica considera l'idea che viviamo in un campo ricolmo di bio-connettività. Mentre è assai distante da questo paradigma, la separazione mente-corpo, ovvero il corpo come organismo e non come universo vitale proposta da Cartesio e dalla legge di Newton. La relazione tra il pensiero antico e la quantistica però giungono alla medesima conclusione, che siamo intimamente e in maniera intercorrelata avviluppati nel grande schema delle cose. Nel passato l'osservazione ispirata e sistematica dei ritmi e dei cicli della natura, e i movimenti e le caratteristiche innate degli animali allo stato selvatico, sono divenute la base per questo schema di rapporti universali ed evoluti che è ciò che oggi scopriamo e ammiriamo con il nome di Qigong.

Uno dei primi schemi emerso e sviluppatosi in questo primo periodo Sciamanico è stato il Wu Qin Yuan Xi, i 5 animali originari. Anche se successivamente è stato modificato dalla concezione taoista sulla visione del mondo, e in seguito codificato con un approccio più meditato dei principi e della pratica della Medicina Cinese. Ma il proposito originario di questa forma sul "risveglio" e il libero spirito primordiale non è mutato.

Altre forme classiche che si sono sviluppate direttamente, o indirettamente, da questo approccio, sono state Il Lavaggio dei Midolli (Xi Su Jing), Il Rafforzamento dei Tendini (Yi Jin

Jing) e gli Otto Pezzi di Seta (Ba Duan Jin), senza tralasciare le diverse serie di esercizi Taoisti della Longevità.

Queste sequenze classiche sono state riprese dalle diverse scuole, e adattate alle esigenze specifiche proprie della scuola, ossia verso la salute e la longevità per la scuola medica, dirette alla forza e all'intenzione nel neigong della scuola marziale, o verso le aspirazioni spirituali nella scuola meditativa. Di fatto numerosi e vari sono i metodi del Qigong così come i suoi contenuti e proprio in questo ambito sono state riconosciute 5 scuole principali di derivazione filosofica (e sciamanica).

Taoista

Il Qigong taoista preconizza la calma e "Wu Wei" (non agire) come principio fondamentale; una delle preoccupazioni maggiori è di "dominare il Cuore" e di coltivare la virtù per prolungare la vita conservando l'energia vera. Insiste sul mistero della vita umana, sulla formazione del "Nei dan" (Dan interno) e la sua conservazione.

Confuciana

Insiste sulla cultura del carattere e dello spirito. Raccomanda di "temprare la volontà nell'acqua della vita quotidiana", e di eliminare le idee negative per coltivare solo l'energia sana.

Buddista

Il Buddismo proviene dall'India e si è installato in Cina durante la dinastia Dong Han (25-220). Ha arricchito l'arte della salute cinese antica. Notoriamente, il Chan, creato dalla Bodhidharma, gioca un ruolo molto importante. La parola chiave del Qigong buddista è "Vacuità". La sua pratica tende a rendere il Cuore puro e limpido come la sua origine. Ed ha come obiettivo di distinguere e dissipare le illusioni che

sono create dallo spirito e far accedere allo stato di “felicità originaria”.

Medica

Il Qigong medico è in rapporto diretto con la teoria della MTC, di cui fa parte integrante. È basato su una giusta e minuziosa osservazione della reazione dei meridiani e degli Zang -Fu (Organi e Visceri) alle attività energetiche.

Questo approccio tiene conto nella pratica, delle funzioni dei meridiani, Jing (essenza) del Qi (energia vitale) dello Shen (spirito), dei liquidi organici, del sangue e degli Zang-Fu.

Certe metodiche particolari si sono ugualmente sviluppate per guarire delle malattie; queste divengono così delle vere applicazioni terapeutiche specifiche, che consistono prima di tutto su un principio primordiale: “L’applicazione delle tecniche secondo le sindromi”.

L’obiettivo del Qigong medico è di prevenire le malattie, di prolungare la vita e di scoprire i segreti del corpo.

Marziale

Il Qigong marziale accorda anch’esso una grande importanza all’esercizio del Qi del Dan Tian, a quello dei tendini, delle ossa e della pelle. Ha per obiettivo di rinforzare il corpo, e soprattutto la resistenza verso le aggressioni esterne (malattie o traumi); si divide in Qigong marziale interno ed esterno.

In un periodo non lontano durante la così detta Rivoluzione Culturale, il Qigong e le arti marziali erano ufficialmente bandite e nonostante la difficoltà del lungo percorso, le forme del Qigong classico rimangono ancora oggi, sostanzialmente invariate.

Quindi proprio partendo da queste prime pratiche Sciamaniche si sono sviluppate le teorie concettuali di base che formano

la medicina Cinese. Dal concetto Yin-Yang, alla sua naturale estensione in quattro e successivamente cinque fasi di osservazione della trasformazione di tutte le cose, ed il concetto delle otto direzioni (Ba gua).

Bisogna ancora porre attenzione alla parola “spirituale” che non è esatto interpretare come Qigong=lavoro, né a un livello più alto di arte marziale, come abilità. Significa che, attraverso la coltivazione di una pratica “dello spirito”, si determina un naturale ampliamento e una bio-connettività della nostra vita, una vitalità innata nel Dao, il permeante assoluto e sfuggente indefinibile, sconosciuto. Nonostante in questa estensione, non si ritrovino esclusivamente concetti e pratiche mente-orientate, ma piuttosto radici strutturali (fisico) e funzionali (energetico). È questo il punto di partenza da cui lo spirito umano può piuttosto rifulgere ed emergere. Questo è “Shen ming”, lo splendore e la proiezione dell’intrinseca vita-vitalità, e questa è connessa all’ancoraggio e al sostenere la natura della nostra essenza. Ovunque il Qigong e le arti marziali mettono in risalto proprio la coltivazione di questi elementi determinanti strutturali e funzionali.

Inoltre l’influenza energetica nel Qigong classico è la stessa dell’agopuntura: posture, movimenti e concatenazioni vengono scelte in funzione della loro azione profonda sui centri energetici, sui meridiani e sugli organi.

I numerosi e diversi esercizi di Qigong inoltre hanno come funzione di armonizzare meglio chiunque svolge la pratica con i ritmi del giorno o della stagione e di regolarizzare le sue energie in funzione di disequilibri esterni o interni.

Dicevano gli antichi cinesi: “mentre ci si esercita, se la postura del corpo non è corretta, la postura, la mente e lo spirito del praticante potrebbero essere disturbati”.

L’influenza psichica con il lavoro di meditazione e di

induzione alla calma comporta che l'attività cerebrale non conduca a confusione mentale, la mente è dunque "purificata, chiarificata, rinvigorita, tranquillizzata".

Si tratta perciò inizialmente di rafforzare e approfondire le radici e in questa ottica "classica", le pratiche spirituali sono molto meglio definite come pratiche vigorose. Infatti, quasi tutte le Scuole taoiste e quasi tutte le scuole di arti marziali tradizionali interne, sottolineano con decisione questa importanza.

Quindi lo sviluppo di questo metodo e il benessere proprio del sé è basilare così come la responsabilità per ogni soggetto che rivolge la sua attenzione alla salute, di entrare con una particolare profondità nella Medicina Cinese e nella sua manifestazione ampia e olistica.

Nel caso dell'operatore Qigong sia esso medico o altro, la consapevolezza risiede nello sviluppo e nel perfezionamento delle proprie competenze diagnostiche attraverso un aumentato senso di sensibilità energetica che spesso accompagna ogni sviluppo dell'abilità, del Qigong. Il perfezionamento della diagnosi del polso, dell'osservazione, e della conoscenza aiuta a valutare le esigenze del caso in esame e del trattamento specifico per affrontarlo.

Gli antichi Taoisti affermavano "Non è tanto ciò che pensiamo o diciamo che più determina la nostra vita, ma ciò che facciamo".

Perciò l'operatore Qigong una volta formato, dovrà essere in grado di offrire una tecnica di Qigong prescrittiva a tutti quei soggetti che ritiene che possano beneficiarne. Infatti, ci sono una serie di quadri clinici dove il Qigong potrebbe essere un trattamento fondamentale data la sua intrinseca capacità di far muovere il Qi stagnante e il sangue, che ovviamente, ritroviamo in svariati quadri patologici. Questo, permette di educare le persone e dare loro una visione

individuale, una giusta prescrizione e anche uno strumento per aiutare il recupero generale e favorire la propria consapevolezza.

Con la pratica del Qigong si impara dunque a conoscere meglio il proprio corpo e la propria “identità profonda” per entrare in rapporto con il proprio “se”. L’allenamento costante inoltre fa scaturire una potenza energetica che consente di indirizzare il Qi in ogni cellula del proprio corpo. Nelle sue varie forme il Qigong può essere praticato da qualsiasi persona, non condizionato dall’età o dallo stato di salute.

Tutto questo serve a far risaltare un approccio più ampiamente olistico che permetta una buona comprensione dei principi e delle pratiche della medicina Cinese classica. Richiede inoltre un’innata saggezza del corpo che ognuno di noi possiede, una “percezione cellulare” che spesso rimane confinata all’interno dormiente, in attesa di un possibile “risveglio”. Dobbiamo ricercare, una consapevolezza esperienziale di apertura verso l’invisibile (ma non sconosciuto), il dinamismo che pervade il tutto, che mette l’umano nell’essere e potenzia molto più di quello di cui molti ne hanno percezione.