Ginnastiche cinesi, qigong, presentazione

Lucio Sotte

Questo volume è dedicato alla presentazione del “Volo della Fenice”: il protocollo di ginnastica cinese messo a punto per i Corsi della Scuola di Medicina Cinese della Fondazione Matteo Ricci di Bologna. Il testo vuole anche avviare una prima riflessione sul significato del corpo e del movimento secondo la tradizione orientale che abbiamo incontrato in Cina ed alla luce della cultura occidentale nella quale siamo cresciuti. Desideriamo tentare di porre delle domande preliminari sulle rispettive diversità per tentare una prima integrazione delle conoscenze.

Innanzitutto alcune parole introduttive al protocollo di ginnastica terapeutica “Volo della Fenice”. Esso comprende quattro antiche serie di esercizi tratti dalla tradizione cinese classica e adattati al “nostro mondo”. Questo adattamento non vuole assolutamente dimenticare la tradizione né rinnegarla, ma anzi valorizzarla ed ottimizzarla alla luce delle caratteristiche, necessità e disposizioni degli utenti cui questi esercizi si rivolgono: donne ed uomini occidentali di qualunque età che desiderano introdursi alle ginnastiche mediche cinesi ed approfondirle.

Le sequenze degli esercizi sono il frutto dell’esperienza didattica condotta per anni in questo settore nei Corsi della Scuola Matteo Ricci come anche in ambiti didattici universitari. Anche alcune esperienze di didattica di base sono state essenziali per la definizione del protocollo. Citiamo a titolo esemplificativo i “Corsi di Ginnastica Medica Cinese per la Terza Età” organizzati per il Comune di Civitanova Marche negli ultimi sei anni: 250 anziani raccolti in palestra in primavera ed autunno in “religioso silenzio”

interrotto solo dalla vocalizzazione dei “Sei suoni” ad imparare e mettere a frutto “nella propria carne e sulla propria pelle” i tesori dell’antica tradizione cinese. L’entusiasmo degli allievi fin dal primo impatto con la cultura cinese e le sue ginnastiche mediche ci ha fatto comprendere che il valore degli incontri non è solo preventivo e terapeutico, ma anche sociale, umano e culturale. Attraverso questa ed altre esperienze analoghe è stata messa a punto la serie di esercizi, semplificando quelli complessi, vivacizzando quelli lenti, limando quelli più difficili.

L’accordo sottoscritto alla fine degli anni ‘90 tra la Fondazione Matteo Ricci e le Terme di Castrocaro per la creazione di un “percorso termale cinese” è stata un’ulteriore occasione di limatura e verifica del “Volo della Fenice”. La medicina cinese ha molto da offrire nel settore termale sia attraverso l’agopuntura e le metodiche correlate che con il massaggio, la farmacologia, la dietetica e le ginnastiche mediche: i corsi di *Qi Gong* organizzati presso le Terme hanno permesso ai clienti che li hanno frequentati di tornarsene a casa con un miglior equilibrio biofisico e con un know how in più che hanno portato con sé: possono prolungare gli effetti benefici della settimana termale per tutto il tempo in cui praticheranno gli esercizi.

Veniamo ora alle questioni relative al concetto di corpo e movimento su cui queste ginnastiche si fondano.

La cultura occidentale si avvicina al corpo immersa nella sua visione dualistica dell’uomo che partendo dalla distinzione tra psiche e soma crea all’inizio una separazione che è successivamente difficile colmare. La *res extensa* e la *res cogitans* di cartesiana memoria sono il primum movens di due percorsi di studio separati che sono realizzati contemporaneamente sullo stesso uomo senza che avvenga tra loro un reciproco dialogo o contatto. Mentre l’anatomista, l’anatomopatologo e l’istologo prima e il biochimico, il radiologo, il genetista poi approfondiscono lo studio della

struttura del corpo, lo psicanalista interpreta i movimenti della psiche. In Occidente si è lungamente tentato di riunificare soma e psiche, ma nessuna medicina psicosomatica è stata in grado di riannodare le fila di due tessuti nati su trame così differenti e di ricollegare ciò che era stato pensato diviso al suo esordio.

Anche lo studio del movimento soffre di questa distanza tra psiche e soma e si fa fatica ad immaginarlo come un fenomeno integrato anche se esso rappresenta forse una delle migliori realizzazioni ed esemplificazioni dell'unità che ci caratterizza.

A fronte di questa visione divisa dell'uomo impostasi nei nostri paesi, in Cina l'uomo è stato da sempre osservato con uno sguardo olistico e immaginato come una condensazione di energia *Qi* che mentre da una parte, nei suoi aspetti più densi, dà origine allo yin e dunque anche alle strutture materiali del nostro organismo, dall'altra, nei suoi aspetti più eterei, origina lo yang e, di conseguenza, organizza lo psichismo.

Non esiste uno psichismo che non si ancori su una struttura materiale e tale struttura si configura coerentemente con il mentale che la organizza, la muove ed in qualche maniera la dirige: in ultima analisi si tratta di due manifestazioni differenti dello stesso fenomeno.

Il pensiero di un movimento del corpo ed il suo contenuto emotivo ed affettivo, la sua realizzazione attraverso l'articolarsi di segmenti ossei mossi dal fenomeno della contrazione muscolare che si esercita attraverso la resistenza tendinea, il suo progetto contenuto nell'elaborazione di un messaggio nervoso che è elettrico prima, ionico poi ed infine molecolare fondato su neurotrasmettitori sono in Cina tutti elementi differenti di un "unico" fenomeno che non può essere pensato se non in maniera olistica. Anzi l'allontanamento da questa unità è il primo segno della malattia, il manifestarsi

di una discontinuità è il primo segnale d'allarme di una disritmia che fa "steccare" il suono di una parte del corpo che non è più in grado di accordarsi con l'armonia del tutto.

In Cina l'esercizio di ginnastica medica si pone in primo luogo un fondamentale obiettivo: riprodurre e riformulare un modello di movimento che, mentre permette al corpo di riacquisire la sua instintiva reattività e di ricomporsi in una unità, ne attiva singolarmente ma contestualmente le singole componenti energetiche e psichiche, materiali e meccaniche.

La "corporeità" è espressione yin del "mentale" yang e l'armonia del movimento del corpo rappresenta la manifestazione di un corretto equilibrio psichico.

In Occidente lo iato psiche-soma affida all'emisfero cerebrale sinistro la comprensione dell'organizzazione cosciente meccanica e scientifica del moto ed a quello destro la capacità di percezione estetica ed artistica dello stesso fenomeno: il ritmo, il coordinamento e la musicalità espressi nella danza sono manifestazioni artistiche organizzate dall'emisfero destro in cui la "bellezza" del gesto sembra essere disancorata dai fenomeni meccanici, elettrici, biochimici che lo producono che invece sono campo di studio e di applicazione della medicina: la scienza che studia il nostro corpo. Nel nostro mondo occidentale la "bellezza" del movimento di una ballerina di danza classica sembra quasi separata dalla "salute" che il movimento stesso esprime, essendo la bellezza un fenomeno estetico che non è preso in considerazione dalla scienza e la salute l'esito del buon risultato di un bilanciamento dei nostri equilibri elettrolitici, osmotici, ionici, chimici e mentali che sono invece il campo di azione della stessa scienza.

Uno dei più significativi insegnamenti avuti dal contatto col mondo cinese è stato invece il recupero della *coscienza che l'estetica del bello equivale all'omeostasi dello stato di*

salute e che l'acquisizione della salute stessa ed il suo mantenimento corrispondono alla valorizzazione della nostra istintiva tensione al bello.

L'esecuzione di una forma di *Tai Ji Quan* o di un colpo di *Kung Fu* è corretta quando è efficace ed è efficace se appare "bella" essendo la bellezza della forma espressione della perfetta armonia del movimento: il gesto diviene l'esteriorizzazione di buon equilibrio yin-yang.

La pratica corretta di un esercizio di *Qi Gong* corrisponde alla bellezza dei gesti con cui viene eseguito che realizza le cosiddette Tre Unioni Interne:

– unione del Cuore-*Xin* e dell'Idea-*Yi*;

– unione dell'Idea-*Yi* e dell'Energia-*Qi*;

– unione dell'Energia-*Qi* e della Forza-*Li*.

Quando si impara un qualsiasi movimento si verifica una serie di passaggi: il Cuore, principe dello psichismo, crea l'Idea del movimento (prima unione), l'Idea del movimento genera il *Qi* che lo sostiene (seconda unione), il *Qi* si traduce in Forza che si concretizza attraverso l'atto finale, il gesto realizzato (terza unione).

Nella fase di apprendimento questi tre passaggi sono successivi e graduali ma, col tempo, la pratica e l'esercizio essi tenderanno a identificarsi in un unico fenomeno che riunisce Cuore-Idea-*Qi*-Forza. Il gesto finale è espressione perfetta dell'integrazione psicosomatica e, proprio perché tale, deve risultare esteticamente bello.

In qualche maniera nel mondo cinese *la scienza recupera l'arte e la comprende e l'arte si esprime attraverso il linguaggio della scienza.*

Lo iato psiche-soma è l'assioma sul quale costruiamo in Occidente la nostra vicenda umana: così accade che la maggior

parte delle forme in cui si esprime il lavoro dell'uomo della società postindustriale della quale siamo parte è basata su un modello "psicocerebrale" di impegno che sembra aver dimenticato la "somato-corporeità". Il tempo del lavoro della nostra giornata è concentrato in attività sempre più yang e mentali e sempre più disancorate dallo yin e dalla corporeità: nell'ottimizzazione di questo tempo usufruiamo di una serie di attrezzi ed utensili che ci circondano e che riproducono per noi e semplificano i gesti quotidiani dei nostri padri e dei nostri nonni. Fin dall'inizio della giornata comincia questa "dematerializzazione" dei nostri gesti che diventano sempre più mentali: al mattino, in bagno, il pennello ed il sapone da barba sono stati sostituiti dalla bomboletta di schiuma già pronta o dal rasoio elettrico, lo spazzolino manuale da quello a motore, a colazione non spremiamo più nulla ma frulliamo poi, invece di camminare entriamo nelle nostre "scatole a motore" che ci conducono all'entrata di un autobus o di una metropolitana. Scesi infine dall'ultimo sedile che abbiamo occupato entriamo in un ascensore che sale le scale per noi e raggiungiamo il nostro posto di lavoro dove ci accomodiamo su una poltrona anatomica costruita per accogliere, adattandosi perfettamente alle sue forme, un corpo "stanco di nulla". Così continua fino a sera tra telefonate, videate, tastiere, volanti, pulsanti e pedali. Quando finalmente ritorniamo a casa disfatti mentalmente siamo costretti ad impiegare il poco tempo libero che ci resta per usare finalmente il corpo rimasto inutilizzato per tutto il giorno; allora indossiamo la divisa del nostro sport preferito (provate ad immaginare che cosa direbbero i nostri antenati del nostro abbigliamento tekno e sportivo) e consumiano finalmente le nostre 'energie' fisiche. Ciò accade nella palestra vicino casa in cui con gesti e movimenti spesso ripetitivi organizzati da ulteriori utensili delle fogge e delle forme più strane (gli attrezzi e le macchine da palestra) consumiamo finalmente le calorie accumulate col pasto trangugiato di fretta nell'intervallo della "colazione di lavoro". I più fortunati – ma sono una esigua schiera – riescono a fare dello sport vero: una partita

a tennis o a calcetto, qualche chilometro di footing e di ginnastica all'aria aperta.

È stata per me una strabiliante sorpresa lo scoprire di poter praticare tutti gli esercizi di *Qi Gong* nella sala di casa e gran parte degli esercizi di *Tai Ji Quan* o nella stessa sala – riducendo il numero dei passi – o, al massimo, nel cortile sotto casa.

Un altro dato va sottolineato ed è relativo alla categoria dell'agonismo.

Lo sport occidentale nasce, fin dai tempi dei primi giochi di Olimpia, accompagnato dalla categoria dell'agonismo: si tira il giavellotto più lontano dell'avversario e lo si batte nella lotta greco-romana, si corre più veloce nei cento, duecento o quattrocento metri e si supera un'asticella posta sempre più in alto. Il confronto con un "nemico" da battere sembra la categoria *sine qua non* della pratica sportiva. Se ciò accade per gli sport praticati singolarmente è ancora più vero per quelli di squadra come il calcio, il baseball o il basket. L'agonismo dei contendenti genera il tifo degli spettatori che ormai è diventato una categoria sociale che nel bene e nel male dà colore agli stadi ed alle discussioni del lunedì. La civiltà occidentale si accompagna con la pratica agonistica degli sport che ormai sono stati trasformati da esercizio fisico accompagnato da un sano agonismo in un fenomeno sociale prima e politico poi che caratterizza, accompagnato anche dalle violenze degli stadi, il nostro tempo libero.

Anche in questo campo le ginnastiche cinesi mostrano un volto differente che pone qualche domanda a noi occidentali. Se è vero che in parte alcune di esse possono rientrare tra le arti marziali (ad esempio il *Kung Fu*) e tra le tecniche di difesa personale e dunque si accompagnano a gare ed agonismo, altre come, in particolare *Qi Gong* ed il *Tai Ji*, non solo non sono nate in ambito agonistico ma non si sono mai, nella loro lunga evoluzione, accostate all'idea del confronto con l'avversario.

Meglio ancora potremmo dire che combattono con un unico avversario: noi stessi ed i nostri disequilibri energetici. L'agonismo di un esercizio di *Qi Gong* consiste nel superare le nostre debolezze, armonizzare le nostre disarmonie e sintonizzare la coerenza delle nostre manifestazioni mentali e corporee nell'unità del corpo.

Un'ultima puntualizzazione è doverosa e riguarda il rapporto tra corpo, movimento e sistema dei canali energetici.

La medicina cinese ha elaborato il concetto che l'organismo sia organizzato attraverso la rete dei canali che sono dei condotti o vasi che permettono la circolazione delle varie forme di *Qi* che sono alla base della vita di ogni uomo. I canali uniscono gli arti al tronco, il davanti al dietro, la destra e la sinistra, l'alto ed il basso, gli organi e visceri interni con le strutture ossee, muscolari, connettivali e cutanee esterne. Il corpo è immaginato in Cina come un network di canali che si sovrappongono con la loro circolazione energetica ai tronchi vascolo-nervosi descritti dall'anatomia occidentale. Ma c'è qualcosa di più da capire: i canali sono contemporaneamente il progetto virtuale secondo il quale si sviluppa il nostro organismo dall'uovo fecondato durante il periodo embrionale e fetale e la realizzazione matura di questo progetto che permette e favorisce la vita dell'uomo adulto, ma sono anche un sistema di interconnessione tra il microcosmo dell'uomo ed il macrocosmo della biosfera nella quale accade la nostra esistenza.

In cinese canale si dice *Jing*: l'ideogramma che corrisponde a questo termine è formato da due radicali: quello destro indica il gesto ed il lavoro della geomanzia (dei fiumi sotterranei ed il lavoro che ne permette la scoperta), quello sinistro indica un tessuto, una trama (attraverso l'ideogramma che significa seta).

Nel suo insieme il termine *Jing* significa che esiste una trama che ci collega e che può essere esaminata e scoperta. Il fatto

più curioso è che questo termine è utilizzato in Cina sia per denominare i canali che per identificare i Libri Classici della sua antica tradizione taoista e confuciana che parlano della trama che collega ognuno di noi al Cielo-Terra ed al fine ultimo della nostra esistenza.

Attraverso il movimento – che attiva, dinamizza, accelera o rallenta la circolazione dei nostri *Jing* – è permesso all'uomo di recuperare fisicamente quella sintonia con il Cielo e con la Terra che permette ad ognuno di noi di fare quel silenzio interno che ci armonizza con il cosmo: sarà poi un compito individuale e personale lo sfruttare questo silenzio per dare realizzazione alla propria verità.