

Il posto dove si sdraia il bue: dialogo

Laura Ciminelli* Maria Franca Bocchino**

Puoi scaricare [qui](#) l'articolo in PDF

L

Il direttore della rivista "Olos e Logos" Lucio Sotte mi ha chiesto di scrivere un contributo per un numero speciale che tratterà di *Qigong*. Ti andrebbe di parlarne un po'?

F

Va bene, proviamo... hai praticato stamattina?

L

Sì. Al mattino pratico gli esercizi di movimento delle articolazioni e il *Qigong* dei Sei Suoni del m° Li Rongwei. Ho conosciuto il m° Li Rongwei a Roma nel 2004, era appena arrivato dalla Cina dove sin da bambino era stato introdotto alla pratica da suo padre e dal maestro di suo padre, del quale ci raccontava, che quando praticava "*Lingzishu*" sotto la neve non si bagnava, la neve non lo toccava. Per molti anni l'ho affiancato come interprete durante le sue lezioni e dopo aver sperimentato diversi metodi di *Qigong*, oggi l'esercizio dei Sei Suoni è il più consono alla mia persona. E tu quando hai intrapreso la pratica del *Qigong*?

F

Ho conosciuto il *Qigong* circa due anni fa con la Scuola "Il soffio vitale – Formazione *Qigong* Roma". In precedenza avevo avuto un'esperienza di meditazione Vipassana, un ritiro durato 10 giorni, l'ho fatto come se fosse stata una sfida, non sapevo niente di buddhismo. Eravamo circa 60 persone tra

uomini e donne, separati; ci si svegliava alle quattro e mezza e si praticava per tutto il giorno, con brevi pause di colazione e pranzo. La cena non c'era; alle cinque si prendeva un infuso o mezza frutta e basta. Si continua va a praticare fino alle otto, a quel punto si ascoltavano delle letture e poi si andava a dormire. La cosa particolare di questo ritiro è il silenzio. Si sta per dieci giorni in compagnia di tante persone ma soli con se stessi. Non si parla, non ci si guarda, non si scrive, non c'è modo di andare oltre se stessi. Alla fine dei dieci giorni meditavo ad occhi aperti: sensazioni ben descritte dalle prime quattro delle "Otto formule", emozioni che ho ritrovato praticando il *Qigong*, quindi...

L

quindi... è una full immersion nel sé. Penso che esistano diverse vie, è giusto ampliare il discorso. Il *Qigong* non deve essere inteso come una setta o una religione che escluda le altre forme di evoluzione personale.

F

Le tecniche di meditazione, concentrazione, rilassamento sono tante, nelle diverse culture ed epoche storiche. Mi viene in mente la sofrologia, il training autogeno, la bioenergetica, l'Alexander tra quelle più moderne, tutte hanno le basi nelle antiche meditazioni orientali. Anche la religione come la conosciamo noi, può essere una via.

Xiao Zhou Tian – Il circuito microcosmico

*elaborazione dell'Istituto Superiore Medicina Tradizionale
Cinese Villa Giada – Roma*

L

La pratica del *Qigong* non esclude la fede in una religione, non confligge con le proprie convinzioni e riferimenti sociali

e culturali, si rivolge alla radice dell'essere. Negli ultimi anni ho conosciuto il m° Liu Jianshe che nelle sue lezioni affronta spesso questi temi, parlando del corpo originario della coscienza (*Yiyuanti*) rispetto alle sovrastrutture più esterne culturali e sociali. Nel *Qigong* non si prega un'entità spirituale esterna a noi, né si delega a qualcun altro l'accesso diretto alla divinità.

F

Il *Qigong* pone l'Uomo al centro tra Cielo e Terra. Ogni uomo è protagonista della propria spiritualità, ognuno può accedere ad essere l'Uno con la natura e l'universo, è sicuramente un modo di vedere completamente diverso. Per me rappresenta la cura di sé nella quotidianità, gestire i rapporti con gli altri, con ciò che ci circonda; se pratici nel modo corretto viene spontaneo lo stare presenti a se stessi, risveglia sentimenti, intuizioni, stati di animo che a volte possono essere anche negativi. Se sei in una fase – come dire – di purificazione interna, ci possono essere dei momenti critici che il *Qigong* fa emergere, ma è sempre una fase positiva, un sentire e tirare fuori dei blocchi che possono essere sia fisici che emotivi, perché l'emozione è molto radicata nel corpo. Penso che le emozioni negative come la paura, l'ansia, la rabbia, abbassino le difese immunitarie rendendoci vulnerabili, ma credo anche che il corpo se ben nutrito si auto-cura. Il *Qigong* modula gli stati d'animo e scioglie i nodi che ci procuriamo con le tensioni emotive.

L

Ho avuto anch'io questa esperienza. In quel "momento critico" purtroppo non c'era il maestro vicino ed ho commesso l'errore di interrompere la pratica, perché mi ero spaventata. Con il senno di poi ho capito che se avessi perseverato avrei risolto prima quel problema di salute che poi mi ha richiesto invece molto più tempo e fatica.

F

Penso che la pratica del *Qigong* non possa rimanere una cosa isolata, a se stante, entra nella tua vita e modifica il tuo modo di affrontarla. Per esempio mentre faccio le faccende di casa penso alla postura, rilasso il bacino e le spalle, piego le gambe come se mi sedessi sull'aria, oppure mentre viaggio in metro in posizione del "palo eretto" gioco mantenendo l'equilibrio, senza poggiarmi. Insomma, evito di contrarmi, cerco di essere presente, di ascoltarmi.

L

"Se hai capito cos'è il Qigong, potrai insegnarlo il giorno dopo": è una citazione del m° Liu. Credo che si riferisca a questo. Capire cos'è il *Qigong* non dipende da quante nozioni hai accumulato o da quale livello di esecuzione della tecnica hai raggiunto, ma da come lo vivi personalmente. Per questo diffido da coloro che assolutizzano una forma o un'interpretazione del *Qigong*. Nel *Qigong* non dovrebbero esserci dogmi né circoli chiusi.

F

Sì certo, bisogna darsi del tempo per fare esperienza. Non sempre riesco a concentrarmi come vorrei, i pensieri disturbanti mi distraggono, eppure comunque dopo mi sento meglio, più serena, più attiva. Mentre quando pratico con scioltezza sento dei piccoli gorgoglii nella pancia, come dell'acqua che si sposta, oppure alcune vertebre fanno "tock" come se si riallineassero. Come è iniziato il tuo percorso?

L

Ho avuto il primo contatto con il *Qigong* nell'88, quando ero impiegata presso Radio Pechino, un giorno i miei colleghi mi invitarono ad andare a teatro a partecipare ad un incontro con una Maestra di *Qigong* che "emette il *Qi*". Ho capito quel giorno quanto è importante per i cinesi il *Qi*. L'esistenza del

Qi non si può mettere in dubbio, è come se qualcuno ci dicesse che l'aria non esiste; è un elemento al quale concettualmente non si può rinunciare.

F

Al ritorno in Italia? C'erano gruppi di *Qigong* all'epoca?

L

Non molti, tuttavia nel '90 riuscimmo a radunare un gruppo di persone interessate e organizzare un viaggio in Cina dove incontrammo il maestro Xia Songquan a Chengde, una cittadina a nord di Pechino, residenza estiva degli imperatori, dove a migliaia e migliaia di chilometri da Lhasa trovi le pagode e i centri di spiritualità dell'antico Tibet. Ci parlò dei tre centri importanti che collegano il nostro corpo con il Cielo, la Terra e l'Uomo. Gli esercizi erano molto semplici e consistevano nel concentrare il *Qi* del cielo nel centro della fronte, il *Qi* della terra nel ventre, il *Qi* dell'uomo nel cuore. Fu una scoperta che mi aprì un mondo. Negli anni ho capito che il *Qigong* è l'anima della Medicina Tradizionale Cinese ed entrambe hanno origine dalla filosofia Yin Yang.

F

E quindi anche dall'*Yi Jing*?

L

Sì. A questo proposito, penso che la partecipazione al Laboratorio Taomaturgia sia una parte centrale della mia ricerca . Si tratta di un progetto artistico di Gianfranco Ucci per la realizzazione dei Sessantaquattro Esagrammi a colori iniziato nel 2006. Il mondo dell'arte è stato tra i primi a recepire il messaggio della cultura orientale, e non penso sia un caso.

F

Anche per me il Laboratorio è stato una rivelazione. Gianfranco è riuscito a riaccendere la mia curiosità e la mia creatività, mi sono ritrovata in un mondo di geometriche simmetrie nello studio della mappa del cielo anteriore di Fu Xi, alla scoperta di quello che questo antico codice sorgente della conoscenza ha ancora da rivelarci. Studiando quali fossero i colori che potessero rappresentare il mutamento mi sono resa conto di quanti studi siano correlati agli Esagrammi, dagli indirizzi binari informatici al DNA... Mi sono persa... stavi dicendo che il *Qigong* è l'anima della MTC. In che senso?

L

La medicina cinese nella storia si è sviluppata a stretto contatto con la scuola taoista. In particolare, le teorie e le tecniche di coltivazione del principio vitale *Yangsheng* sono direttamente collegate alle teorie e ai metodi di pratica di lunga vita della scuola taoista. Con il massaggio, l'agopuntura e altre tecniche si interviene sul *Qi* dall'esterno del corpo, nel *Qigong* dall'interno. Nel '98 con il dott. Lei Zhengquan, direttore del reparto di agopuntura dell'ospedale MTC di Xi'an ho partecipato ad una lezione del primario dell'ospedale che spiegava ai medici come percepire il *Qi* del paziente attraverso l'ago per intervenire sul flusso energetico. Spiegava come ottenere la sensibilità nelle dita per percepire lo stato del *Qi* del paziente. Secondo me se non si ha una pratica personale di *Qigong* è più difficile raggiungere questo risultato.

F

Sì certo, perché altrimenti non ti ricarichi, non ti rigeneri, perdi la sensibilità dell'ascolto. È la base per lavorare con l'energia... capire, percepire, condurre il *Qi*. Facciamo una pausa di pratica?

L

D'accordo. Il m° Li Rongwei ci ha raccontato che per gli antichi per la pratica era sufficiente lo spazio dove si sdraia un bue.