L’armonizzazione del corpo ed i rapporti movimento forma nella pratica del qi gong

Marco Mazzarri*

Puoi scaricare qui l’articolo in PDF

In questo articolo vorrei parlare del rapporto per me importante tra movimento e forma nella pratica del *qigong*.

Uno dei principi fondamentali della pratica, declinato nel linguaggio moderno, si esprime con **Tiáo Shēn** □□, traducibile con “regolare o armonizzare il corpo”.

La regolazione del corpo si riferisce a movimenti e posture.

Secondo gli insegnamenti della Dott.ssa Zhu Miansheng*: “In cinese si parla di Dòng Zuò. Il carattere **Dòng** □ **indica il movimento** legato alla forza (Li) ed alla presenza di pressione/pesantezza (Zhòng), quindi Dòng è l’utilizzo della forza per far lavorare il peso del corpo, per far muovere il nostro peso… nella concezione taoista lavoro il peso con leggerezza, altrimenti tutto diventa pesante. Riguardo al movimento, occorre seguire delle regole, in quanto ogni movimento ha i suoi principi (le sue regole) e le sue chiavi. **Zuò** □ **è la postura corporea…** ed ogni postura ha la sua immagine (sono sempre regole ma intese in altra maniera): se la postura non è corretta, non vi è la giusta rappresentazione simbolica”.*

Quest’insegnamento è stato per me molto importante, in quanto ritengo che studiare il **movimento** significa compenetrarlo, comprenderne le sue qualità basilari, i suoi sensi, quindi le sue “chiavi”: disperdere e concentrare, riempire e svuotare, salire e scendere, avanzare e indietreggiare, accogliere e

dirigere, mobilizzare e stabilizzare, calmare e risvegliare sono alcune qualità dell'alternanza del movimento, che si esprime attraverso precise zone del corpo, o ben definiti collegamenti fisici sui quali dirigere l'attenzione volta per volta. Il movimento sarà pertanto imprescindibilmente diretto e motivato dalla capacità di coinvolgere correttamente determinati aspetti fisici, come per esempio la corretta distribuzione del carico nello spostamento del peso, il mantenimento di precise direzioni delmovimento nelle rotazioni, la "giusta" distanza della mano dal torace, quindi la corretta flesso-estensione di gomiti e polsi…

Il movimento è fluido, continuo, senza intoppi, senza scatti, non meccanico, integrato al respiro e all'intenzione.

Nella pratica del *Dao Yin Fa* al principio è data la precedenza ai movimenti rispetto alle posture: si preferisce pertanto lavorare il movimento sino ad interiorizzarlo, per poi prendere una forma (assumere una postura) che contenga il movimento interno, per non creare blocchi.

Pertanto, i movimenti esterni di decontrazione-estensione e di rilassamento-flessione di singoli segmenti corporei, di gruppi di segmenti e più spesso ancora globali, avranno lo scopo di far percepire il movimento, per poi affinarlo ed armonizzarlo; eventualmente, giunti a questo punto, il praticante potrà mantenere delle posture che contengano il movimento interno, senza i rischi che queste potrebbero comportare se "forzatamente" proposte sin dal principio della pratica.

Ritengo sia altresì importante prestare attenzione a non cadere nella trappola della perfezione del movimento, poiché ognuno dovrà trovare anche la sua maniera di esprimerlo, quindi ogni persona avrà il suo modo di eseguire gli esercizi, in base alla propria predisposizione.

La **postura** sarà tanto più efficace quanto più potrà essere

evocatrice di un simbolo e più sarà corretta, più sarà in grado di “incarnare” determinati principio; il suo mantenimento nel tempo permette al praticante di adattarsi sempre meglio alla forma facendola propria, nella ricerca della pace interna e dell’abbandono a se stessi.

Le posture sono varie: a partire da una postura di base seduta, di fianco, eretta o coricata, possiamo atteggiare il corpo in svariate posizioni. In particolare le mani assumono una fondamentale importanza per specificare ove si intende dirigere o accumulare il *qi*. La preferenza per certe posizioni è logicamente legata alle proprie condizioni fisiche, allo stile di vita, alle abitudini.

Nella pratica del *Dao Yin Fa* di tradizione Ling Bao come trasmessa dal M.° Georges Charles, troviamo i collegamenti ai Cinque Movimenti.

- *Fuoco*: riguarda le posture in piedi (che a loro volta si differenziano in vari tipi), attraverso le quali evochiamo al meglio la rettitudine ed il rapporto Cielo/Terra garantendo la mobilizzazione e la circolazione di sangue ed energia.
- *Terra*: seduti a gambe incrociate è la postura di centratura e d’equilibrio yin/yang, “posizione mediorientale”.
- *Metallo* seduti a gambe aperte (distese o leggermente flesse): è molto utile per sciogliere, ammorbidire; se eccessiva, può danneggiare i muscoli (Metallo che opprime il Legno), ma è anche preparatoria al lavoro osseo (Metallo che genera Acqua). La posizione Metallo è tipicamente occidentale: si pratica più inizialmente, poiché si evidenziano subito quali sono i problemi.
- *Acqua*: riguarda tutte le posture coricate (supina, sul fianco e prona), nelle quali si praticano le distensioni e i rilassamenti profondi, ottima nella pratica serale e notturna.
- *Legno*: la posizione inginocchiata, legata alle pratiche

di risveglio (Seiza è tipicamente giapponese o orientale/Est).

Nella visione medica il *qi gong* in movimento è maggiormente indicato per sciogliere muscoli e articolazioni e per far circolare *qi* e sangue.

Il *qi gong* statico è più indicato per accumulare il *qi* e consolidare il corpo.

È preferibile, quando ciò risulta possibile, seguire le proprie inclinazioni dato che, molto spesso, la postura in cui ci si sente a proprio agio è la migliore per la pratica del *qi gong*. In quest'ottica è pertanto auspicabile cercare di adattare la pratica al praticante e non viceversa!

A tal scopo mi rifaccio ad una citazione dello *Huai Nan Zi* – «Il libro del maestro di *Huainan*», un classico taoista del II secolo a.C. – che nel capitolo 31, 'l'ascensione graduale sino al *Tao*' dice: *"Abbiate cura di non smarrirvi mettendovi sullo stesso piano dei falsi profeti, delle scuole ove l'insegnamento contro-natura è proposto da insensati la cui condotta e le cui pratiche non valgono la pena di spenderci un pensiero. Diffidate particolarmente dei "ginnasti", essi non conoscono altro che le posture ed applicano le loro arti seguendo un metodo unicamente corporeo. Laddove bisognerebbe intendere la circolazione corretta attraverso i corpi dei soffi del Cielo e della Terra, essi comprendono unicamente gli scambi tra l'apparato respiratorio dell'uomo e l'aria esterna. Tutte le loro pratiche fisiche sono prescritte nella stessa ottica insufficiente".*

Questa speculazione dello *Huai Nan Zi*, mi dà lo spunto per una riflessione importante rispetto a ciò che considero valido nell'insegnamento.

Secondo me, è molto importante comprendere che se ci si sofferma solo sull’aspetto fisico di ciò che osserviamo nella postura o di ciò che percepiamo della **forma corporea**, rischiamo di intervenire verso il ristabilimento di ciò che non è “conforme” (nella forma corretta) rispetto a schemi di perfezione che abbiamo più o meno introiettato: il nostro intervento in tal caso, sarà perciò sbilanciato su aspetti più interventisti e modificativi dell’equilibrio esistente, con maggior presenza di aspettative di come vorremmo “vedere” l’allievo, e maggiori rischi di invasività e di frustrazione reciproca in caso di insufficiente o di mancato cambiamento.

Questi rischi, a mio avviso, sono di per se più limitati nel caso in cui l’approccio del praticante divenga più ampio, e più diretto alla percezione e all’ascolto dei movimenti che avvengono all’interno dell’organismo: **movimenti** che possono essere più o meno grossolani (muscolari, circolatori e respiratori) o sottili (energetici), che permettono comunque di essere più vicini all`impulso vitale e di seguirne al meglio le evoluzioni durante la pratica. Questi sarà incentrata più sul seguire e sul facilitare il movimento, lasciando ampie possibilità di prendere contatto con i propri movimenti interni amplificando la fiducia nei propri potenziali.

Tutto questo bel discorso non mi porta certo a concludere che è sempre più utile partire dalmovimento che dalla forma, ma sicuramente lo è, a mio parere, nella maggioranza dei casi, e lo è rispetto alla mia formazione e al mio carattere: è indubbio che forma e movimento non sono separabili e che l’approccio attraverso uno di loro, comporta l’accesso e l’intervento sull’altro.

Del resto è noto che forma e funzione sono in stretta

connessione.

I taoisti affermano che *“l’energia muore dove comincia la forma, a meno che questa non sia animata da un movimento”*; e qui entra in gioco il ritmo, la ripetizione ciclica. Ne deriva che **la forma è energia in riposo e l’energia è forma in movimento**: è quindi l’energia che permette di mantenere la forma e questa che a sua volta permette di manifestare il movimento. Tutte le pratiche psicofisiche taoiste attraverso la ripetizione ciclica ed assidua dei movimenti e/o il mantenimento prolungato di certe posture, permettono di comprendere ed incarnare questi principi.

Buone pratiche!