Le forme di “apertura” e “chiusura” del qi gong, fondamentali per iniziare e chiudere ogni sessione di pratica

Lucio Sotte*

Puoi scaricare qui il PDF dell’articolo

All’inizio della pratica di una sessione di *qigong* è necessario eseguire una forma di “apertura” ed alla fine una forma di “chiusura”.

Si tratta di una serie di movimenti che aprono e chiudono la circolazione del *qi* nei canali principali e secondari conducendo al “*dantian*”. *Dantian* in cinese letteralmente significa “campo del cinabro” e con questo termine si vuol intendere che la zona dove si localizza (in regione sottombelicale e sovrapubica) sia il lungo della “distillazione” della forma più raffinata di bioenergia.

Questo semplice esercizio può essere eseguito anche isolatamente ed è utilissimo per ottenere il rilassamento e riequilibrio psicofisico particolarmente utile in periodi di stress.

In Cina si fa sempre una raccomandazione che rivolgo ai lettori: quando alla fine della inspirazione si portano le braccia all’altezza delle spalle non si deve mai superare questo livello, in particolare se si è affetti da ipertensione arteriosa. I maestri cinesi sostengono infatti che la corretta esecuzione dell’esercizio ottiene un effetto rilassante che è in grado di riportare a livelli fisiologici stati ipertensivi

borderline, mentre il sollevare eccessivamente le braccia portandole al di sopra dell'altezza delle spalle ottiene all'incontrario un effetto di aumento del livello pressorio che è assolutamente sconsigliato a praticanti ipertesi.

Forme di Apertura e di Chiusura

Posizione di base

Assumere la postura di base del *Qi Gong* eretta, piedi divaricati ad una distanza equivalente a quella delle spalle, peso del corpo ben distribuito su tutta la superficie plantare.

1. Postura di base – visuale anteriore
2. Postura di base – visuale laterale

La testa è come "appesa ad un filo" che collega il punto 20GV-*baihui* al cielo; ricordiamo che tale punto si localizza sulla sommità del cranio tra le ossa parietali ed occipitale, a livello della zona dove nel bambino si trova la grande fontanella. Gli occhi sono semichiusi, lo sguardo diretto in avanti, senza essere focalizzato in un punto preciso (si deve cercare di non concentrare lo sguardo su qualche particolare oggetto), il viso e la mandibola sono rilassati, così anche il collo e le spalle. Le braccia cadono naturalmente ai lati del tronco, le ascelle sono leggermente aperte e "vuote" «come se dovessero contenere un uovo al loro interno!», le mani sono aperte con le palme rivolte all'interno, verso le gambe.

Figura 3

Postura di base: la Y rovesciata con i punti 20GV-*baihui*, 1CV-*huiyin* e 1KI-*yongquan*

Il dorso è eretto ed il torace rilassato, l'addome è appena rientrato. Questo atteggiamento dell'addome è favorito dalla posizione del bacino che deve essere mantenuto il più aperto possibile verso l'alto: si può immaginarlo come una coppa piena di liquido che non bisogna versare (questa posizione rinforza i muscoli glutei): in questa maniera si ottiene una rettineilizzazione della fisiologica lordosi lombare che favorisce la circolazione del *Qi* nella regione vertebrale e lungo i meridiani *Du Mai* e Vescica.

Questa posizione del bacino e della colonna favorisce che le gambe siano diritte, ma non rigide, le ginocchia siano leggermente flesse e mantengano una certa morbidezza. I piedi debbono essere disposti con le piante tra loro parallele o addirittura con le punte leggermente chiuse. Le dita e tutta la pianta del piede debbono essere bene in contatto con il suolo.

Occorre visualizzare una "Y" rovesciata che collega i punti 1KI-*yongquan*, destro e sinistro – posizionati sulla pianta dei due piedi tra i due cuscinetti plantari – con 1CV-*huiyin* al centro del perineo – tra orifizio anale e scroto nell'uomo ed orifizio anale ed uretra nella donna – e 20GV-*baihui* all'estremità del capo.

Le mani sono incrociate sotto l'ombelico, sul *Dantian* mediano (mano destra coperta dalla sinistra per le donne e viceversa per gli uomini), sovrappo-nendo i due punti 8PC-*laogong* che si trovano al centro della palma della mano nel terzo spazio intermetacarpale. Secondo alcune Scuole la postura di base non prevede che le mani siano raccolte al *Dantian* mediano, ma che invece siano naturalmente rilassate ai lati del corpo con le palme rivolte all'interno.

Iniziare ogni esercizio con questa posizione di base e, prima di incominciare la serie, fare il “silenzio del corpo”, armonizzando respirazione, mente e corpo.

Figura 4

Appoggio della pianta dei due piedi: corretta e parallela, corretta e con punte rientrate, scorretta e con punte divaricate

Modalità di esecuzione

Socchiudere gli occhi ed appoggiare la lingua sulla volta del palato con la punta dietro gli incisivi superiori. Deglutire lentamente la saliva, seguendo mentalmente il percorso della “rugiada celeste” fino allo stomaco.

Figura 5

Localizzazione del punto 8PC-*laogong* nel terzo spazio intermetacarpale

Inspirando, “sigillare” contraendo i muscoli addominali e glutei e gli sfinteri uretrale ed anale ed alzare lentamente le braccia rilassate (i gomiti non debbono essere tesi) da ambedue i lati del corpo, fino ad aprirle completamente, senza superare tuttavia l’altezza delle spalle e avendo cura di mantenere le mani rilassate. Questo movimento di “apertura” e sollevamento degli arti superiori deve essere molto naturale e guidato dai polsi; è come se i polsi stessi fossero il fulcro del fenomeno del sollevamento mentre le articolazioni delle spalle, dei gomiti, delle dita subissero questo movimento

rimanendo rilassate. Le braccia non debbono essere troppo distese e rigide alla fine dell'apertura e la posizione deve conservare sempre una sua "rotondità".

Figura 6 – Fase inspiratorio dell'apertura

Fase inspiratoria della forma di apertura

Durante la manovra di sollevamento delle braccia occorre concentrarsi per visualizzare l'energia che sale dalla pianta del piede alla palma della mano percorrendo prima i tre meridiani yin del piede e poi i tre meridiani yin della mano.

Figura 7

Fase espiratoria della forma di apertura

Il percorso dell'energia è il seguente: il *Qi* sale dalla pianta dei piedi (punto 1KI-*yongquan*) e dall'alluce lungo i tre meridiani yin del piede (Milza-Pancreas, Fegato e Rene) passando per la superficie interna del piede, della caviglia, della gamba, del ginocchio e della coscia; penetra poi nel perineo e raggiunge l'addome dove si collega ai rispettivi Organi, continua a salire nel tronco e, giunto al torace, prende contatto con gli Organi toracici (Polmone, Pericardio e Cuore), percorre poi i rispettivi tre meridiani yin della mano, andando dalla regione sottoclaveare e toracica laterale e dal cavo ascellare a raggiungere la faccia volare del braccio per proseguire sulla superficie volare del gomito, dell'avambraccio, del polso, fino alla palma della mano ed alle estremità delle dita. Durante la visualizzazione di questo tragitto che partendo dalla pianta del piede arriva alla palma della mano, il *Qi* della Terra prende contatto con gli organi che corrispondono ai meridiani percorsi: prima

Rene, Fegato, Milza-Pancreas a livello sottodiaframmatico e poi Cuore, Pericardio e Polmone in regione toracica.

Questa fase termina con una breve pausa inpiratoria durante la quale si trattiene il respiro e si ruotano le palme delle mani (che erano rivolte in basso) di 180° rivolgendole verso l'alto.

Con l'inizio dell'espirazione successiva, si raccolgono le mani davanti al volto flettendo i gomiti fino a che le palme non sono nuovamente rivolte verso il basso, si fanno poi scendere le mani lentamente, sempre palme in giù, facendole passare davanti al collo, al torace ed all'addome per portarle infine nella loro posizione naturale ai fianchi. Durante la rotazione delle palme delle mani a braccia aperte il *Qi*, passando per le estremità delle dita, raggiunge la superficie dorsale della mano e percorre i tre meridiani yang della mano (Intestino Tenue, Triplo Riscaldatore, Intestino Crasso), lungo la faccia esterna e posteriore della mano, del polso, dell'avambraccio, del gomito, del braccio e della spalla, passa poi per il punto 14GV-*dazhui*, sotto l'apofisi spinosa della settima vertebra cervicale, raggiunge quindi il collo, il volto e gli occhi, dove i meridiani yang della mano si continuano in quelli yang del piede. Il *Qi* continua, quindi, la sua discesa lungo i tre meridiani yang del piede (Stomaco, Vescicola Biliare, Vescica) lungo la regione posteriore e laterale del capo, del collo, del tronco prima e, successivamente, lungo la faccia esterna e posteriore dei glutei, delle cosce, delle gambe e dei piedi, fino ad arrivare al tallone, alle ultime quattro dita ed alla pianta del piede. Durante questo percorso di discesa dal dorso della mano al piede viene preso contatto con i visceri citati: prima Intestino Tenue, Triplo Riscaldatore e Intestino Crasso e successivamente Vescica, Vescicola Biliare e Stomaco.

In genere si concludono la Forma di Apertura e quella di Chiusura veicolando il *Qi* al *Dantian*. Per ottenere questo scopo, una volta terminata l'inspirazione e condotto il *Qi*

alla palma della mano, si inizia l’espirazione come già descritto portando alla fine le mani a coprire il *Dantian* nella zona sottombelicale (uomini destra sopra la sinistra e donne sinistra sopra la destra) invece che ai fianchi come già descritto. Contemporaneamente al movimento di riunione delle mani al *Dantian* si realizza la visualizzazione della concentrazione del *Qi* raccolto alla palma della mano fino al *Dantian*. Dal *Dantian* il *Qi* si diffonde poi a tutto il corpo.

Molti maestri cinesi suggeriscono di visualizzare questa sua diffusione attraverso un movimento a spirale.

Forma di regolarizzazione

La Forma di Regolarizzazione“*Tiao-Xi*” si esegue come la parte iniziale della Forma di Apertura, portando alla fine le mani prima sul *Dantian* e poi ai fianchi e visualizzando la discesa del *Qi* fino alla pianta del piede.

Effetti

Questa procedura molto semplice agisce contemporaneamente sui 12 meridiani e viene usata anche come preludio alla meditazione *Qi Gong*. Aiuta a calmare la mente ed armonizzare la respirazione e, lo ricordiamo ancora, va eseguita prima e dopo ogni esercizio, per ricondurre il *Qi* al *Dantian.*