

Le testimonianze dei partecipanti ai corsi di qigong di Civitanova Marche

I partecipanti ai corsi di qigong di Civitanova Marche Anna Tartufoli, Olga Costanzo, Gina Sebastiani, Ivana B., Caterina P., Alessandra Papa, Alberta Paoletti, Gemma Rosati, Luigi Burini, Gilda Vesprini, Elisabetta B., Augusta Lelli, Bruno Tinto, Cirò, Anna Maria Scocco, Lorena Nicolai, Paola Gabrielli, Franco e Nazzarena, Laura Valentini, Rosanna Compagna

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

Come anticipato nell'editoriale della rivista, questo numero di Olos e Logos l'ho voluto dedicare globalmente al *qigong* ed a questo progetto pilota che festeggia il suo 20° compleanno nel 2017.

Sono convinto che la sua storia vada raccontata perché, in base ai brillanti risultati ottenuti, esperienze analoghe possano essere avviate in Italia per favorire – tramite l'integrazione delle medicine – il benessere delle popolazione delle nostre città e dei nostri paesi!

Ho chiesto ad altri colleghi medici che hanno avviato nelle loro città di residenza corsi analoghi a questo di Civitanova di inviarmi degli articoli che raccontassero e commentassero la loro esperienza. Molti hanno risposto a questa mia sollecitazione e li ringrazio di cuore per il loro contributo.

Ho chiesto anche agli attuali "partecipanti" dei corsi di Civitanova di inviarmi le loro impressioni, sensazioni relative allo loro esperienza e le ho raccolte alla fine di questo numero della rivista.

Vale realmente la pena di leggerle: si va dalla poesia in vernacolo alle rime in lingua, dalle considerazioni storico-filosofiche, alla descrizione degli effetti benefici ottenuti. Insomma una vasta gamma di commenti che nel complesso esprimono un senso di soddisfazione ed anche gratitudine per l'avvio e la prosecuzione di questa iniziativa.

Anche molte delle foto che illustrano questo fascicolo di Olos e Logos sono il risultato della vena artistica di alcuni partecipanti ai corsi.

Ringrazio tutti di cuore e li aspetto all'inaugurazione dei corsi del prossimo anno.

Le testimonianze

Sono ormai al mio terzo anno di partecipazione ai corsi di quella che tra me continuo a chiamare semplicemente "ginnastica" cinese, anche se il termine è sicuramente riduttivo se riferito a quello che comunemente si intende con la parola "ginnastica" nel mondo occidentale. È un appuntamento per me importante che si ripete due volte l'anno e che vorrei non subisse mai interruzioni.

Perché la ginnastica cinese mi piace tanto e la considero davvero speciale se la confronto con le altre mie esperienze di ginnastica tradizionale?

La considero speciale perché è un'educazione all'armonia, alla lentezza purtroppo così estranea al mondo di oggi, alla concentrazione, alla riscoperta di sé come unità fisica e mentale.

Mi piace la dolcezza vera dei movimenti che nella loro completezza e complessità coinvolgono tutto il corpo, ma costringono anche ad una riflessione profonda su quanto si sta facendo che va al di là del puro esercizio fisico.

La bellezza e l'armonia dei movimenti che diventano danza,

insieme al senso di benessere che ne deriva, sono obiettivi non facili da raggiungere e soprattutto non immediati, ma la professionalità e la competenza di chi guida il corso svolgono in questo un ruolo determinante.

Anna Tartufoli

Il mio nome è Olga Costanzo, è il terzo anno che partecipo con molto piacere al corso di qigong, nella sede del centro civico di Fontespina, via Saragat.

Sono una ex insegnante di educazione fisica o come si chiama oggi, scienze motorie.

Ho 70 anni e fino a tre anni frequentavo una palestra, non ho mai lasciato la mia attività preferita, perché da quando sono andata in pensione ho continuato a fare attività motorie.

Alcune circostanze, con mio grande dispiacere, mi hanno costretto a smettere di frequentare la palestra.

Appena ho saputo di questo corso che si svolgeva sotto casa mia, mi sono iscritta; ero molto curiosa di vedere in cosa consisteva questo qigong.

Fin dalle prime lezioni ho capito subito che l'impegno per coordinare bene la respirazione con il movimento e lo spostamento dell'energia era impegnativo e molto interessante.

Io sono una persona dinamica ed ho sostituito il movimento della vecchia palestra con il cammino sostenuto; il qigong mi sta donando invece quella calma e concentrazione su me stessa, intesa come percezione di sé non solo dal punto di vista muscolare, ma anche degli organi interni.

L'energia che si può convogliare attraverso questi movimenti e automassaggi nei punti giusti e dove è utile, è piacevole e gratificante. Capisco che non è facile per noi occidentali

abituarci a concepire il corpo come una unità, con l'energia che è contenuta in esso e lo spirito che lo anima.

Questa disciplina così come ci sta insegnando la signora Fernanda è bellissima, lei è molto brava e paziente perché mentre insegna fa gli esercizi insieme a noi e li spiega nei minimi particolari.

Vado molto volentieri alla lezione, ed ogni volta imparo qualche particolare in più, non si finisce mai di imparare...ed essere una allieva, seppur vecchia, è molto piacevole. Grazie al dott. Sotte per tutto ciò che ha fatto e farà ancora, così anche grazie alla nostra cara insegnante Fernanda.

Olga Costanzo

Ho iniziato il corso il 26 settembre 2016, per me è il primo anno. Sono quattro le lezioni a cui prendo parte e un po' di giovamento l'ho sentito. Mi si sono sciolti i muscoli che erano un po' legati. Spero che per quando finisca sto un po' meglio. Per ora continuo e alla fine del corso vedrò se c'è stato giovamento e deciderò se continuare. Per ora è tutto, più in là vedremo.

Sebastiani Gina

Io sono Ivana di anni 63. Sono quasi quattro anni che partecipo al corso di *qigong* e mi trovo bene.

Ivana B.

Io mi chiamo Caterina, ho 72 anni e da 15 anni partecipo al *qigong*, a me piace e lo consiglio.

Caterina P.

Questa ginnastica mi piace perché mi richiede tante piccole attenzioni che credevo scontate nei movimenti giornalieri, invece facendoli con rilassamento, la respirazione e la concentrazione, mi danno un senso di completezza.

Verifico ogni volta, la dove mi sbaglio con l'esercizio o che non riesco a farlo bene, le mie lacune personali, perciò mi porta a perfezionarmi.

Un grazie di cuore a chi mi ha dato l'opportunità di conoscere questa disciplina.

Grazie anche alla bravissima insegnante.

Ho intrapreso a frequentare questo corso di ginnastica cinese (come si vuol dire) stavo facendo già ginnastica di postura, ho incontrato un'amica collega di lavoro dicendomi di provare a frequentarla. Sono andata dal comune ad iscrivermi a settembre 2014. In questo momento posso dire solo grazie al dott Sotte che ha promosso questa iniziativa e a Fernanda.

Grazie

Alessandra Papa

Sono una signora di 70 anni.

Da ormai quattro anni frequento i corsi di ginnastica cinese che si tengono due volte a settimana nel mio quartiere.

Sono molto contenta perché ho imparato dei movimenti che mi aiutano a stare meglio fisicamente, stimolando con i massaggi alcuni punti del mio corpo.

Inoltre questi corsi rappresentano per me anche un punto di

ritrovo e di socializzazione con persone della mia età.

Ringrazio il dottor Sotte e l'insegnante Fernanda per questa opportunità che mi hanno offerto

Alberta Paoletti

Mi chiamo Luigi Burini ho 67 anni, sono nato e abito a Civitanova Marche.

Sono venuto a conoscenza di questa disciplina "qigong" (ginnastica cinese) che organizzava il Comune di Civitanova tramite il passaparola da una amica.

Questo è il quarto anno che frequento questo corso e devo dire che ne sono sempre più entusiasta perché è un tipo di ginnastica fatta di movimenti lenti ed armoniosi del corpo, combinata con la respirazione, che mi trasmettono un'energia ed un equilibrio psicofisico unici.

La ginnastica cinese mi ha dato anche l'occasione di farmi degli amici, di socializzare, cosa molto importante per me che sono in pensione ormai da dieci anni e di fare ginnastica tutto l'anno così da tenere non solo il corpo ma anche la mente occupati.

Tutto questo grazie al dott. Sotte.

Cordiali saluti

Luigi Burini

La mia esperienza della ginnastica cinese è iniziata da circa 6 anni, in un periodo di sospensione tra salute e malattia, nel senso che si trattava della fase in cui il paziente è ancora considerato a rischio ma prossimo alla guarigione.

Devo dire che per me la malattia è stata un'opportunità di rinascita in quanto ho scoperto potenzialità inaspettate sia del corpo sia della mente, come la capacità di adattamento alle aggressioni subite dal fisico, una maggiore attenzione alle proprie esigenze e quindi, la conseguente ricerca di un miglior benessere psico-fisico.

In questa prospettiva ho intrapreso il percorso della ginnastica cinese, apprendendo, o almeno provando ad apprendere, in questi anni l'esecuzione di esercizi per attivare un respirazione profonda e rilassante, per risvegliare l'energia e visualizzare la circolazione, per concentrarsi sui suoni e sui movimenti benefici per i nostri organi, per muoversi armoniosamente senza forzature, favorendo così la riduzione delle tensioni ed una maggiore vitalità.

Penso tuttavia di avere molta strada da fare nel perfezionamento dei meccanismi per utilizzare al meglio l'energia positiva, per raggiungere il rilassamento ottimale, anche nell'ottica di prevenire e curare alcune patologie, il tutto finalizzato ad ottenere il miglior equilibrio individuale inserito in un contesto universale, ma non c'è fretta, poiché si tratta di una attività fisica che prescinde da limiti di età!

Vorrei infine sottolineare un aspetto positivo indiretto degli incontro tra i partecipanti al corso, che consiste nella possibilità di condividere l'esperienza con altre persone, di facilitare la comunicazione ed anche di creare nuovi rapporti di amicizia, come ho potuto sperimentare in questi anni.

Concludo queste mie riflessioni con un grazie di cuore all'insegnante che, con competenza e pazienza, ci trasmette le sue conoscenze.

Gemma Rosati

Sono più di 25 anni che pratico la ginnastica cinese e mi trovo bene con il gruppo di lavoro del dott. Sotte. Gli esercizi che eseguiamo fanno bene al mio corpo, infatti quando si interrompono durante il periodo di pausa, si nota subito la differenza.

Ringrazio sentitamente il dott. Sotte e Fernanda Biondi

Vesprini Gilda Breve riflessione sulla pratica del *qigong*.

Frequento i corsi di qi gong da circa due anni. Sapevo da tempo dell'esistenza di questa attività motoria di origine cinese proposta dal dott. Sotte a livello cittadino, così quando sono andata in pensione ho deciso di provare. Ho sempre frequentato poco le palestre, ma qui mi sono trovata subito a mio agio perché l'obiettivo non è tanto il potenziamento muscolare quanto il miglioramento del rapporto fra la mente e il corpo attraverso degli esercizi che ci vengono spiegati e proposti dalla nostra istruttrice Fernanda Biondi. Le nostre lezioni si tengono due volte alla settimana e durano circa un'ora, ma non è difficile memorizzare le sequenze e ripeterle anche a casa.

Gli esercizi sono organizzati in sequenze di percussioni dei vari organi, massaggi dei meridiani, oscillazioni delle braccia, rotazioni delle articolazioni, allungamento dei muscoli e sono sempre intervallati da esercizi di respirazione profonda e di visualizzazione dell'energia che scorre lungo i meridiani per il riequilibrio yin-yang.

Sono movimenti semplici ed armoniosi che richiedono però una postura corretta, una certa concentrazione e il tentativo di visualizzare l'energia che scorre lungo i meridiani. Abbiamo anche imparato alcuni passi per il riequilibrio yin-yang ed esercitato dei suoni che possono alleviare disturbi che interessano il fegato, il cuore, il polmone e gli altri organi. La respirazione ha un ruolo fondamentale in tutto questo e il respiro lento e profondo consente una buona

ossigenazione e regola il battito cardiaco allevando eventuali stati d'ansia.

Spesso si comincia con una serie di esercizi di massaggio del viso, degli occhi, della testa e del collo, che sono molto utili in caso di mal di testa o di contrattura dei muscoli cervicali. Altri esercizi, che servono per allungare la colonna vertebrale e dei muscoli del dorso, hanno dei nomi affascinanti che suggeriscono immagini poetiche e rimandano alla cultura orientale, come ad esempio "sostenere il cielo con le dita", "raccogliere le perle dal fondo del mare", "la fenice si libra nell'aria" o "il drago si avvinghia lungo la colonna". Ho notato che ogni volta che eseguo tutta la serie degli esercizi mi sento molto bene fisicamente, l'umore migliora e ho una carica di energia che dura per buona parte della giornata. Inoltre, sento tutte le articolazioni sciolte e i muscoli meno contratti.

Penso di avere intuito solo alcuni degli effetti positivi di questa ginnastica, ma la mia breve esperienza mi suggerisce di continuare e di approfondire la conoscenza di questo approccio dolce al mantenimento della salute e del benessere della persona nella sua interezza

Grazie per avermi introdotto a questa disciplina.

Elisabetta B.

Carissima dott.ssa Fernanda, prima di tutto voglio farle i complimenti, lei è bravissima e direi per noi di una certa età ci vuole tanta pazienza e a lei non manca, quindi mi fa sentire a proprio agio. Sento che questo tipo di ginnastica, seguita da tanti movimenti armoniosi, è adatta, e fa bene al mio fisico, mi piace tantissimo.

Io spero che si ripeta ancora per tanti anni e di essere sempre presente.

Grazie di cuore.

Lelli Augusta

È con molta curiosità, dopo circa 20 anni di pratica yoga, che ho aderito all'invito a partecipare al corso di ginnastica cinese per anziani organizzato dal Comune su proposta, direzione e collaborazione del dott. Lucio Sotte specialista in medicina tradizionale cinese.

Scopo dell'iniziativa: migliorare e contrastare le cattive abitudini posturali, combattere lo stress, prevenire le malattie favorendo la forma fisica e quindi migliorare la qualità della propria vita.

Una serie di esercizi di lavoro sull'energia e sul respiro, idonei al mantenimento della salute psicofisica ed allo sviluppo del *qi* (energia vitale), appaiono all'esterno come movimenti fluidi e lenti, abbinati al respiro, internamente visualizzano e guidano il passaggio del *qi* nei principali meridiani.

In sintesi, lo svolgimento degli esercizi di difficoltà progressiva coinvolgono il controllo del corpo, del respiro, del pensiero e delle emozioni per il ripristino delle funzioni carenti per lo sviluppo di facoltà latenti.

La mia personale esperienza, trascorsi quasi cinque anni di pratica, conferma l'apporto di tutti i benefici della più nota ginnastica posturale unendoli alla serenità ed alla calma consapevolezza che si ottengono con la costante partecipazione, la scomparsa dei dolori e contratture spesso dovute all'età e vita sedentaria, la stabilizzazione dell'umore, benefici che oltre al benessere psicofisico della propria vita individuale nutrimento e risorsa nelle relazioni con gli altri.

Bruno Tinto

La ginnastica cinese è costituita dall'insieme di esercizi fisici con lo scopo di mantenere l'elasticità del corpo cioè l'efficienza dei muscoli e delle articolazioni soprattutto per chi fa vita sedentaria (3° età). Tale ginnastica per le persone anziane è appropriata poiché richiede movimenti lenti e ben studiati, in modo che i muscoli e le articolazioni vengono giustamente sollecitati e rinforzati a vantaggio di tutto l'organismo e perché il corpo acquisti e mantenga un assetto armonico.

I movimenti delle braccia, le flessioni e torsioni del busto, gli esercizi per mantenere elastica la spina dorsale, i piegamenti delle gambe, gli esercizi di respirazione consistenti in ispirazioni ed espirazioni nasali, si ha così un completo ricambio dell'aria contenuta nei polmoni e nello stesso tempo vengono attivati i muscoli toracici.

Un plauso all'amministrazione comunale che permette ad una vasta categoria di persone anziane di poter beneficiare di tale attività.

Personalmente è una buona occasione non solo per tenere il fisico più efficiente ma anche un momento di incontro di amicizia e socializzazione.

Cirò

È dal 2009 che frequento il corso di ginnastica cinese, mi trovo molto bene, è un momento di incontro con persone che conosco da anni e con persone nuove che frequentano il corso. Chi l'avrebbe detto che avrei seguito con entusiasmo un corso di ginnastica! Sì di ginnastica cinese, fa bene al corpo ed alla mente.

Quando ho iniziato la più anziana allieva aveva 82 anni. Spero di poter continuare a poterla frequentare ancora per altri anni.

Anna Maria Scocco

Qi Gong.

È capitato una mattina mentre sola e pensierosa me ne andavo a far la spesa.

Passando per il parco, che a dir poco, è molto bello ho visto delle signore formare un capannello.

Poste in cerchio, l'una avanti all'altra si muovevano lentamente rilassando corpo e mente.

Incuriosita, lo sguardo su di loro ho posato e a distanza, per un po', ho osservato.

Proseguendo per il mio percorso di programma ho pensato forse è bene che io mi fermi!

Al ritorno davanti a loro son passata. Neanche a dirlo apposta!

Una signora con lo sguardo mi ha notata e all'istante sono stata catturata.

Ho accettato, di buon grado, il suo invito e il risultato è stato molto gradito.

Nel loro gruppo sono entrata e una bella amicizia si è creata.

Mi hanno guidato in un mondo sconosciuto fatto di suoni e di

silenzi, dove poter ascoltare, ad occhi chiusi, i rumori invisibili del corpo.

Ora con ansia aspetto il suono del gong

che mi porta con piacere a frequentare il "qigong"

Giuliana

Egregio dott Lucio Sotte, sono Beccerica Franco, sono diversi anni che io e mia moglie Rossi Nazzarena frequentiamo i corsi di ginnastica cinese. All'inizio eravamo poco convinti del benessere che avrebbe portato, invece man mano che la facevamo ci rendevamo conto che questo tipo di ginnastica fa stare bene sia il corpo che la mente. Perciò ringraziamo lei che l'ha promossa, l'insegnante Fernanda che è bravissima, il Comune di Civitanova Marche che ce la fa gratuitamente. Con la speranza che continui ancora per tanti anni

Franco e Nazzarena

Faccio parte del gruppo di ginnastica cinese di Fontespina, mi piace molto la ginnastica cinese, ti fa stare bene con te stesso e con gli altri.

Mi piacciono tutti gli esercizi ma in particolare il *tiao shi* non so come si scrive, che si fa all'inizio e durante tutti gli altri esercizi. Mi piace anche il massaggio lento, la fenice e i passi insomma tutto mi piace, mi piace anche l'istruttrice, brava e severa quando co vuole. Non so che altro scrivere, spero sia sufficiente. A me ha dato tanto fare la ginnastica per dei problemi che avevo.

Nicolai Lorena

Mi chiamo Nazarena, faccio ginnastica cinese da circa tre anni nella palestra in via Saragat a Civitanova Marche. La mia impressione è stata all'inizio negativa perché non credevo a quei movimenti per me incomprensibili. Andando avanti ho capito però che mi stavo sbagliando, perché ogni giorno che passa scopro miglioramenti sul mio corpo, tanto che il periodo che non la posso fare mi manca molto e la considero vivamente a tutti.

Spero che si possa continuare sempre e ringrazio Fernanda per la pazienza e la passione che mette nel suo lavoro.

Ringrazio altresì il dott. Sotte che ha avuto la bella idea di diffondere questa pratica e spero che gli organi preposti non ci tolgano questa possibilità

Nazarena

Una sensazione di benessere è quello che mi dà fare il qigong. Ripetere nell'arco della giornata il rilassamento, la respirazione con l'energia mi risolvono momenti di stress e situazioni urticanti.

Ho ricevuto i complimenti da un chirurgo durante un piccolo intervento in anestesia locale.

La ricetta del *qigong*...al bisogno q.b

Queste righe in dialetto civitanovese:

Al dott. Lucio Sotte

Mi chiamo Rosanna, ho 55 anni, ho iniziato questo corso di qigong aperto agli anziani. Prima d'ora ero entrata in contatto con altre realtà, però non mi hanno soddisfatta. Mi sono già resa conto che sono questi gli esercizi che cercavo e che desideravo da tempo. Ciò che apprezzo di più sono gli esercizi legati ai sei suoni, perché danno armonia, salute e

mi aiutano a rilassarmi. Ritengo che tutti gli esercizi che stiamo facendo siano semplici e molto efficaci. Aiutano a migliorare il benessere fisico e psicologico. Sono movimenti lenti dove la respirazione e la concentrazione sono importanti. Sono validi per tutti e soprattutto per gli anziani. Posso dire che mi aiutano a staccare dai problemi e dai pensieri. Personalmente mi danno energia e non mi stancano.

Spero che questa esperienza che ormai si ripete da quasi 20 anni, possa proseguire per altrettanti. È una fortuna che tutto ciò sia nato a Civitanova Marche dove risiedo.

Voglio ringraziare l'ideatore di questo corso "ginnastica cinese" o "*qigong*", il dott. Lucio Sotte e i suoi collaboratori.

Un saluto grandissimo e un grande augurio perché tutto ciò possa proseguire nel tempo.

Con affetto *Rosanna Campagna*

Mi unisco al coro dei ringraziamenti.

Alla fine di queste testimonianze credo sia indispensabile un ringraziamento particolare a Fernanda Biondi, mia assistente di studio, che negli ultimi anni ha condotto e continua a condurre i corsi di *qigong* del Comune di Civitanova. Senza la sua dedizione, competenza, passione questa esperienza non sarebbe proseguita e non avrebbe realizzato i brillanti risultati che queste testimonianze ci hanno raccontato

Lucio Sotte

