Qi Gong e sistema muscolo-scheletrico

Marco Mazzarri*

Le tecniche di *Qigong*, da sempre utilizzate a livello popolare per il mantenimento della salute ed in ambiti monastici per la crescita spirituale, sono dalla seconda metà del secolo scorso oggetto di studio a livello medico ove sono largamente utilizzate non solo in ambito preventivo, ma anche a livello terapeutico, come complemento per la cura di vari disturbi.

In particolare il *Dao Yin* è uno degli antichi nomi che si riferiscono alle pratiche energetiche aventi lo scopo di promuovere la circolazione del *Qi*, di migliorarne la qualità e di attivare un processo di trasformazione del proprio potenziale vitale; tutto ciò incrementa i processi di guarigione e favorisce la crescita personale.

Attraverso la mobilizzazione di ossa e articolazioni (la struttura fisica – *Di*) e di muscoli e tendini (la forma corporea – *Xing*) e grazie a lavoro sinergico della respirazione (*Hu-Xi*), si motivano le sensazioni (*Dong*) e l'intenzione (*Yi*) per raffinare l'attività mentale (*Shen*), al fine di promuovere una trasformazione (*Hua*); questa metamorfosi si ripercuoterà di nuovo sul piano più materiale in un ciclo continuo di elevazione dal grossolano al sottile.

In questo articolo partiremo dalla base per esaminare i principi del *Dao Yin Qi Gong* riferito al sistema osteo-articolare.

Si dice che attraverso queste tecniche si cerca di "sciogliere le articolazioni e indurire le ossa". Sappiamo purtroppo che nella nostra società attuale i problemi dovuti all'invecchiamento ed alla degenerazione di questo sistema

sono tra gli altri, la rigidità articolare con conseguente limitazione funzionale e l'indebolimento osseo (osteoporosi).

Per mezzo delle posture e soprattutto dei movimenti che rispettano il corretto gioco delle diverse articolazioni, il praticante mantiene sino ad un'età avanzata una buona mobilità articolare, nonché ossa forti e solide. Inoltre è posta molta cura nei vari esercizi anche alla micromobilità, intesa sia quella riguardante piccole articolazioni che spesso passano "inosservate" (articolazioni sterno-clavicolari, sterno-costali, sacro-iliache…), sia la mobilità riguardante le brevi escursioni di movimento a carico delle grosse articolazioni (per esempio è molto utile percepire e praticare micromovimenti all'interno del cingolo scapolare).

Per quanto concerne invece il sistema muscolare, attraverso queste pratiche, si lavora non soltanto sulla muscolatura superficiale, ma anche su quella profonda, sui muscoli più interni spesso dimenticati dalle comuni forme ginniche occidentali (diaframma toracico, ileo-psoas, muscoli paravertebrali, perineo, muscoli masticatori…); s'interviene anche sui piccoli muscoli di mani, piedi e testa anche tramite l'automassaggio.

Come conseguenza dell'aumentata mobilità articolare, si ha pertanto un coinvolgimento di muscoli raramente utilizzati nelle pratiche più "fisiche". I movimenti di basculamento del bacino fanno lavorare in profondità i muscoli interni a questo e quelli degli arti inferiori; le continue flesso-estensioni e rotazioni dell'asse vertebrale lo rieducano e lo rafforzano.

Lo scopo è di tonificare ed elasticizzare senza affaticare, poiché l'indurimento muscolare è considerato come un blocco dell'energia vitale. A tal riguardo, la pratica del *Dao Yin Qi Gong*, si prefigge di "rafforzare i muscoli senza indurirli ed ammorbidire i tendini senza rammollirli".

Ricordiamo che una delle traduzioni di *Dao Yin* è anche

“estendere e piegare” e che attraverso la percezione e l’amplificazione della pulsione profonda si produce un continuo alternarsi d’estensioni e flessioni, d’anteroversione e retroversione, d’aperture e chiusure, di salita e discesa, d’appoggio e spinta, di mobilizzazione e stabilizzazione, di decontrazione e rilassamento…che donano al sistema muscolare maggior tonicità ed elasticità.

A livello tecnico, si tratta di lavorare in progressione e di seguito simultaneamente a tre livelli:

1) Conoscere l’escursione corretta delle specifiche giunture e favorirne la scioltezza per mantenerne o recuperarne la migliore funzione possibile.

2) Lavorare in sinergia con le articolazioni vicine per favorire i flussi nei distretti ossi e negli spazi corporei circostanti.

3) Mettere in relazione i “collegamenti sottili” per favorire i legami profondi tra articolazioni a distanza e tra queste e gli organi interni.

Pur non riuscendo in questa sede ad entrare nei dettagli delle singole tecniche, possiamo però dare un quadro dei vari collegamenti sui quali si può lavorare con differenti esercizi.

– Livello Cielo-Terra-Uomo, ove s’individuano come “articolazioni celesti” quelle degli arti superiori e “articolazioni terrestri” quelle degli arti inferiori, mentre la colonna è maggiormente legata all’uomo. A sua volta a livello dei suddetti gruppi articolari avremo un livello Cielo-Terra-Uomo (esempio a livello della colonna il tratto lombo-sacrale è legato alla terra, il tratto dorsale all’Uomo ed il tratto cervicale al Cielo).

– Collegamenti tra arti superiori ed arti inferiori: in questo caso il legame sottile è tra spalle ed anche, gomiti e

ginocchia, polsi e caviglie, mani e piedi, dita delle mani e dita dei piedi.

– Legami tra i gruppi articolari e i tre Centri (sede dei tre *Dan Tian*)

L'addome ed il bacino che rappresentano la Terra sono simboleggiati dal Quadrato e si collegano a polsi e caviglie, mani e piedi. Il torace che si collega all'Uomo e che è rappresentato dal Triangolo, si lega a gomiti e ginocchia;

Infine il cranio raffigurato da una Sfera (Cielo) si collega a spalle ed anche, di conformazione sferica per l'appunto.

– Collegamenti tra i gruppi articolari e i settori della colonna. In questa fattispecie il legame sottile è tra:

Dita mani/dita piedi/coccige.

Mani/piedi/sacro;

Polsi/caviglie/lombare;

Gomiti/ginocchia/dorsale;

Spalle/anche/cervicale.

…sino a giungere alla cima del cranio in corrispondenza del punto *Bai Hui* "ove la moltitudine si riunisce", relazione sottile con tutte le articolazioni.

– Sinergia tra i gruppi articolari e zone corporee legate agli organi interni (e relativi animali):

Spalle/anche/centro/Milza-digestione/orso;

Gomiti/ginocchia/cintura/Fegato-muscoli/tigre;

Polsi/caviglie/torace/Polmone-respirazione/airone;

Mani/piedi/lombi/Reni-ossa-articolazioni/scimmia;

Dita mani/dita piedi/petto/Cuore-circolazione/leopardo.

Articolazione in cinese è indicato da due caratteri *Guan* e *Jie*, anche se spesso ci si limita a nominarla Guan.

Guan raffigura una barra di legno che serviva a chiudere la porta; può pertanto indicare chiudere, ostruire, tappare o anche relazione, mettere in rapporto o ancora un passo, un passaggio, una dogana. In Medicina indica una barriera, per estensione i luoghi del corpo ove un controllo si effettua per favorire la continuità del movimento; indica anche il punto di repere mediano nella presa diagnostica dei polsi.

Possiamo anche dire che si tratta di un luogo che permette di far circolare l'energia, ma che allo stesso tempo può diventare un luogo ove essa si blocca; nella pratica di *Qigong* conviene vedere queste giunture più come dei crocevia che come delle barriere vere e proprie.

Jie raffigura i nodi del bambù, della pianta; indica le giunture, ma anche la divisione del tempo (i 24 periodi dell'anno), i riti, le feste annuali; indica inoltre la regolazione, la moderazione (come l'esagramma 60 dell'*Yi Jing*), il risparmio, la temperanza, la moralità, la misura, il ritmo. In Medicina indica la giuntura, l'articolazione ma per estensione ogni tappa che permette di rilanciare, continuare e ritmare la circolazione.

Con le parole di Elisabeth Rochat De La Vallèe: "*Jie* indica il giusto ritmo, l'articolazione da un segmento all'altro nella continuità nell'alternanza. *Jie* sono le grandi articolazioni del corpo che favoriscono il passaggio regolare con moderazione voluta in modo da conservare la propria potenza. La vita ha tendenza a perdurare e moderazione e ritmo fanno parte del movimento vitale, il contrario è diminuzione della vita. Yin/yang non sono due soffi ma due momenti dello stesso soffio, di un ritmo cosmico. Il polmone che controlla i soffi, controlla i ritmi, riceve yin/yang per assicurare i ritmi e

mostra nel suo movimento l'alternanza del movimento vitale. La parte superiore dell'ideogramma è il bambù e la parte inferiore indica un cucchiaio che si tuffa nella pentola senza prenderne troppo; la moderazione del bambù è nei suoi nodi, esso conserva la potenza frenando l'espansione, si ferma su sé stesso rafforzandosi e ripartendo con forza. Il bambù ci dà una lezione sul saper vivere e nei vari dipinti e meditazioni esprime il giusto ritmo e questa moderazione per preservare la potenza. Queste articolazioni assicurano la continuità dei soffi, ciò che sta aprendosi trattiene per andare oltre in modo che lo stesso soffio continuerà in modo diverso (braccio-mano-dita). *Jie* indica anche momenti che simboleggiano continuità e diversificazione al tempo stesso, qualcosa che si ripiega per poi ripartire. Nodo può essere una buona traduzione a condizione di non intenderla come immobilizzazione; ciò che avviene tra due nodi è anch'esso un *Jie*".

A livello di comprensione della pratica possiamo dire che il lavoro sulle articolazioni è sì di pertinenza del movimento Acqua in quanto legato alle strutture, ma anche il lavoro sul respiro legato al Polmone/Metallo è di fondamentale importanza; innanzitutto per dare ritmicità agli esercizi e poi perché il "soffiare" (*Hu Xi*) su ciò che è più materiale e grossolano produce *Qi* attraverso la messa in movimento e la "vaporizzazione" di strutture e forme.

Ci ricolleghiamo pertanto al discorso iniziale secondo il quale queste tecniche aiutano a trasformare ciò che è grossolano in sottile, ciò che è più fisico, attraverso il lavoro sul *Qi*, in aumento della consapevolezza ed espansione della coscienza, qualità che ci permettono di essere sempre più presenti ai noi stessi e partecipi dei processi vitali in tutte le loro forme: l'azione benefica a livello della salute sia come prevenzione che come complemento terapeutico ne deriva di conseguenza.