Qi gong, la “via dell’infinito”: l’esperienza di Maria Vittoria

Maria Vittoria Capone*

Puoi scaricare qui il PDF dell’articolo

Come spesso accade per i grandi incontri, l’occasione di conoscere il *qigong* si presentò per me, circa venti anni fa, in modo del tutto *casuale*: ero in vacanza, al mare, in un campeggio dove si poteva liberamente partecipare al mattino a lezioni di *qigong*. Appassionata da sempre alle pratiche corporee per la salute e già da qualche anno operatrice professionale di *shiatsu* avevo dunque cominciato a frequentare, con non poche difficoltà, il complesso mondo del pensiero medico e filosofico cinese, ma non conoscevo ancora le ginnastiche mediche collegate a tale mondo.

L’impatto con il *qigong* è stato fulminante, l’armonia e l’eleganza dei movimenti mi incantarono subito e ne intuii all’istante il valore e la complessità celati dietro l’apparente semplicità. Da allora, grazie a quel primo incontro fortuito e ai successivi percorsi formativi che ne sono scaturiti, il *qigong* è diventato un elemento fondamentale della mia pratica personale nonché della mia attività professionale.

Fra i tanti aspetti che caratterizzano il *qigong* ve ne è uno che apprezzo molto, oggi come allora, e che mi sembra essere presente, trasversalmente, in tutti i diversi stili: la possibilità di conoscere*, studiare su di sé,* e dunque vivere in prima persona i principi fondanti del pensiero medico cinese attraverso il proprio corpo e il suo movimento; è come

se nel *qigong*, i principi teorici si *incarnino* e prendano forma concreta attraverso il corpo e la sua espressione. Il continuo alternarsi di movimenti di estensione e flessione, apertura e chiusura, mobilizzazione e stabilizzazione altro non è che la rappresentazione nello spazio dei concetti di yin e yang; la ricerca del radicamento al suolo, la *rettitudine* della colonna vertebrale e la spinta del vertice del capo verso l'alto, tipiche delle posture di base, sono la manifestazione pratica della teoria sulla condizione dell'essere umano immerso fra Terra e Cielo. La discesa delle mani verso il basso o l'innalzamento delle stesse verso l'alto, altro non sono che la rappresentazione coreografica della qualità energetica degli elementi Acqua e Fuoco e così via, tutti i movimenti presenti nel *qigong* hanno il proprio corrispettivo nei paradigma teorici alla base della medicina cinese, cosicché il movimento diventa gesto simbolico e chi pratica sperimenta fisicamente e direttamente su di sé il significato e l'effetto dei principi teorici.

Ovviamente alle persone che, spinte da molteplici e diversificate motivazioni, si avvicinano per la prima volta al *qigong*, tale aspetto inizialmente rimane sconosciuto o indifferente, ma avanzando nella pratica progressivamente si espande la consapevolezza e l'interiorizzazione dei principi.

Normalmente e più frequentemente le persone che vengono a praticare *qigong* sono interessate agli effetti benefici della pratica sulla loro salute, riscontrando giovamento sia dal punto di vista fisico a livello del sistema osteo-muscolare e metabolico sia dal punto di vista psichico grazie alle riacquisite abilità di gestire lo stress e di recuperare uno stato di quiete e armonia interna.

Essendomi formata principalmente in due stili, uno più strettamente medico e uno di tradizione taoista* opero durante i corsi un'integrazione degli stessi prediligendo uno stile o

l’altro a seconda dei partecipanti. Ho constatato negli anni che le persone più mature che frequentano i corsi presso l’università della terza età della mia città apprezzano gli esercizi più statici e lenti mentre in altri contesti il pubblico più giovane predilige esercizi più dinamici e articolati.

In tutte le occasioni ho riscontrato grande apprezzamento per le pratiche di auto-massaggio, che hanno il vantaggio di poter essere eseguite da tutti con grande agevolezza e presentano un duplice effetto: se da una parte agiscono sulla circolazione ematica ed energetica rinforzando l’organismo nella sua totalità, d’altra parte contribuiscono in maniera consistente ad accrescere la consapevolezza di sé e del proprio corpo nonché ad incrementare la propria sensibilità percettiva ed energetica.

Un altro aspetto rilevante nella pratica del *qigong* è l’utilizzo di immagini evocative che accompagnano l’esecuzione degli esercizi. Che si tratti di figure geometriche o di animali, di forze naturali o emblemi universali, di allegorie o riferimenti ai Classici cinesi, la presenza più o meno velata dei simboli impreziosisce i movimenti rendendo la pratica più ricca e piacevole e attivando nella persona registri diversi. Operando quella integrazione fra corpo e mente, elementi grossolani e sottili, materia e coscienza, *xing* e *shen,* che è lo scopo supremo del *qigong* e che rende tale pratica oltre che un metodo di prevenzione e mantenimento della salute anche un sistema unico di evoluzione e crescita personale, vero *elisir di lunga vita*.

Nella comune difficoltà nel presentare verbalmente questa preziosa *Arte per la salute* senza rischiare di sminuirla con definizioni semplicistiche o al contrario renderla criptica con termini specifici e poco familiari, negli ultimi tempi ho trovato una soluzione soddisfacente. Una mia allieva che si

diletta a scrivere poesie, mi ripete spesso che il *qigong* è molto poetico e che praticare *qigong* sia come scrivere poesie con il corpo…

Così quando ho cercato un termine *altro* che esprimesse al meglio la valenza del *qigong* e ne rappresentasse le molteplici componenti, vivendo a Recanati l'associazione con il Poeta è venuta immediata e subito mi è apparsa del tutto appropriata, è nata così l'espressione: "Qi Gong, la Via dell'Infinito".

"Il Volo della Fenice" Dott.Lucio Sotte

"I sei Ideogrammi e i sei Suoni" Dott.ssa Ma Xuzhou

"Dao Yin Qi Gong" SanYiQuan – Georges Charles