Storia delle ginnastiche mediche cinesi

Lucio Sotte*

Puoi scaricare qui l'articolo in PDF

Le ginnastiche mediche sono praticate in Cina da migliaia di anni; fin dall'antichità i cinesi sono stati assai sensibili al concetto dell'equilibrio energetico come mezzo di mantenimento della salute e sono stati continuamente alla ricerca di nuove strade per il suo miglioramento. Probabilmente queste pratiche ginniche si svilupparono a partire da danze rituali; già durante l'epoca "*Yao*" le popolazioni avevano intuito che con alcune particolari "danze" si poteva intervenire sullo stato di salute allo scopo di fortificarlo.

Il capitolo "sulla musica antica" degli "Annali delle Primavere ed Autunni" afferma: «Sin dall'origine delle prime famiglie Tao e Tang, lo yin tende a ristagnare ed infine ad incubarsi ed accumularsi nella profondità del corpo, i passaggi dell'acqua sono così bloccati e l'acqua non fluisce più nei suoi percorsi originali; il *qi* cova e ristagna all'interno del corpo; i muscoli e le ossa si atrofizzano e si contraggono e non possono allungarsi appropriatamente, perciò la musica e la danza sono state create proprio per rimuovere la stagnazione e l'ostruzione».

Successivamente, a partire da alcune danze rituali, si svilupparono dei metodi di chinesiterapia e di respirazione che sono stati il primo fulcro per lo sviluppo delle ginnastiche mediche. Le antiche popolazioni cinesi presero coscienza del fatto che alcuni particolari movimenti, la regolazione ed il controllo del respiro, l'uso di specifiche vocalizzazioni erano in grado di regolare alcune funzioni del

corpo umano: ad esempio, l'estensione degli arti era utilizzata per dissipare il calore, il raggomitolarsi del corpo per combattere il freddo, il suono "*ha*" veniva vocalizzato per "eliminare il calore e rimuovere il ristagno", il suono "*hei*" per "controllare e liberare la forza fisica", il suono "*xu*" per alleviare il dolore etc.

Durante il regno della dinastia Zhou (XI secolo a.C. – 771 a.C.), comparvero le prime iscrizioni relative alle ginnastiche mediche su antichi oggetti di bronzo. Lao Zi (VI secolo a.C.) ci riporta i metodi del "soffiare (*chui*)" e del "ansimare (*xu*)". Zhuang Zi più tardi dirà: «Soffiare ed ansimare, espirare ed inspirare, liberarsi di tutto quello che è vecchio ed immettere il fresco, il nuovo, contraendosi come l'orso e distendendosi come l'uccello, tutto questo aiuta a prolungare la vita». Si stava dunque prendendo coscienza che lo stato bioenergetico dell'organismo poteva essere stimolato dall'esterno e dall'interno attraverso delle pratiche fisioregolatrici.

Un pendente di giada, risalente ai primi anni del periodo delle Primavere ed Autunni e degli Stati Combattenti (770 a.C.-221a.C.), riporta un iniziale metodo di controllo della propria energia attraverso l'esecuzione di specifici esercizi (attualmente inseriti tra gli "esercizi del circuito microcosmico"). L'iscrizione cui facciamo riferimento è incisa su un cilindro a 12 facce contenente 45 caratteri cinesi che recitano come segue:

«Promuovendo e conducendo il *qi*, la profondità permette lo stoccaggio, lo stoccaggio permette l'estensione, l'estensione permette la discesa, la discesa permette la stabilità, la stabilità permette la germinazione, la germinazione permette la crescita, la crescita permette il prolungarsi e il prolungarsi porta fino al cielo.

Il *qi* del cielo agisce dall'alto, il *qi* della terra agisce dal basso. Il conformarsi a queste leggi porta alla vita, mentre

l’avversare tutto questo porta alla morte».

Altri importantissimi reperti archeologici relativi alle ginnastiche mediche risalgono al primo periodo della dinastia degli Han Occidentali (III secolo a.C.) e sono stati scoperti nella tomba n° 3 a *Mawangdui*, nella località di Changsha, nella provincia Hunan. Si tratta di un volume di seta intitolato “Abbandonare il cibo e vivere di *qi*” e di un dipinto su seta definito “Illustrazioni del *dao yin*”.

Il primo ci riporta un metodo per “indurre, promuovere e condurre il *qi*”; il secondo spiega, in 44 “illustrazioni del *dao yin*”, come vengono praticati gli esercizi.

Il rotolo di seta di *Mawangdui* presenta 44 figure umane in differenti posizioni disegnate in nero e poi colorate. Sebbene alcune figure e alcune scritte esplicative siano difficilmente comprensibili, dopo un intenso lavoro di ricerca sono state identificate come una serie di diagrammi del *dao yin*. A giudicare dall’apparenza delle figure e dalla descrizione dei loro movimenti, così come dai nomi dei disturbi a cui fanno riferimento, questo rotolo rappresenta il più antico tentativo di descrizione ed illustrazione di esercizi di ginnastica medica.

Esaminiamo brevemente alcune di queste figure (vedi le immagini numerate all’interno della figura di questa pagina).

Immagine 1

Piegare e ruotare il corpo mentre si afferra un palo.

Immagine 2

Piegarsi in avanti a livello della vita e toccare con le palme delle mani il pavimento. Spingere in avanti il mento il più possibile.

Immagine 3

Inginocchiarsi sul pavimento e ruotare il tronco.

Immagine 4

Sedere sul pavimento con le ginocchia sollevate fino al torace ed afferrare le ginocchia con entrambe le mani.

Immagine 5

Lasciare entrambe le braccia cadere naturalmente e flettere le gambe leggermente alle ginocchia.

Immagine 6

Stare in piedi con le ginocchia leggermente flesse e le braccia leggermente distese.

Queste illustrazioni descrivono alcuni esercizi destinati al rafforzamento dei muscoli degli arti inferiori e quelli destinati a curare i disturbi articolari delle ginocchia, così come viene esposto in particolare nelle immagini numero 5 e 6; tali esercizi sono simili a quelli praticati attualmente. Ciò testimonia un'approfondita conoscenza dell'anatomia degli arti inferiori e una conoscenza elementare dei loro movimenti.

Nel caso dei movimenti degli arti superiori, gli esercizi di respirazione sono illustrati consensualmente agli esercizi adatti alla mobilizzazione delle articolazioni scapolo-omerali e dell'intera articolazione della spalla che servono a migliorare il funzionamento della gabbia toracica, del cuore e dei polmoni.

Immagine 7

Stando eretti, sollevare entrambe le braccia lateralmente al corpo fino all'altezza delle spalle con le palme rivolte verso l'alto e il torace ben disteso.

Immagine 8

Stando eretti, distendere entrambe le braccia in avanti fino

all’altezza delle spalle con le palme rivolte verso il basso.

Immagine 9

In posizione eretta sollevare entrambe le braccia verso l’alto e verso l’esterno mimando un uccello che sta per spiegare le ali.

Immagine 10

In posizione eretta sollevare entrambe le braccia verso l’alto e verso l’indietro, mentre si estende il torace si respira profondamente.

Immagine 11

Stando in posizione eretta sollevare entrambe le braccia e incrociarle sopra la testa.

Il rotolo di seta di *Mawangdui* testimonia dunque sia l’uso delle ginnastiche mediche che quello di una iniziale didattica basata sulle relative illustrazioni fin dalla più remota antichità.

Durante la dinastia Han un’altra testimonianza sulle ginnastiche mediche ci viene dal Classico di Medicina Interna dell’Imperatore Giallo che afferma: «…..rimanere disinvolto e distaccato, in modo che il *qi* vero possa scorrere; mantenere una mente sana, in modo che le malattie non sopravvengano ……espirare ed inspirare l’essenza del *qi*; concentrare lo spirito e mantenere una mente sana, allo stesso tempo compatti i muscoli e la carne……..coloro che soffrono di malattie causate da un rene lento possono guardare verso Sud dalle ore 3 della mattina alle ore 5 della mattina, rischiarare la propria mente dai pensieri più vaghi, trattenere il respiro senza respirare per sette volte, ingoiare il respiro stesso inclinando leggermente il collo per mandar giù dolcemente come se si dovesse inghiottire un oggetto piuttosto duro. Fatto questo per sette volte, ingoiare tutta la saliva formatasi

nella zona sottolinguale».

Appare chiaro da questa citazione come, già in epoca *Han*, fosse evidente l'importanza del rapporto tra concentrazione mentale, coordinazione motoria e consensuale ritmo respiratorio.

Nello *Shang Han Lun* (III secolo a.C.), compilato da *Zhang Zhongjing*, il Galeno della dinastia *Han* Orientale, vengono riportati alcuni metodi dell'impiego delle ginnastiche mediche per trattare le malattie. Ad esempio: «Appena gli arti diventano pesanti e rigidi, ricorrete a trattamenti come il *dao yin* (respirazione ed inspirazione), l'agopuntura e il massaggio attraverso lo sfregamento con un unguento, in modo da non permettere ai nove orifizi di chiudersi».

Un contemporaneo di *Zhang Zhongjing*, il famoso medico *Hua Tuo*, partendo dalla tradizione dell'antico *dao yin*, creò una serie di esercizi chiamati il "gioco dei cinque animali "*wu qin xi*" che mimavano i movimenti e i gesti della tigre, del cervo, dell'orso, della scimmia e della gru (questi esercizi, leggermente modificati, vengono tutt'ora utilizzati come metodo preventivo e terapeutico). Secondo *Hua Tuo*, il "gioco dei 5 animali" ha lo scopo di permettere "una libera circolazione del sangue e di prevenire le malattie".

Ge Hong, un altro celebre medico della dinastia *Jin* Orientale, autore del testo *Bao Pu Zi*, sostenne che i metodi del *dao yin* dovevano essere classificati. Egli pose l'attenzione: «sulla flessione, la distensione, il sollevarsi, il camminare, il giacere, il piegarsi, lo stare in piedi, lo star fermi, il muoversi, il respiro come metodi del *dao yin*». Egli credeva che la funzione della ginnastica medica fosse quella di «curare le malattie e non solo di eliminare contratture e risolvere il *qi* ristagnante e discordante. Quando il *qi* si è rimesso in funzione, deve circolare liberamente dovunque». Egli inoltre dedicò la sua attenzione all'applicazione dell'inspirazione ed espirazione, per «condurre il *qi*» che può

«mantenere in buona salute internamente ed eliminare i fattori esterni patogeni».

Delle note sulle ginnastiche mediche sono state inoltre trovate nel *Trattato Generale sulla Eziologia e Sintomatologia delle Malattie* (610 d.C.) compilato da *Chao Yuanfang* durante la dinastia *Sui*, nel testo *Prescrizioni che Valgono Mille Pezzi d'Oro*, opera del famoso medico *Sun Simiao* (581-682), e nel volume *Segreti Medici di un Ufficiale*, compilato da *Wang Tao* (702-772) durante il regno della dinastia *Tang*.

Dopo l'anno 1.000, ritroviamo ulteriori note sulle ginnastiche mediche in testi successivi di epoca *Song*, *Jin* e *Yuan* (*Formulario Medico delle Prescrizioni della Farmacia del Soccorso Armonioso*, *Segreti Medici della Camera delle Orchidee* di *Li Dongyuan*, *Domande sulle Proprietà delle Cose* di *Zhu Danxi*). Questi volumi testimoniano che la teoria e la pratica degli esercizi di "salute" continuò per tutto il Medio Evo cinese. Ricordiamo che molti monasteri, soprattutto ma non solo quelli taoisti, fecero delle ginnastiche mediche uno degli aspetti della loro "regola", promuovendo un ulteriore sviluppo di queste discipline.

Durante l'epoca della dinastia *Ming*, il famoso medico e farmacologo *Li Shizhen* (1518-1593) annotava nel suo volume *Studi sugli Otto Meridiani Curiosi:* «I tratti più interni e i meridiani possono essere chiaramente e specificatamente percepiti solo da coloro che possono guardare dentro se stessi». La ginnastica medica viene dunque considerata un mezzo di approfondimento della conoscenza del percorso interno dei meridiani principali e secondari. L'esperto di ginnastica medica si allena infatti a veicolare il *qi* all'interno dell'organismo secondo la teoria dei meridiani principali e curiosi e, col tempo, è in grado di percepire con esattezza il loro percorso ed il loro stato circolatorio. Sempre *Li Shizhen*, nel suo *Manuale di Agopuntura e Moxibustione*, ribadisce che coloro che imparano l'agopuntura e la moxi-bustione dovrebbero praticare sempre questi esercizi da seduti

in modo che «nel corpo umano la circolazione del *qi* e del sangue nei meridiani e l'apertura e la chiusura delle attività funzionali del *qi* possono avere un fondamento notevole». Si tratta di una prima annotazione relativa al fatto che la pratica delle ginnastiche mediche regola lo stato bioenergetico del medico e lo ottimizza allo scopo di promuovere le capacità terapeutiche.

Molti esercizi attualmente in uso risalgono alle epoche *Song* (960-1279) e *Ming* (1368-1644), ad esempio i *ba duan jin* (gli otto pezzi di broccato), gli *yi jin jing* (un sistema di esercizi di regolarizzazione muscolare e tendinea), il *tai ji quan* (la tradizionale box della suprema sommità).

Il testo *Collezione di Ricette Annotate* (1682) compilato dal medico *Wang An*, vissuto nei primi anni della dinastia *Qing*, riporta documenti particolari sui metodi di applicazione delle ginnastiche mediche e ci conferma che il loro utilizzo si perpetuò anche in epoca *Qing*. D'altra parte, le famose Guerre dei Boxer vengono così denominate proprio per il fatto che i combattenti di parte cinese utilizzavano, non disponendo di altre armi, le arti marziali che si fondano proprio sulle ginnastiche mediche di cui stiamo affrontando la storia.

Dopo la rivoluzione del 1911 alcuni intellettuali ripresero con più interesse lo studio e la pratica di questi esercizi. I loro lavori più rappresentativi includono: *Esercizi da Seduti Yin Shi Zi* di *Jiang Weiqiao*, *l'Essenza degli Esercizi da Seduti* di *Ding Fubao* e il *Metodo di Preservazione della Salute e della Tranquillità* di *Chen Qianming*.

Dopo la fondazione della Repubblica Popolare Cinese un numero sempre maggiore di studiosi ha ripreso e ulteriormente sistematizzato gli antichi esercizi e formulato un enorme numero di nuove manovre.

Dal secondo dopoguerra è iniziato un uso sempre più diffuso delle ginnastiche mediche soprattutto nelle strutture

sanitarie pubbliche: una delle prime esperienze è stata quella iniziata nel 1955 con la fondazione di un Sanatorio di *Qi Gong* nella città di *Tangshan*, nella provincia del *Hebei*. Nel giugno del 1957 fu fondato l'Ospedale Principale di *Qi Gong* a *Shanghai*. Nell'ottobre 1959, il Ministero della Salute Pubblica della Repubblica Popolare Cinese ha indetto il primo Congresso Nazionale per gli Scambi nell'Esperienza del *Qi Gong* nella provincia dello *Hebei* a *Beidaihe*.

Dopo queste esperienze, la pratica terapeutica delle ginnastiche mediche si è diffusa capillarmente in tutto il territorio cinese e, dal 1978, sono state iniziate delle ricerche avanzate sulle ginnastiche mediche nelle strutture degli Ospedali Universitari di *Shanghai* e di Pechino. Contestualmente le ginnastiche mediche sono state sempre più diffusamente utilizzate in tutta la Cina per il trattamento di malattie croniche come l'epatite cronica, l'ipertensione, l'asma bronchiale e la neurastenia.

Appartiene agli ultimi decenni la diffusione all'estero di questi esercizi per la prevenzione ed il mantenimento della salute e la cura delle malattie che stanno capillarmente invadendo l'Occidente.

Un'ultima notazione mi sembra doverosa: dopo aver visitato e frequentato più volte la Cina ed aver osservato con stupore prima, con interesse e curiosità poi, moltitudini di cinesi praticare le loro ginnastiche tradizionali nei prati, nelle piazze, nei cortili, mi viene spontanea una riflessione sulla notevole efficacia preventiva e terapeutica di questa tradizione ma anche sul suo ruolo sociale. La pratica di questa ginnastica è inoltre in grado di permettere un forte recupero della propria istintività nella complessa conoscenza dei meccanismi fisiologici di regolazione ed armonizzazione del nostro organismo.

Questo "tesoro" di conoscenze è appena approdato nel nostro paese ed i prossimi decenni saranno il tempo della sua reale

acquisizione, del suo sviluppo e della sua analisi ed integrazione con le teorie scientifiche della medicina occidentale.

Bibliografia

1. Sotte L., Di Chiara M., Agopuntura, l’antica scienza cinese della salute, Fenice 2000, Milano, 1995.
2. Sotte L., Storia della Medicina Cinese, Rivista Italiana di Medicina Tradizionale Cinese, n° 4-1991 p.gg. 34-57, n° 5-1991 p.gg. 35-57, n° 6-1991 p.gg. 54-65.