Tonificare respirazione, digestione ed assimilazione con il qi gong: la pratica dei suoni “hu” e “xia” della serie dei sei ideogrammi e sei suoni

Lucio Sotte*

Introduzione

I Sei Ideogrammi o Sei Suoni hanno un’origine assai antica: sono già menzionati negli “Annali delle Primavere e Autunni” compilati nei primi secoli a.C.

Durante il regno della dinastia *Ming*, le caratteristiche terapeutiche dei Sei Suoni sono esaminate in un famoso trattato medico, lo *Zheng Tun Dao Cang*. Avevano già assunto la forma di un metodo di respirazione profonda, cui vengono associati: la meditazione, il movimento (esercizi che agiscono sulla circolazione dell’energia nei principali meridiani) ed i suoni, abbinati ai Cinque Movimenti tradizionali della medicina tradizionale cinese, suoni le cui vibrazioni stimolano i principali organi e tessuti ad essi correlati. Il trattato *Ming* sottolinea l’effetto preventivo e curativo di questa serie d’esercizi, nonché la sua straordinaria efficacia.

La pratica degli esercizi è diffusa in tutta la Cina e ci sono ovviamente molte varianti locali che si sono sviluppate nel corso dei millenni di pratica di questa sequenza nelle varie provincie dell’immenso territorio del paese asiatico. Tutte le varianti si rifanno tuttavia alla tradizione unitaria dei

gesti fondamentali e di base.

La pratica

I Sei Ideogrammi ed i Sei Suoni si eseguono allo scopo di ottimizzare l'equilibrio psico-fisico e vengono svolti coordinando tre aspetti fondamentali nell'esercizio:

1. *esecuzione di un movimento fisico* che, attraverso la mobilizzazione di ossa, articolazioni, muscoli, tendini e tessuti determini l'apertura dei meridiani che percorrono le zone che vengono mobilizzate, regolarizzi l'energia-*Qi* del Movimento e dell'Organo corrispondenti a questi specifici meridiani (ad esempio nel Suono *Hu* il sollevare le mani lungo il percorso del meridiano del Fegato mobilizza l'energia (in Cina definita *Qi*) del meridiano e, consensualmente, regolarizza l'organo Milza-Pancreas ed il Movimento corrispondente, cioè il Movimento Terra);

2. *visualizzazione mentale del percorso del meridiano* che, attraverso la concentrazione mentale, determina una sorta di attivazione biologica dei rispettivi tessuti allo scopo di promuovere la circolazione ed in questa maniera agire sull'Organo correlato e sul Movimento di appartenenza (sempre nel suono *Hu* la visualizzazione del percorso seguito dal movimento delle mani lungo il meridiano del Milza-Pancreas permette una migliore attivazione energetica di quest'organo e dei tessuti ad esso correlati);

3. *vocalizzazione di un suono* che, attraverso la produzione di una specifica vibrazione vocale, permetta di stimolare la circolazione energetica dell'Organo, del Meridiano, dei tessuti e delle funzioni ad essi correlati all'interno del Movimento (il suono *Hu* è stato studiato allo scopo di dinamizzare biologicamente il *Qi* del Milza-Pancreas e di tutti i tessuti ad esso corrispondenti nel nostro organismo).

Suono “Hu”

Elemento: Terra

Stagione: le quattro interstagioni, cioè il periodo migliore per praticare il Suono “*Hu*” è durante gli ultimi 18 giorni di ogni stagione o alla “fine dell’estate”.

Meridiani: in salita Milza-pancreas e Cuore (figura 1), in discesa Intestino Tenue e Vescica.

Indicazioni: tutti i disturbi correlati a disfunzioni della Milza-pancreas e del movimento Terra.

Figura 1

Percorso dei meridiani principali di Milza-Pancreas e Cuore

Preliminari

Postura: assumere la postura di base.

Lingua: nella parte mediana della bocca, piegata ad “u” al centro lungo la sua lunghezza; questa posizione “centrale” permette di emettere appieno il suono *Hu* che riproduce la tonalita *gun* che si trova al “centro” nella scala pentatonica cinese, come il Movimento Terra è centrale nell’ambito del ciclo yin-yang e la Milza-pancreas occupa un ruolo centrale tra i cinque Organi.

Bocca: atteggiata a cerchio in forma di piccola “o”.

Alluci: ancorati al suolo.

Occhi: chiusi o semichiusi.

Modalità di esecuzione

Portare al davanti della regione pubica le due mani, leggermente distanziate tra loro, con le estremità delle dita quasi in contatto e le palme rivolte in alto .“Sigillare” i muscoli addominali e gli sfinteri e pronunciare il suono “*Hu*” (con la “u” italiana). Contemporaneamente, alzare le mani, palme rivolte all’insù e pollici aperti, fino all’altezza della regione precordiale. A questo punto, le mani si separano: spingere la mano sinistra sul lato sinistro del corpo, rivolgendone la palma all’insù, verso l’alto fin sopra il capo fino a che il braccio non è esteso (ma non più in alto della fronte se si soffre di ipertensione). Allo stesso tempo, abbassare la mano destra, palma rivolta in basso, lungo il lato destro del corpo, spingendola a fondo in piena estensione. Quando la mano sinistra termina il suo percorso di salita e la destra termina il percorso di discesa interrompere la vocalizzazione del suono “*Hu*”.

Figura 2

Suono Hu

Consensualmente al movimento descritto visualizzare il percorso del meridiano della Milza-Pancreas dall’alluce, alla gamba, al ginocchio, alla coscia, al perineo, all’addome ed al torace e poi quello del Cuore dal cavo ascellare alla superficie volare di braccio ed avambraccio fino alla palma della mano ed al mignolo.

Dopo una breve pausa, rilasciare la tensione addominale e degli sfinteri mentre le mani (con le palme rivolte verso il corpo) tornano al livello del precordio. Successivamente ruotare le palme in basso ed iniziare a farle discendere davanti al tronco, come se dovessero spingere di nuovo una

‘“sfera immaginaria” fino al *Dantian* per ritornare infine alla postura di base. Durante il movimento di discesa occorre accompagnare la discesa del *Qi* fino alla pianta del piede seguendo i meridiani di discesa.

Eseguire il movimento in alternanza alzando 3 volte la mano sinistra e 3 volte la destra.

Se si esegue soltanto questo esercizio (minimo 6 volte), terminare con la Forma di Chiusura, altrimenti eseguire una Forma di Regolarizzazione “*Tiao Xi*” prima di iniziare il suono successivo.

Suono “Xia”

Elemento: Metallo.

Stagione: autunno.

Meridiani: in salita Fegato e Polmone, in discesa Intestino Crasso e Stomaco.

Indicazioni: tutti i disturbi correlati a disfunzioni del Polmone e del Movimento Metallo.

Figura 3

Percorso dei meridiani principali di Fegato e Polmone

Preliminari

Postura: assumere la postura di base.

Lingua: appoggiata inferiormente con la punta contro gli incisivi inferiori perché così permette al *Qi* del Polmone di scendere ed a quello del Rene di salire.

Bocca: aperta durante l’emissione del suono che deve risultare

potente, breve ed esplosivo. La bocca rimane aperta fino a che le braccia si aprono ai lati del corpo, avendo cura di prolungare mentalmente il suono durante tutto il movimento di apertura orizzontale delle braccia. Tale posizione permette al *Qi* torbido di essere eliminato. In molti antichi testi questo suono è definito “Si”, noi preferiamo il suono “Xia” perché nel dizionario dell’Imperatore Kang Xi del XIX secolo si afferma chiaramente che questo suono deve essere “esplosivo”.

Alluci: ancorati al suolo.

Occhi: chiusi o semichiusi.

Modalità di esecuzione

Chiudere le braccia in cerchio, palme rivolte in alto, estremità delle dita in contatto, taglio delle mani appoggiato sulla regione pubica (figura 68).

“Sigillare” i muscoli addominali e gli sfinteri e sollevare le mani fino al livello toracico; giunti a livello della regione claveare in corripondenza con il punto 1LU-*zhongfu*, ruotare velocemente le mani ed aprirle portando gli indici in alto, i pollici in basso in contatto tra loro, le palme in avanti ed il dorso verso il corpo. Tenere i gomiti abbassati. Premere gli alluci sul suolo.

Figura 4

Suono Xia

Consensualmente con questa rotazione ed al massimo grado della contrazione addominale, pronunciare molto rapidamente ed in maniera esplosiva il suono “*Xia*”, allargando poi le braccia ai lati, all’altezza delle spalle fino a che non siano completamente aperte. Una volta realizzata l’apertura

completa, con la bocca sempre spalancata, occorre spingere il più possibile lateralmente con le mani, che formano un angolo di 70-90° gradi con i polsi, fino alla più completa estensione delle braccia.

Come per tutti gli esercizi di questa serie si deve avere chiaramente in mente il percorso dei meridiani interessati (Fegato e Polmone). Si guiderà mentalmente il *Qi*, prima lungo il meridiano del Fegato (dal punto 1LR-*dadun*, sull'alluce, verso la gamba ed il perineo prima, poi verso l'addome e infine verso i polmoni e la gola), quindi, dopo aver pronunciato il suono *Xia,* lungo il braccio seguendo il percorso del meridiano del Polmone fino all'estremità del pollice. Dopo un po' di pratica si dovrebbe avvertire una sensazione di calore nelle dita delle mani alla fine della pronuncia del suono.

Dopo una breve pausa togliere il "sigillo" addominale e degli sfinteri e diminuire, consensualmente, la tensione delle braccia e delle mani, abbassando le braccia lentamente e spingendo la "sfera" fino a quando le mani s'incrociano sul *Dantian.* Condurre, poi, il *Qi* fino alla pianta del piede seguendo i meridiani di discesa.

Il suono "*Xia*" viene pronunciato in maniera esplosiva ma poi dura per tutto il movimento di spinta sui lati e viene, infine, prolungato mentalmente 'con la bocca sempre aperta' fino all'estensione completa delle braccia. Il suono deve risultare potente ed essere emesso tutto ad un tratto. Deve dare la sensazione di uscire dall'addome e non dalla gola. Non dimenticare di tenere le spalle sempre rilassate.

Se si esegue soltanto questo esercizio (minimo 6 volte), terminare con la Forma di Chiusura, altrimenti eseguire una Forma di Regolarizzazione "*Tiao Xi*" prima di iniziare il suono successivo.