

# Una pratica di qi gong di quasi vent'anni

Micaela Marini\*

Puoi scaricare [qui](#) il PDF dell'articolo

Un grazie di cuore a tutti coloro che mi hanno aiutato e mi aiutano ancora in questo lungo cammino

Nel mezzo del cammin della mia vita, ad essere precisi qualche anno di più, mi ritrovai con la diagnosi di una patologia per la quale non c'era e non c'è ancora oggi una terapia nella medicina occidentale. Il lettore mi perdonerà se non rivelerò, un po' per riservatezza un po' per pudore, il nome esatto di tale patologia degenerativa, non importante ai fini di questa trattazione.

La patologia, per fortuna, non mette in pericolo la mia vita ma, in caso di peggioramento, mi renderebbe inabile al lavoro e non completamente autosufficiente nella vita quotidiana.

Due anni dopo la diagnosi, correva l'anno 1998, in breve tempo, ebbi un notevole peggioramento. Cominciai a preoccuparmi e, dopo i pianti di rito, dissi a me stessa che era impossibile che non si potesse fare qualcosa. Avevo sentito dire che in Cina trattavano questo tipo di patologia con degli esercizi, una specie di ginnastica. Così, grazie al Dr. Sotte che lavorava nello stessa struttura sanitaria in cui lavoro, partecipai, a Bologna, al mio primo corso di *qi gong*.

Ad essere sincera questi "esercizi" all'inizio mi sembrarono un po' strani ... ma dicevano che giovassero alla salute... quindi praticiamoli.

"Occuparsi è meglio che preoccuparsi" mi disse una volta la

mamma di una bambina che aveva un problema simile al mio.

Secondo la medicina tradizionale cinese la mia patologia non è che la manifestazione di un problema che ha le radici più profondamente nello squilibrio degli organi interni. Per cui, gli esercizi di *qi gong* che utilizzo servono per rafforzare e migliorare la salute dell'intero organismo.

Inizio così la mia pratica quotidiana di *qi gong*.

Quasi subito comincio a notare i primi effetti: si riduce il gonfiore addominale, si rinforza la *wei qi* (energia difensiva n.d.r), scompare la sindrome premestruale. Io che sono sempre stata in vuoto di *qi* (energia n.d.r) e di sangue, tendente quindi a stancarmi facilmente e soggetta ad ammalarmi di sindromi da raffreddamento, pian piano mi accorgo che la mia salute si va rafforzando. Continuando la pratica, l'inquietudine, l'ansia, il basso umore che spesso caratterizzano chi è in "vuoto di sangue", diminuiscono per lasciare il posto ad una stabilità emotiva che non avevo mai conosciuto prima.

All'inizio non è stato facile trovare nella giornata il momento giusto per la pratica: la tradizione vuole che il *qi gong* sia praticato la mattina prima dell'inizio delle attività quotidiane.

"L'importante è essere rilassati", ripeteva la maestra di *qi gong* ad ogni incontro.

La mia giornata lavorativa inizia però alle 08.00, e alzarmi presto per praticare il *qi gong* non faceva che aumentare lo stress e la tensione: non riuscivo a rilassarmi per il timore di arrivare tardi al lavoro. Poiché ho la possibilità di lavorare solo la mattina, come odontoiatra, in una struttura pubblica, il momento migliore si rivelò essere il pomeriggio.

Il luogo in cui pratico il *qi gong* dipende dalla stagione.

D'estate, o quando il tempo lo permette, mi piace praticare all'aperto, in giardino, all'ombra di una pianta, rivolta verso il sole, godendomi le qualità yang della stagione: l'esterno, la luce, il calore.

D'inverno pratico in casa, nell'ora del rene (17.00-19.00 secondo la medicina tradizionale cinese n.d.r.), rivolta verso Nord, alla luce e con il calore di una candela; e mi godo questo momento di riflessione e di silenzio tutto per me, apprezzando le qualità yin della stagione, come l'interno, l'oscurità, la quiete.

Sia d'estate che d'inverno mi sento in completa armonia con la natura, e sento che questo mi dà forza, la Forza dell'Universo.

Il potente e meraviglioso esercizio detto "I sei ideogrammi e i sei suoni" mi aiuta a sentirmi in sintonia con il macrocosmo.

Ho cominciato a praticare il *qi gong* in modo meccanico, per imitazione, seguendo le istruzioni di una voce registrata.

Appena sono diventata padrona dei suoni e dei movimenti, ho abbandonato la registrazione per concentrarmi meglio sull'interno, sul ritmo del mio respiro, utilizzando una musica di sottofondo che aiuta a rilassarmi.

Due cose hanno contribuito, nel tempo, a migliorare notevolmente la mia consapevolezza nella pratica: il corso di agopuntura e di medicina tradizionale cinese e l'insegnamento del *qi gong*.

Questa pratica per il nutrimento della vita mi aveva affascinato ed ho voluto saperne di più, così mi sono iscritta ad un corso di agopuntura e medicina tradizionale cinese che ho frequentato dal 2000 al 2004.

La mia formazione universitaria, basata sulla medicina occidentale, è stata arricchita dallo studio di un'altra medicina, una medicina che cura un terzo dell'umanità.

Il tipo di *qi gong* che pratico è "medico", cioè un *qi gong* a cui sono applicati i principi della medicina tradizionale cinese.

Lo studio mi ha svelato i segreti delle posizioni e dei movimenti degli esercizi e poi, come diceva il Maestro Ma Litang, "per la pratica del *qi gong* bisogna in primo luogo aver chiari i canali, se si parla a vanvera del *qi gong* senza distinguere chiaramente i canali, si è come un cieco che cavalchi un cavallo cieco: si è completamente all'oscuro della strada che si percorre".

Anche l'insegnamento del *qi gong*, che ho svolto per alcuni anni presso l'Università della Terza Età, e che insegno tuttora in privato a chi me lo richiede, ha contribuito ad aumentare la consapevolezza. Per insegnare qualcosa bisogna averla capita.

E la mia patologia?

Per tanti anni è rimasta stazionaria. Ultimamente ha avuto un piccolo peggioramento che però non compromette la capacità lavorativa e l'autosufficienza.

D'altronde da quando ho iniziato a praticare il *qi gong* ad oggi sono trascorsi 17 anni: nessuno a 55 anni è come lo era a 38.

Gli anni passano, mi accorgo che la pratica quotidiana mi dà altri benefici importanti.

L'esercizio "Il lavaggio del midollo d'oro" mi protegge da

malattie professionali come il mal di schiena, il dolore alle spalle e al collo, fastidi di cui si lamentano tutti i colleghi. Mi protegge anche dalla sindrome del *burn-out* cioè l'esaurimento psico-fisico che spesso colpisce le professioni di aiuto in ambito sanitario e sociale. Prendersi cura delle persone richiede energia, cioè *qi*. I cinesi, fin dall'antichità, lo avevano capito bene, per questo i medici agopuntori erano e sono i primi a praticare queste arti per rinnovare il proprio *qi*.

Gli anni continuano a passare, io continuo a praticare, ormai il *qi gong* è parte integrante della mia vita.

Arriva la menopausa. Mantengo la stabilità emotiva, non ho variazioni ponderali, non ho tachicardie né cefalee.

L'unico fastidio sono le vampate di calore, cerco di aiutarmi anche con le erbe cinesi.

In conclusione due riflessioni.

Le arti per il nutrimento della vita sono una grande risorsa terapeutica. Sono una risorsa per chi ha una malattia senza terapia, per chi ha una costituzione debole e la salute gracile, per chi ha una patologia cronica ed invalidante. Naturalmente anche chi è in salute può praticare il *qi gong*: la pratica lo aiuta a prevenire le malattie ed ad invecchiare lentamente.

Mi chiedo perché il *qi gong* non sia stato ancora dichiarato patrimonio dell'Umanità.

Quanto a me, se una bacchetta magica mi liberasse dalla mia patologia, continuerei lo stesso a coltivare il mio *qi* e a praticare questi stupendi esercizi che aiutano a mantenermi in salute.