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

Bioenegia e semeiologia del qigong

Nicolò Visalli*

Le molteplici pratiche del Qigong sono a tutt'oggi ancora abbastanza criptiche. Anche se è basilare il ruolo che il Qigong ha intrapreso nella genesi e nello sviluppo di milioni

di praticanti in Cina e di diverse migliaia in Europa.

Il Qigong è un'arte pratica fondamentalmente esperienziale, che necessita di essere correttamente eseguita e verificata e solo nell'operare si raggiunge la vera conoscenza e il suo estremo valore. Intraprendiamo allora un tragitto che partendo dalle profonde radici del Qigong ci permetta di conoscere più approfonditamente questa antichissima disciplina.

La parola Qigong, capacità nel coltivare la forza vitale è un termine abbastanza moderno che descrive un antichissimo metodo Cinese fondato su una peculiare respirazione e su specifici movimenti utilizzati per rilassare e collegare tutto il corpo. La nozione di Qi è emersa dalla conoscenza intuitiva dei fenomeni naturali, mentre l'unione di movimento e respiro è stata ideata proprio per intervenire sul libero e armonioso flusso di Qi e sangue e così condurre ad uno stato di benessere globale del corpo, della mente e dello spirito. Il Qi è l'origine di tutto ciò che esiste dalla nascita alla morte, la vita è il risultato delle attività e delle trasformazioni del Qi.

La genesi del Qigong risale a circa il primo millennio a.C. o forse anche prima. In quell'epoca questi movimenti accompagnati dalla respirazione erano conosciuti con il nome Daoyin e facevano parte dello Yang Sheng Shu, l'arte del nutrire la vita. Ma il Qigong era conosciuto non solo come **daoyin** (diffusione del qi nel corpo umano), ma anche come **zhochan** (rimanere seduti meditando), **xingqi** (promuovere la libera circolazione del qi), e **tuna** (funzione inspiratoria ed espiratoria). Si partiva allora da una concezione puramente Sciamanica, di stabilire cioè una connessione, e una comunicazione con tutto ciò che circonda l'esistenza umana.

Essendo il Qigong l'arte che permette di raffinare e purificare l'energia, questo rappresenta uno dei pilastri basilari del Qigong originario. È la capacità quindi di comunicare con il Dao, la Via che impregna tutto l'universo.

Oggi la moderna scienza come la meccanica quantistica considera l'idea che viviamo in un campo ricolmo di bio-connettività. Mentre è assai distante da questo paradigma, la separazione mente-corpo, ovvero il corpo come organismo e non come universo vitale proposta da Cartesio e dalla legge di Newton. La relazione tra il pensiero antico e la quantistica però giungono alla medesima conclusione, che siamo intimamente e in maniera intercorrelata avviluppati nel grande schema delle cose. Nel passato l'osservazione ispirata e sistematica dei ritmi e dei cicli della natura, e i movimenti e le caratteristiche innate degli animali allo stato selvatico, sono divenute la base per questo schema di rapporti universali ed evoluti che è ciò che oggi scopriamo e ammiriamo con il nome di Qigong.

Uno dei primi schemi emerso e sviluppatosi in questo primo periodo Sciamanico è stato il Wu Qin Yuan Xi, i 5 animali originari. Anche se successivamente è stato modificato dalla concezione taoista sulla visione del mondo, e in seguito codificato con un approccio più meditato dei principi e della pratica della Medicina Cinese. Ma il proposito originario di questa forma sul "risveglio" e il libero spirito primordiale non è mutato.

Altre forme classiche che si sono sviluppate direttamente, o indirettamente, da questo approccio, sono state Il Lavaggio dei Midolli (Xi Su Jing), Il Rafforzamento dei Tendini (Yi Jin Jing) e gli Otto Pezzi di Seta (Ba Duan Jin), senza tralasciare le diverse serie di esercizi Taoisti della Longevità.

Queste sequenze classiche sono state riprese dalle diverse scuole, e adattate alle esigenze specifiche proprie della scuola, ossia verso la salute e la longevità per la scuola medica, dirette alla forza e all'intenzione nel neigong della scuola marziale, o verso le aspirazioni spirituali nella scuola meditativa. Di fatto numerosi e vari sono i metodi del Qigong così come i suoi contenuti e proprio in questo ambito

sono state riconosciute 5 scuole principali di derivazione filosofica (e sciamanica).

Taoista

Il Qigong taoista preconizza la calma e “Wu Wei” (non agire) come principio fondamentale; una delle preoccupazioni maggiori è di “dominare il Cuore” e di coltivare la virtù per prolungare la vita conservando l’energia vera. Insiste sul mistero della vita umana, sulla formazione del “Nei dan” (Dan interno) e la sua conservazione.

Confuciana

Insiste sulla cultura del carattere e dello spirito. Raccomanda di “temprare la volontà nell’acqua della vita quotidiana”, e di eliminare le idee negative per coltivare solo l’energia sana.

Buddista

Il Buddismo proviene dall’India e si è installato in Cina durante la dinastia Dong Han (25-220). Ha arricchito l’arte della salute cinese antica. Notoriamente, il Chan, creato dalla Bodhidharma, gioca un ruolo molto importante. La parola chiave del Qigong buddista è “Vacuità”. La sua pratica tende a rendere il Cuore puro e limpido come la sua origine. Ed ha come obiettivo di distinguere e dissipare le illusioni che sono create dallo spirito e far accedere allo stato di “felicità originaria”.

Medica

Il Qigong medico è in rapporto diretto con la teoria della MTC, di cui fa parte integrante. È basato su una giusta e minuziosa osservazione della reazione dei meridiani e degli Zang -Fu (Organi e Visceri) alle attività energetiche.

Questo approccio tiene conto nella pratica, delle funzioni dei meridiani, Jing (essenza) del Qi (energia vitale) dello Shen

(spirito), dei liquidi organici, del sangue e degli Zang-Fu.

Certe metodiche particolari si sono ugualmente sviluppate per guarire delle malattie; queste divengono così delle vere applicazioni terapeutiche specifiche, che consistono prima di tutto su un principio primordiale: “L’applicazione delle tecniche secondo le sindromi”.

L’obiettivo del Qigong medico è di prevenire le malattie, di prolungare la vita e di scoprire i segreti del corpo.

Marziale

Il Qigong marziale accorda anch’esso una grande importanza all’esercizio del Qi del Dan Tian, a quello dei tendini, delle ossa e della pelle. Ha per obiettivo di rinforzare il corpo, e soprattutto la resistenza verso le aggressioni esterne (malattie o traumi); si divide in Qigong marziale interno ed esterno.

In un periodo non lontano durante la così detta Rivoluzione Culturale, il Qigong e le arti marziali erano ufficialmente bandite e nonostante la difficoltà del lungo percorso, le forme del Qigong classico rimangono ancora oggi, sostanzialmente invariate.

Quindi proprio partendo da queste prime pratiche Sciamaniche si sono sviluppate le teorie concettuali di base che formano la medicina Cinese. Dal concetto Yin-Yang, alla sua naturale estensione in quattro e successivamente cinque fasi di osservazione della trasformazione di tutte le cose, ed il concetto delle otto direzioni (Ba gua).

Bisogna ancora porre attenzione alla parola “spirituale” che non è esatto interpretare come Qigong=lavoro, né a un livello più alto di arte marziale, come abilità. Significa che, attraverso la coltivazione di una pratica “dello spirito”, si determina un naturale ampliamento e una bio-connettività della nostra vita, una vitalità innata nel Dao, il permeante

assoluto e sfuggente indefinibile, sconosciuto. Nonostante in questa estensione, non si ritrovino esclusivamente concetti e pratiche mente-orientate, ma piuttosto radici strutturali (fisico) e funzionali (energetico). È questo il punto di partenza da cui lo spirito umano può piuttosto rifulgere ed emergere. Questo è "Shen ming", lo splendore e la proiezione dell'intrinseca vita-vitalità, e questa è connessa all'ancoraggio e al sostenere la natura della nostra essenza. Ovunque il Qigong e le arti marziali mettono in risalto proprio la coltivazione di questi elementi determinanti strutturali e funzionali.

Inoltre l'influenza energetica nel Qigong classico è la stessa dell'agopuntura: posture, movimenti e concatenazioni vengono scelte in funzione della loro azione profonda sui centri energetici, sui meridiani e sugli organi.

I numerosi e diversi esercizi di Qigong inoltre hanno come funzione di armonizzare meglio chiunque svolge la pratica con i ritmi del giorno o della stagione e di regolarizzare le sue energie in funzione di disequilibri esterni o interni.

Dicevano gli antichi cinesi: "mentre ci si esercita, se la postura del corpo non è corretta, la postura, la mente e lo spirito del praticante potrebbero essere disturbati".

L'influenza psichica con il lavoro di meditazione e di induzione alla calma comporta che l'attività cerebrale non conduca a confusione mentale, la mente è dunque "purificata, chiarificata, rinvigorita, tranquillizzata".

Si tratta perciò inizialmente di rafforzare e approfondire le radici e in questa ottica "classica", le pratiche spirituali sono molto meglio definite come pratiche vigorose. Infatti, quasi tutte le Scuole taoiste e quasi tutte le scuole di arti marziali tradizionali interne, sottolineano con decisione questa importanza.

Quindi lo sviluppo di questo metodo e il benessere proprio del

sé è basilare così come la responsabilità per ogni soggetto che rivolge la sua attenzione alla salute, di entrare con una particolare profondità nella Medicina Cinese e nella sua manifestazione ampia e olistica.

Nel caso dell'operatore Qigong sia esso medico o altro, la consapevolezza risiede nello sviluppo e nel perfezionamento delle proprie competenze diagnostiche attraverso un aumentato senso di sensibilità energetica che spesso accompagna ogni sviluppo dell'abilità, del Qigong. Il perfezionamento della diagnosi del polso, dell'osservazione, e della conoscenza aiuta a valutare le esigenze del caso in esame e del trattamento specifico per affrontarlo.

Gli antichi Taoisti affermavano "Non è tanto ciò che pensiamo o diciamo che più determina la nostra vita, ma ciò che facciamo".

Perciò l'operatore Qigong una volta formato, dovrà essere in grado di offrire una tecnica di Qigong prescrittiva a tutti quei soggetti che ritiene che possano beneficiarne. Infatti, ci sono una serie di quadri clinici dove il Qigong potrebbe essere un trattamento fondamentale data la sua intrinseca capacità di far muovere il Qi stagnante e il sangue, che ovviamente, ritroviamo in svariati quadri patologici. Questo, permette di educare le persone e dare loro una visione individuale, una giusta prescrizione e anche uno strumento per aiutare il recupero generale e favorire la propria consapevolezza.

Con la pratica del Qigong si impara dunque a conoscere meglio il proprio corpo e la propria "identità profonda" per entrare in rapporto con il proprio "se". L'allenamento costante inoltre fa scaturire una potenza energetica che consente di indirizzare il Qi in ogni cellula del proprio corpo. Nelle sue varie forme il Qigong può essere praticato da qualsiasi persona, non condizionato dall'età o dallo stato di salute.

Tutto questo serve a far risaltare un approccio più ampiamente olistico che permetta una buona comprensione dei principi e delle pratiche della medicina Cinese classica. Richiede inoltre un'innata saggezza del corpo che ognuno di noi possiede, una "percezione cellulare" che spesso rimane confinata all'interno dormiente, in attesa di un possibile "risveglio". Dobbiamo ricercare, una consapevolezza esperienziale di apertura verso l'invisibile (ma non sconosciuto), il dinamismo che pervade il tutto, che mette l'umano nell'essere e potenzia molto più di quello di cui molti ne hanno percezione.

Uno strano connubio tra femminismo e vie marziali … ed è già politica

Alessandra Chiricosta*

Nella mia storia personale, il percorso della pratica delle arti marziali si è intrecciato con il femminismo e la filosofia in maniera significativa. Gli spunti sollecitati in un ambito si sono innestati nell'altro, in un continuum esperienziale che non ha soluzioni di continuità e che dunque risulta difficile delineare in modo lineare.

La mia ricezione della filosofia della differenza mi ha portato, tra l'altro, a cercare di acquisire il più possibile una consapevolezza del mio corpo, dei significati che lo – che mi – costituiscono, di come la mia cultura, le mie pratiche quotidiane di vita, le relazioni umane e sociali declinino la

mia percezione dell'essere un corpo-donna. Le arti marziali hanno messo in gioco me stessa, questo corpo-donna che io sono, in una maniera eccentrica, differente dai percorsi in genere proposti per le donne, offrendomi l'opportunità di risignificarmi attraverso prassi e relazioni in genere non contemplate. E che mi ha dischiuso una percezione e la possibilità di espressione di una forza che non pensavo di avere. Una forza che è il mio corpo, che non mi lacera, che mi richiama a me quando mi disperdo nel pensiero astraente. Una forza che è presenza, relazione. Una forza che si origina proprio dal mio corpo-donna e che, se conosciuta, riconosciuta e messa in opera, sovverte la concezione quantitativa del corpo, secondo la quale è più forte chi ha più muscoli. Una forza che si esprime secondo qualità, non quantità, ma non per questo è meno corporea. Una forza che mi insegna che vedere nel corpo solo quantità, misurarne le prestazioni secondo questa direttrice, è una visione parziale e culturalmente e, direi, politicamente determinata.[1]

In ciò, un altro filo si è reso necessario perché l'intreccio si sviluppasse in maniera armonica e originale, o quantomeno onesta, ovvero una prospettiva interculturale che tentasse il più possibile di operare una reale destrutturazione di quei significati che la mia cultura trasmette e incarna nel mio corpo-donna. Per aprire l'accesso ad un ordine diverso di significati, che non sia la mera, rassicurante e neo-coloniale estrapolazione e riadattazione di elementi originatisi in altri contesti, ho avvertito l'esigenza di abitare quanto più possibile questa differenza culturale, per comprendere teoricamente, ma soprattutto praticamente, che cosa queste differenti scelte culturali implicassero nel processo di significazione ed esperienza del mio corpo-donna. Le arti marziali che ho praticato e che pratico si sono originate e sviluppate nei contesti dell'Asia Orientale e del Sudest asiatico. La concezione del corpo, dei corpi, dei suoi significati, delle sue dinamiche, così come i sistemi di insegnamento, le modalità dei rapporti che si vengono a

creare, i riferimenti ai classici filosofici e letterari si pongono in una weltanshaung diversa dalla “nostra”, che li ha concepiti, pensati e praticati differentemente. L’intercultura, per me, non ha tanto a che fare con teorizzazioni aprioristiche su come si può fondare un dialogo tra orizzonti di senso diversi. L’intercultura che vivo è un’esperienza totalizzante, fatta di incontri reali e destrutturanti, che in primis sento come rapporti sensoriali, emotivi. È il mio corpo-donna che si apre o si chiude a possibili relazioni, in cui anche il mio modo di sorridere, la mia postura, i miei gesti si modificano, nella costruzione di spazi e tempi di dialogo. E il senso di me trova nuove vie. La pratica delle arti marziali può, dunque, voler dire anche apertura di un dialogo con teorizzazioni e prassi radicalmente distanti, che mi dà la possibilità di risignificare il mio corpo secondo direttici differenti che aprono percorsi inediti e, talvolta, sorprendenti.

Una prima generica, banale, ma sempre centrale constatazione è che la gran parte delle arti marziali dell’Asia Orientale e del SudEst Asiatico non conosce la separazione “cartesiana” tra corpo e mente. Tale presupposto ha consentito non solo di pensare diversamente il corpo, ma, soprattutto, di procedere nella direttrice di esplorare il pensiero del corpo, il suo linguaggio e i suoi modi. L’uscita pratica dal paradigma della separazione cartesiana ha avuto su di me un effetto liberante. Ha determinato la riappropriazione del carattere di presenza del pensiero, del suo darsi in contesto e in relazione, di essere, anch’esso, corpo. E non un generico corpo, ma quel preciso e particolare corpo che io sono. Un corpo-donna.

Un corpo che pensa

Il solco cartesiano mi ha da sempre infastidita. Di più. Mi ha umiliata, ferita, tagliata. Ha separato l’inseparabile, me da me stessa. Sono nata a cavallo di un solco, invece che su

solida terra. Dove poggiano i mie piedi? Da dove posso trarre la forza per saltare, per correre…o anche solo per camminare se il terreno sotto i miei piedi è spaccato? Perché è nei miei piedi che risiede la mia forza per correre e per saltare. E non solo. Nei piedi e nella loro relazione con la terra.

E se è la testa che il taglio cartesiano mi dice di abitare, governando il mio corpo, la mia personale rivolta passa per seguire un percorso in cui sia il corpo a pensare, a ribadire praticamente (perché pratica è la lingua del corpo) una coappartenenza tra corpo, mente, emozioni, passioni, razionalità che non passi per ridicole gerarchie, per opposizioni laceranti e infeconde.

Sanare il taglio cartesiano, per me, significa riconoscere questa sostanziale, imprescindibile unità nella differenza. Differenza, si, perché se il mio corpo parla – e parla – tuttavia non lo fa nella lingua del logos. Il mio corpo[2] e la mia testa si parlano di continuo, e sembra che i due si capiscano perfettamente. Tranne quando la testa pretende di staccarsi. Nel delirio di volare da sola, pretende di "logicizzare" il corpo tutto. Si fa pensiero che riflette sul corpo. Il che non sarebbe un male in sé, ma lo diventa nel momento in cui si illude di essere un pilota che guida una macchina, invece che una parte di un organismo vivente. Nulla di nuovo, mi dico, tanto si è detto e scritto sulla centralità del corpo. Ma, appunto, tanto si è detto e scritto. Quanto si è esperito, abitato? Quanto, invece, non si è "colonizzato" il corpo, considerandolo, anche quando si trattava del nostro proprio corpo, come oggetto di studio, o qualcosa di altro da gestire, controllare, guarire, limitare, far godere, disprezzare, esaltare?

Mi rendo conto che parlare di arti marziali come via filosofico-politica femminile e – perché no – femminista possa far alzare più di un sopracciglio. Tuttavia, nella mia personale esperienza, che sto condividendo con un gruppo di giovani "filosofe guerriere", tale percorso sta portando ad

interessanti sviluppi. Molte perplessità nascono nella modalità stessa in cui le arti marziali sono in genere state recepite in Italia, tradotte nel contesto nostrano. L'immaginario che condividiamo presenta le arti marziali come espressione di patriarchismo e machismo, come esaltazione, più o meno velata, di quegli attributi di un "maschile" declinato nelle sue forme più brutali. Nel migliore dei casi si tratta di una gestione di quella violenza che le "donne" rifiutano, o di cui sono presentate tutt'al più come vittime[3]. Da questi presupposti, va da sé che un percorso marzialistico per donne avrebbe solo il carattere di un grottesco scimmiottamento di prassi che "non ci riguardano". Non nego che molto di questa percezione non sia infondata, ma, ripeto, nella mia esperienza ciò è dovuto più alla "traduzione" dell'arte che all'arte stessa, o comunque, all'interno delle arti marziali sono presenti elementi di sovversione e rivolta che non è possibile ridurre a questo cliché. No solo. Proprio l'analisi della differente teorizzazione e messa in azione della forza fisica femminile può offrire prospettive dislocate da cui far emergere e mettere in discussione presupposti forse non troppo esplorati di tali giudizi.

In primis, quando parlo della mia esperienza marziale, benché avvenuta in parte proprio in quei contesti machisti di cui sopra, non vi ravviso affatto un processo di "mascolinizzazione". Tutt'altro, le pratiche corporee, le relazioni tra corpi pensanti che vengono ad attualizzarsi nello studio dei percorsi marzialisti mi hanno mostrato in tutta la loro cogenza quanto sia suicidiario – è proprio il caso di dirlo – pretendere di rifarsi ad un'astraente neutralità, o peggio ancora, scimmiottare tecniche pensate per e su un corpo maschile nell'ambito di un combattimento. Riesco ad esprimere appieno la mia forza solo quando riesco ad essere autenticamente me stessa, ovvero a conoscere quelle dinamiche psico-fisiche che sono mie e mie solamente, che sono me. E io sono un corpo-donna. Detto in termini più pratici e banali, se non voglio correre il rischio di soccombere (intendendo questo

termine nel suo ventaglio di significati: essere letteralmente “messa sotto”, “soggiogata” e quindi “morire”) devo conoscere a fondo i miei punti di debolezza e di forza, scegliere di volta in volta modi per esaltare i secondi e limitare i primi, a seconda del contesto e della situazione in cui mi trovo ad operare. Perché il combattimento rispecchia la mutevolezza della vita, delle relazioni, in cui cosa sia “debole” e cosa “forte” non può essere deciso a priori, ma dipende da cosa sto facendo, dall’obiettivo che intendo raggiungere, da chi mi trovo davanti, o al mio fianco, dal terreno su cui cammino e innumerevoli altre variabili. Per questa ragione l’arte marziale, se intrapresa onestamente, non punta al padroneggiamento di astratte “tecniche” da applicare in circostanze predeterminate – cosa che renderebbe impossibile l’apprendimento stesso, essendo infinite le variabili e le situazioni di combattimento – ma mi fa partire da me, da ciò che sono, mette in gioco la mia sensibilità, la mia capacità di pensare col corpo, in situazione, di comprendere cosa fare, come agire volta per volta in relazione a quel particolare evento che ogni combattimento è. Ma in che senso un percorso marziale-filosofico, così inteso, può divenire politica? In mille modi, mi verrebbe da rispondere, la maggior parte dei quali ancora da esplorare. Dei primi accenni si leggono tra le righe di quanto scritto fin ora. Sovvertire un ordine di autopercezione cambia l’atteggiamento e le modalità del mio agire in relazione, del mio agire politico. In questo caso, lo cambia facendosi corpo e prassi. Il corpo affina il suo linguaggio, la sua capacità di ascoltare e dire tramite la pratica. È dal familiarizzarmi con le mie potenzialità, dalla comprensione psico-fisica che qualcosa “la posso fare”, contrariamente a quanto mi era stato sempre detto, che scatta un diverso approccio, una sicurezza che non teme di essere messa in discussione, perché vive in dinamica. La coscienza corporea manifesta le sue acquisizioni con una dirompenza totalizzante, radicale. Banalmente, il corpo non mente. E quando è la coscienza corporea che ha esperito e vissuto la potenzialità della forza del mio corpo-donna, ciò diviene un

punto di non ritorno.

Io non sono un corpo debole. Non sono una vittima potenziale che qualcun altro è chiamato a difendere. Cosciente della mia forza, la faccio agire nei termini e nei modi che ritengo adatti. O, per meglio dire, ritengo adatti in un particolare contesto relazionale.

Il lavoro psico-fisico ed emozionale sulla mia forza mi apre nuove strade, in cui anche rassicuranti pre-concezioni vengono a cadere.

La forza, ad esempio, può trasformarsi in violenza, anche quella che si sprigiona in un corpo-donna. Lungi da essere prerogativa di un non meglio definito "maschile", la violenza è una delle possibili scelte della forza, e come tale si declina in ogni corpo. Avrei voluto dire "derive", ma non sarei stata onesta. Per me la violenza, come forza disequilibrata, rappresenta una deriva, ma ritengo che sul rapporto forza-violenza ci sia ancora molto da pensare, e molte presupposizioni e pregiudizi da decostruire prima di giungere a delle definizioni. L'esperienza mi insegna che la violenza non va rigettata a priori, a rischio di rimanerne succubi o schiavi, sia quando la si esercita che quando la si subisce. Intendo dire che bisogna entrare in contatto attivo con la violenza che è in me, nelle sue varie declinazioni, per comprenderla e contenerla, non rimuoverla. Conoscerne i modi, le forme. Come la agisco su di me e sugli altri. Quando, se e perché la mia forza si trasformi in violenza. Quando, se e perché accetto che la forza altrui lo faccia. Farmi, in sostanza, soggetto attivo e consapevole, non vittima. Per questa ragione il contesto offerto dalle arti marziali rappresenta un luogo privilegiato per analizzare tali dinamiche, mettendole in gioco in uno spazio protetto, che ne limiti la capacità distruttiva e mi doti di strumenti per comprenderle. Ciò, nell'ottica di chi scrive, può portare ad un interessante esperienza di capovolgimento delle presupposizioni culturali, più o meno interiorizzate, che

concependo il corpo femminile come “debole”, relegano le donne ad uno stato di vittime, volta per volta da dover difendere, o colpevolizzare (e spesso le due dinamiche si manifestano contestualmente, in una paradossalità solo apparente). Nel combattimento esperisco quella particolare declinazione della forza che è la mia, che si origina e si esplica nel mio essere un corpo-donna. Riappropriarsi della coscienza della propria forza, farlo come esperienza non solo teorica, ma corporea, emotiva, è un percorso che, in sé, è politica.

Non solo. Intendo il combattimento come luogo della relazione, in cui imparo a conoscere la mia forza e, contestualmente, quella dell’altro attraverso il linguaggio del corpo, nel suo dare risposte immediate. Quando, anche in un contesto protetto come il ring, metto a rischio me stessa, sono proprio gli elementi e i dispositivi più interiorizzati, meno consci e “istintivi” che determinano le mie azioni, trasformandoli spesso in mere “reazioni”, quindi togliendomi da una dimensione di soggettività attiva, dal terreno in cui sono più forte, per relegarmi in uno stato psicofisico di secondità. La coscienza della mia forza sovverte il paradigma, mi fa agire invece che reagire. E lo fa mettendomi in una relazione attiva, sensibile-sensiente con il corpo dell’avversaria/o: imparo a conoscere nel contempo le mie e le sue paure, le mie e le sue fragilità, i dispositivi che entrambe mettiamo in atto per rispondere al pericolo, i nostri punti di forza. L’avversario/a nell’allenamento diviene compagna di lotta, offrendo la sua disponibilità a mostrarsi in tutta la sua vulnerabilità, ma anche aggressività e assertività. Tutto ciò nello spazio tempo di un pugno, o di un calcio. Impariamo entrambe che tanto più affiniamo la nostra capacità sensibile, di conoscenza corporea delle reciproche dinamiche, tanto più diveniamo forti.

Note

[1] Per una descrizione più puntuale di ciò che intendo con "forza a partire da un corpo di donna" rimando al mio contributo "La forza femminile nelle Vie marziali" in Sensibili Guerriere, a cura di Federica Giardini, Iacobelli, Pavona, 2011

[2] Mi rendo conto che l'utilizzo del termine "corpo" che qui continuo a fare apre a molte possibili obiezioni, prima fra tutte il fatto di continuare ad operare una separazione che, invece, si vorrebbe qui superare. Il problema è quello di dover comunicare qualcosa di differente tramite una lingua, un sistema culturale che non ha termini per dire quella differenza, se non per approssimazioni. Il mio utilizzo del termine "corpo" non intende qui nessuna separatezza sostanziale, bensì vuole esprimere la necessità di uscire da un riduttivismo che vorrebbe ridurre ogni possibilità cognitiva, esperienziale, relazionale al dominio monologico, negando il plurilinguismo che caratterizza l'essere umano in quanto tale.

[3] In realtà, da una decina di anni a questa parte, un immaginario legato alle "Donne combattenti" si sta diffondendo nel cosiddetto "Occidente". Penso a figure come Black Mamba nel Kill Bill di Tarantino, o a Trinity di Matrix, che hanno dato l'abbrivio alla rappresentazione cinematografica e virtuale di donne letali nel combattimento. Tuttavia, tali figure, fatte salve le debite eccezioni, rimangono talvolta prigioniere dello stereotipo della famme fatal di eccezionale bellezza, raramente rinviano alla possibilità di un percorso che anche donne "non straordinarie" possano condividere.

La pratica del Qi-gong riduce negli anziani la secrezione di cortisolo basale ed indotto da stress

Lucio Sotte*

Segnalo questo articolo comparso sullo European Journal of Integrative Medicine (di cui è riportato qui sotto il frontespizio). Riporta i dati di uno studio formulato su un'esperienza sul qi gong da me condotta a Civitanova Marche (la cittadina in cui vivo) su un numeroso gruppo di anziani nei Corsi di Ginnastica Medica Cinese organizzati dall'Assessorato ai Servizi Sociali del Comune di Civitanova Marche in primavera ed autunno per 18 anni, dal 1998 ad oggi.

Si tratta di un'esperienza molto interessante anche perché si è protratta per quasi due decenni con migliaia di partecipanti (ogni anno oltre 200 partecipanti in primavera ed autunno in due palestre messe a disposizione dal Comune per 18 anni consecutivi).

I partecipanti ai corsi hanno fin dall'inizio di questa esperienza raccontato che la pratica del qi gong determinava un grande senso di benessere soggettivo associato a riduzione dei dolori reumatici ed articolari, a miglioramento della digestione ed evacuazione, al miglioramento del sonno e della sensazione di stanchezza. Nel corso dei quasi due decenni di questa esperienza abbiamo testato varie volte con dei questionari di autovalutazione lo stato di salute dei partecipanti prima e dopo i tre mesi di pratica del qi gong ottenendo sempre dei risultati molto interessanti che hanno evidenziato un miglioramento di tutti i parametri esaminati ed in particolare dei dolori reumatici ed articolari.

Questo argomento è stato occasione di verifica e di messa a punto di numerosi lavori di tesi per diplomi di tecnico di riabilitazione e per quelli di massaggio cinese.

La diffusione dei brillanti risultati così ottenuti ha creato le condizioni perché si potesse effettuare uno studio articolato in collaborazione con il Dipartimento di Prevenzione e Promozione della Salute della ASL di Ancona, il Dipartimento di Scienze Biomediche dell'Università Politecnica delle Marche di Ancona ed il Dipartimento di Terra, Vita e Scienze Ambientali dell'Università Carlo Bo di Urbino.

Qui di seguito trovate l'abstract dell'articolo che è disponibile on line su www.sciencedirect.com con il titolo "Qi-gong training reduces basal and stress-elicited cortisol secretion inhealthy older adults".

Elisa Ponzio a, Lucio Sotte b, Marcello M. D'Errico a, Stefano Berti c, Pamela Barbadoro a,Emilia Prospero a, Andrea Minelli d

a Dipartimento di Prevenzione e Promozione della Salute della ASL di Ancona-Italia

b Dipartimento di Farmacologia Cinese, Scuola di Agopuntura AMAB, Bologna, Italia

c Dipartimento di Prevenzione e Promozione della Salute della ASL di Ancona, Italia

d Dipartimento di Terra, Vita e Scienze Ambientali dell'Università Carlo Bo di Urbino, Italia

Abstract

Introduzione: è riportato che il Qi-gong, una pratica mente-corpo che combina meditazione, esercizio fisico e controllo del respiro, determina un miglioramento dello stato di benessere e delle funzioni fisiche dell'adulto e dell'anziano. Tuttavia sono da verificare gli effetti della pratica del Qi-gong sull'attività dell'asse ipotalamo-pituitario-surrenale HPA e sulla reazione allo stress in adulti ed anziani. È stato condotto uno studio non controllato prima e dopo la pratica del Qi-gong per verificare i possibili benefici di un training durato 12 settimane attraverso la somministrazione di un questionario di autovalutazione ed il controllo della secrezione di cortisolo basale e dopo stimolazione.

Metodi: Prima (T0) e dopo (Tf) un training di qigong, i partecipanti (n=28) uomini e donne, di età media di 65 anni (sono esclusi fumatori, obesi, persone affette da patologie croniche e patologie orali e soggetti con eventi stressanti maggiori nell'anamnesi recente) hanno risposto al questionario PSS-10. Dei saggi di saliva sono stati raccolti in vari momenti della giornata e durante un evento stressante mentale.

Risultati: la pratica del qi gong ha ridotto il livello di cortisolo basale durante il giorno, soprattutto al mattino. Nei soggetti che sono stati sottoposti ad eventi stressanti a T0 (n=16, l'incremento dal livello basale al picco inferiore a 1,5 nmol/l), la risposta del cortisolo allo sforzo cognitivo è stata marcatamente ridotta dopo il training, accompagnata da un decremento del PPS-10 score.

Conclusioni: la pratica del qi gong negli anziani sembra migliorare l'attività dell'asse ipofisi, pineale, surrenale HPA, ridurre i livelli giornalieri del cortisolo ed attenuare la risposta cortisolica allo stress mentale. Il miglioramento del profilo basale e dell'attività dopo stimolo HPA può riflettere un miglior adattamento allo stress e un miglioramento della situazione di invecchiamento. Questo studio incoraggia a proseguire i programmi di Qi-gong per nnziani.

Conservare la memoria nelle arti marziali giapponesi

Paolo Bianchi*

"*La luce della divinità del sole illumina tutte le cose. Quando la gente segue quella luce, il paese è ordinato; quando la gente si allontana da quella luce, il paese muore*".

(Takayama Kentei 1767 – 1764)

"*Questo periodo per me è un momento di riflessione dopo tanti anni di pratica, di studio, di sacrifici e di dedizione, anni di grandissimi piaceri attraverso la pratica stessa, e più che l'insegnamento, direi attraverso la condivisone di tutto ciò che ho imparato e capito. Rimane di tutto questo un'ombra. Non mi capacito, come d'altronde non si capacitava il mio Maestro di un fatto certo. È inevitabile che durante anni di pratica si crei un legame con gli allievi che vengono da te per imparare. L'Aikido è micidiale in quanto attraverso, ore e ore di spiegazioni, di dimostrazioni e fatiche per fare o farti capire dagli allievi, si crea un legame spesso anche forte. Legame a volte fraterno o anche paterno. Intanto vedi l'allievo crescere, capire attraverso le reciproche fatiche darti la sensazione che questo tempo passato insieme rafforzi il legame umano, l'interesse di un'amicizia nata condividendo un piacere comune, insomma pensi di avere trovato un amico a*

tutto tondo. Dopo un certo tempo, che può variare da qualche mese a diversi anni, questo tuo allievo smette improvvisamente la pratica. Ci rimani male perché sfuma uno dei motivi per il quale ti stai impegnando così tanto nell'insegnare, ossia vedi allontanarsi quello che potrebbe essere il tuo successore nel comunicare la gioia della pratica quando tu ti dovrai fermare; ma questo non è la parte più triste, ciò che mi rattrista di più è che questo tuo praticante, che per motivi suoi si è allontanato, da questo momento è completamente uscito dalla tua vita. Non lo senti più se non sei tu a cercarlo. Questo succede nel 100% dei casi…… devo dire che non capisco e che questo fatto mi amareggia un po'…….. Probabilmente finora ho sbagliato dando troppo importanza a qualcosa che non ne deve avere… Chissà??? Spero non avervi annoiato troppo con i miei stati d'animo, ma dire quello che si sente, è anche questo pratica di Aikido ….."

La citazione è di Roland Hideki Guyonnet, noto maestro di arti marziali della Sardegna sulla sua *social network* dedicata alle arti marziali, mette in discussione il suo operato e esprime la sua preoccupazione per il futuro.

Per un maestro di arti marziali giapponesi la questione di come trasmettere gli insegnamenti ricevuti è sicuramente vitale soprattutto perché non parliamo di una "*attività sportiva*", ma di veri e propri "*stili di vita*" che entrano a fare parte dell'esistenza del praticante fin dai primi giorni.

Il termine giapponese con il quale l'allievo designa il maestro durante le lezioni è "Sensei" (□□) che potrebbe essere tradotto come "*persona nata prima di un'altra*". Naturalmente l'intento non è quello di squalificare tutti i maestri giovani, e sono molti, ma si intende legata all'esperienza di

pratica presso un a scuola (dojo) con sue modalità, ritualità e tradizioni.

Sono proprio queste tradizioni che si tramandano da maestro ad allievo a fare la grande Conviene approfondire analizzando i vari elementi in gioco

Il dojo: il luogo della *memoria*

Le arti marziali si distinguono dalle normali attività sportive per la loro finalità: nei luoghi di allenamento anticamente non si forgiavano atleti, ma guerrieri. Per questa ragione ancora oggi chi frequenta una scuola di arti marziali parla di "*addestramento*" o, ancor più spesso, di "*pratica*". Nello stesso modo l'addestramento alle arti marziali è infinito: si sa quando si comincia, ma il buon praticante sa che praticherà per tutta la vita, a volte cambiando scuole, stili, tradizioni, ma lo spirito della conoscenza lo guiderà fino alla morte, proprio come gli antichi samurai; oppure abbandonerà il campo.

L'ambiente destinato a imparare le tradizioni è il dojo (□□). Letteralmente potrebbe essere tradotto dal giapponese come "*luogo dove si percorre la via*". Già l'etimologia ci presenta come chi incomincia a imparare un'arte marziale venga introdotto in un cammino di crescita sia tecnica, che personale che spirituale. Questa crescita è spesso paragonata a una *via da seguire.* Perché? Perché come tutte le strade deve condurre da qualche parte e come tutti i percorsi non è scevro da difficoltà.

All'interno del *dojo* vi è sempre uno spazio dedicato allo

spirito degli antenati, il *Kamiza* (□□). Questo è un piccolo altare dove si depone un fiore in cui è presente l'immagine (o in tempi più moderni una foto) di un maestro che si è distinto in quella scuola. È buona abitudine per gli allievi del *dojo* inchinarsi al *Kamiza* in segno di rispetto, così come fare il saluto rituale d'inizio e fine lezione sotto le direttive dell'attuale maestro, di uno degli insegnanti da lui designati o di un *senpai* (□□), un allievo anziano degno di fiducia del maestro stesso che abbia una buona padronanza delle tecniche e degli insegnamenti. In alcuni *dojo* soprattutto dove si pratica il Kendo (□□ trad. "Via della Spada") solitamente il maestro, o chi per esso, invita e guida i praticanti in un momento di meditazione e concentrazione che ha proprio lo scopo di dare sacralità a ogni aspetto della pratica .

La presenza del *Kamiza* trasforma chiaramente il *dojo* in un luogo sacro. Il *tatami*, la pavimentazione tradizionale in bambù (sostituita con altri materiali in Occidente) delimita lo spazio di azione e il posizionamento degli allievi avviene in modo prederminato, ogni esercizio viene generalmente avviato sempre rivolti al *Kamiza* e sotto lo sguardo attento e autorevole di Maestro e Insegnanti. Nel saluto iniziale e finale gli allievi si dispongono per anzianità e grado di pratica; gli allievi più giovani a sinistra (guardando il *Kamiza)* e quelli più anziani ed esperti a destra.

Inutile dire che durante la lezione e soprattutto quando il maestro parla, agli allievi è proibito lasciarsi andare a commenti e distrazioni: l'atmosfera deve rimanere, concentrata, attenta e soprattutto orientata all'imparare e al condividere gli insegnamenti con i compagni di corso sempre con spirito di apertura e umiltà.

Sempre in relazione al *Kamiza* oserei direi che parte proprio da qui il senso della trasmissione della tradizione perché la logica è quella di rivivere quanto già vissuto da chi è precedentemente passato per il *dojo*. Ogni atto, formale o informale, è lo stesso da secoli, da quando il primo maestro,

che spesso si staccava da un'altra scuola per mandato specifico di un'autorità o del suo stesso maestro, ha cominciato a impartire quanto da lui appreso negli anni di pratica.

L'inchinarsi all'effige del maestro è il primo passo proprio che riconosce l'importanza di tradizioni antiche che, spesso, a noi occidentali possono sembrare fuori tempo e luogo. Una di queste, diversamente dall'immaginario collettivo che dipinge i samurai come spietati e violenti, è il senso della "calma".

È sempre bene avvicinarsi al *dojo* con calma, lasciando fuori i pensieri, soprattutto negativi, e facendo *mushin* (□□ trad: no mente – non usare la mente). Questa modalità non allontana i pensieri, ma li lascia scorrere liberi come le nubi in modo da non focalizzare l'attenzione su nessuno di essi permettendo agli insegnamenti teorici e pratici del maestro di "entrare" e "dimorare".

Già dallo spogliatoio dove si indossano *keikogi, hakama* o altri abiti legati alle singole pratiche si deve mantenere un atteggiamento concentrato. Gli abiti vanno indossati con decoro e cura, le armi impugnate con sicurezza, determinazione e serietà, mai abbandonate a se stesse, ma sempre portate con sé.

Il clima, anche se si tratta di una lezione, è simile all'addestramento che i samurai ricevevano per prepararsi alla battaglia. Anche gli scherzi tra compagni di corso non devono mai scadere nel volgare o peggio nello schiamazzo: hanno lo scopo di allentare la tensione soprattutto tra i più giovani che incominciano a comprendere la serietà di ciò che vanno a imparare e per il quale molti sono morti sui campi di battaglia. Per alcuni questo potrà sembrare anacronistico; per chi pratica è il rispetto per gli antenati.

Adachi Masahiro (1780 – 1800) scienziato militare e praticante di arti marziali insegnava ai suoi allievi:

"*L'addestramento militare è yang, molto attivo. Il momento che precede la battaglia è l'apice dello yin, calmo e tranquillo. Se sei veramente calmo alla vigilia della battaglia, anche l'espressione del tuo viso non cambia. Non fissare l'avversario, non guardare negli occhi il nemico. Non avanzare come se attraversassi un ponte stretto, ma come se camminassi in una strada ampia. Chi mantiene uno stato mentale normale è un avversario yin. Questa è una tecnica superiore alla quale è difficile opporsi*".

Il maestro: essere la *memoria*

"*I cuori delle persone non sono tutti uguali, come del resto i loro volti. Così come sono diversi i pensieri, lo sono anche le inclinazioni*". (Takayama Kentei 1761 – 1764: consigliere di un signore feudale).

L'approccio del maestro agli allievi è particolare. inclinazioni, le capacità, la voglia di imparare, la sopportazione fisica e mentale. Spesso all'uscita di un film di successo sui samurai corrisponde un aumento degli allievi, ma la *via* è lunga, il maestro lo sa bene e deve fin dall'inizio riuscire a dare a tutti i giusti insegnamenti per poter progredire. La prima lezione che il maestro impartisce è una lezione di umiltà.

Tutti nel *dojo* sono uguali partendo dal semplice principio che tutti devono continuare a imparare.

"*Anche a una persona intelligente può capitare un pensiero errato su mille, all'ignorante invece capita di averne spontaneamente uno giusto su mille (…) per conquistare le*

persone bisogna conoscere i loro punti di forza. Per conoscere i loro punti di forza bisogna essere umili con gli altri". (Takayama Kentei). Così il maestro parla e si pone con autorità e saggezza dispensando gli insegnamenti ricevuti come qualcosa di prezioso, ma soprattutto agendo con l'esempio e con uno stile di vita che sia consono agli insegnamenti. Per ottenere questo è indispensabile che il maestro sappia temprare il cuore di ogni suo allievo, tracciando la sua personale *via* all'interno dello spirito della scuola.

Naganuma Muneyoshi (1635 – 1690) era uno studioso di guerra e, nonostante le perentorie e continue richieste era restio ad insegnare. Spesso, nelle sue rare lezioni, anticipava la pratica con degli insegnamenti confuciani ammettendo la necessità delle armi, ma ripudiando l'aggressione senza senso. Muneyoshi diceva: "*Il compito del samurai è quello di onorare le virtù civiche e adempiere ai doveri militari, consacrando se stesso con piena lealtà a difesa della nazione. Questo perché le questioni civiche e militari sono come l'esterno e l'interno: se uno dei due aspetti viene trascurato non puoi seguire la vera via. Un uccello può volare perché batte entrambe le ali, un cocchio può avanzare perché entrambe le ruote girano (…) per questo si dice che le armi sono i germogli del guerriero, la cultura è il seme. Se non hai il seme, come puoi coltivare i germogli?*".

Il metodo di insegnamento a cui molti maestri fanno fede deriva dalla filosofia Zen. Questo è basato sul senso dell'intuizione. Il maestro ha insomma il compito di creare nell'allievo una sorta di percezione intuitiva che, in molti testi di arti marziali viene definita la "palestra dell'anima". Non si tratta di "copiare" le singole azioni, ma attraverso un lungo processo mentale "renderle proprie". Nelle scuole samurai vigeva la ferma convinzione che la spada fosse "l'anima" stessa del samurai. Per questa ragione non poteva essere utilizzata casualmente, ma diveniva oltre che simbolo esteriore del potere del samurai, un vero e proprio

“prolungamento” di quest’ultimo. Per ottenere questo serviva intuito. Il maestro Daisetz Teitaro Suzuki (1870 – 1966) descriveva ai suoi allievi il concetto dell’intuito in questo modo:

“*Per esprimere se stesso, l’intuizionismo richiede indicazioni più che idee, e tali indicazioni sono enigmatiche e non-razionali. Esse sono timorose delle interpretazioni intellettuali. Esse hanno un’avversione risoluta nei confronti delle perifrasi. Sono come lampi di luce. In un batter d’occhio sono già svanite*”.

Ma tutti gli sforzi del maestro sono vani se non riesce ad avviare un processo educativo di *seinshin tanren* (□□ □□) ovvero di “*formazione spirituale*”. Il vero nemico del maestro che parla e insegna è l’io dell’allievo e spetta a lui spezzarlo sul nascere creando in lui una mente attiva e proattiva e una reale sincerità di cuore. Ogni desiderio egoistico che nasce nell’allievo va allontanato con la pratica divenendo una vera e propria “*autoattività continua*” che cioè non termina nello spazio del *dojo*, ma prosegue nella vita di tutti i giorni.

Quando il maestro parla questo concetto di “autoattività” è quello che crea la base per la quale l’allievo debba trovare la personale motivazione ad essere addestrato. Cosa significa? Significa che il maestro deve saper indurre nell’allievo lo stato di addestramento non come una pratica sportiva, ma qualcosa di essenziale per la propria vita.

La comunicazione silenziosa in questo caso vale più di milioni di esempi o meglio, l’esempio entra nell’allievo senza parlare: è il momento dell’allenamento diretto con lui perché l’allievo è cresciuto e si accorge che il vero combattimento è stato con se stesso.

L’allievo: imparare la *memoria*

Chi si propone di praticare un'arte marziale deve subito fare i conti con la fatica: e nel *dojo* tutto è faticoso. Stare seduti in *seiza* (tipica posizione inginocchiata che ha lo scopo di creare nell'allievo il senso della sicurezza ottimale con se stesso e con gli altri, insegnare il senso dell'economia degli spazi, e favorire il rafforzamento fisico) è faticoso, come stare ritti in piedi e respirare in modo coordinato, lo sforzo fisico è proporzionale all'esercizio, ma comunque sempre fatto per irrobustire il corpo e prima di esso la mente e lo spirito. In molti *dojo*, soprattutto anticamente, l'allievo doveva prima di tutto essere accettato e questo richiedeva prove che al giorno d'oggi riterremmo disumane. Qui l'aspirante allievo doveva essere in grado di convincere il maestro di saper possedere forza e carattere.

Nel *dojo*, ora come allora, il primo livello di apprendimento e addestramento era il tirocinio tecnicamente definito *gyo* ovvero "*luogo per lo studio della via*". In questa fase l'allievo si predispone a imparare ad appropriarsi di un giusto stato d'animo. Molti maestri sono convinti che questo avvenga sottomettendosi al *Kamiza*. Il primo scoglio è la formalità del maestro che non deve essere visto come un amico o un semplice insegnante: il maestro incarna in tutto e per tutto gli insegnamenti e l'arte marziale della scuola. Secondo scoglio è l'etichetta della scuola: convenzioni, regole, atteggiamenti. Spesso l'allievo impara questo più che dal maestro dagli allievi più anziani e nella maggioranza dei casi questo processo avviene per imitazione. Soprattutto per i più inesperti il *dojo* durante il tirocinio non è altro che un luogo di esercizio fisico. Le tecniche da imparare per muoversi secondo i vari kata (□: trad. "forme". Sono movimenti codificati che rappresentano il combattimento nelle varie fasi) sono molte, diversificate, a volte non hanno una difficoltà progressiva e impegnano soprattutto la memoria rivelandosi a volte noiose per la ripetitività necessaria per acquisire scioltezza nell'eseguirli.

La dose di umiltà e di resistenza richiesta all'allievo è immensa perché subito ci si sente goffi, impacciati, poco coordinati nei movimenti e nella respirazione e, se non fosse per l'ambiente marziale, si verrebbe facilmente derisi. L'allievo deve essere umile, accettare le critiche "*Il legno viene squadrato con la riga e il compasso; le persone conservano il loro posto accettando le critiche. Se si ascoltano le questioni del mondo attraverso le orecchie di un solo individuo, non c'è niente di meglio delle critiche. (…) se vuoi aprirti alle critiche, è sufficiente accogliere un'ampia gamma di opinioni, svuotando te stesso per ascoltarle*". (Takayama Kentei).

Solo in una fase avanzata l'allievo passa di livello. Come sempre è il maestro a capire quando l'allievo è pronto a cominciare l'addestramento vero e proprio: il tema principale da affrontare è la capacità di misurarsi con la prontezza. Maestro e allievo non si risparmiano dando e ricevendo, alternando le fasi tecniche a quelle teoriche e spirituali. Solo la serenità e lo spirito di perseveranza dell'allievo possono evitare l'abbandono della scuola. È il momento del "fare", della ripetitività continua ed esasperante, del misurarsi in rapidità, destrezza, e sicurezza coi compagni più avanzati. Non c'è tempo né per domande né per capire: il corpo deve reagire alle stoccate in modo automatico, meccanico e la mente non deve pensare, ma essere presente nel momento con parate e colpi. Nel *kenjutsu* (trad. "*arte della spada*" inteso come arte nell'utilizzo della *katana*, la spada samurai) ogni volta che l'avversario colpisce fa male, ma non è dolore fisico, è un dolore profondo che colpisce il cuore portando dentro l'anima una ferita che può essere sanata solo con l'imparare. È la "*pratica per la pratica*" in cui l'umiltà dell'allievo sta nello sfidarsi a migliorare senza chiedere troppo a se stesso. In questa fase la fretta demolisce: l'insegnamento è che se vuoi combattere devi prima imparare a vivere. La grande differenza è come lo spirito sa reagire, sul *tatami* del *dojo* così come nella vita. L'allievo impara in

fretta che dentro o fuori le mura della sua scuola non esiste più differenza e che lui stesso sta diventando la spada che brandisce o le mani che utilizza nelle leve.

Ogni singolo kata è un mare infinito di elementi tecnici e l'allievo impara il senso della scelta: velocità o eleganza, continuità o precisione tecnica, calma e controllo o scatto fulmineo? Il *kata* diventa l'allievo, l'allievo diviene *kata* in un giorno in cui forma e sostanza non si distinguono più amalgama comune di un'unica necessità: la ricerca della perfezione. Allora l'allievo è pronto all'ultima fase: coltivare lo spirito della *via* per percorrerla tutta l'esistenza.

La *memoria* tra insegnanti e maestri.

Ho parlato di maestri e di allievi, ma spesso confondiamo i maestri con gli insegnanti. Sempre Adachi Masahiro insegnava "*Un adepto molto abile è colui che ha raggiunto la calma. Un maestro realizzato è colui che ha raggiunto la maestria. Un tecnico della calma mentale, che padroneggia perfettamente tecniche e principi è chiamato adepto. Ci sono persone anche tra gli aggressivi e gli scaltri, ma a causa della loro ignoranza delle tecniche e dei principi non possono essere chiamati adepti. I tecnici giunti allo stadio in cui la mente è imperturbabile, totalmente istruiti in tecniche e principi, sono chiamati maestri. I cosiddetti esperti sono maestri. La sagacia è una qualità presente nei maestri. Oltrepassando qualsiasi razionalizzazione, non può essere scritta o espressa a parole*".

Lo spirito del *dojo* quanto è vivo? Quanto dei giovani di oggi sono in grado a prepararsi a ricevere un'eredità così antica e importante? Ce lo chiediamo spesso, magari davanti a una pizza, io ed altri amici impegnati nella diffusione della

cultura del *budo*, *la via del guerriero samurai.* La conclusione è che i tempi sono cambiati, gli ultimi veri maestri, soprattutto giapponesi, sono ormai morti così come molta parte dello spirito delle arti marziali. Durante un'esibizione pubblica un un gruppo di studenti di una scuola di arti marziali tiene la spada d'allenamento come fosse una mazza da golf. Chiamato in causa faccio presente cosa rappresenta; mi rispondono che anche il loro insegnante glielo rammenta spesso…

Eppure credo che il mondo là fuori dal *dojo* sia sempre lo stesso: non si lotta per la sopravvivenza fisica, ma per avere un valore nella società, per trovare un lavoro o per difenderlo.

Anche nel Giappone stesso la tradizione in sé del *dojo* è morta: ricordo, durante uno dei miei corsi Samurai Lab di essere stato preso totalmente d'assalto da uno stuolo di giapponesi ospiti dello stesso albergo dove svolgevo le sessioni. Dopo le foto di rito con me in abito da *samurai* ho potuto costatare la loro sorpresa nel sapermi praticante. Eppure lo spirito dei *samurai* è ancora vivo inconsapevolmente in tutta la cultura giapponese, nei loro gesti, nel loro modo di porsi nei confronti del lavoro e dei risultati da perseguire. Ogni giapponese è inconsapevolmente figlio di un samurai che gli impone di onorare la famiglia cui appartiene attraverso ogni suo comportamento.

Del resto la paternità di molte scuole è passata da maestri giapponesi a insegnanti italiani che nell'arco degli anni si sono distinti per abilità soprattutto tecnica e stilistica i quali purtroppo, con tutta la buona volontà possibile non potranno avere tutto quel bagaglio culturale che solo pochi sono riusciti a raggiungere soprattutto vivendo in Giappone per molto tempo.

L'occidentalizzazione delle scuole marziali impone metri di misura differenti dalla tradizione. Agli allievi non basta

sentirsi sempre più coinvolti nelle scelte e programmazioni pedagogiche di un maestro. Gli allievi occidentali devono misurarsi con cinture, *dan*, esami e commissioni che valutino il loro grado di preparazione. Questo fa morire lo spirito della *pratica per la pratica* imponendo agli allievi rivalità e concorsi come in una qualsiasi scuola e anteponendo le conoscenze e la prestanza tecnica a quella spirituale, spesso accantonata e ridotta alla sola ricerca personale.

La differenza tra maestri e insegnanti è proprio questa: il fermarsi esclusivamente alla tecnica, all'aspetto esteriore di un esercizio o di un *kata* ben fatto e non di un percorso educativo (nel rispetto della vera e propria etimologia del termine *ex-ducere, portare fuori*) dove prima è avvenuta una forte maturazione interiore.

Trovare un vero maestro è veramente difficile, raro e soprattutto richiede una ricerca molto profonda, una chiarezza di intenti con il proprio insegnante che deve saper scegliere e aiutare il praticante a farlo nella marea di proposte che ormai ogni città possiede.

La deresponsabilizzazione dei ruoli, tipica del nostro momento storico, colpisce anche questo settore: chi dirige un *dojo* deve fare i conti con le iscrizioni, con il numero degli allievi e quindi si sofferma più sulla richiesta comune (capacità tecnica ecc.) che a quella storica (aspetti tecnici e aspetti spirituali) demandando questi ultimi ad altri insegnanti di altre discipline spesso lontane da quelle giapponesi.

Molti insegnanti si rendono conto della delicatezza di questo passaggio e quindi, consapevoli del fatto che un'arte marziale è composta da tutti i parametri di cui ho parlato prima, si auto definiscono maestri solo sulla base del proprio percorso tecnico conseguito.

Esiste poi un'altra categoria pericolosissima: quella dei

“*finti maestri*” di coloro che anche a fronte di una buona capacità tecnica si inventano maestri di discipline mirabolanti che non hanno nulla a che vedere con lo spirito del *dojo*.

In questi casi la trasmissione della tradizione viene sviata e travisata spesso a scapito degli allievi che intravedono in questi personaggi eroi mitologici che, alla riprova dei fatti, non sono. Ma questo accade in ogni campo, soprattutto quando si è lontani dal luogo in cui certe tradizioni sono nate e sono state tramandate con cura, dedizione e devozione. Dobbiamo sempre stare attenti a quel *fascino dell’esotico* attrae molti occidentali: il rispetto della tradizione, soprattutto nelle arti marziali è tutto. Se non altro perché, come mi hanno insegnato i maestri, molti sono morti per farla pervenire fino a noi e non hanno avuto quel grande privilegio che noi oggi possediamo: la libertà di scegliere invece dell’obbligo tacito di obbedire.

Concludo con un pensiero del grande maestro Miyamoto Musashi (1584 – 1645) che credo non solo racchiuda lo spirito e la tradizione dei *samurai*, ma sia l’eredità più bella che ognuno di noi possa avere da questi leggendari guerrieri.

“Non coltivare pensieri cattivi.

Praticare con costanza la via.

Interessarsi a tutte le arti.

Conoscere tutte le professioni.

Saper discernere i vantaggi e gli svantaggi in ogni cosa.

Sviluppare l’intuito e la comprensione.

Intuire quello che non si vede.

Essere attento anche alle inezie.

Non compiere azioni inutili”.

Paolo G. Bianchi, counselor, esperto in processi formativi esperienziali, e discipline bionaturali (praticante di kenjutsu – katori shinto ryu e iaido – hoki ryu presso lo Zanshin Dojo di Milano).

www.formazionezero.blogspot.com

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.

Video rai: consulenza di Lucio Sotte

Un video realizzato da Elisabetta Confaloni nel 1999 per Rai Educational con la collaborazione e la consulenza scientifica di Lucio Sotte è on line nel blog di Rai Scuola Università all'indirizzo
http://www.scuola.rai.it/articoli/il-tai-ji-quan-le-ginnastiche-mediche-in-cina/8589/default.aspx

Lo puoi visualizzare on line

Introduzione di Rai Scuola al Video

La voce fuori campo recita alcuni versi di un autore cinese, mentre scorrono le immagini tratte dal documentario *Chung Kuo-Cina*, del regista Michelangelo Antonioni. Viene così introdotta l'intervista a Hu Li Huan, medico e direttrice del Dipartimento di Qi gong di Pechino, che spiega le caratteristiche del Tai Ji quan, una delle ginnastiche mediche cinesi. Si commentano gli esercizi compiuti da Jin Hong Zhu, docente di medicina tradizionale cinese il quale, nell'intervista che segue, spiega gli effetti del Tai ji quan sugli organi interni e sulle funzioni metaboliche. Le sue osservazioni vengono completate da Lucio Sotte, medico ed esperto di medicina tradizionale cinese, che riferisce i risultati di esperienze cliniche compiute sui praticanti di ginnastiche cinesi. Seguono immagini di ginnastiche ed arti marziali compiute in Cina. La Boschi si interroga poi sulle differenze relative al concetto di salute che appartiene alla concezione cinese e alla nostra civiltà.

Il Qi Gong, le ginnastiche mediche in Cina

video rai: consulenza di Lucio Sotte

Un video realizzatoda Elisabetta Confaloni nel 1999 per Rai Educational con la collaborazione e la consulenza scientifica di Lucio Sotte è on line nel blog di Rai Scuola Università all'indirizzo
http://www.raiscuola.rai.it/ondemand//ondemand-articolo/il-qi-gong-le-ginnastiche-mediche-in-cina/8587/default.aspx

Lo puoi visualizzare on line

Introduzione di Rai Scuola al Video

Lucio Sotte, medico ed esperto di medicina tradizionale cinese, introduce la definizione di Qi gong, un tipo di ginnastica utilizzato dalla medicina tradizionale cinese per armonizzare e rafforzare il Qi, concetto che significa tanto “energia” che “materia”. Le voci fuori campo recitano poi alcuni passi di testi tradizionali di medicina cinese. Nell’intervista, la dottoressa Hu Li Huan, medico occidentale e medico tradizionale cinese insieme, sottolinea come la propensione al rilassamento e la capacità del praticante di produrre il vuoto mentale siano fondamentali nell’esecuzione del Qi Gong; le sue parole sono illustrate da immagini di esercizi eseguiti dalla stessa intervistata, maestra di ginnastiche mediche. Le sue parole si alternano a quelle di Lucio Sotte che pone l’accento sull’utilizzo del respiro nel Qi gong e spiega come questo elemento permetta al medico occidentale di comprendere il funzionamento e l’efficacia di questa ginnastica. La sinologa Giulia Boschi, nell’intervista, collega la tecnica del Qi gong alla tradizione taoista antica.

Le ginnastiche mediche in Cina

Video rai: consulenza di Lucio Sotte

Un video realizzato da Elisabetta Confaloni nel 1999 per Rai Educational con la collaborazione e la consulenza scientifica di Lucio Sotte è on line nel blog di Rai Scuola Università

all’indirizzo
http://www.raiscuola.rai.it/ondemand//ondemand-articolo/le-ginnastiche-mediche-in-cina/8587/default.aspx

Lo puoi visualizzare on line

Introduzione di Rai Scuola al Video

La voce fuori campo espone il concetto di “igiene” centrale nella medicina tradizionale cinese e sottolinea come dal significato del termine cinese, “proteggere la vita”, scaturisca una vera e propria scienza della cura del corpo e del potenziamento della salute, testimoniata dai reperti archeologici illustrati dalle immagini. La ginnastica medica si colloca, perciò, all’interno di questo contesto culturale fortemente centrato sulla prevenzione, oltre che sulla cura, come specificano nelle interviste Lucio Sotte, medico ed esperto di medicina cinese, e Giulia Boschi, sinologa. Le interviste si alternano a sequenze tratte dalla filmografia cinese.

La ginnastica cinese e lo sport. Esercizi di qi gong pre e post agonistici: forme di apertura e chiusura,

massaggio dei canali

Fernanda Biondi*, Lucio Sotte**

Introduzione

La ginnastica medica cinese può essere utilizzata per ottimizzare le condizioni dello sportivo prima e dopo la gara. Nella fase pre gara può esercitare contemporaneamente un effetto rilassante e tonificante che prepara l'atleta all'utilizzo ottimale delle sue risorse energetiche dandogli il giusto tono muscolare e nervoso che deve essere adeguato ad attivare al massimo le potenzialità, ma non eccessivo da disperderle. Nella fase post gara gli esercizi avranno lo scopo di favorire il recupero psicofisico ottimizzando, come affermano in Cina, la produzione e circolazione di *qi* e *xue*.

A questo scopo presentiamo alcuni semplici esercizi di cui raccomandiamo l'utilizzo: le forme di apertura e chiusura ed il massaggio dei meridiani.

Forme di Apertura e di Chiusura

Posizione di base

Assumere la postura di base del *Qi Gong* eretta, piedi divaricati ad una distanza equivalente a quella delle spalle, peso del corpo ben distribuito su tutta la superficie plantare.

La testa è come "appesa ad un filo" che collega il punto 20GV-*baihui* al cielo; ricordiamo che tale punto si localizza sulla sommità del cranio tra le ossa parietali ed occipitale, a livello della zona dove nel bambino si trova la grande fontanella. Gli occhi sono semichiusi, lo sguardo diretto in avanti, senza essere focalizzato in un punto preciso (si deve cercare di non concentrare lo sguardo su qualche particolare

oggetto), il viso e la mandibola sono rilassati, così anche il collo e le spalle. Le braccia cadono naturalmente ai lati del tronco, le ascelle sono leggermente aperte e “vuote” «come se dovessero contenere un uovo al loro interno!», le mani sono aperte con le palme rivolte all’interno, verso le gambe.

Il dorso è eretto ed il torace rilassato, l’addome è appena rientrato. Questo atteggiamento dell’addome è favorito dalla posizione del bacino che deve essere mantenuto il più aperto possibile verso l’alto: si può immaginarlo come una coppa piena di liquido che non bisogna versare (questa posizione rinforza i muscoli glutei): in questa maniera si ottiene una rettineilizzazione della fisiologica lordosi lombare che favorisce la circolazione del *Qi* nella regione vertebrale e lungo i meridiani *Du Mai* e Vescica.

Figure 1-2

1. Postura di base – visuale anteriore

2. Postura di base – visuale laterale

Questa posizione del bacino e della colonna favorisce che le gambe siano diritte, ma non rigide, le ginocchia siano leggermente flesse e mantengano una certa morbidezza. I piedi debbono essere disposti con le piante tra loro parallele o addirittura con le punte leggermente rientrate. Le dita e tutta la pianta del piede debbono essere bene in contatto con il suolo.

Figura 3

Postura di base: la Y rovesciata con i punti 20GV-baihui, 1CV-huiyin e 1KI-yongquan

Occorre visualizzare una “Y” rovesciata che collega i punti 1KI-*yongquan*, destro e sinistro – posizionati sulla pianta dei due piedi tra i due cuscinetti plantari – con 1CV-*huiyin* al

centro del perineo – tra orifizio anale e scroto nell'uomo ed orifizio anale ed uretra nella donna – e 20GV-*baihui* all'estremità del capo in corrispondenza della zona dove nel neonato si localizza la grande fondatella.

Le mani sono incrociate sotto l'ombelico, sul *Dantian* mediano (mano destra coperta dalla sinistra per le donne e viceversa per gli uomini), sovrappo-nendo i due punti 8PC-*laogong* che si trovano al centro della palma della mano nel terzo spazio intermetacarpale. Secondo alcune Scuole la postura di base non prevede che le mani siano raccolte al *Dantian* mediano, ma che invece siano naturalmente rilassate ai lati del corpo con le palme rivolte all'interno.

Iniziare ogni esercizio con questa posizione di base e, prima di incominciare la serie, fare il "silenzio del corpo", armonizzando respirazione, mente e corpo.

Modalità di esecuzione

Socchiudere gli occhi ed appoggiare la lingua sulla volta del palato con la punta dietro gli incisivi superiori. Deglutire lentamente la saliva, seguendo mentalmente il percorso della "rugiada celeste" fino allo stomaco.

Inspirando, "sigillare" contraendo i muscoli addominali e glutei e gli sfinteri uretrale ed anale ed alzare lentamente le braccia rilassate (i gomiti non debbono essere tesi) da ambedue i lati del corpo, fino ad aprirle completamente, senza superare tuttavia l'altezza delle spalle e avendo cura di mantenere le mani rilassate. Questo movimento di "apertura" e sollevamento degli arti superiori deve essere molto naturale e guidato dai polsi; è come se i polsi stessi fossero il fulcro del movimento di sollevamento delle braccia, mentre le articolazioni delle spalle, dei gomiti, delle dita subissero

questo movimento rimanendo rilassate. Le braccia non debbono essere troppo distese e rigide alla fine dell'apertura e la posizione deve conservare sempre una sua "rotondità".

Durante la manovra di sollevamento delle braccia occorre concentrarsi per visualizzare l'energia che sale dalla pianta del piede alla palma della mano percorrendo prima i tre canali yin del piede e poi i tre canali yin della mano.

Il percorso dell'energia è il seguente: il *Qi* sale dalla pianta dei piedi (punto 1KI-*yongquan*) e dall'alluce lungo i tre canali yin del piede (Milza-Pancreas, Fegato e Rene) passando per la superficie interna del piede, della caviglia, della gamba, del ginocchio e della coscia; penetra poi nel perineo e raggiunge l'addome dove si collega ai rispettivi Organi, continua a salire nel tronco e, giunto al torace, prende contatto con gli Organi toracici (Polmone, Pericardio e Cuore), percorre poi i rispettivi tre canali yin della mano, andando dalla regione sottoclaveare e toracica laterale e dal cavo ascellare a raggiungere la faccia volare del braccio per proseguire sulla superficie volare del gomito, dell'avambraccio, del polso, fino alla palma della mano ed alle estremità delle dita.

Durante la visualizzazione di questo tragitto che partendo dalla pianta del piede arriva alla palma della mano, il *Qi* della Terra prende contatto con gli organi che corrispondono ai canali percorsi: prima Rene, Fegato, Milza-Pancreas a livello sottodiaframmatico e poi Cuore, Pericardio e Polmone in regione toracica.

Questa fase termina con una breve pausa inpiratoria durante la quale si trattiene il respiro e si ruotano le palme delle mani (che erano rivolte in basso) di 180° rivolgendole verso l'alto.

Con l'inizio dell'espirazione successiva, si raccolgono le mani davanti al volto flettendo i gomiti fino a che le palme

non sono nuovamente rivolte verso il basso, si fanno poi scendere le mani lentamente, sempre palme in giù, facendole passare davanti al collo, al torace ed all'addome per portarle infine nella loro posizione naturale ai fianchi.

Figura 4

Fase inspiratoria 1 e pausa inspiratoria 2 della forma di apertura

Durante la rotazione delle palme delle mani a braccia aperte il *Qi*, passando per le estremità delle dita, raggiunge la superficie dorsale della mano e percorre i tre canali yang della mano (Intestino Tenue, Triplo Riscaldatore, Intestino Crasso), lungo la faccia esterna e posteriore della mano, del polso, dell'avambraccio, del gomito, del braccio e della spalla, passa poi per il punto 14GV-*dazhui*, sotto l'apofisi spinosa della settima vertebra cervicale, raggiunge quindi il collo, il volto e gli occhi, dove i meridiani yang della mano si continuano in quelli yang del piede. Il *Qi* continua, quindi, la sua discesa lungo i tre canali yang del piede (Stomaco, Vescicola Biliare, Vescica) lungo la regione posteriore e laterale del capo, del collo, del tronco prima e, successivamente, lungo la faccia esterna e posteriore dei glutei, delle cosce, delle gambe e dei piedi, fino ad arrivare al tallone, alle ultime quattro dita ed alla pianta del piede. Durante questo percorso di discesa dal dorso della mano al piede viene preso contatto con i visceri citati: prima Intestino Tenue, Triplo Riscaldatore e Intestino Crasso e successivamente Vescica, Vescicola Biliare e Stomaco.

Figura 5

Fase espiratoria della forma di apertura

In genere si concludono la Forma di Apertura e quella di Chiusura veicolando il *Qi* al *Dantian*. Per ottenere questo scopo, una volta terminata l'inspirazione e condotto il *Qi* alla palma della mano, si inizia l'espirazione come già descritto portando alla fine le mani a coprire il *Dantian* nella zona sottombelicale (uomini destra sopra la sinistra e donne sinistra sopra la destra) invece che ai fianchi come già descritto. Contemporaneamente al movimento di riunione delle mani al *Dantian* si realizza la visualizzazione della concentrazione del *Qi* raccolto alla palma della mano fino al *Dantian*. Dal *Dantian* il *Qi* si diffonde poi a tutto il corpo.

Molti maestri cinesi suggeriscono di visualizzare questa sua diffusione attraverso un movimento a spirale.

Forme di regolarizzazione

La Forma di Regolarizzazione"*Tiao-Xi*" si esegue come la parte iniziale della Forma di Apertura, portando alla fine le mani prima sul *Dantian* e poi ai fianchi e visualizzando la discesa del *Qi* fino alla pianta del piede.

Effetti

Questa procedura molto semplice agisce contemporaneamente sui 12 canali e viene usata anche come preludio alla meditazione *Qi Gong*. Aiuta a calmare la mente ed armonizzare la respirazione e, lo ricordiamo ancora, va eseguita prima e dopo ogni esercizio, per ricondurre il *Qi* al *Dantian.*

Massaggio lineare dei meridiani degli arti inferiori, superiori e del tronco

Il massaggio dei canali deve essere fatto precedere da una Forma di Regolarizzazione “*Tiao Xi*” e deve essere coordinato mentalmente tramite la visualizzazione dei canali massaggiati. La fine dell’esercizio viene scandita da una nuova Forma “*Tiao Xi*”.

Si parte dalla normale postura eretta a piedi divaricati con una distanza tra loro pari alla larghezza delle spalle. In espirazione si flette la regione lombare e si massaggia con le palme delle mani, consensualmente al movimento di flessione, il percorso dei canali yang del piede che scende dalla regione dorsolombare verso il piede passando per il gluteo, la regione posterolaterale della coscia, del ginocchio, della gamba, della caviglia e del piede stesso.

Figura 6

Massaggio lineare dei canali degli arti inferiori e superiori e del tronco – versione completa 1-2

Arrivati alla regione laterale del piede si raggiunge quella interna passando per l’estremità delle dita ed inizia la fase inspiratoria che si svolge massaggiando la regione interna del piede, della caviglia, del ginocchio, della coscia. Arrivati alla regione inguinale, mentre prosegue il raddrizzamento della colonna, si aprono entrambe le braccia con le palme rivolte in alto e si visualizza il percorso terminale dei canali yin del piede che confluisce con quello dei canali yin della mano che arriva, infine, alla palma della mano. Si portano infine le mani in alto con le palme rivolte in avanti e si rivolge lo sguardo in alto. Termina a questo punto la fase inspiratoria ed inizia la nuova fase espiratoria che, mentre le mani scendono massaggiando la regione nucale ed il collo e poi la regione dorsolombare e l’arto inferiore, si realizza attraverso un nuovo movimento di flessione lombare.

Figura 7

Massaggio lineare dei canali degli arti inferiori e superiori e del tronco – versione completa 3

Esiste di questo massaggio una versione semplificata che non prevede un ampio movimento di flessione lombare ma una semplice visualizzazione dei canali yang e yin dell'arto inferiore associata ad una minima flessione. In questo caso la fase espiratoria inizia come la precedente con un massaggio cervicale e dorsolombare che termina una volta che le mani sono discese naturalmente ai fianchi con una visualizzazione dei meridiani yang fino al piede. A questo punto inizia la fase inspiratoria che senza un reale massaggio dei canali yin del piede ne visualizza il percorso fino a livello inguinale; giunti a questo punto le manovre di apertura delle braccia proseguono come già descritto in precedenza.

Forma di Chiusura

Occorre terminare con una forma di chiusura concentrando il *Qi* al *Dantian* e veicolandolo da qui a tutto il corpo.

Questo articolo è tratto dal volume Ginnastiche Cinesi Qi Gong
Cea edizioni