Il qi gong per gli anziani di Civitanova: presentazione delle quattro serie di esercizi

Lucio Sotte*

Puoi scaricare qui il PDF dell'articolo

Quando ho messo a punto le quattro serie di esercizi per la ginnastica medica cinese per anziani organizzata dal Comune di Civitanova Marche mi sono prefisso due scopi: proporre esercizi semplici, efficaci e facili da apprendere e creare una sequenza di esercizi che permettesse, nel frattempo che venivano insegnati ed appresi, di introdurre gli allievi ai principi fondamentali della medicina cinese.

È ovvio che la comprensione dei fondamenti su cui gli esercizi si strutturano sia estremamente utile per una loro migliore esecuzione e per una ottimizzazione della loro efficacia.

1. **Esercizi di Automassaggio**

La prima serie è denominata **Esercizi di Automassaggio** ed è suddivisa in due sequenze: **"Rispondere al Cielo ed alla Terra"** (1-21) e **"Nutrire il Corpo ed Aprire i Canali"** (22-31).

1. La prima sequenza ha lo scopo di "aprire gli orifizi dell'estremità cefalica" (occhi, naso, bocca, orecchio oltreché alcuni importanti punti di agopuntura in comunicazione diretta o indiretta con l'interno come 20GV-*baihui* – alla sommità del cranio nella zona dove nel neonato si localizza la depressione della grande fontanella – e 20GB-*fengchi* – localizzato nella depressione che si trova tra osso occipitale ed

inserzioni tendinee dei muscoli trapezio e sternocleidomastoideo) ed attraverso questi attivare gli organi interni corrispondenti secondo la medicina cinese. Secondo la teoria della medicina cinese la stimolazione dell'occhio attiva il Fegato e tutto il sistema ad esso correlato nell'ambito del Movimento Legno (organo, viscere, tessuto, organo di senso, funzioni energetiche etc.), quella dell'orecchio promuove il Rene ed il sistema del Movimento Acqua, quella della lingua e della bocca stimola la Milza-Pancreas (Sistema Terra) e quella del naso il Polmone (Sistema Metallo), la stimolazione tattile dei polpastrelli che eseguono il massaggio stimola il Cuore (Sistema Fuoco). Questa parte della sequenza è definita *"Rispondere al Cielo ed alla Terra"*.

Tale denominazione vuol significare anche che il Micro-cosmo dell'uomo si sintonizza con il Macro-cosmo del Cielo-Terra attraverso l'apertura degli orifizi cefalici che lo mettono in rapporto con l'esterno attraverso i loro relativi sensi: occhio e vista, naso ed olfatto, orecchio e udito, bocca e gusto. A questi sensi cefalici si aggiunge il tatto che, attraverso i polpastrelli, è contemporaneamente soggetto attivo del massaggio e passivo della stimolazione del Cuore.

Dunque il massaggio delle strutture correlate agli organi di senso da una parte ci collega con tutto ciò che ci circonda attraverso la stimolazione delle loro funzioni e dall'altra (secondo i criteri della medicina cinese) riattiva i rispettivi organi e sistemi all'interno del corpo.

2. La seconda sequenza ha lo scopo di promuovere la produzione dell'energia *Qi* e di stimolarne la circolazione nei canali o meridiani principali e secondari e nelle zone fuori meridiano. Abbiamo visto come il senso del tatto sia dalla medicina tradizionale cinese assegnato al Movimento Fuoco ed al Cuore e dunque quest'organo è stimolato dall'atto stesso del massaggio,

tanto più se quest’arte è portata a livello di coscienza perché controllata attraverso l’energia mentale *Shen* che sempre al Cuore fa riferimento: questa seconda parte della sequenza è definita: *“Nutrire il Corpo ed Aprire i Canali”*.

In questa maniera gli allievi vengono introdotti alla teoria dei canali principali e secondari che secondo la medicina cinese collegano tutti gli organi e visceri tra loro e con tutte le strutture del corpo creando una fitta rete con lo scopo di nutrire i tessuti e di far circolare la bioenergia.

2. **Esercizi dei Tendini e dei Midolli**

La seconda serie è definita **Esercizi dei Tendini e dei Midolli**: essi sono un adattamento che ho realizzato utilizzando varie sequenze classiche: gli “*Yi Jin Jing*” o «Classico dei Tendini», i “*Xi Sui Yin Jin*” o «Lavare il Midollo Osseo e Fortificare i Tendini» anche conosciuti con la denominazione di «Esercizi del Midollo d’Oro» e la serie “*Ba Duan Yin*” o «Otto Broccati».

Il loro obiettivo è quello di “favorire la circolazione dell’energia nei meridiani principali e secondari” attivando le funzioni dei muscoli, dei tendini e delle articolazioni di tutto il corpo e di “nutrire i midolli”. Vale la pena di ricordare che quando si usa in Cina il termine “midollo” con esso si intende il “contenuto delle ossa”. Tale contenuto comprende varie strutture che la medicina occidentale classifica in maniera diversa da quanto accade in Cina: si tratta sia del “midollo osseo” effettivamente contenuto all’interno delle ossa che del “cervello” e del “midollo spinale” che in realtà non si trovano all’interno delle ossa ma alloggiano in una “scatola ossea” costituita per il cervello dal cranio e per il midollo spinale dal canale vertebrale che percorre la spina dorsale.

Gli esercizi dei Tendini e dei Midolli che presentiamo si propongono dunque diversi obiettivi:

1. attraverso la mobilizzazione delle articolazioni, delle rispettive capsule articolari, lo stretching dei tendini e muscoli, la contrazione degli stessi muscoli e la stimolazione delle ossa favoriscono la circolazione del sangue e dei liquidi, irrobustiscono tutte le strutture dell'apparato locomotore e ne favoriscono l'elasticità;
2. attraverso la stimolazione dei "midolli" agiscono tramite il midollo osseo sulla produzione del sangue e sul sistema immunitario e tramite il cervello, l'ipotalamo, l'ipofisi ed il midollo spinale sul sistema psiconeuroimmuno-endocrino;
3. attraverso la visualizzazione mentale dei movimenti, attraverso una sorta di training autogeno, calmano e stabilizzano lo *Shen*, il mentale.

Si tratta dunque di esercizi semplici che agiscono a più livelli e nel complesso favoriscono il riequilibrio psico-neuro-immuno-endocrino.

Questa sequenza è particolarmente utile perché si apprende e ricorda facilmente perché gli esercizi interessano in sequenza i vari segmenti del corpo andando dall'alto verso il basso: estremità cefalica e regione cervicale, cingolo ed arto superiori, colonna dorso, lombo, sacrale, cingolo ed arto inferiori. Durante l'esecuzione degli esercizi dei tendini e dei midolli il praticante in maniera assai naturale mobilizza ed attiva tutte le articolazioni ed i muscoli del corpo.

3. **Tre Passi per il Riequilibrio Yin-Yang**

La quarta serie è definita **Tre Passi per il Riequilibrio Yin-Yang** e si compone di tre sequenze utilizzate per nutrire lo yin e lo yang ed armonizzare l'uomo con la biosfera o meglio – come preferiscono affermare i Cinesi – con il Cielo-Terra.

Inoltre, questi esercizi, essendo eseguiti lentamente e ritmicamente associando il controllo dei ritmi respiratori, hanno le indubbie ed estremamente positive conseguenze di potenziare la capacità di concentrazione mentale, di rafforzare la muscolatura scheletrica, di migliorare la funzionalità articolare e di promuovere la circolazione sanguigna e linfatica; hanno, in pratica, un'importante funzione terapeutica. A differenza delle altre serie si tratta di esercizi dinamici che vengono svolti attraverso dei "passi" che dunque necessitano di uno spazio maggiore e sufficiente alla loro esecuzione.

I tre passi hanno secondo la medicina cinese il ruolo di attivare la circolazione della bioenergia e "far salire lo yang e far discendere lo yin". Tutto questo avviene con il concorso di movimenti di torsione della colonna vertebrale che "aprono il canale della cintura" il "canale *dai mai*" ed in questa maniera favoriscono i fenomeni di salita e discesa. I movimenti di torsione della colonna stimolano anche i cosiddetti punti *shu* del dorso che si trovano lateralmente alla colonna lungo i muscoli paravertebrali e che corripondono a tutti gli organi e visceri toraco-addominali. Dunque i loro effetti si manifestano non solo a livello anticolare ma anche a livello viscerale.

4. **Sei Ideogrammi e Sei Suoni**

I Sei Ideogrammi ed i Sei Suoni rappresentano la sequenza più complessa e più raffinata di questo volume e uniscono tre elementi determinanti per la loro esecuzione: la pratica di un movimento, la pronuncia di un suono e la visualizzazione del percorso di una serie di meridiani associati al suono ed al movimento.

Hanno lo scopo di armonizzare i cinque principali Organi della tradizione medica cinese (Cuore, Fegato, Milza-Pancreas, Polmone, Rene) e di coordinare le attività toraco-addominali attraverso un viscere speciale che i cinesi definiscono *San*

Jiao, cioè Triplo Riscaldatore.

La serie viene insegnata alla fine del corso perché nel frattempo gli allievi avranno preso dimestichezza con l'idea che in medicina cinese esistono cinque grandi sistemi organo-viscerali collegati ai cosiddetti cinque movimenti che governano non solo le funzioni interne addomino-toraciche (circolazione, respirazione, digestione, funzione urinaria, sessuale etc.) ma anche quelle di tutti i tessuti (pelle, sottocute, muscoli, ossa etc.) e segmenti del corpo, attraverso il percorso dei dodici canali principali di agopuntura e dei rispettivi canali secondari.

Questa serie è quella che viene utilizzata maggiormente in prevenzione e terapia per ottenere un buon riequilibrio psico-neuro-immuno-endocrino.