

Il Volo della Fenice, Manuale di Ginnastica Medica Cinese per tutte le età

Lucio Sotte*

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

La Rivista Italiana di Medicina Tradizionale Cinese si è dedicata nel 1997 all'edizione di due volumi sulla ginnastica medica cinese dedicati al *Qi Gong* ed al *Tai Ji Quan*: Ginnastica Medica Cinese 1 – *Qi Gong* e Ginnastica Medica Cinese 2 – *Tai Ji Quan*.

Qual'è allora lo scopo di questo nuovo volume sul medesimo argomento?

Un obiettivo semplice e contemporaneamente ambizioso: da una parte si vuole presentare “**Il Volo della Fenice**” cioè il **protocollo di ginnastica cinese** che gli Autori hanno messo a punto per i **Corsi della Scuola Matteo Ricci di Bologna** e, consensualmente, avviare una riflessione sul significato del corpo e del suo movimento secondo la tradizione orientale che abbiamo incontrato in Cina ed alla luce della cultura occidentale nella quale siamo cresciuti. Desideriamo tentare di porre delle domande preliminari sulle rispettive diversità per tentare una prima integrazione delle conoscenze.

Due parole su “Il Volo della Fenice”: comprende quattro antiche serie di esercizi tratti dalla tradizione cinese classica e dagli Autori adattati al “nostro mondo”. Questo adattamento non vuole assolutamente dimenticare la tradizione né rinnegarla, ma anzi valorizzarla ed ottimizzarla alla luce delle caratteristiche, necessità e disposizioni degli utenti cui questi esercizi si rivolgono: donne ed uomini del nostro paese di qualunque età che desiderano introdursi alle

ginnastiche mediche cinesi ed approfondirle.

Le sequenze degli esercizi sono inoltre il frutto dell'esperienza didattica condotta dagli Autori per anni in questo settore sia nei Corsi della Scuola Matteo Ricci come in altri ambiti sanitari e non. Cito a titolo esemplificativo i **Corsi di Ginnastica Cinese per la terza età da me organizzati per il Comune di Civitanova Marche** negli ultimi quattro anni: 140 anziani raccolti in palestra in primavera ed autunno in "religioso silenzio" interrotto solo dalla vocalizzazione dei "sei suoni" ad imparare e mettere a frutto "nella propria carne e sulla propria pelle" i tesori dell'antica tradizione cinese. L'entusiasmo degli allievi fin dal primo impatto con la cultura cinese mi ha subito contagiato ed ho capito che il valore degli incontri non era solo preventivo e terapeutico, ma anche sociale, umano e culturale. Attraverso questa ed altre esperienze analoghe è stata messa a punto la serie di esercizi, semplificando quelli complessi, vivacizzando quelli lenti, limando quelli più difficili.

Così, giorno dopo giorno, tra una Forma di Apertura e una Forma di Chiusura in quattro anni lo yin-yang è diventato pane di tutti i giorni per i partecipanti al corso.

La mia più bella soddisfazione è stata comunque l'ingresso in campo al quarto turno di **Primo, il padre novantaduenne di Claudio**, pensionato sessantenne acquistato al secondo turno: **è uno dei fedelissimi che non fa mai assenze, nemmeno durante le peggiori epidemie influenzali.**

Così i miei allievi, inghiottendo la "rugiada celeste" hanno curato l'osteoporosi, migliorato la digestione, l'evacuazione, la respirazione, la circolazione e scambiato inviti a pranzo e cena con gli amici che non vedevano da tempo e mimando il "drago che si avvolge attorno alla colonna" hanno favorito le funzioni epatiche e integrato Oriente ed Occidente ad onta del loro istruttore che da anni ci prova in tutte le maniere senza riuscirci così appieno.

L'accordo sottoscritto tra la Fondazione Matteo Ricci e le Terme di Castrocara per la creazione di un "percorso termale cinese" è stata un'ulteriore occasione di limatura e verifica del "Volo della Fenice". La medicina cinese ha molto da offrire nel settore termale sia attraverso l'agopuntura e le metodiche correlate che con il massaggio, la farmacologia, la dietetica e le ginnastiche mediche: i corsi di Qi Gong organizzati presso le Terme permettono ai clienti che li hanno frequentati di tornarsene a casa con un miglior equilibrio biofisico e con un know how in più che porteranno con sé: potranno prolungare gli effetti benefici della settimana termale per tutto il tempo in cui praticheranno gli esercizi.

Veniamo ora alle domande su corpo e movimento.

La cultura occidentale si avvicina al nostro corpo immersa nella sua visione dualistica dell'uomo che partendo dalla distinzione tra psiche e soma crea all'inizio una separazione che è successivamente difficile colmare. La *res extensa* e la *res cogitans* di Cartesiana memoria sono state il primum movens di due percorsi di studio separati che sono stati realizzati contemporaneamente sullo stesso uomo senza che avvenisse tra loro un reciproco dialogo o contatto. Mentre l'anatomista, l'anatomopatologo e l'istologo prima e il biochimico, il radiologo, il genetista poi approfondivano lo studio della struttura del corpo, lo psicanalista interpretava i

movimenti della psiche.

In Occidente si è lungamente tentato di riunificare soma e psiche, ma nessuna medicina psicosomatica è stata in grado di riannodare le fila di due tessuti nati su trame così differenti e di ricollegare ciò che era stato pensato diviso al suo esordio. Anche lo studio del movimento soffre di questa distanza tra psiche e soma e si fa fatica ad immaginarlo come un fenomeno integrato anche se esso rappresenta forse una delle migliori realizzazioni ed esemplificazioni dell'unità che ci caratterizza.

A fronte di questa visione divisa dell'uomo impostasi nei nostri paesi, in Oriente l'uomo è stato da sempre osservato con uno sguardo olistico e immaginato come una condensazione di energia *Qi* che mentre da una parte, nei suoi aspetti più densi, dà origine allo yin e dunque anche alle strutture materiali del nostro organismo, dall'altra, nei suoi aspetti più eterici, origina lo yang e di conseguenza organizza lo psichismo.

Non esiste uno psichismo che non si ancori su una struttura materiale e tale struttura si configura coerentemente con il mentale che la organizza, la muove ed in qualche maniera la dirige: in ultima analisi si tratta di due manifestazioni differenti dello stesso fenomeno.

Il pensiero di un movimento del corpo ed il suo contenuto emotivo ed affettivo, la sua realizzazione attraverso l'articolarsi di segmenti ossei mossi dal fenomeno della contrazione muscolare che si esercita attraverso la resistenza tendinea, il suo progetto contenuto nell'elaborazione di un messaggio nervoso che è elettrico prima, ionico poi ed infine molecolare fondato su neurotrasmettitori sono in Cina tutti elementi differenti di un "unico" fenomeno che non può essere pensato se non in maniera olistica. Anzi l'allontanamento da questa unità è il primo segno della malattia, il manifestarsi di una discontinuità è il primo segnale d'allarme di una disritmia che fa "steccare" il suono di una parte del corpo che non è più in grado di accordarsi con l'armonia del tutto.

In Cina l'esercizio di ginnastica si pone in primo luogo un fondamentale obiettivo: riprodurre e riformulare dei modelli che, mentre permettono al corpo di riacquisire la sua istintiva reattività e di ricomporsi in una unità, ne attivano singolarmente ma contestualmente le singole componenti energetiche e psichiche, materiali e meccaniche.

La "corporeità" è espressione yin del "mentale" yang e l'armonia del movimento del corpo rappresenta la

manifestazione di un corretto equilibrio psichico.

In Occidente lo iato psiche-soma affida all'emisfero cerebrale sinistro la comprensione dell'organizzazione cosciente meccanica e scientifica del moto ed a quello destro la capacità di percezione estetica ed artistica dello stesso fenomeno: il ritmo, il coordinamento e la musicalità espressi nella danza sono manifestazioni artistiche organizzate dall'emisfero destro in cui la "bellezza" del gesto sembra essere disancorata dai fenomeni meccanici, elettrici, biochimici che lo producono che invece sono campo di studio e di applicazione della medicina: la scienza che studia il nostro corpo. La "bellezza" del movimento di una ballerina di danza classica sembra quasi è separata dalla "salute" che il movimento stesso esprime, essendo la bellezza un fenomeno puramente estetico e la salute l'esito del buon risultato di un bilanciamento dei nostri equilibri elettrolitici, osmotici, ionici, chimici e mentali.

Uno dei più significativi insegnamenti avuti dal mio contatto col mondo cinese è stato invece il recupero della *coscienza che l'estetica del bello equivale all'omeostasi dello stato di salute* e che l'acquisizione della salute stessa ed il suo mantenimento corrispondono alla valorizzazione della nostra istintiva tensione al bello.

L'esecuzione di una forma di *Tai Ji Quan* o di un colpo di *Kung Fu* è corretta quando è efficace ed è efficace se appare bella essendo la bellezza della forma espressione della perfetta armonia del movimento: il gesto diviene l'esteriorizzazione di buon equilibrio yin-yang.

La pratica corretta di un esercizio di *Qi Gong* corrisponde alla bellezza dei gesti con cui viene realizzato che realizza le cosiddette Tre Unioni Interne: quella del Cuore-*Xin* e dell'Idea-*Yi*, quella dell'Idea-*Yi* e dell'Energia-*Qi* ed infine quella dell'Energia-*Qi* e della Forza-*Li*. Quando si impara un qualsiasi movimento si verifica una serie di passaggi: il

Cuore, principe dello psichismo, crea l'Idea del movimento (prima unione), l'Idea del movimento genera l'Energia che lo sostiene (seconda unione), l'Energia si traduce in Forza che si concretizza attraverso l'atto finale, il gesto realizzato (terza unione). Nella fase di apprendimento questi tre passaggi sono successivi e gradualmente ma, col tempo, la pratica e l'esercizio essi tenderanno a identificarsi in un unico fenomeno che riunisce Cuore-Idea-Energia-Forza: il gesto finale sarà dunque espressione perfetta dell'integrazione psicosomatica e, proprio perché tale, dovrà risultare esteticamente bello.

In qualche maniera la scienza recupera l'arte e la comprende e l'arte si esprime attraverso il linguaggio della scienza.

Lo iato psiche-soma è l'assioma sul quale costruiamo in Occidente la nostra vicenda umana: così accade che la maggior parte delle forme in cui si esprime il lavoro dell'uomo della società postindustriale della quale siamo parte è basata su un modello "psico-cerebrale" di impegno che sembra aver dimenticato la "somato-corporeità". Il tempo del lavoro della nostra giornata è concentrato in attività sempre più yang e mentali e sempre più disancorate dallo yin e dalla corporeità: nell'ottimizzazione di questo tempo usufruiamo di una serie di attrezzi ed utensili che ci circondano e che riproducono per noi e semplificano i gesti quotidiani dei nostri padri e dei nostri nonni. Fin dall'inizio della giornata comincia questa "dematerializzazione" dei nostri gesti che diventano sempre più mentali: al mattino, in bagno, il pennello ed il sapone da barba sono stati sostituiti dalla bomboletta di schiuma già pronta o dal rasoio elettrico, lo spazzolino manuale da quello a motore, a colazione non spremiamo più nulla ma frulliamo poi, invece di camminare entriamo nelle nostre "scatole a motore" che ci conducono all'entrata di un autobus o di una metropolitana. Scesi infine dall'ultimo sedile che abbiamo occupato entriamo in un ascensore che sale le scale per noi e raggiungiamo il nostro posto di lavoro dove ci accomodiamo su

una poltrona anatomica costruita per accogliere, adattandosi perfettamente alle sue forme, un corpo "stanco di nulla". Così continua fino a sera tra telefonate, videate, tastiere, volanti, pulsanti e pedali. Quando finalmente ritorniamo a casa disfatti mentalmente siamo costretti ad impiegare il poco tempo libero che ci resta per usare finalmente il corpo rimasto inutilizzato per tutto il giorno; allora ci vestiamo da zombi (provate ad immaginare che cosa direbbero i nostri antenati del nostro abbigliamento tekno e sportivo) e sudando come scaricatori di porto del secolo scorso consumiamo quel che ci resta delle nostre energie nella palestra vicino casa in cui con gesti e movimenti spesso ripetitivi organizzati da ulteriori utensili delle fogge e delle forme più strane (gli attrezzi e le macchine da palestra) consumiamo finalmente le calorie accumulate col pasto trangugiato di fretta nell'intervallo della "colazione di lavoro". I più fortunati – ma sono una esigua schiera – riescono a fare dello sport vero: una partita a tennis o a calcetto, qualche chilometro di footing e di ginnastica all'aria aperta. Si asfaltano i polmoni di smog e sfidano la sorte come eroi omerici per qualche attimo di libertà. Rarissimi i cultori della passeggiata, della marcia o della bici che alle insidie dell'inquinamento dell'aria aggiungono quelle del traffico. Torniamo stanchissimi e stremati a casa per la cena in cui mettiamo a frutto quel poco o tanto di appetito che ci rimane per fare il pieno di pane quotidiano, si tratta di quel tipo di benzina un tempo verde che dovrebbe bilanciare le calorie così faticosamente consumate sudando. Non parliamo poi del fine settimana, una sorta di marcialonga o maratona che ci conduce dal venerdì sera al lunedì per permetterci di superare lo stress accumulato nei giorni di lavoro e impiegare edonisticamente tutto il tempo risparmiato durante la settimana con il rasoio, il frullatore, l'ascensore, il pulman, la metropolitana etc. Con un coraggio degno di ben altre gesta apriamo lo sportello della nostra vettura e ci mettiamo alla plancia di comando della nostra astronave che ci condurrà nell'opificio dove consumare fisicamente il tempo del

nostro week end. Dopo ore di fila, di smog, di stress raggiungiamo la meta della nostra vacanza dove poter finalmente dare sfogo alle frustrazioni represses nei giorni di lavoro e “timbriamo il cartellino” per l’ingresso nello stabilimento scelto per il nostro rilassamento: arrampicarsi in montagna, nuotare al mare o in piscina, pedalare in bicicletta o sciare sulle piste da sci si tramutano spesso da un momento di svago in un nuovo test da sforzo da superare ad ogni costo per poter

raccontare al lunedì le gesta sportive vissute nel faticoso weekend e riprendere volentieri il tran-tran settimanale.

È stata per me una strabiliante sorpresa lo scoprire di poter praticare tutti gli esercizi di *Qi Gong* nella sala di casa e gran parte degli esercizi di *Tai Ji Quan* o nella stessa sala – riducendo il numero dei passi – o, al massimo, nel cortile sotto casa, senza essere costretto a rischiare la vita nel traffico, ad intossicare i polmoni o a passare le ore migliori del fine settimana in code interminabili in autostrada.

Un altro dato va sottolineato ed è relativo alla categoria dell’agonismo.

Lo sport occidentale nasce, fin dai tempi dei primi giochi di Olimpia, accompagnato dalla categoria dell’agonismo: si tira il giavellotto più lontano dell’avversario e lo si batte nella lotta greco-romana, si corre più veloce nei cento, duecento o quattrocento metri e si supera un’asticella posta sempre più in alto. Il confronto con un “nemico” da battere sembra la categoria sine qua non della pratica sportiva. Se ciò accade per gli sport praticati singolarmente è ancora più vero per quelli di squadra come il calcio, il baseball o il basket. L’agonismo dei contendenti ha generato il tifo degli spettatori che ormai è diventato una categoria sociale che nel bene e nel male dà colore agli stadi ed alle discussioni del lunedì. La civiltà occidentale si accompagna con la pratica agonistica degli sport che ormai sono stati trasformati da

esercizio fisico accompagnato da un sano agonismo in un fenomeno sociale prima e politico poi che caratterizza, accompagnato anche dalle violenze degli stadi, il nostro tempo libero.

Anche in questo campo le ginnastiche cinesi mostrano un volto differente che pone qualche domanda a noi occidentali. Se è vero che in parte alcune di esse possono rientrare tra le arti marziali (ad esempio il *Kung Fu*) e tra le tecniche di difesa personale e dunque si accompagnano a gare ed agonismo, altre come, in particolare *Qi Gong* ed il *Tai Ji*, non solo non sono nate in ambito agonistico ma non si sono mai, nella loro lunga evoluzione, accostate all'idea del confronto con l'avversario. Meglio ancora potremmo dire che combattono con un unico avversario: noi stessi ed i nostri disequilibri energetici. L'agonismo di un esercizio di *Qi Gong* consiste nel superare le nostre debolezze, armonizzare le nostre disarmonie esintonizzare la coerenza delle nostre manifestazioni mentali e corporee nell'unità del corpo.

Un'ultima puntualizzazione è doverosa e riguarda il rapporto tra corpo, movimento e sistema dei meridiani o canali energetici.

La medicina cinese ha elaborato il concetto che l'organismo sia organizzato attraverso la rete dei meridiani che sono dei canali o vasi che permettono la circolazione delle varie forme di energia che sono alla base della vita di ogni uomo. I meridiani uniscono gli arti al tronco, il davanti al dietro, la destra e la sinistra, l'alto ed il basso, gli organi e visceri interni con le strutture ossee, muscolari, connettivali e cutanee esterne. Il corpo è immaginato in Cina come un network

di meridiani che si sovrappongono con la loro circolazione energetica ai tronchi vascolo-nervosi descritti dall'anatomia occidentale. Ma c'è qualcosa di più da capire: i canali o meridiani sono contemporaneamente il progetto virtuale secondo

il quale si sviluppa il nostro organismo dall'uovo fecondato durante il periodo embrionale e fetale e la realizzazione matura di questo progetto che permette e favorisce la vita dell'uomo adulto, ma sono anche un sistema di interconnessione tra il microcosmo dell'uomo ed il macrocosmo della biosfera nella quale accade la nostra esistenza.

In cinese canale o meridiano si dice *Jing*: l'ideogramma che corrisponde a questo termine è formato da due radicali: quello destro indica il gesto ed il lavoro della geomanzia (dei fiumi sotterranei ed il lavoro che ne permette la scoperta), quello sinistro indica un tessuto, una trama (attraverso l'ideogramma che significa seta). Nel suo insieme il termine *Jing* significa che esiste una trama che ci collega e che può essere esaminata e scoperta. Il fatto più curioso è che questo termine è utilizzato in Cina sia per denominare i canali-meridiani che per identificare i Libri Classici della sua antica tradizione taoista e confuciana che parlano della trama che collega ognuno di noi al Cielo-Terra ed al fine ultimo della nostra esistenza.

Attraverso il movimento – che attiva, dinamizza, accelera o rallenta la circolazione dei nostri *Jing* – è permesso all'uomo di recuperare fisicamente quella sintonia con il Cielo e con la Terra che permette ad ognuno di noi di fare quel silenzio interno che ci armonizza con il cosmo: sarà poi un compito individuale e personale lo sfruttare questo silenzio per dare realizzazione alla propria verità.