Il qigong scienza antica: il rapporto con le neuroscienze

Nicolò Visalli*

Puoi scaricare qui il PDF dell’articolo

Il soffio della vita – 18 – “qigong” salute, arte, bellezza e “qi”

Puoi vedere qui il video dedicato all’articolo

Il qigong, letteralmente “controllare, governare, coltivare il qi” è una disciplina psicocorporea cinese, cioè una ginnastica medica utilizzata sia in ambito preventivo, come anche in ambito curativo. Segue una breve presentazione dei principi ai quali si ispira e delle sue modalità di esecuzione.

Video di medicina cinese e medicina integrata: principi, agopuntura, farmacologia, dietetica, massaggio e ginnastiche mediche. qigong, taijiquan, per la prevenzione e per la terapia.

Ginnastica medica e qigong: Video di medicina – la ginnastica medica cinese qigong a Civitanova

Un breve trailer per i 20 anni dei corsi di ginnastica medica cinese per la terza età organizzati dal Comune di Civitanova Marche che hanno visto la partecipazione di oltre 5000 cittadini. Dal 1998 il dott. Lucio Sotte ha dedicato gratuitamente il suo tempo a questa iniziativa che viene presentata nel numero 19 della rivista olos e logos: dialoghi di medicina integrata in 80 pagine di spiegazioni, testimonianze, studi, ricerche, contributi. Vai a www.oloselogos.it
Video di medicina cinese e medicina integrata: principi, agopuntura, farmacologia, dietetica, massaggio e ginnastiche mediche (qigong e taijiquan) per la prevenzione e per la terapia.

Storia delle ginnastiche mediche cinesi

Lucio Sotte*

Puoi scaricare qui l'articolo in PDF

Le ginnastiche mediche sono praticate in Cina da migliaia di anni; fin dall'antichità i cinesi sono stati assai sensibili al concetto dell'equilibrio energetico come mezzo di

mantenimento della salute e sono stati continuamente alla ricerca di nuove strade per il suo miglioramento. Probabilmente queste pratiche ginniche si svilupparono a partire da danze rituali; già durante l'epoca "*Yao*" le popolazioni avevano intuito che con alcune particolari "danze" si poteva intervenire sullo stato di salute allo scopo di fortificarlo.

Il capitolo "sulla musica antica" degli "Annali delle Primavere ed Autunni" afferma: «Sin dall'origine delle prime famiglie Tao e Tang, lo yin tende a ristagnare ed infine ad incubarsi ed accumularsi nella profondità del corpo, i passaggi dell'acqua sono così bloccati e l'acqua non fluisce più nei suoi percorsi originali; il *qi* cova e ristagna all'interno del corpo; i muscoli e le ossa si atrofizzano e si contraggono e non possono allungarsi appropriatamente, perciò la musica e la danza sono state create proprio per rimuovere la stagnazione e l'ostruzione».

Successivamente, a partire da alcune danze rituali, si svilupparono dei metodi di chinesiterapia e di respirazione che sono stati il primo fulcro per lo sviluppo delle ginnastiche mediche. Le antiche popolazioni cinesi presero coscienza del fatto che alcuni particolari movimenti, la regolazione ed il controllo del respiro, l'uso di specifiche vocalizzazioni erano in grado di regolare alcune funzioni del corpo umano: ad esempio, l'estensione degli arti era utilizzata per dissipare il calore, il raggomitolarsi del corpo per combattere il freddo, il suono "*ha*" veniva vocalizzato per "eliminare il calore e rimuovere il ristagno", il suono "*hei*" per "controllare e liberare la forza fisica", il suono "*xu*" per alleviare il dolore etc.

Durante il regno della dinastia Zhou (XI secolo a.C. – 771 a.C.), comparvero le prime iscrizioni relative alle ginnastiche mediche su antichi oggetti di bronzo. Lao Zi (VI secolo a.C.) ci riporta i metodi del "soffiare (*chui*)" e del "ansimare (*xu*)". Zhuang Zi più tardi dirà: «Soffiare ed

ansimare, espirare ed inspirare, liberarsi di tutto quello che è vecchio ed immettere il fresco, il nuovo, contraendosi come l'orso e distendendosi come l'uccello, tutto questo aiuta a prolungare la vita». Si stava dunque prendendo coscienza che lo stato bioenergetico dell'organismo poteva essere stimolato dall'esterno e dall'interno attraverso delle pratiche fisioregolatrici.

Un pendente di giada, risalente ai primi anni del periodo delle Primavere ed Autunni e degli Stati Combattenti (770 a.C.-221a.C.), riporta un iniziale metodo di controllo della propria energia attraverso l'esecuzione di specifici esercizi (attualmente inseriti tra gli "esercizi del circuito microcosmico"). L'iscrizione cui facciamo riferimento è incisa su un cilindro a 12 facce contenente 45 caratteri cinesi che recitano come segue:

«Promuovendo e conducendo il *qi*, la profondità permette lo stoccaggio, lo stoccaggio permette l'estensione, l'estensione permette la discesa, la discesa permette la stabilità, la stabilità permette la germinazione, la germinazione permette la crescita, la crescita permette il prolungarsi e il prolungarsi porta fino al cielo.

Il *qi* del cielo agisce dall'alto, il *qi* della terra agisce dal basso. Il conformarsi a queste leggi porta alla vita, mentre l'avversare tutto questo porta alla morte».

Altri importantissimi reperti archeologici relativi alle ginnastiche mediche risalgono al primo periodo della dinastia degli Han Occidentali (III secolo a.C.) e sono stati scoperti nella tomba n° 3 a *Mawangdui*, nella località di Changsha, nella provincia Hunan. Si tratta di un volume di seta intitolato "Abbandonare il cibo e vivere di *qi*" e di un dipinto su seta definito "Illustrazioni del *dao yin*".

Il primo ci riporta un metodo per "indurre, promuovere e condurre il *qi*"; il secondo spiega, in 44 "illustrazioni del

dao yin”, come vengono praticati gli esercizi.

Il rotolo di seta di *Mawangdui* presenta 44 figure umane in differenti posizioni disegnate in nero e poi colorate. Sebbene alcune figure e alcune scritte esplicative siano difficilmente comprensibili, dopo un intenso lavoro di ricerca sono state identificate come una serie di diagrammi del *dao yin*. A giudicare dall’apparenza delle figure e dalla descrizione dei loro movimenti, così come dai nomi dei disturbi a cui fanno riferimento, questo rotolo rappresenta il più antico tentativo di descrizione ed illustrazione di esercizi di ginnastica medica.

Esaminiamo brevemente alcune di queste figure (vedi le immagini numerate all’interno della figura di questa pagina).

Immagine 1

Piegare e ruotare il corpo mentre si afferra un palo.

Immagine 2

Piegarsi in avanti a livello della vita e toccare con le palme delle mani il pavimento. Spingere in avanti il mento il più possibile.

Immagine 3

Inginocchiarsi sul pavimento e ruotare il tronco.

Immagine 4

Sedere sul pavimento con le ginocchia sollevate fino al torace ed afferrare le ginocchia con entrambe le mani.

Immagine 5

Lasciare entrambe le braccia cadere naturalmente e flettere le gambe leggermente alle ginocchia.

Immagine 6

Stare in piedi con le ginocchia leggermente flesse e le braccia leggermente distese.

Queste illustrazioni descrivono alcuni esercizi destinati al rafforzamento dei muscoli degli arti inferiori e quelli destinati a curare i disturbi articolari delle ginocchia, così come viene esposto in particolare nelle immagini numero 5 e 6; tali esercizi sono simili a quelli praticati attualmente. Ciò testimonia un'approfondita conoscenza dell'anatomia degli arti inferiori e una conoscenza elementare dei loro movimenti.

Nel caso dei movimenti degli arti superiori, gli esercizi di respirazione sono illustrati consensualmente agli esercizi adatti alla mobilizzazione delle articolazioni scapolo-omerali e dell'intera articolazione della spalla che servono a migliorare il funzionamento della gabbia toracica, del cuore e dei polmoni.

Immagine 7

Stando eretti, sollevare entrambe le braccia lateralmente al corpo fino all'altezza delle spalle con le palme rivolte verso l'alto e il torace ben disteso.

Immagine 8

Stando eretti, distendere entrambe le braccia in avanti fino all'altezza delle spalle con le palme rivolte verso il basso.

Immagine 9

In posizione eretta sollevare entrambe le braccia verso l'alto e verso l'esterno mimando un uccello che sta per spiegare le ali.

Immagine 10

In posizione eretta sollevare entrambe le braccia verso l'alto e verso l'indietro, mentre si estende il torace si respira profondamente.

Immagine 11

Stando in posizione eretta sollevare entrambe le braccia e incrociarle sopra la testa.

Il rotolo di seta di *Mawangdui* testimonia dunque sia l'uso delle ginnastiche mediche che quello di una iniziale didattica basata sulle relative illustrazioni fin dalla più remota antichità.

Durante la dinastia Han un'altra testimonianza sulle ginnastiche mediche ci viene dal Classico di Medicina Interna dell'Imperatore Giallo che afferma: «…..rimanere disinvolto e distaccato, in modo che il *qi* vero possa scorrere; mantenere una mente sana, in modo che le malattie non sopravvengano ……espirare ed inspirare l'essenza del *qi*; concentrare lo spirito e mantenere una mente sana, allo stesso tempo compatti i muscoli e la carne……..coloro che soffrono di malattie causate da un rene lento possono guardare verso Sud dalle ore 3 della mattina alle ore 5 della mattina, rischiarare la propria mente dai pensieri più vaghi, trattenere il respiro senza respirare per sette volte, ingoiare il respiro stesso inclinando leggermente il collo per mandar giù dolcemente come se si dovesse inghiottire un oggetto piuttosto duro. Fatto questo per sette volte, ingoiare tutta la saliva formatasi nella zona sottolinguale».

Appare chiaro da questa citazione come, già in epoca *Han*, fosse evidente l'importanza del rapporto tra concentrazione mentale, coordinazione motoria e consensuale ritmo respiratorio.

Nello *Shang Han Lun* (III secolo a.C.), compilato da *Zhang Zhongjing*, il Galeno della dinastia *Han* Orientale, vengono riportati alcuni metodi dell'impiego delle ginnastiche mediche per trattare le malattie. Ad esempio: «Appena gli arti diventano pesanti e rigidi, ricorrete a trattamenti come il *dao yin* (respirazione ed inspirazione), l'agopuntura e il

massaggio attraverso lo sfregamento con un unguento, in modo da non permettere ai nove orifizi di chiudersi».

Un contemporaneo di *Zhang Zhongjing*, il famoso medico *Hua Tuo*, partendo dalla tradizione dell'antico *dao yin*, creò una serie di esercizi chiamati il "gioco dei cinque animali "*wu qin xi*" che mimavano i movimenti e i gesti della tigre, del cervo, dell'orso, della scimmia e della gru (questi esercizi, leggermente modificati, vengono tutt'ora utilizzati come metodo preventivo e terapeutico). Secondo *Hua Tuo*, il "gioco dei 5 animali" ha lo scopo di permettere "una libera circolazione del sangue e di prevenire le malattie".

Ge Hong, un altro celebre medico della dinastia *Jin* Orientale, autore del testo *Bao Pu Zi*, sostenne che i metodi del *dao yin* dovevano essere classificati. Egli pose l'attenzione: «sulla flessione, la distensione, il sollevarsi, il camminare, il giacere, il piegarsi, lo stare in piedi, lo star fermi, il muoversi, il respiro come metodi del *dao yin*». Egli credeva che la funzione della ginnastica medica fosse quella di «curare le malattie e non solo di eliminare contratture e risolvere il *qi* ristagnante e discordante. Quando il *qi* si è rimesso in funzione, deve circolare liberamente dovunque». Egli inoltre dedicò la sua attenzione all'applicazione dell'inspirazione ed espirazione, per «condurre il *qi*» che può «mantenere in buona salute internamente ed eliminare i fattori esterni patogeni».

Delle note sulle ginnastiche mediche sono state inoltre trovate nel *Trattato Generale sulla Eziologia e Sintomatologia delle Malattie* (610 d.C.) compilato da *Chao Yuanfang* durante la dinastia *Sui*, nel testo *Prescrizioni che Valgono Mille Pezzi d'Oro*, opera del famoso medico *Sun Simiao* (581-682), e nel volume *Segreti Medici di un Ufficiale*, compilato da *Wang Tao* (702-772) durante il regno della dinastia *Tang*.

Dopo l'anno 1.000, ritroviamo ulteriori note sulle ginnastiche mediche in testi successivi di epoca *Song*, *Jin* e *Yuan*

(*Formulario Medico delle Prescrizioni della Farmacia del Soccorso Armonioso*, *Segreti Medici della Camera delle Orchidee* di *Li Dongyuan*, *Domande sulle Proprietà delle Cose* di *Zhu Danxi*). Questi volumi testimoniano che la teoria e la pratica degli esercizi di "salute" continuò per tutto il Medio Evo cinese. Ricordiamo che molti monasteri, soprattutto ma non solo quelli taoisti, fecero delle ginnastiche mediche uno degli aspetti della loro "regola", promuovendo un ulteriore sviluppo di queste discipline.

Durante l'epoca della dinastia *Ming*, il famoso medico e farmacologo *Li Shizhen* (1518-1593) annotava nel suo volume *Studi sugli Otto Meridiani Curiosi:* «I tratti più interni e i meridiani possono essere chiaramente e specificatamente percepiti solo da coloro che possono guardare dentro se stessi». La ginnastica medica viene dunque considerata un mezzo di approfondimento della conoscenza del percorso interno dei meridiani principali e secondari. L'esperto di ginnastica medica si allena infatti a veicolare il *qi* all'interno dell'organismo secondo la teoria dei meridiani principali e curiosi e, col tempo, è in grado di percepire con esattezza il loro percorso ed il loro stato circolatorio. Sempre *Li Shizhen*, nel suo *Manuale di Agopuntura e Moxibustione*, ribadisce che coloro che imparano l'agopuntura e la moxi-bustione dovrebbero praticare sempre questi esercizi da seduti in modo che «nel corpo umano la circolazione del *qi* e del sangue nei meridiani e l'apertura e la chiusura delle attività funzionali del *qi* possono avere un fondamento notevole». Si tratta di una prima annotazione relativa al fatto che la pratica delle ginnastiche mediche regola lo stato bioenergetico del medico e lo ottimizza allo scopo di promuovere le capacità terapeutiche.

Molti esercizi attualmente in uso risalgono alle epoche *Song* (960-1279) e *Ming* (1368-1644), ad esempio i *ba duan jin* (gli otto pezzi di broccato), gli *yi jin jing* (un sistema di esercizi di regolarizzazione muscolare e tendinea), il *tai ji*

quan (la tradizionale box della suprema sommità).

Il testo *Collezione di Ricette Annotate* (1682) compilato dal medico *Wang An*, vissuto nei primi anni della dinastia *Qing*, riporta documenti particolari sui metodi di applicazione delle ginnastiche mediche e ci conferma che il loro utilizzo si perpetuò anche in epoca *Qing*. D'altra parte, le famose Guerre dei Boxer vengono così denominate proprio per il fatto che i combattenti di parte cinese utilizzavano, non disponendo di altre armi, le arti marziali che si fondano proprio sulle ginnastiche mediche di cui stiamo affrontando la storia.

Dopo la rivoluzione del 1911 alcuni intellettuali ripresero con più interesse lo studio e la pratica di questi esercizi. I loro lavori più rappresentativi includono: *Esercizi da Seduti Yin Shi Zi* di *Jiang Weiqiao*, *l'Essenza degli Esercizi da Seduti* di *Ding Fubao* e il *Metodo di Preservazione della Salute e della Tranquillità* di *Chen Qianming*.

Dopo la fondazione della Repubblica Popolare Cinese un numero sempre maggiore di studiosi ha ripreso e ulteriormente sistematizzato gli antichi esercizi e formulato un enorme numero di nuove manovre.

Dal secondo dopoguerra è iniziato un uso sempre più diffuso delle ginnastiche mediche soprattutto nelle strutture sanitarie pubbliche: una delle prime esperienze è stata quella iniziata nel 1955 con la fondazione di un Sanatorio di *Qi Gong* nella città di *Tangshan*, nella provincia del *Hebei*. Nel giugno del 1957 fu fondato l'Ospedale Principale di *Qi Gong* a *Shanghai*. Nell'ottobre 1959, il Ministero della Salute Pubblica della Repubblica Popolare Cinese ha indetto il primo Congresso Nazionale per gli Scambi nell'Esperienza del *Qi Gong* nella provincia dello *Hebei* a *Beidaihe*.

Dopo queste esperienze, la pratica terapeutica delle ginnastiche mediche si è diffusa capillarmente in tutto il territorio cinese e, dal 1978, sono state iniziate delle

ricerche avanzate sulle ginnastiche mediche nelle strutture degli Ospedali Universitari di *Shanghai* e di Pechino. Contestualmente le ginnastiche mediche sono state sempre più diffusamente utilizzate in tutta la Cina per il trattamento di malattie croniche come l'epatite cronica, l'ipertensione, l'asma bronchiale e la neurastenia.

Appartiene agli ultimi decenni la diffusione all'estero di questi esercizi per la prevenzione ed il mantenimento della salute e la cura delle malattie che stanno capillarmente invadendo l'Occidente.

Un'ultima notazione mi sembra doverosa: dopo aver visitato e frequentato più volte la Cina ed aver osservato con stupore prima, con interesse e curiosità poi, moltitudini di cinesi praticare le loro ginnastiche tradizionali nei prati, nelle piazze, nei cortili, mi viene spontanea una riflessione sulla notevole efficacia preventiva e terapeutica di questa tradizione ma anche sul suo ruolo sociale. La pratica di questa ginnastica è inoltre in grado di permettere un forte recupero della propria istintività nella complessa conoscenza dei meccanismi fisiologici di regolazione ed armonizzazione del nostro organismo.

Questo "tesoro" di conoscenze è appena approdato nel nostro paese ed i prossimi decenni saranno il tempo della sua reale acquisizione, del suo sviluppo e della sua analisi ed integrazione con le teorie scientifiche della medicina occidentale.

Bibliografia

1. Sotte L., Di Chiara M., Agopuntura, l'antica scienza cinese della salute, Fenice 2000, Milano, 1995.
2. Sotte L., Storia della Medicina Cinese, Rivista Italiana di Medicina Tradizionale Cinese, n° 4-1991 p.gg. 34-57, n° 5-1991 p.gg. 35-57, n° 6-1991 p.gg. 54-65.

On lineage □□□□□□□ The spirit of Taiji moves from one generation to the next

Ken Rose*

Puoi scaricare qui l'articolo in PDF

What does it mean to study and learn within a traditional lineage in arts such as Taijiquan and the many styles of so-called qi gong? Meaning derives from context. This is particularly true of meaning in Chinese, where context consists of complicated layers or dimensions. Among these is the dimension of time, a subject that is far too complicated to treat in a short essay such as this. Suffice it to say that whereas our modern sense of time is well symbolized as an arrow, the only symbol that conveys the ancient Chinese time sense is a circle. The time and timing that concerned the ancient Chinese was cyclical time. For before they were philosophers, the ancients in China were farmers. Time was a tool for farming, a way of helping those who devised it to act according to the changes of nature.

Nature insists that farmers act at the right time, and living under this constant insistence, ancient farmers learned to keep track of nature's timing in ways that enabled them to comply. Living in compliance with observable laws of nature, these people created a civilization concerned first and foremost with the transmission of information from one generation to the next. They recognized the galling limitations of human life and embodied their hopes of overcoming these limits in a body of classical literature that

came to contain and convey the vital essence of the knowledge they possessed. These classical texts constitute one set of primary channels along which the trans-generational transmission of knowledge took place. They served as a précis, an outline of study. Each generation maintained them, redacted, amended, corrected, and recorrected them. Accompanying commentary came to be appended by scholars and scribes of successive eras. By the end of the imperial era in 1911 the classical archive was over swollen with texts and century upon century of scholarship related to those texts.

The concern for trans-generational transmission on information flowed in two directions. Ancestor worship was perhaps the primary belief and formed the basis of the foundational rituals of Chinese life. In fact veneration of the ancestors provides the rationale for concern for future generations. Someone needs to tend the family altar and maintain ancestral sites. For thousands of years prior to the arrival of Buddhism and other religions in China, the folks who lived there had well established patterns of beliefs and practices swirling around the spirits of the ancestors. And it is within this context of the absolutely fundamental importance of generational development that we come across the notion of lineage transmission. And it is here we must begin our journey of 1,000 miles with the single step of recognizing the august authority and respect the status of lineage holder came to have in traditional Chinese life.

Who can ride the dragon

uno dei volumi scritti da Ken Rose sul pensiero cinese tradizionale

My first lesson on the character of lineage came from my Taiji teacher, Martin Inn. The year was 1972. I was doing push hands

with my classmate, Eric. Martin watched quietly for several minutes. Then he stepped in and stood beside us. “In the classics it says ‘to enter the door and be shown the way, you must be orally taught.’ What does it mean to be orally taught? To hear someone’s voice you must be close…close enough to touch. And when you read the classics you need to find these meanings that lie within what is written. ‘Orally taught’ here also means tactilely taught. The wordless teaching. This is what it means to be in touch with tradition. Your touch is too heavy,” he said placing his hand on mine, which was still touching Eric.

In that moment I recognized the fact of the connectedness, i.e., the qi of Martin’s lineage…of my lineage and of the network of touch that came before us and delivered this teaching and this art to us. The presence and power of this network was immediate and available to me. And in this realization I came into possession of the potential to provide this connection to those who seek it. Some twenty years later I received another teaching on the topic of lineage.

This time my teacher was Dr. Chen Wan Chuan with whom I studied throughout the 1990’s in Chengdu, the capital of Sichuan province. My meeting with Dr. Chen was all but miraculous and is a story I’ll tell another time. But we became close as student and teacher at once the day I wandered into Dr. Chen’s clinic around the corner from Wen Hua Gong, the old Cultural Palace in downtown Chengdu. Dr. Chen was one of four surviving senior students of the famous Taiji boxer Li Ya Xuan, himself the leading disciple of Yang Cheng Fu, the man who made Taiji popular in New China in the first half of the 20th century.

A brief history of qi

una introduzione al concetto di qi del pensiero cinese

analizzato a 360 gradi dal punto di vista filologico, letterario, ideografico, filosofico, , storico, biologico, medico, scientifico

In my first year in Chengdu I met all four. But it was Dr. Chen who accepted me as his □□ tu di or disciple as we say in English.

He never tired of explaining the significance of our status with respect to one another, but nothing he said in later years really amplified the significance he placed upon what he first described as the foundation of the relationship between student and teacher. "□□□□□□ [we will study one another]," he said after I'd bowed nine times. He looked at me as if he expected me to have some witty rejoinder. When I offered none he continued, "□□□□□□□□□. [I care for you; you care for me.]"

Thus have I come to understand the nature of studying within a traditional lineage. Together students and teachers link together across generations, fashioning a way to care for one another and transcend the limits of their individual lives. This aspiration resonates throughout the Taiji classics and can be found, clearly expressed for example in the final lines of one anonymous 19th century text that read, "Think over carefully what the final purpose is: to lengthen life and maintain youth."

Le forme di "apertura" e

“chiusura” del qi gong, fondamentali per iniziare e chiudere ogni sessione di pratica

Lucio Sotte*

Puoi scaricare qui il PDF dell’articolo

All’inizio della pratica di una sessione di *qigong* è necessario eseguire una forma di “apertura” ed alla fine una forma di “chiusura”.

Si tratta di una serie di movimenti che aprono e chiudono la circolazione del *qi* nei canali principali e secondari conducendo al “*dantian*”. *Dantian* in cinese letteralmente significa “campo del cinabro” e con questo termine si vuol intendere che la zona dove si localizza (in regione sottombelicale e sovrapubica) sia il lungo della “distillazione” della forma più raffinata di bioenergia.

Questo semplice esercizio può essere eseguito anche isolatamente ed è utilissimo per ottenere il rilassamento e riequilibrio psicofisico particolarmente utile in periodi di stress.

In Cina si fa sempre una raccomandazione che rivolgo ai lettori: quando alla fine della inspirazione si portano le braccia all’altezza delle spalle non si deve mai superare questo livello, in particolare se si è affetti da ipertensione arteriosa. I maestri cinesi sostengono infatti che la corretta esecuzione dell’esercizio ottiene un effetto rilassante che è in grado di riportare a livelli fisiologici stati ipertensivi borderline, mentre il sollevare eccessivamente le braccia portandole al di sopra dell’altezza delle spalle ottiene

all’incontrario un effetto di aumento del livello pressorio che è assolutamente sconsigliato a praticanti ipertesi.

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.

1. Postura di base – visuale anteriore
2. Postura di base – visuale laterale

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.

Figura 3

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

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.

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 chiuse. Le dita e tutta la pianta del piede debbono essere bene in contatto con il suolo.

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.

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.

Figura 4

Appoggio della pianta dei due piedi: corretta e parallela, corretta e con punte rientrate, scorretta e con punte divaricate

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.

Figura 5

Localizzazione del punto 8PC-*laogong* nel terzo spazio intermetacarpale

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 fenomeno del sollevamento 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”.

Figura 6 – Fase inspiratorio dell’apertura

Fase inspiratoria della forma di apertura

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 meridiani yin del piede e poi i tre meridiani yin della mano.

Figura 7

Fase espiratoria della forma di apertura

Il percorso dell’energia è il seguente: il *Qi* sale dalla pianta dei piedi (punto 1KI-*yongquan*) e dall’alluce lungo i tre meridiani 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 meridiani 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 meridiani 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. 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 meridiani 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 meridiani 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.

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.

Forma 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 meridiani 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.*

Una pratica di qi gong di quasi vent'anni

Micaela Marini*

Puoi scaricare qui il PDF dell'articolo

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

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

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

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

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

"Occuparsi è meglio che preoccuparsi" mi disse una volta la mamma di una bambina che aveva un problema simile al mio.

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

migliorare la salute dell'intero organismo.

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

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

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

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

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

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

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

D'inverno pratico in casa, nell'ora del rene (17.00-19.00

secondo la medicina tradizionale cinese n.d.r.), rivolta verso Nord, alla luce e con il calore di una candela; e mi godo questo momento di riflessione e di silenzio tutto per me, apprezzando le qualità yin della stagione, come l'interno, l'oscurità, la quiete.

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

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

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

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

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

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

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

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

cinese.

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

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

E la mia patologia?

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

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

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

L’esercizio “Il lavaggio del midollo d’oro” mi protegge da malattie professionali come il mal di schiena, il dolore alle spalle e al collo, fastidi di cui si lamentano tutti i colleghi. Mi protegge anche dalla sindrome del *burn-out* cioè l’esaurimento psico-fisico che spesso colpisce le professioni di aiuto in ambito sanitario e sociale. Prendersi cura delle persone richiede energia, cioè *qi*. I cinesi, fin

dall’antichità, lo avevano capito bene, per questo i medici agopuntori erano e sono i primi a praticare queste arti per rinnovare il proprio *qi*.

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

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

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

In conclusione due riflessioni.

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

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

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

Il qi gong di Civitanova su you tube

Puoi scaricare qui il PDF dell'articolo

Lo scorso anno ho dedicato un po' di tempo a preparare tre brevi video sul qigong del "volo della fenice" in cui presento sinteticamente questo protocollo di 4 serie di esercizi ai non addetti ai lavori.

Il primo video intitolato **"1 volo fenice . ginnastica medica qigong – introduzione"** è dedicato ad introdurre questo protocollo ed a presentare brevemente le quattro serie di esercizi:

– Esercizi di Automassaggio: suddivisi in due sequenze: "Rispondere al Cielo ed alla Terra" (1-21) e "Nutrire il Corpo ed Aprire i Canali" (22-31).

– Esercizi dei Tendini e dei Midolli

– Tre Passi per il Riequilibrio Yin-Yang

- Sei Ideogrammi e Sei Suoni.

Il secondo video intitolato **"2 volo fenice . ginnastica medica qigong – gli esercizi"** è dedicato alla descrizione degli effetti che la pratica del "volo della fenice" produce sugli organi addominali e toracici ed in particolare sugli apparati cardiocircolatorio e respiratorio. Introduce inoltre ai principi dell'energetica cinese che sottende la pratica della ginnastica medica.

Il terzo video intitolato **"3 volo fenice . ginnastica medica qigong – la ricerca clinica"** è dedicato a presentare sinteticamente i risultati delle ricerche per valutare gli effetti della pratica del "volo della fenice" sui partecipanti del corso di Civitanova Marche in questi 20 anni con

particolare riferimento ad uno studio effettuato in collaborazione con la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università Politecnica delle Marche di Ancona e di quella di Urbino e l'Ufficio di Promozione della Salute della ASL di Ancona relativo alla valutazione del cortisolo salivare prima e dopo la pratica del qigong.

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.

L’esperienza del fa gong: uno stile di qi gong medico terapeutico

Nicolò Visalli*

Puoi scaricare qui il PDF dell’articolo

Questo studio che presento sul nuovo numero della Rivista, nasce da una precisa richiesta dell’amico e collega Lucio Sotte sulla mia esperienza nel campo delle ginnastiche cinesi ed in particolare del Qigong. L’esperienza che qui riporto fa parte di un particolare tipo di Qigong medico terapeutico ovvero il Fagong.

Di seguito riporto le slide presentate al XV Congresso all’Università di Tor Vergata – Roma.

Questa esperienza condotta nell’ambulatorio di Cuneo dal Marzo 2013 al Marzo 2016 è solo l’ultima delle attività portate avanti con il Qigong negli ultimi anni.

Per ogni paziente è stata compilata una scheda che riporta: sesso/età/provenienza/patologia/terapia attuale registrando poi sensazioni, benefici, durata del trattamento etc.

Inoltre ogni 5 sedute i soggetti sono stati interrogati sulle differenze percepite tra 1 o più operatori ed eventuali benefici ottenuti. Anche il numero di trattamenti a cui si sono sottoposti sono stati registrati.

La frequenza dei trattamenti è stata differenziata secondo il soggetto e la disponibilità di uno o più operatori, al Fagong.

I risultati più che soddisfacenti, ci hanno indotto nel proseguire il lavoro per aumentare il numero di soggetti reclutati e soprattutto per rendere sempre più “scientifica”

la presa dei dati di riscontro. Infine una curiosità che non risulta nel lavoro è il trattamento con questa metodica di un cane di razza golden retriever per una cisti palpebrale che il veterinario voleva assolutamente operare per scongiurare la perdita della vista, che invece si è risolta con 2 sedute collettive. Gli incoraggianti e più che buoni risultati ottenuti mi hanno inoltre indotto nel creare da questo anno un Corso di Formazione Professionale per operatori di Qigong medico, per poter diffondere il Qigong medico ad un maggior numero di utenti/operatori in Italia e non solo.