Corpo, movimento, ginnastica in Cina ed Occidente: due modelli differenti a confronto

Lucio Sotte**

La civiltà cinese è differente da quella occidentale e numerose sono le espressioni di questa diversità. Nella scrittura il mondo occidentale utilizza l'alfabeto e quello orientale gli ideogrammi, nella musica noi usiamo una scala di sette note che in Cina diventano cinque, a pranzo e cena noi ci serviano di posate sconosciute in Cina a tal punto che maneggiare un coltello in tavola – come noi comunemente facciamo – è un gesto considerato proprio sconveniente, il cibo è preparato per poterlo afferrare e portare alla bocca con le bacchette o al massimo con un cucchiaio di ceramica. Quando si dipinge la punta dei pennelli afferrati in Occidente sta davanti alle estremità dei polpastrelli di pollice, indice e medio, mentre in Cina sta precisamente sotto il polso, cioè ruotata di 180°. Anche per indicare i numeri con le mani si procede con gesti differenti: noi indichiamo il due con pollice ed indice ed il tre aggiungendo il medio, in Cina per il due si utilizzano mignolo ed anulare cui si aggiunge il medio per il tre. Insomma tra cinesi ed occidentali è difficile capirsi anche gesticolando con le mani.

In due mondi così diversi è ovvio che anche la concezione del corpo, del movimento, della ginnastica non potessero sovrapporsi.

Cerchiamo di affrontarne dunque le differenti concenzioni.

La cultura e la medicina occidentali si avvicinano al nostro corpo immerse nella loro visione dualistica dell'uomo che

partendo dalla distinzione tra psiche e soma crea all'inizio una separazione che è successivamente assai 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, 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 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, nei suoi aspetti più densi, dà origine allo yin e dunque anche alle strutture materiali del nostro organismo, nei suoi aspetti più eterei, 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 dalla contrazione muscolare che si applica 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 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 semplici che, mentre permettono al corpo di riacquisire la sua instintiva reattività e di ricomporsi in 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 l'organizzazione e la comprensione scientifica del moto ed a quello destro la percezione estetica ed artistica dello stesso fenomeno: il ritmo, il coordinamento e la musicalità espressi nella danza sono manifestazioni artistiche sotto il governo dell'emisfero destro in cui la "bellezza" del gesto sembra disancorarsi dai fenomeni meccanici, elettrici, biochimici che lo producono e 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 separata dalla "salute" che il movimento stesso esprime, essendo la bellezza un fenomeno puramente estetico e la salute un assunto scientifico che è 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 praticato 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 di *Qi Gong* si compie una serie di passaggi:

– il Cuore, che in medicina cinese è 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 graduali 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 pile, a colazione non spremiamo più nulla ma frulliamo o centrifughiamo 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 risparmiano la fatica delle nostre gambe 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 consumiano 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 represse 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 al fenomeno dell'agonismo.

Lo sport occidentale nasce, fin dai tempi dei primi giochi di Olimpia in compagnia 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" estremo 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 se non nell'ottica del miglioramento delle "proprie" prestazioni. Meglio ancora potremmo dire che combattono con un unico avversario: noi stessi ed i nostri squilibri energetici. L'agonismo di un esercizio di *Qi Gong* consiste nel superare le nostre debolezze, armonizzare le nostre disarmonie e sintonizzare 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 (i 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 affrontare il "Mistero" della vita e ricercare la Verità.

Qi Gong e sistema muscolo-scheletrico

Marco Mazzarri*

Le tecniche di *Qigong*, da sempre utilizzate a livello popolare per il mantenimento della salute ed in ambiti monastici per la crescita spirituale, sono dalla seconda metà del secolo scorso oggetto di studio a livello medico ove sono largamente utilizzate non solo in ambito preventivo, ma anche a livello terapeutico, come complemento per la cura di vari disturbi.

In particolare il *Dao Yin* è uno degli antichi nomi che si riferiscono alle pratiche energetiche aventi lo scopo di promuovere la circolazione del *Qi*, di migliorarne la qualità e di attivare un processo di trasformazione del proprio potenziale vitale; tutto ciò incrementa i processi di guarigione e favorisce la crescita personale.

Attraverso la mobilizzazione di ossa e articolazioni (la struttura fisica – *Di*) e di muscoli e tendini (la forma corporea – *Xing*) e grazie a lavoro sinergico della respirazione (*Hu-Xi*), si motivano le sensazioni (*Dong*) e l'intenzione (*Yi*) per raffinare l'attività mentale (*Shen*), al fine di promuovere una trasformazione (*Hua*); questa metamorfosi si ripercuoterà di nuovo sul piano più materiale in un ciclo continuo di elevazione dal grossolano al sottile.

In questo articolo partiremo dalla base per esaminare i principi del *Dao Yin Qi Gong* riferito al sistema osteo-articolare.

Si dice che attraverso queste tecniche si cerca di "sciogliere le articolazioni e indurire le ossa". Sappiamo purtroppo che nella nostra società attuale i problemi dovuti all'invecchiamento ed alla degenerazione di questo sistema sono tra gli altri, la rigidità articolare con conseguente limitazione funzionale e l'indebolimento osseo (osteoporosi).

Per mezzo delle posture e soprattutto dei movimenti che rispettano il corretto gioco delle diverse articolazioni, il praticante mantiene sino ad un'età avanzata una buona mobilità articolare, nonché ossa forti e solide. Inoltre è posta molta cura nei vari esercizi anche alla micromobilità, intesa sia quella riguardante piccole articolazioni che spesso passano "inosservate" (articolazioni sterno-clavicolari, sterno-costali, sacro-iliache…), sia la mobilità riguardante le brevi escursioni di movimento a carico delle grosse articolazioni (per esempio è molto utile percepire e praticare micromovimenti all'interno del cingolo scapolare).

Per quanto concerne invece il sistema muscolare, attraverso queste pratiche, si lavora non soltanto sulla muscolatura superficiale, ma anche su quella profonda, sui muscoli più interni spesso dimenticati dalle comuni forme ginniche occidentali (diaframma toracico, ileo-psoas, muscoli paravertebrali, perineo, muscoli masticatori…); s'interviene anche sui piccoli muscoli di mani, piedi e testa anche tramite l'automassaggio.

Come conseguenza dell'aumentata mobilità articolare, si ha pertanto un coinvolgimento di muscoli raramente utilizzati nelle pratiche più "fisiche". I movimenti di basculamento del bacino fanno lavorare in profondità i muscoli interni a questo e quelli degli arti inferiori; le continue flesso-estensioni e rotazioni dell'asse vertebrale lo rieducano e lo rafforzano.

Lo scopo è di tonificare ed elasticizzare senza affaticare, poiché l'indurimento muscolare è considerato come un blocco dell'energia vitale. A tal riguardo, la pratica del *Dao Yin Qi Gong*, si prefigge di "rafforzare i muscoli senza indurirli ed ammorbidire i tendini senza rammollirli".

Ricordiamo che una delle traduzioni di *Dao Yin* è anche "estendere e piegare" e che attraverso la percezione e l'amplificazione della pulsione profonda si produce un continuo alternarsi d'estensioni e flessioni, d'anteroversione e retroversione, d'aperture e chiusure, di salita e discesa, d'appoggio e spinta, di mobilizzazione e stabilizzazione, di decontrazione e rilassamento…che donano al sistema muscolare maggior tonicità ed elasticità.

A livello tecnico, si tratta di lavorare in progressione e di seguito simultaneamente a tre livelli:

1) Conoscere l'escursione corretta delle specifiche giunture e favorirne la scioltezza per mantenerne o recuperarne la migliore funzione possibile.

2) Lavorare in sinergia con le articolazioni vicine per

favorire i flussi nei distretti ossi e negli spazi corporei circostanti.

3) Mettere in relazione i “collegamenti sottili” per favorire i legami profondi tra articolazioni a distanza e tra queste e gli organi interni.

Pur non riuscendo in questa sede ad entrare nei dettagli delle singole tecniche, possiamo però dare un quadro dei vari collegamenti sui quali si può lavorare con differenti esercizi.

– Livello Cielo-Terra-Uomo, ove s’individuano come “articolazioni celesti” quelle degli arti superiori e “articolazioni terrestri” quelle degli arti inferiori, mentre la colonna è maggiormente legata all’uomo. A sua volta a livello dei suddetti gruppi articolari avremo un livello Cielo-Terra-Uomo (esempio a livello della colonna il tratto lombo-sacrale è legato alla terra, il tratto dorsale all’Uomo ed il tratto cervicale al Cielo).

– Collegamenti tra arti superiori ed arti inferiori: in questo caso il legame sottile è tra spalle ed anche, gomiti e ginocchia, polsi e caviglie, mani e piedi, dita delle mani e dita dei piedi.

– Legami tra i gruppi articolari e i tre Centri (sede dei tre *Dan Tian*)

L’addome ed il bacino che rappresentano la Terra sono simboleggiati dal Quadrato e si collegano a polsi e caviglie, mani e piedi. Il torace che si collega all’Uomo e che è rappresentato dal Triangolo, si lega a gomiti e ginocchia;

Infine il cranio raffigurato da una Sfera (Cielo) si collega a spalle ed anche, di conformazione sferica per l’appunto.

– Collegamenti tra i gruppi articolari e i settori della colonna. In questa fattispecie il legame sottile è tra:

Dita mani/dita piedi/coccige.

Mani/piedi/sacro;

Polsi/caviglie/lombare;

Gomiti/ginocchia/dorsale;

Spalle/anche/cervicale.

…sino a giungere alla cima del cranio in corrispondenza del punto *Bai Hui* "ove la moltitudine si riunisce", relazione sottile con tutte le articolazioni.

– Sinergia tra i gruppi articolari e zone corporee legate agli organi interni (e relativi animali):

Spalle/anche/centro/Milza-digestione/orso;

Gomiti/ginocchia/cintura/Fegato-muscoli/tigre;

Polsi/caviglie/torace/Polmone-respirazione/airone;

Mani/piedi/lombi/Reni-ossa-articolazioni/scimmia;

Dita mani/dita piedi/petto/Cuore-circolazione/leopardo.

Articolazione in cinese è indicato da due caratteri *Guan* e *Jie*, anche se spesso ci si limita a nominarla Guan.

Guan raffigura una barra di legno che serviva a chiudere la porta; può pertanto indicare chiudere, ostruire, tappare o anche relazione, mettere in rapporto o ancora un passo, un passaggio, una dogana. In Medicina indica una barriera, per estensione i luoghi del corpo ove un controllo si effettua per favorire la continuità del movimento; indica anche il punto di repere mediano nella presa diagnostica dei polsi.

Possiamo anche dire che si tratta di un luogo che permette di far circolare l'energia, ma che allo stesso tempo può diventare un luogo ove essa si blocca; nella pratica di *Qigong*

conviene vedere queste giunture più come dei crocevia che come delle barriere vere e proprie.

Jie raffigura i nodi del bambù, della pianta; indica le giunture, ma anche la divisione del tempo (i 24 periodi dell'anno), i riti, le feste annuali; indica inoltre la regolazione, la moderazione (come l'esagramma 60 dell'*Yi Jing*), il risparmio, la temperanza, la moralità, la misura, il ritmo. In Medicina indica la giuntura, l'articolazione ma per estensione ogni tappa che permette di rilanciare, continuare e ritmare la circolazione.

Con le parole di Elisabeth Rochat De La Vallèe: "*Jie* indica il giusto ritmo, l'articolazione da un segmento all'altro nella continuità nell'alternanza. *Jie* sono le grandi articolazioni del corpo che favoriscono il passaggio regolare con moderazione voluta in modo da conservare la propria potenza. La vita ha tendenza a perdurare e moderazione e ritmo fanno parte del movimento vitale, il contrario è diminuzione della vita. Yin/yang non sono due soffi ma due momenti dello stesso soffio, di un ritmo cosmico. Il polmone che controlla i soffi, controlla i ritmi, riceve yin/yang per assicurare i ritmi e mostra nel suo movimento l'alternanza del movimento vitale. La parte superiore dell'ideogramma è il bambù e la parte inferiore indica un cucchiaio che si tuffa nella pentola senza prenderne troppo; la moderazione del bambù è nei suoi nodi, esso conserva la potenza frenando l'espansione, si ferma su sé stesso rafforzandosi e ripartendo con forza. Il bambù ci dà una lezione sul saper vivere e nei vari dipinti e meditazioni esprime il giusto ritmo e questa moderazione per preservare la potenza. Queste articolazioni assicurano la continuità dei soffi, ciò che sta aprendosi trattiene per andare oltre in modo che lo stesso soffio continuerà in modo diverso (braccio-mano-dita). *Jie* indica anche momenti che simboleggiano continuità e diversificazione al tempo stesso, qualcosa che si ripiega per poi ripartire. Nodo può essere una buona traduzione a condizione di non intenderla come

immobilizzazione; ciò che avviene tra due nodi è anch'esso un *Jie*".

A livello di comprensione della pratica possiamo dire che il lavoro sulle articolazioni è sì di pertinenza del movimento Acqua in quanto legato alle strutture, ma anche il lavoro sul respiro legato al Polmone/Metallo è di fondamentale importanza; innanzitutto per dare ritmicità agli esercizi e poi perché il "soffiare" (*Hu Xi*) su ciò che è più materiale e grossolano produce *Qi* attraverso la messa in movimento e la "vaporizzazione" di strutture e forme.

Ci ricolleghiamo pertanto al discorso iniziale secondo il quale queste tecniche aiutano a trasformare ciò che è grossolano in sottile, ciò che è più fisico, attraverso il lavoro sul *Qi*, in aumento della consapevolezza ed espansione della coscienza, qualità che ci permettono di essere sempre più presenti ai noi stessi e partecipi dei processi vitali in tutte le loro forme: l'azione benefica a livello della salute sia come prevenzione che come complemento terapeutico ne deriva di conseguenza.

Un esercizio di ginnastica medica cinese per tonificare

il polmone: il suono xia

Fernanda Biondi* Lucio Sotte**

***Istruttrice di ginnastica medica cinese, Civitanova Marche**

****Direttore Olos e Logos Dialoghi di Medicina Integrata Civitanova Marche***

Il *qi gong* (letteralmente governare – *gong* la propria energia – *qi*, il proprio soffio vitale) è una modalità di ginnastica medica che si utilizza in Cina da millenni per prevenire e trattare numerose patologie.

Presentiamo in questo articolo un esercizio di *qi gong* particolarmente utile per rinforzare l'apparato respiratorio che appartiene ad una antica serie che va sotto il nome di "Sei Ideogrammi e Sei suoni": si tratta del Suono *xia*.

Metodiche generali

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 canali di agopuntura che percorrono le zone che vengono mobilizzate, regolarizzi l'energia-*qi* dell'organo corrispondente a questi specifici canali o meridiani (ad esempio nel Suono *xia*, lo scorrere delle mani lungo il percorso del canale del Polmone mobilizza

l’energia del canale stesso e, consensualmente, regolarizza l’organo ed il sistema ad esso correlato);

2. *visualizzazione mentale del percorso del canale* 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;

3. *vocalizzazione di un suono* che, attraverso la produzione di una specifica vibrazione, permetta di stimolare la circolazione energetica dell’organo, del canale, dei tessuti e delle funzioni ad essi correlati (il suono *xia* è stato studiato allo scopo di dinamizzare biologicamente il *qi* del Polmone e di tutti i tessuti ad esso corrispondenti nel nostro organismo: secondo la medicina cinese in questa maniera viene stimolato anche il tessuto cutaneo).

Metodo di respirazione e Forma di Regolarizzazione

Quando si è pronti ad iniziare l’esercizio, occorre cercare di sentirsi rilassati e “vuoti” ed allontanare i pensieri che possono nuocere alla concentrazione. Quando si è distratti, non vale la pena di inquietarsi inutilmente perché non ci si riesce a concentrare: è meglio accogliere i pensieri come se fossero simili a onde che avanzano e indietreggiano. L’importante è essere concentrati su se stessi.

Nell’esecuzione dei Sei Ideogrammi e Sei Suoni si utilizza all’inizio la respirazione naturale che poi va sostituita dalla respirazione “tallonare” o “del tallone” tipica anche di molte arti marziali cinesi. All’emissione del suono (espirazione) si contraggono il basso addome ed il perineo e si “sigillano” gli orifizi (sfinteri) anale ed uretrale. Per effetto indiretto di queste contrazioni il peso del corpo si sposta automaticamente dalla pianta del piede all’indietro, cioè sul tallone. All’inspirazione che segue l’emissione del

suono, si rilassa l'addome, si rilassa la lingua e la si appoggia al palato (in "alto" così che il *qi* del "Cielo" possa penetrare nel corpo) ed il peso si riporta gradualmente anche sull'avampiede.

Vediamo ora di esaminare i vantaggi della "respirazione del tallone".

1. Il "sigillare" gli orifizi del basso (sfinteri anale ed uretrale) che sono stimolati dalla respirazione del tallone esercita una spinta "controaddominale" che determina una sorta di spremitura delle strutture pelviche, perineali e successivamente addominali con miglioramento della loro circolazione. Migliorano così le funzioni prostatica, uterina e degli annessi, vescicale, uretrale, ureterale e, di conseguenza, renale, ma anche quelle degli organi e visceri del sistema digerente: intestino, stomaco, fegato e della milza.

2. Lo spostamento del peso dall'intera pianta del piede al tallone durante l'emissione del suono permette di aprire i punti di partenza dei meridiani yin del piede che sono localizzati sull'avampiede (1KI-*yongquan* tra i due cuscinetti plantari, 1SP-*yinbai* e 1LR-*dadun,* localizzati rispettivamente agli angoli ungueali interno ed esterno dell'unghia dell'alluce). Ciò, secondo la medicina cinese, favorisce la risalita dello *qi* di natura yin lungo i canali corrispondenti cioè yin del Rene, del Fegato e della Milza-pancreas e la detersione dei canali stessi. Secondo i Classici questo fenomeno permette di «condurre il *qi yin* della Terra in alto a nutrire il sangue». Nella successiva fase inspiratoria, con la lingua appoggiata al palato, il rilassamento e la conduzione mentale del *qi* al *dantian*, «il *qi yang* del Cielo» viene assimilato dall'alto e portato in basso a nutrire il *qi* dell'organismo.

3. Analizzando la "respirazione tallonare" in termini biomedici si scopre che essa determina un aumento

dell’escursione diaframmatica che promuove un automassaggio addominale che favorisce i movimenti intestinali, la digestione e contemporaneamente una attivazione della circolazione del sangue nel cuore e nel polmone. Praticamente si produce un aumento della pressione endoaddominale ed una riduzione consensuale della pressione endotoracica correlata alla maggiore escursione diaframmatica. Ciò determina vari effetti secondari:

3.1. l’aumento della differenza pressoria toraco-addominale favorisce il ritorno venoso al cuore destro richiamando il sangue nella vena cava inferiore: di conseguenza migliorano le condizioni del circolo di ritorno endoaddominale e dei distretti limitrofi della regione sottodiaframmatica compresi i plessi peridurale ed emorroidario;

3.2. l’aumento della pressione endoaddominale esercita un effetto di “spremitura” meccanica di tutti gli organi interni come fegato, milza, pancreas, utero, prostata favorendone il drenaggio;

3.2. l’aumento dell’escursione diaframmatica determina un consensuale aumento della respirazione della base del polmone che migliora l’ossigenazione e la cessione alveolare di CO2 riducendo lo shunt artero-venoso di questi distretti polmonari normalmente perfusi dal sangue ma scarsamente ventilati.

Secondo la tradizione cinese durante l’emissione del suono, il *qi* affluirà naturalmente con la contrazione dei muscoli addominali. Quando termina l’emissione del suono, occorre portare la lingua al palato, rilasciare la tensione nei muscoli addominali e degli orifizi, immaginare che ci si stia sbarazzando di tutte le tensioni ed emozioni negative ed infine ricondurre il *qi* al *dantian* (che si trova in regione sovrapubica e sottombelicale) ed alla pianta del piede attraverso il percorso dei meridiani di discesa che di volta

in volta sono segnalati.

Tale pratica può essere aiutata da una meditazione mentale sui seguenti motti:

1. “lingua al palato”
2. “addome rilassato”
3. “*qi* al *dantian*”.

All’inizio occorre cercare di respirare in modo naturale e regolare senza forzare seguendo il proprio ritmo individuale, facendo una pausa fra gli esercizi ogni volta che se ne avverta il bisogno.

Dopo ogni esercizio occorre seguire mentalmente la discesa dell’energia lungo le gambe ed attraverso la pianta dei piedi, fin dentro il terreno.

Quando si imparano gli esercizi, l’emissione del suono deve prodursi in modo abbastanza sostenuto. Dopo qualche mese di pratica quotidiana basterà sussurare il suono, avendo sempre cura che le posizioni della lingua e della bocca siano corrette.

Il Suono “Xia”

Canali: in salita Fegato e Polmone (vedi figura), in discesa Intestino Crasso e Stomaco.

Indicazioni: tutti i disturbi correlati a disfunzioni del Polmone e tessuti corrispondenti.

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.

"Sigillare" i muscoli addominali e gli sfinteri e sollevare le mani fino al livello toracico; giunti a livello della regione claveare in corrispondenza 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.

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 canale 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 canale 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.

Allenarsi ridendo: fisiologia

del ridere

Alfredo Calligaris*

* Commissione Scientifica FMSI

Federazione Medico Sportiva Italiana Introduzione

Con queste note vorremmo sollecitare l’attenzione sul fenomeno del “ridere”, come risposta a stimoli diversi, ed esaltarne gli aspetti fisiologici, in particolare, muscolare e nervoso, a convalida della tesi che “ridere” fa bene ed ipotizzarne il possibile utilizzo come criterio di formazione psicofisica dell’atleta di vertice e dello sportivo in genere.

Personalmente, consideriamo il “ridere” il più semplice ed efficace esercizio di respirazione, perché capace di sollecitare l’impegno di molte strutture organiche in modo complesso ed essere, quindi, criterio importante per mantenere l’equilibrio umorale che definisce il nostro stato di salute e di benessere.

Nel corso della vita i motivi per ridere o piangere possono essere molti, scegliere dipende da come interpretiamo ciò che ci accade. Di fatto, l’uomo ha riso e pianto sin dalla sua prima presenza sulla terra e continua a farlo come risposta a motivazioni emozionali. Per carattere, poi, o per saggia valutazione, affronta le situazioni controverse con ottimismo, anche ridendo, filosofia del bicchiere mezzo pieno, convinto che ridere rappresenti un comportamento che facilita il mantenimento di un sano equilibrio psicofisico, o con pessimismo, filosofia del bicchiere mezzo vuoto, rammaricandosi o disperandosi inutilmente.

Molti grandi pensatori hanno affrontato il fenomeno del ridere secondo prospettive diverse, e le speculazioni offerte dalla filosofia e dalla psicologia sono così numerose che occorrerebbero centinaia di pagine per condensarne i

contenuti.

Bergson, lo ha definito un problema “di non facile soluzione, sempre d’attualità, che svanisce e torna subito a galla come una sfida impertinente lanciata alla speculazione filosofica”. Darwin ha sviluppato la tesi che l’ominide sia diventato uomo quando ha incominciato a ridere. Forse, esiste nella coscienza umana la capacità di prevedere ciò che è buono e ciò che è nocivo e pericoloso per l’individuo e per la collettività. Concretamente, poi, la neuroanatomia ha individuato che un centro delle emozioni è situato nella parte più vecchia del cervello, paleoencefalo e rinencefalo, che non sono cambiati molto nel corso dell’evoluzione, ed hanno mantenuto pressoché intatto il loro ruolo di regolatori di molte funzioni organiche fondamentali. Nell’evoluzione della specie, infatti, lo sviluppo della corteccia ha messo solo in parte le emozioni sotto il controllo della ragione e dell’intelligenza.

Il bisogno di ridere è, quindi, insito in noi, come dimostra l’apparire del sorriso già nel primo mese di vita ed il riso sonoro, il ridere vero e proprio, già a quattro mesi d’età. Confermando il ruolo comunicativo del riso e la sua valenza nei rapporti interpersonali. La saggezza popolare ne conferma, universalmente, la positività con detti e proverbi, mentre la saggezza del corpo insegna a recepire le sensazioni che esso stimola e a valutare il piacere e gli effetti corroboranti che ne derivano, sia immediati, sia a lungo termine.

Perché ridiamo

Il riso è provocato, prevalentemente, da stimoli psichici ed intellettuali e rappresenta la risposta fisica, ad una sollecitazione piacevole, costituita dalle contrazioni muscolari, involontarie, dei muscoli facciali accompagnandole, spesso, con l’emissione di suoni, provocati dai movimenti di contrazione e di decontrazione del diaframma.

In termini fisiologici il riso è il risultato di una risposta riflessa, come dimostrano sia il fenomeno del solletico, sia l'effetto dei gas esilaranti. Il solletico, oltre che riso e piacere può produrre anche fastidio, sofferenza o indifferenza, ed ogni differente reazione dipende dalla predisposizione emotiva e dalla disponibilità al gioco del solleticato e dallo stato di piacere espresso da chi agisce. Il gas esilarante, invece, mette in azione un riflesso più complesso determinato dall'intervento della sostanza utilizzata.

In termini organici il riso coinvolge, in maniera coordinata, gli apparati muscolare e respiratorio e si manifesta con una vera e propria scarica motoria. Tale scarica sollecita, progressivamente, l'impegno di tutta la muscolatura, volontaria ed involontaria, mettendo in azione i muscoli facciali, della laringe, i muscoli respiratori, il diaframma e molti muscoli dell'addome, del dorso e degli arti superiori ed inferiori. Il rilassamento, invece, che quando si ride si determina in molti settori muscolari è altrettanto involontario e può coinvolgere gli sfinteri. Il detto "pisciarsi addosso dal ridere", infatti, non è solo un modo di dire, ma una reazione assolutamente fisiologica.

I muscoli del viso, rappresentati dai piccoli muscoli, piatti e circolari, responsabili della nostra espressività, comprendono, simmetricamente, il muscolo frontale, il muscolo temporale, i muscoli piccolo e grande zigomatico e gli orbicolari delle labbra e delle palpebre. Con la loro contrazione sollevano gli angoli della bocca e delle palpebre e creano la classica espressione cosi detta "ridente" mentre, contemporaneamente, si rilassano i muscoli masseteri.

I muscoli della laringe e le corde vocali, invece, sono i muscoli responsabili della sonorità del riso, provocata dalle profonde inspirazioni e dalle brevi e spasmodiche contrazioni del diaframma e dei muscoli accessori della respirazione, scaleni, intercostali e piccoli dentati. Tali muscoli

mobilizzano la gabbia toracica in senso verticale, trasversale e anteroposteriore, con il coinvolgimento, complementare dei muscoli toracici e dorsali più importanti.

I muscoli espiratori, intercostali interni, grandi obliqui e trasversi dell'addome, partecipano anch'essi alla meccanica del ridere, ma con un impegno minore e svolgono, quindi, un ruolo meno importante rispetto ai muscoli respiratori, perché l'espirazione deriva, principalmente, dall'elasticità dei tessuti polmonari.

In pratica, ridere, ma anche cantare, tossire e starnutire, sollecita l'espirazione ben oltre quanto sarebbe possibile per l'azione isolata dei polmoni, contribuendo ad una più consistente mobilizzazione della gabbia toracica. Di fatto, meccanica respiratoria e meccanica muscolare agiscono in perfetta sintonia, sollecitando un incremento degli scambi respiratori e trasformando il "riso" in un vero e proprio esercizio di educazione respiratoria.

Ridere è respirare

Nel complesso delle reazioni organiche con fini strutturali, la respirazione rappresenta una parte del processo di degradazione metabolica necessario a produrre energia, mentre l'insieme delle reazioni che supportano i bisogni energetici delle cellule, con particolare riferimento alla contrazione muscolare, attività secretoria, attività nervosa, crescita dei tessuti ed organi e messa in riserva di materiale energetico, si concretano nel processo metabolico.

La respirazione risponde a due diversi tipi di sollecitazione:

– quella del sistema nervoso vegetativo, molto complessa, che concerne l'aspetto omeostatico e soddisfa le necessità vitali fornendo ossigeno ed eliminando anidride carbonica,

– quella del sistema nervoso centrale, che risponde alle sollecitazioni della volontà, indipendentemente dalle finalità

omeostatiche.

L’apparato respiratorio è costituito da centri e vie nervosi, dal diaframma, dai muscoli toracici e addominali e dalla gabbia toracica, il cui scopo è modificare il volume dei polmoni. Questi sono in comunicazione con l’aria ambientale attraverso le prime vie aeree, la trachea e le vie bronchiali.

Nel corso dell’inspirazione la gabbia toracica, che è una struttura semirigida, si dilata per l’innalzamento delle costole e l’abbassamento della cupola diaframmatica. Quando il torace si dilata la pressione endopleurica negativa provoca la dilatazione dei polmoni e l’aria ambientale, che ha una pressione lievemente superiore, è risucchiata nei polmoni.

L’espirazione, invece, è un fatto passivo che deriva dal rilassamento dei muscoli respiratori e dall’elasticità dei polmoni.

Il coinvolgimento del sistema respiratorio, che si estende dalla laringe, attraverso la trachea e i bronchi, fino agli alveoli, determina anche la partecipazione attiva del sistema circolatorio, con un’azione polivalente sulla totalità dell’organismo.

Parallelamente agli effetti determinati dall’intervento della muscolatura volontaria sono sollecitati gli interventi del sistema nervoso autonomo, da cui derivano il coinvolgimento dei muscoli del cuore e dei muscoli lisci delle arterie e dei bronchi, con conseguente modificazione della frequenza cardiaca, della pressione arteriosa e della ventilazione polmonare.

Ridere, quindi, deve essere considerato non solo un valido esercizio di controllo del respiro, ma anche un criterio per incrementare la propria capacità vitale attraverso la mobilizzazione dell’aria di riserva che il polmone può espellere con l’espirazione volontaria forzata.

Neurofisiologia e riso

Ridere mette, dunque, in atto l'intervento di strutture nervose, quali la corteccia, i sistemi nervosi autonomi, simpatico e parasimpatico, e molti mediatori neuro-ormonali. La corteccia, struttura più recente nell'evoluzione del nostro cervello, è la sede del pensiero, della ragione e della riflessione, e dove sono collocate le aree motorie, sensitive, visive, olfattive, uditive, della memoria e del linguaggio, distribuiti nei due emisferi o singolarmente nell'emisfero destro o sinistro.

Per quanto concerne il fenomeno del ridere, il determinante corticale è situato nell'emisfero destro, più precisamente in una zona della corteccia prefrontale. Nella stessa zona è situato anche il centro delle risposte emozionali ed intellettuali, che oltre al riso può comprendere l'ansia, la disperazione, l'estasi e l'ottimismo. Per l'elaborazione delle risposte tale centro è in costante interazione con il sistema limbico.

La localizzazione nell'emisfero destro del centro del ridere, chiarisce perché le situazioni comiche siano percepite in forma complessiva, vale a dire, non accettano l'analisi del fatto comico, perché se illustrato nei dettagli perde la sua validità ilare. La distruzione accidentale, patologica o sperimentale, del centro del ridere comporta l'inibizione assoluta del ridere.

I circuiti cerebrali, per la realizzazione delle interconnessioni neuronali, ricorrono pressoché tutti a processi chimici, mentre i processi elettrici servono a liberare i neurotrasmettitori a livello della sinapsi. L'azione interneuronica dell'acetilcolina, della dopamina, dell'acido gamma-amino-butirrico, della serotonina e della noradrenalina è nota, ma non si hanno certezze per quanto

concerne il loro impiego nel riso, ed appare verosimile che esso possa essere attivato da una sostanza specifica. Di fatto, alcuni ricercatori hanno messo in luce che la risata (i pazienti guardavano un film comico) può incrementare la produzione dell'ACTH, del cortisolo del Gh e della prolattina ed esercitare un'influenza significativa sul sistema immunitario, in particolare sulla blastogenesi dei linfociti e sull'attività delle cellule "natural Killer.

Allenarsi ridendo (o almeno sorridendo)

Negli anni '80-'90, vi è stata una riscoperta del "ridere", come aspetto comportamentale, che ha sollecitato la realizzazione di molte opere a convalida degli effetti distensivi e terapeutici dello stesso, del suo valore come atteggiamento individuale positivo e criterio di tutela e di potenziamento della salute. In alcune di queste opere si anticipava che la ricerca biochimica avrebbe finito col dimostrare, in termini scientifici, lo stretto rapporto tra umore e salute e come, in termini fisiologici, divertimento e riso determinino il realizzarsi di un più corretto equilibrio tra le attività dei sistemi simpatico e parasimpatico, riducendo l'attività delle ghiandole surrenali, con conseguente eliminazione delle paure mentali.

Molte opere, purtroppo, erano e sono solo antologie di barzellette e motti di spirito, spesso, di scarso valore sia ilare, sia culturale, ma in tutte è stato sempre ipotizzato che ridere poteva contribuire a guarire molti malanni, sollecitando una più corretta interazione tra fisico e mentale.

Proprio per migliorare la fondamentale interazione mente-corpo, come criterio di educazione organico-motoria, ci siamo convinti che "l'esercizio del ridere" potrebbe essere utilizzato in ambito sportivo come complemento formativo, ad

ogni livello, per garantire il realizzarsi di un corretto equilibrio omeostatico, turbato, spesso, dagli eccessi d'impegno formativo ed agonistico.

In questa visuale, siamo impegnati nella definizione di nuovi criteri metodologici d'utilizzo del "ridere" e dell'umorismo, con finalità rilassanti, rigeneratrici e di potenziamento del sistema immunitario, per facilitare "l'homo athleticus" a migliorare la sua capacità di prestazione psicofisica.

Tutto ciò potrà sembrare una fantasticheria lontana dal mondo della ricerca scientifica e dalla definizione metodologica, ma come dice il fisico Tullio Regge ragione, creatività e fantasia sono mondi meno lontani di quanto si creda. Quindi, l'impegno, non solo mio, dovrà essere quello di combinare metodologia e fantasia, perché importante, nella scienza è cercare per trovare.

Bibliografia

Cannon W., *La saggezza del corpo*, Bompiani, Milano, 1956

Tugnoli F., *Respirazione*, SSS-Roma. 1981

Bergson H., *Il riso*, Laterza, Bari, 1982

Rubinstein H., *Rire pour guérir*, R. Laffont, Paris, 1983

Lefcourt M. Davidson-Katz, K., Kueneman, K., *Humor and immune system*, Humor 3, 1990

Subik V.M, Levin M.J., *Immunologia e sport* (ed.italiana a cura di A. Calligaris), SSS-Roma, 1990

Bokun B., *Ridere per vivere*, Mondadori, Milano, 1997

Provine R.R., *Ridere*, Baldini-Castoldi Dalai, Milano, 2001

Francescato D., *Ridere è una cosa seria*, Mondadori, Milano,

2002

Regge T., *Lettera ai giovani sulla scienza*, Rizzoli, Milano, 2003

Calligaris A., *Falsa partenza (aforismi zen*), Greco, Milano, (Inedito)

Calligaris A., *Aerobica in acqua*, SSS-Roma

Calligaris A., *Le scienze dell'allenamento*, SSS-Roma 1997

Pubblicato nel "forum"della rivista Medicina dello sport n° 4, dicembre 2005

Ginnastiche cinesi, qigong, presentazione

Lucio Sotte

Questo volume è dedicato alla presentazione del "Volo della Fenice": il protocollo di ginnastica cinese messo a punto per i Corsi della Scuola di Medicina Cinese della Fondazione Matteo Ricci di Bologna. Il testo vuole anche avviare una prima riflessione sul significato del corpo e del 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.

Innanzitutto alcune parole introduttive al protocollo di ginnastica terapeutica “Volo della Fenice”. Esso comprende quattro antiche serie di esercizi tratti dalla tradizione cinese classica e 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 occidentali di qualunque età che desiderano introdursi alle ginnastiche mediche cinesi ed approfondirle.

Le sequenze degli esercizi sono il frutto dell’esperienza didattica condotta per anni in questo settore nei Corsi della Scuola Matteo Ricci come anche in ambiti didattici universitari. Anche alcune esperienze di didattica di base sono state essenziali per la definizione del protocollo. Citiamo a titolo esemplificativo i “Corsi di Ginnastica Medica Cinese per la Terza Età” organizzati per il Comune di Civitanova Marche negli ultimi sei anni: 250 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 e le sue ginnastiche mediche ci ha fatto comprendere che il valore degli incontri non è 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.

L’accordo sottoscritto alla fine degli anni ‘90 tra la Fondazione Matteo Ricci e le Terme di Castrocaro 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 hanno permesso ai clienti che li hanno frequentati di tornarsene a casa con un miglior equilibrio biofisico e con un know how in più che hanno portato con sé: possono prolungare gli effetti benefici della settimana termale per tutto il tempo in cui praticheranno gli esercizi.

Veniamo ora alle questioni relative al concetto di corpo e movimento su cui queste ginnastiche si fondano.

La cultura occidentale si avvicina al 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 il primum movens di due percorsi di studio separati che sono realizzati contemporaneamente sullo stesso uomo senza che avvenga tra loro un reciproco dialogo o contatto. Mentre l'anatomista, l'anatomopatologo e l'istologo prima e il biochimico, il radiologo, il genetista poi approfondiscono lo studio della struttura del corpo, lo psicanalista interpreta 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 Cina 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 eterei, 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 medica si pone in primo luogo un fondamentale obiettivo: riprodurre e riformulare un modello di movimento che, mentre permette al corpo di riacquisire la sua instintiva reattività e di ricomporsi in una unità, ne attiva 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. Nel nostro mondo occidentale la "bellezza" del movimento di una ballerina di danza classica sembra quasi separata dalla "salute" che il movimento stesso esprime, essendo la bellezza un fenomeno estetico che non è preso in considerazione dalla scienza e la salute l'esito del buon risultato di un bilanciamento dei nostri equilibri elettrolitici, osmotici, ionici, chimici e mentali che sono invece il campo di azione della stessa scienza.

Uno dei più significativi insegnamenti avuti dal 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 eseguito che realizza le cosiddette Tre Unioni Interne:

– unione del Cuore-*Xin* e dell'Idea-*Yi*;

– unione dell'Idea-*Yi* e dell'Energia-*Qi*;

– unione 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 il *Qi* che lo sostiene (seconda unione), il *Qi* 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 graduali ma, col tempo, la pratica e l’esercizio essi tenderanno a identificarsi in un unico fenomeno che riunisce Cuore-Idea-*Qi*-Forza. Il gesto finale è espressione perfetta dell’integrazione psicosomatica e, proprio perché tale, deve risultare esteticamente bello.

In qualche maniera nel mondo cinese *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 “psicocerebrale” 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 indossiamo la divisa del nostro sport preferito (provate ad immaginare che cosa direbbero i nostri antenati del nostro abbigliamento tekno e sportivo) e consumiano finalmente le nostre ‘energie’ fisiche. Ciò accade 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.

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.

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 genera 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 e sintonizzare 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 canali energetici.

La medicina cinese ha elaborato il concetto che l’organismo sia organizzato attraverso la rete dei canali che sono dei condotti o vasi che permettono la circolazione delle varie forme di *Qi* che sono alla base della vita di ogni uomo. I canali 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 canali 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 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 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 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.