

## QI GONG

Il *qi gong* è una parte della scienza cinese del "nutrimento della vita". È un metodo di rafforzamento del corpo, della psiche e dello spirito. Attraverso questa pratica si fa in modo che il *qi* possa scorrere senza ostacoli in tutto il corpo.

Per la Medicina Cinese Tradizionale il *qi* è la forza motrice delle attività vitali. Se il *qi* ed il sangue fluiscono armoniosamente, gli organi, i visceri, i quattro arti, le articolazioni e gli organi sensoriali ricevono il nutrimento adeguato. In tal modo l'uomo può avere uno strumento in più per vivere in modo equilibrato.

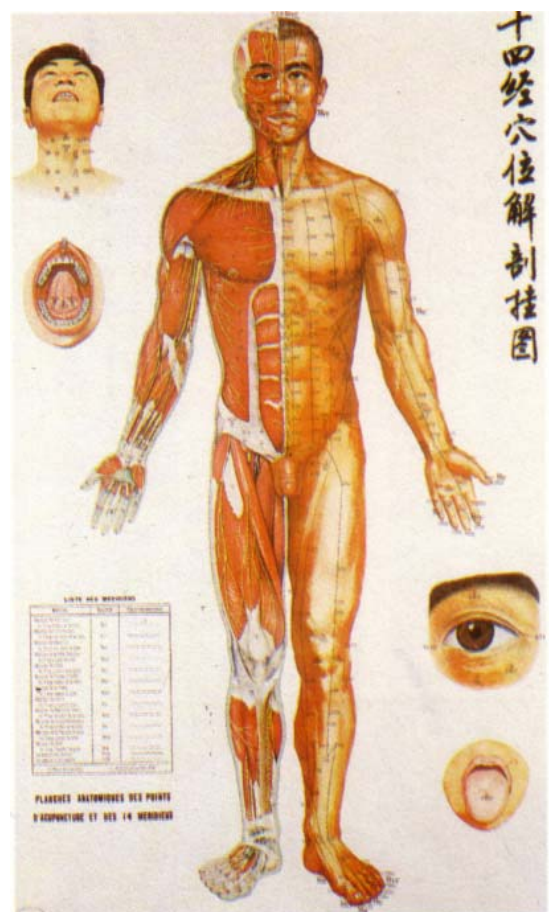
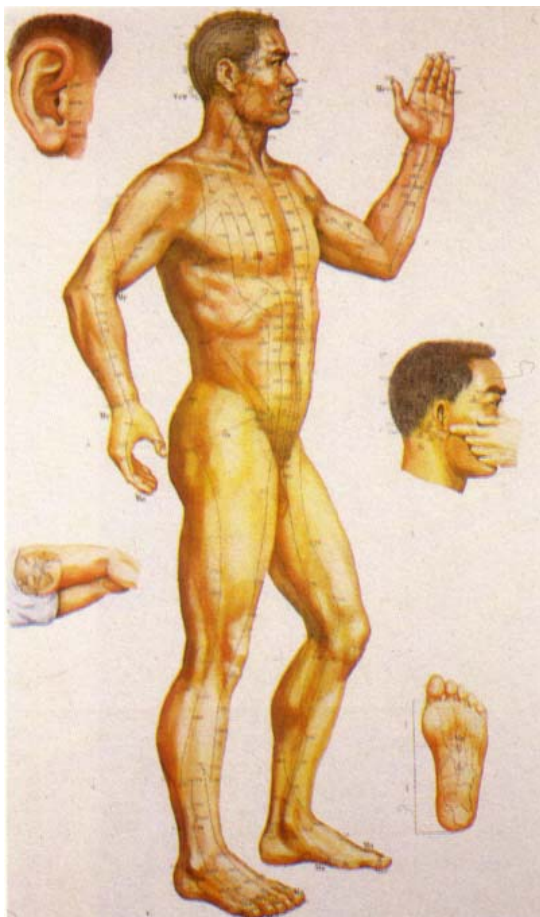
Nel primo manuale di medicina cinese, il "Classico di Medicina Interna dell'Imperatore Giallo" (*Huangdi Neijing*) che risale al I sec. a.C., vengono menzionate queste tecniche di conservazione del principio vitale, oggetto di studio di medici, filosofi e cultori delle scienze in generali, in quanto scaturiscono dal substrato culturale, la cultura del *qi*, dove gli antichi cinesi hanno elaborato la loro immagine del mondo.

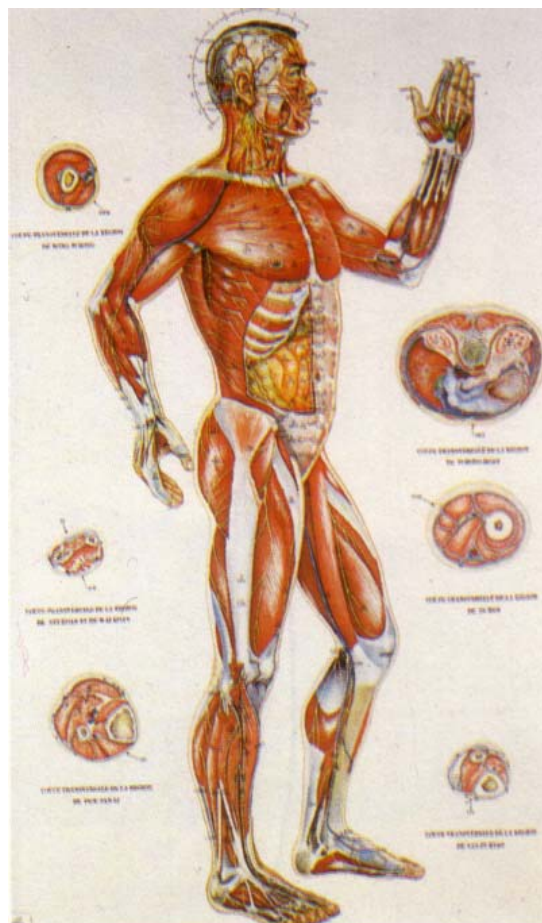
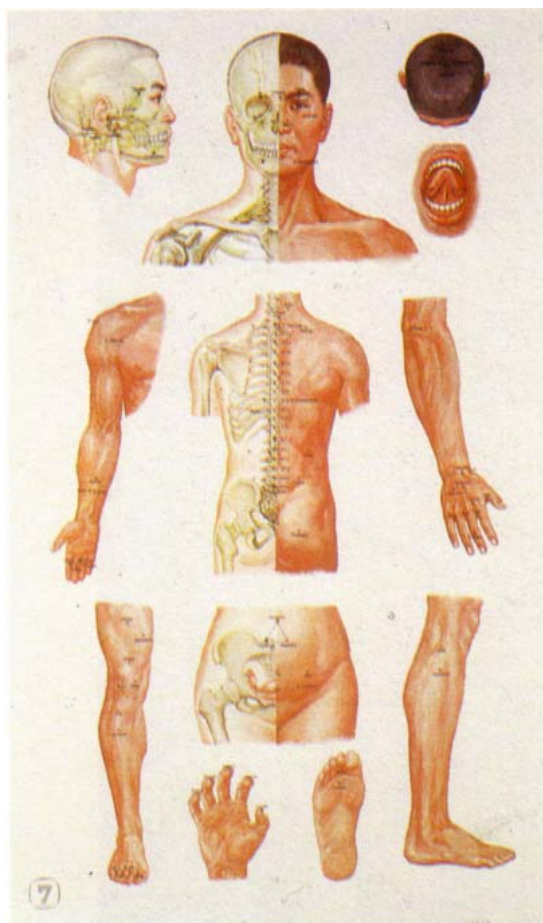
Anticamente si credeva infatti che l'universo fosse pervaso da una forza, il *qi*, da cui tutte

le cose erano create. Ogni manifestazione nell'universo come nell'uomo era in stretta relazione con il *qi*. Un famoso filosofo taoista, Zhuangzi del IV sec. a.C., diceva: "La vita dell'uomo è data dall'accumulazione del *qi*. Se il *qi* si accumula c'è la vita, se si disperde c'è la morte". La medicina, la filosofia e tutte le arti erano connesse all'antica cultura del *qi*; un medico era anche un filosofo, perché era spinto a comprendere le leggi che regolavano il cosmo per poi applicarle allo stesso corpo umano. Per i cinesi il vero medico non è quello che cura la malattia ma colui che la previene, infatti nell'antica cina il medico percepiva il suo salario finché il paziente si trovava in buona salute.

I medici scoprirono così i "canali" o "vie" attraverso cui scorre il *qi* nel corpo ed elaborarono le teorie che stanno alla base dell'agopuntura e della MTC.

Il termine *qi* è di difficile traduzione nelle lingue occidentali, il *qi* è stato tradotto spesso semplicemente come "energia", si tratta in realtà di una specie di materia sottile, dotata di una forza dinamica che circola nel mondo e nello stesso corpo umano, in un flusso continuo, e che contiene una varietà di concetti. Può indicare il "soffio", quale





emanazione del principio che anima il mondo, vicino al *pneuma* greco, al *prana* indiano, al *ruah* della Genesi e allo stesso tempo può significare anche "respiro", da cui l'errore comune di considerare le pratiche di *qi gong* come degli esercizi di respirazione.

Esiste, perciò, sia un *qi gong* utilizzato come "autoterapia", che consiste in esercizi di concentrazione, di movimento, e di respirazione che mirano ad aumentare il *qi*, facendolo circolare all'interno del corpo con lo scopo di espellere ciò che viene chiamato *qi patogeno*, sia la vera e propria "terapia *qi gong*" in combinazione con altre tecniche tradizionali (agopuntura, moxibustione, massaggio e fitoterapia, ecc.).

### Che cos'è il *qi gong*

Prima di entrare nel vivo della questione, è necessario spiegare cosa significa *qi gong*.

Il *qi gong* è stato spesso considerato come una "serie di esercizi respiratori", associando al *qi* il significato di "respirazione" e a *gong* quello di "movimento". Ma la traduzione di *qi* con "respiro" fa riferimento a uno solo dei possibili significati che può assumere il carattere *qi*. Una specie di

corrente vitale che circola senza sosta, il concetto di *qi* rimane così legato alla visione cosmologica cinese, dove si riescono a stabilire delle unioni tra i diversi elementi del corpo e tra il corpo e l'universo, il singolo e l'assoluto.

Nelle varie rappresentazioni del carattere *qi*, infatti, si osservano due elementi fondamentali di tutta la cultura cinese: l'elemento celeste e l'elemento terrestre, le due principali polarità del Cielo e della Terra, lo *yang* e lo *yin*. Tutti gli avvenimenti del cosmo sono dovuti alle interazioni di queste due forze principali: lo *yang* e lo *yin*.

Sempre nelle rappresentazioni del carattere *qi*, lo *yang* (elemento celeste) compare nel carattere "vapore" che sovrasta l'elemento terrestre rappresentato dal carattere "riso". Esiste quindi un *qi* aereo, inafferrabile e immateriale, tradotto con "respiro", "soffio" (*prana*, *pneuma*), associato al cielo, ma anche un *qi* che prende forma, che nutre la terra. Grazie a determinati esercizi, il *qi* del cielo o *yang* e il *qi* della terra o *yin* possono essere uniti nel corpo umano per dare vita all'embrione dell'immortalità.

L'uomo è dotato di un *qi* non isolato dal mondo circostante, chiamato *yuanki* o *qi primordiale*, che



al momento della nascita, lo si ottiene dai nostri genitori in quantità limitata, che può venire in seguito accresciuto o diminuito da fattori esterni a secondo che agiscono in modo dannoso o benefico sull'organismo. Quindi questi *qi* è un elemento formato dalla costituzione innata dell'individuo, dalle capacità di resistenza costituite dall'alimentazione e dalla regolarità della vita che l'individuo segue. La pratica del *qi gong* serve appunto a nutrire e a rafforzare questo *qi*.

Il carattere *gong*, invece, ci rimanda al potere fisico e ai movimenti naturali del corpo. *Gong* viene talvolta tradotto come "merito", "efficacia", "risultato", sottolineando il senso qualitativo dell'esercizio.

Alcune tecniche impiegate oggi nel *qi gong* sono molto antiche; alcune erano già menzionate nelle iscrizioni e nelle raffigurazioni su bronzo della dinastia dei Zhou Occidentali (XI sec. 770 a.C.), durante i periodi delle "Primavere e Autunni" (770-454 a.C.) e degli "Stati Combattenti" (453-222 a.C.) e con il fiorire delle scuole filosofiche, queste tecniche conobbero uno sviluppo senza precedenti.

Esistono quattro diverse grafie per il termine *qi gong*:

- 1| 氣 formata dall'elemento "vapore" sovrastante l'elemento "fuoco": il *qi* infatti viene associato al fuoco per la sua proprietà di "generatore di calore" e al "vapore" per il suo carattere mobile e aereo.
- 2| 炁 è un'antica grafia composta dalla "negazione" in alto e dal "fuoco" in basso. Rappresenta la negazione del fuoco intesa come cessazione del desiderio. Questa grafia viene associata al *qi prenatale* (*qi* originale) in opposizione al *qi postatale* (*qi* dopo la nascita).
- 3| 气 è soltanto costituito dall'elemento vapore.
- 4| 氣 è la grafia più corrente. È composta dall'elemento vapore sovrastante l'elemento riso, e rappresenta il *qi* nella sua funzione nutritiva.

Altro passo fondamentale per la pratica del *qi gong* sono i tre ingredienti, (i tre fiori o i tre gioielli), con cui gli alchimisti di un tempo, e i praticanti di *qi gong* oggi, il *jing* (essenza), il *qi* e lo *shen* (energia spirituale), si dedicano alla pratica di raffinazione del proprio corpo. Nel

primo passo si ha la sublimazione dell'essenza in *qi*, poi la sublimazione del *qi* in energia spirituale e, infine, la sublimazione dell'energia spirituale e il suo ritorno al vuoto. Secondo la MTC lo *shen* agisce nel cervello, il *qi* agisce nel torace e nello stomaco, il *jing* agisce nel basso ventre, nei reni e negli organi genitali.



Il jing

Il *jing* è da una parte l'energia presente al momento del concepimento e che fornisce il patrimonio genetico per la comparsa di un nuovo essere, dall'altra è costituito da tutto ciò che serve a nutrire il corpo, contribuendo a formarlo e a farlo crescere.



Il qi

Il *qi* è, invece, costituito dalle energie presenti in qualsiasi componente della materia. Lo si trova sia in forma grezza che in forma sottile, e il suo apporto nutre il corpo a livello sia qualitativo che quantitativo. Il *qi* una volta stimolato dallo *jing*, esso può essere trasformato, attraverso le pratiche psicofisiche, in *shen*.



Lo Shen

**Lo shen**, infine, è dato dagli aspetti affettivi e mentali della vita di un individuo, ma anche da quelli spirituali. Quando il *qi* interno è sufficientemente forte, è possibile alimentare lo *shen* che produce uno stato eccezionale di intelligenza e saggezza, la realizzazione o illuminazione.

In relazione a queste tre tappe alchemiche, un altro elemento importante dell'alchimia taoista è il *dantian* o *Campo del Cinabro*, luogo di trasformazione dell'essenza (*jing*), del *qi* e dell'energia spirituale (*shen*).

La parola *Campo di Cinabro* (*dantian*) è un termine dell'alchimia e indica il luogo dove si prepara l'elisir.

Nel corpo si trovano tre *Campi di Cinabro* (*dantian*):

**1 | xia dantian o Campo di Cinabro Inferiore**, localizzato al di sotto dell'ombelico dove si raccoglie l'essenza per sublimarla in *qi*;

**2 | zhong dantian o Campo di Cinabro Mediano**, localizzato più o meno all'altezza del cuore dove il *qi* viene raffinato in energia spirituale;

**3 | shang dantian o Campo di Cinabro Superiore**, localizzato tra le sopraciglia e dietro agli occhi, dove l'energia spirituale una volta sublimata può fare ritorno al vuoto.

**Il contenuto del qi gong comprende tre aspetti:**

- 1| la regolazione del cuore;
- 2| la regolazione del corpo;
- 3| la regolazione del respiro.

La regolazione del cuore è senz'altro il passo più difficile da mettere in pratica. Consiste nell'imparare a mantenere sereno lo stato emotivo e psicologico il più a lungo possibile. Questo si ripercuoterà positivamente anche sui rapporti sugli altri, si tenderà a divenire più tolleranti e sinceri (evitando i ristagni di *qi*!). Grazie alla regolazione del cuore, il *qi gong* va considerato una "Grande Via" del nutrimento della vita, non una piccola via che si limita a pochi movimenti ginocchici e respiratori. Attraverso questa pratica si può imparare il distacco da molte cose, si comprende come porsi al di fuori e al di sopra. In questo stato di Cuore "vuoto" le funzioni immunitarie vengono accresciute, i liquidi del corpo aumentano, il *qi* scorrerà senza ostacoli e difficilmente si producono squilibri.

Infine possiamo dividere ulteriormente il *qi-gong* in tre correnti principali:

**Il qi gong medico**, il più antico, che come abbiamo letto si è sviluppato per curare e prevenire le malattie.

**Il qi gong religioso**, praticato nei monasteri, che fonda la sua pratica per ottenere un'evoluzione spirituale.

**Infine il qi gong marziale**, che si è diffuso nelle scuole e nei monasteri dove era praticato il *kung fu*, e che sviluppava il potenziamento del corpo e del respiro.

Alcuni esercizi praticati nel monastero erano:

- *yi jin xi sui jing*  
Classico dei Tendini e dei Midolli.
- *pa tuan chin*  
Otto pezzi di broccato.
- *wu qinxi*  
Il Gioco dei Cinque Animali
- *shi pa lohan qi gong*  
Il *qi gong* dei 18 Buddha.

È importante, per ottenere buoni risultati, la costanza della pratica.

Ognuno dovrebbe, tutti i giorni, dedicare almeno mezz'ora al *qi gong*. Esso rappresenta uno dei livelli più alti della MTC attraverso il quale ciascuno può prendersi carico del proprio equilibrio e benessere psicofisico.