

TESINA

CORSO INSEGNANTI QI GONG 2016/2017

## **IL VIAGGIO NEL CAMBIAMENTO**



## INTRODUZIONE

Il percorso intrapreso lo scorso anno con questa disciplina, ha rappresentato una scommessa con me stessa. Dopo anni di inattività sportiva, intesa come movimento consapevole del corpo per raggiungere un determinato risultato, ho scoperto di essere completamente sorda nei confronti della mia parte fisica.

Dopo cinque anni ero in grado, quando ne sentivo la necessità di prepararmi dei fiori di Bach, di domandare ad una collega un preciso trattamento per risolvere quel dolore piuttosto che quell'altro.. ma dopo tanta strada percorsa tutto ciò non era più sufficiente.

Da troppi anni non avevo più percezione del mio corpo, non so spiegare meglio la sensazione, ma è come se mi portassi appresso una sorta di carrozzeria di un'automobile usata. Qualche ammaccatura in più che importava tanto stava invecchiando, qualche noia con il 'motore': normale l'età.....

Una rapida considerazione sui punti deboli che mi riconosco (età, sovrappeso, articolazioni scricchiolanti ad esempio) mi hanno fatto prendere coscienza che non potevo tornare in palestra a sudare e a sfasciare ciò che restava con interminabili esercizi sfiancanti, serviva qualcosa di diverso per me e per il mio corpo che aveva necessità di muoversi.

La proposta di questo corso-percorso è arrivata al momento giusto, ma non volendo fare un salto nel buio ho deciso di seguire per poco più di due mesi, le lezioni del martedì sera via skype. Una lezione di persona, ho compreso poi, è decisamente una cosa diversa, ma ho iniziato tra le quattro pareti del mio studio a cercare di muovermi consapevolmente, soprattutto senza dover affrontare il giudizio di un gruppo. Dopo un mese ho iniziato a intuire le enormi potenzialità di questa arte millenaria.

Accettata la sfida ho per l'ennesima volta iniziato con un impegno che... non vedrà la fine, consapevole della vastità dell'impresa ho deciso di intraprendere comunque questo cammino.

In questo anno direi che le esperienze sono state diverse: fisica, emotiva, lavorativa... e molto altro ancora.

## LA MIA ESPERIENZA CON IL QI GONG

La prima esperienza con il Qi Gong, è stata interessante sotto diversi punti di vista, e rappresenta l'impatto forte con il mio corpo. All'inizio della pratica la rigidità accumulata in anni di inattività ha iniziato a smuoversi, e come sempre quando si rimuove qualcosa dal nostro corpo, c'è una fase di eliminazione delle tossine.

L'accumulo delle tossine avviene per i fattori più diversi, dalla scorretta alimentazione, all'abuso di medicinali, etc ma sicuramente il fatto di 'non aiutare' attraverso la mancanza di movimento, il nostro corpo ad espellere ciò che non serve più, aggrava la situazione infiammatoria. Probabilmente parte dei miei dolori alla gamba sinistra, le febbri ricorrenti durante i primi sei mesi dello scorso anno e i problemi di cistite, in parte sono da considerarsi uno scarico vero e proprio messo in atto dal mio corpo in seguito alla pratica regolare del Qi Gong.

Il processo inverso non è così veloce: non è facile recuperare determinate situazioni stagnanti, ma ho compreso che il mio corpo attraverso un addestramento dolce, mirato può ancora ritrovare la flessibilità e la capacità di muoversi in modo armonioso. Dalla pratica regolare ho potuto ottenere grandi benefici per la schiena, per la cervicale, per le mani e le braccia, ancora non ho risolto del tutto i miei problemi alla gamba sinistra, ma confido che nel tempo qualcosa si muova.

Particolare difficoltà l'ho riscontrata prevalentemente sull'articolazione dell'anca, punto debole e 'scricchiolante', nonché zona in perenne chiusura verso la parte centrale del mio corpo, ma allo stesso tempo importantissima in questa disciplina. Un esercizio però come 'Nascondersi' che in primavera mi era quasi impossibile praticare, sebbene non sarà mai eseguito alla perfezione, ho notato negli ultimi tempi che è decisamente più facile da affrontare.

Grazie ad esercizi quotidiani di allungamento e di torsione controllati, ora la mia schiena non risulta più la 'montagna' di un tempo. La muscolatura si è ammorbidita e non è in perenne tensione, la si può massaggiare all'occorrenza, senza faticare in modo esagerato e la circonferenza del torace è diminuita o meglio forse si è armonizzata, considerato che non credo di aver perso peso.

L'ultimo effetto veramente visibile: da qualche mese posso finalmente andare a trovare una carissima amica che abita al quarto piano senza ascensore, senza il rischio di dover chiedere una maschera per l'ossigeno all'arrivo. La respirazione è migliorata, lo sforzo non è più così eccessivo e arrivo tranquillamente al traguardo senza dover avere 'fame di aria'.

La pratica quotidiana, benchè non sia sufficiente per ricercare la perfezione del movimento, risulta comunque un'ottima base per ricostruire poco alla volta l'armonia dei movimenti e per facilitare una sorta di autoguarigione del mio corpo.

L'esperienza più interiore ... bè è veramente un po' complessa da analizzare. Partendo da una situazione di forte disequilibrio, per non dire di caos, Qi Gong mi ha fatto realizzare nel trascorrere di questi mesi, una progressione che a volte mi pare ancora incredibile. Ogni esercizio, ogni movimento ha aiutato qualcosa dentro di me a trovare la strada, a volte in modo evidente altre volte non me ne sono accorta, ma il lavoro interiore è costante.

Concentrarsi sugli esercizi dei singoli meridiani è risultato fin da subito un lavoro fortissimo. L'ho voluto acquisire come un aiuto per capire in me cosa realmente non sta andando per il verso giusto in un preciso momento. In seguito alla mia piccola esperienza, mi è capitato di notare che molto spesso questa sensazione di "sentire" un meridiano piuttosto di un altro, è subordinata alla negazione o al continuo abuso dell'emozione legata a quel particolare percorso energetico.

Ancora una volta con lo studio della disarmonia in base al ciclo dei 5 elementi, base della medicina cinese, potremmo comprendere come il legame tra un distretto e l'altro del corpo sia fondamentale nell'individuazione degli squilibri.

Ho lavorato su consiglio del Maestro, parecchio sul mio meridiano dei Reni e nonostante mi procurasse fastidio, un calore umido non sano, ho insistito nella pratica per circa un mese e mezzo. Alla fine di questo lungo lavoro (ho ripetuto a multipli di sei lo stesso suono per tre quattro volte al giorno) qualcosa in superficie è salito. Se da un lato ho pensato in un primo momento fosse rabbia, o meglio arrabbiatura, con il senno di poi forse non è stato solo quello. Quello era ciò che si vedeva in superficie, ma analizzando nel dettaglio ho dedotto che là dove il Rene è l'organo al quale si associa la paura, in realtà è anche lo scarico favorito delle situazioni di stress, cosa che negli ultimi intensi dieci anni della mia vita non mi ha mai abbandonata.

Di qui è salito prepotente un forte senso di 'ribellione', e sicuramente l'aver represso idee, opinioni e abitudini per molti anni, anche per paura di una quantità di cose che ora mi appaiono assai futili, è stato causa di stress.. Lavorando sul meridiano del Rene è come se avessi ripulito e disostruito il canale energetico da anni di incrostazioni malsane e so che non è ancora finita.

Questo ha avuto un forte riscontro sulla vita personale e su quella lavorativa, dandomi una sorta di sicurezza interiore che non mi apparteneva o almeno pensavo non mi potesse appartenere : ecco forse in questo frangente qualcuno non ha amato il fatto che abbia intrapreso lo studio e la pratica del Qi Gong.

Qualche esempio? Lavorando sul meridiano del Rene, sono iniziati ad arrivare dei NO irrimovibili là dove non ero d'accordo, piuttosto che una ferma determinazione riguardo le mie posizioni su alcune situazioni, insomma ho decisamente ridotto lo stress "da compressione" e sto finalmente iniziando ad affermare che da qualche parte nascosta (ora non più molto :) ) c'è una persona che deve e che vuole essere riconosciuta e come tale rispettata. Ovvio? Magari per molti, ma non sempre ciò che è ovvio per taluni è poi così chiaro a tutti: a me , nei confronti di me stessa prima di tutto, non era chiaro il concetto di "affermazione della propria identità", per cui come pretendere rispetto e riconoscimento da chi mi circonda?

Se è vero che "le malattie della vescica sono il segno delle nostre difficoltà a scaricare i vecchi ricordi, abitudini o convinzioni, vecchi schemi di pensiero inadeguati alla situazione presente.... e il dolore riferito è perchè la vescica non riesce a scaricare nel giusto modo" (cit), a livello fisico questo si è manifestato con una forte cistite che ha permesso al mio corpo di abbandonare parte del vecchio. A tutt'oggi, dopo qualche mese, il problema non si è più ripresentato.

Durante questi mesi si sono manifestate tante nuove sensazioni ed situazioni ma una mi ha lasciata perplessa perchè non l'ho notata io .

Un giorno in macchina con mio figlio (musicista per cui molto attento a toni, tempi etc) all'improvviso mi dice "sai mamma dovresti cantare più spesso: non ti avevo mai sentita, canti sempre sottovoce, ma sei intonata .. fallo più spesso!"

Per primo lo stupore di mio figlio che fa un complimento! :)

Passato questo momento, mi sono improvvisamente ricordata che erano ANNI che io non cantavo più, non conoscevo più il suono della mia voce. Questo mi ha molto colpita perchè il canto a casa mia, fin da piccola, è sempre stato presente nelle voci dei miei genitori, nelle serate e le giornate di festa o di relax o semplicemente a fine giornata. Per capirci a casa mi si era abituati a cantare!

Ecco il Qi Gong mi ha permesso di ritrovare la voce o meglio di tornare a sentire la mia voce, anche grazie al lavoro che si deve svolgere per una ottenere una corretta respirazione, così ogni tanto mi ritrovo a cantare a voce abbastanza piena.

Sono convinta che ancora tutto è in movimento, è in divenire come l'energia che il Qi Gong ci permette di conoscere e di imparare a gestire, per cui mi aspetto nei prossimi mesi o addirittura anni di riscoprire molto altro ancora.

Fino a qui la crescita mia attraverso un anno di Qi Gong, provata sul corpo e dentro di me, ma c'è un'altra importante esperienza da collegare a tutti i mutamenti che sono avvenuti e riguardano le esperienze che in ambito lavorativo mi ha permesso di fare.

#### ESPERIENZA DI PRATICA DEL QI GONG IN GRUPPO

Ho avuto da ottobre la possibilità di creare dei gruppi per la pratica di Qi Gong, tre per la precisione. Tanti... ma (aiutata dal lavoro fatto sul meridiano del rene) mi sono buttata e ho deciso di affrontare questa esperienza. Un'esperienza faticosa: confrontarsi con le persone nel ruolo di insegnante, non è stato e non sarà mai molto facile, ma ho potuto constatare gli effetti di una pratica regolare da parte di terze persone.

Sul primo dei gruppi l'esperienza è stata minima in quanto non ha proseguito oltre i due mesi di lavoro; era composto per la maggior parte di signore anziane nelle quali si è evidenziato un notevole problema di coordinazione motoria. Gli esercizi proposti sono stati pochi, volendo aiutare a ritrovare la coordinazione (soprattutto destra/sinistra) ho dovuto alleggerire molto il lavoro in quanto la continua rettifica della postura portava via veramente tanto tempo. Hanno riferito che nel periodo in cui hanno praticato regolarmente, i benefici per le articolazioni sono stati percepiti già nel primo mese di lavoro.

Il secondo gruppo partito con 9 elementi si è ridotto alla metà. Questo gruppo riesce a lavorare molto bene dal punto di vista fisico, ci sono signore che arrivano dallo yoga e una dalla danza del ventre. Qui si sono aggregate tutte persone con notevoli problemi alla colonna vertebrale; un'allieva ad esempio ha una serie di problematiche legate ad ernie discali, che le hanno anche impedito di continuare con discipline come ad esempio yoga. E' in costante trattamento da una fisioterapista, la quale ha riferito che da quando (da poco più di tre mesi) fa regolarmente Qi Gong la sua schiena è notevolmente migliorata. Infatti A. non trova nell'esecuzione degli esercizi proposti, nessun movimento che provoca dolore o tensione, al contrario si sente bene e rilassata ancora qualche giorno dopo la lezione. Un'altra allieva ha una particolare rigidità che non le permette di flettersi in avanti: ebbene poco alla volta, con pazienza sta ritrovando una certa elasticità. Ho lavorato molto con loro sugli esercizi per la cervicale, per la schiena, ma sono anche un gruppo di signore che ama molto fare la parte legata ai suoni: spesso prima della lezione mi chiedono se possiamo

ripetere i suoni 12 volte invece di 6, sostenendo che questa pratica le alleggerisce e le mette molto in armonia con se stesse.

Il terzo gruppo è il mio zoccolo duro: sono sempre signore di età diverse, ma mediamente più giovani delle altre, sono 5 e hanno veramente fatto gruppo. Molto rispettose delle regole, tutte già pratiche di meditazione, arrivano da esperienze diverse, ma in comune hanno una particolare sensibilità per l'energia. Non ci sono, a differenza del gruppo 2, persone con grandi problematiche fisiche: qui regna lo stress del lavoro, della famiglia, della quotidianità.

Mi hanno detto che il ritrovarsi il Mercoledì sera per loro è diventato quasi indispensabile: lavorano con molta attenzione, sono ben consapevoli del movimento energetico che porta il Qi Gong, oltre ovvio quello fisico. E' il gruppo che più mi dà soddisfazione e fiducia nelle mie capacità e nel mio lavoro, sono positive e propositive e non si stancano di ripetere un esercizio per correggerne l'esecuzione. Alcune di loro riescono a praticare alcuni esercizi che hanno memorizzato, quotidianamente e la cosa straordinaria è che hanno recepito tempi e sequenze tanto che in alcuni passaggi (es tra un suono e l'altro) non c'è bisogno di ricordare loro nulla.

La conduzione di gruppi di lavoro non è assolutamente facile come già detto in precedenza: problematiche diverse, caratteri diversi, diverse le provenienze. Difficilissimo e pesantissimo il lavoro con le persone anziane: vogliono dimostrare di poter fare e non accettano spesso il consiglio di lavorare seduti; difficile instaurare da subito un rapporto distaccato ma professionale, senza permettere di 'prendere piede' a determinati comportamenti che poi recano danno alla figura dell'insegnante e all'armonia del gruppo; non facile inserirsi in realtà dove da anni ci sono società sportive che detengono il monopolio delle strutture. Ma con fermezza ed impegno e seguendo i consigli di chi ci ha guidati in questo viaggio, tutto ha avuto un andamento lineare e regolare.

Riguardo agli allievi, come avviene d'altro canto per i clienti che si rivolgono a me per altri tipi di consulenze o trattamenti, ad un certo punto ho però notato una spontanea selezione naturale, ogni gruppo una sua identità ben distinta e una personalità definita, e le regole date all'inizio non c'è dubbio che vengano ricordate e applicate.

Oltre al lavoro di gruppo, ho utilizzato alcuni esercizi come suggerimento per clienti di massaggio o riflessologia per i quali non c'è stato lo stimolo di avvicinarsi alla pratica in gruppo settimanale. Qui la discriminante è stata l'applicazione personale: chi ha scelto di seguire le indicazioni si è trovato con dei benefici indubbi, ma la maggior parte riferisce di 'non avere tempo' di 'essersi dimenticato' e così via.

Una signora con notevoli problemi alle ginocchia, ha potuto riprendere a fare le scale in modo fluido, senza zoppiare; la sarta con gli esercizi per la cervicale e per le mani ha migliorato di molto la sua situazione; mio fratello con il massaggio del viandante ha messo al riparo la sua schiena da tutta una serie di problematiche; mia zia over 80 con un paio di esercizi per le ginocchia e per la schiena, riesce, abbinandoli al massaggio, a non rimanere bloccata su una sedia.

Questi alcuni esempi, ma ci sono anche state persone come sempre che ti dicono : l'ho fatto ma non è cambiato nulla :) bugia, per esperienza ora so che Qi Gong fatto regolarmente, anche se solo con due esercizi mirati, fa la differenza e la differenza si sente.

Questo viaggio lunghissimo nella pratica del Qi Gong non si esaurirà sicuramente a fine corso. Come ci viene spesso detto dal Maestro, ci saranno concetti che con la pratica si comprenderanno ed altri che per noi occidentali sono e rimarranno sempre un mistero.

Forse con il mio cervello potrò comprendere il corrispondente anatomico del luogo dove è situata la 'chiave di volta', fare mio il concetto che lì risiede lo sprito, ma lavorare in modo consapevole con il pensiero rivolto al nostro punto focale, percepirlo.... a dirla tutta non so se sarà mai un traguardo raggiungibile.

Forse comprenderò a livello intellettuale altri concetti esposti in questo corso, ma sono consapevole che forse neanche praticando con regolarità per anni riuscirò ad interiorizzarne il vero significato.

Ma il bello del viaggio è anche potersi stupire ogni volta ed ogni volta provare e provare ancora fino a che, forse un giorno, uno spiraglio di luce indicherà la via per comprendere con l'anima.

\* \* \* \* \*

Ora una piccola parentesi personale

Ho passato presso la Vostra Scuola un po' di anni : dall'aprile del 2011 sono diventata una parte integrante dell'arredamento :) e in questi anni molto è andato oltre il rapporto allievo - insegnanti.

Tanto tempo ho passato con voi e tanto da voi ho imparato anche se magari non tutto è stato applicato fino in fondo, ci ho messo davvero tanta passione e tanta forza di volontà. Nel ringraziarvi di cuore per ciò che mi avete trasmesso professionalmente e umanamente, spero davvero di essere in grado di portare con me fuori dal Vostro Centro quello che di unico mi avete dato.

Ringrazio il Maestro Vincenzo per la pazienza dimostrata, per avermi trasmesso l'esperienza accumulata in anni di lavoro e per avermi dato sempre assistenza quando ne ho avuto necessità.

Ringrazio Deborah, per tutto quello che ha tirato fuori da questo rospo anche se non è diventato una principessa, è diventata una donna diversa, che ha iniziato a capire il valore delle proprie capacità e delle proprie idee.

Esperienza, professionalità e tanto cuore. Grazie davvero! Ho imparato una professione, tardi forse, ma una professione in cui mi avete insegnato a credere fermamente non permettendomi di mollare quando il gioco diventava pesante. GRAZIE!

Questo purtroppo per voi non vuol dire che sparirò!!! :D non preoccupatevi continuerò ad essere presente :D

Grazie ai compagni di viaggio: abbiamo imparato molto gli uni dagli altri, dalle nostre differenze e dalle nostre similitudini e grazie alle 'mie' signore che si sono fidate e hanno creduto nelle mie capacità di costruire qualcosa con loro. Vorrei ringraziare anche chi ha cercato di fermarmi: mi ha resa ancora una volta più forte e decisa. GRAZIE!