



**Dojo**  
**NITEN ICHI RYU**  
**Due Cieli, Una Scuola**  
**Università Popolare Due Cieli**  
**Corso Insegnanti QI GONG 2016 - 2017**

**TESI**  
**di**  
**PENSI LUCIANO**  
**Insegnante**  
**CESALE VINCENZO**

Negli ultimi anni trascorsi ho praticato diversi percorsi di crescita come pensiero positivo di Louise Hay, biodanza, reiki ( 1° livello ), massaggio californiano, ho anche qualche conoscenza di Teta Healing e dei cinque riti tibetani.

Ho iniziato il corso d'insegnante di QI GONG senza nessuna informazione sullo stesso, spinto solo dalla curiosità di una nuova conoscenza.

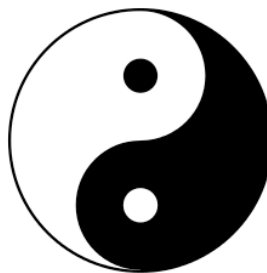
Con lo svilupparsi del corso e con tutto ciò che il sansei Enzo ci insegnava la mia curiosità aumentava sempre più e ho cominciato a cercare di approfondire di più su cosa fosse il QI GONG.

A parte il conoscere le origini del QI GONG nel tempo e conoscere le varie interpretazioni filosofiche nel tempo, sono arrivato a capire che per iniziare il percorso di conoscenza del QI GONG bisogna comprendere il significato della espressione orientale di YIN e YANG, che per la mentalità occidentale, rigidamente schematica, in cui non solo le cose sono o bianche o nere, ma ha perso il concetto di perfetto equilibrio tra spirito e corpo, risulta di non facile comprensione.

Tutto, nel nostro vivere quotidiano, è YIN e YANG che, essendo l'una parte e origine dell'altra, alternandosi senza interruzione, in un continuo divenire, danno origine a un equilibrio dinamicamente armonico che permette lo svolgersi della vita nella totalità dell'universo.

Un esempio di questo equilibrio dinamicamente armonico è il continuo divenire del giorno e della notte.

A mezzogiorno il giorno (YANG) è alla sua massima espansione e la notte (YIN) è al suo minimo; da quel momento il giorno (YANG) comincia a diminuire e la notte (YIN) comincia ad aumentare fino a raggiungere la sua massima espansione mezzanotte; da quel momento la notte (YIN) comincia a diminuire e il giorno (YANG) comincia ad aumentare fino a raggiungere la sua massima espansione a mezzogiorno; così il divenire si ripete.



Nella lingua cinese l'ideogramma QI rappresenta le fonti energetiche della vita, ossia l'aria, rappresentata dal cielo (YANG), e il cibo, rappresentato dalla terra (YIN), che nel loro equilibrio dinamicamente armonico, nel divenire, danno origine a quello che viene definito "SOFFIO VITALE"; per qualcuno anche definita "FORZA VITALE".

Il QI non è visibile direttamente ma la sua esistenza può essere percepita come le nuvole che si espandono nel cielo.

Il QI è l'energia che, attraverso i meridiani, che sono le vie di comunicazione tra tutte le componenti del nostro corpo, li lega tra di loro; struttura l'organismo rendendolo coeso; consente al sangue di scorrere; è il veicolo

delle nostre relazioni con l'ambiente che ci circonda e della nostra attività psichica.

Sempre nella lingua cinese l'ideogramma GONG rappresenta ciò che si ottiene con una attività lunga, paziente e costante; sinteticamente si può definire con il termine "PRATICA".

Pertanto la definizione del QI GONG è : "PRATICARE IL SOFFIO VITALE".  
Sviluppando ulteriormente la definizione : il QI GONG è la partecipazione attiva dell'Uomo (Ren) allo scambio energetico (YANG/YIN) tra Cielo (Tian) e Terra (Di).

La pratica costante del QI GONG regola il corpo nella postura e nei movimenti; porta a una buonissima respirazione a vantaggio, tramite il cuore e la mente, del corpo, creando un equilibrio dinamicamente armonico tra corpo fisico e corpo spirituale con conseguente miglioramento del nostro essere nel vivere quotidiano.



Chiaramente, data la mia età, durante lo svolgimento del corso ho compiuto 69 anni, è stato un percorso faticoso dovuto al superamento delle convinzioni occidentali, che come un fardello molto pesante mi portavo appresso e, che con lo svolgersi del corso, ho iniziato a liberarmene; a una certa rigidità del corpo dovuta all'utilizzo dello stesso in maniera non sempre appropriata e non ultima l'età del mio corpo, ma la comprensione e l'aiuto, sempre presente, del Sansei Enzo, hanno fatto sì che compissi i primi passi sulla strada del benessere fisico e spirituale, che il QI GONG permette di percorrere.

La prima cosa che ho imparato è che nel QI GONG, come in altre discipline orientali, a parte il praticare costantemente, cosa che sinceramente non sempre sono riuscito a fare, è di fondamentale importanza la respirazione diaframmatica.

Nella quotidiana vita moderna si è perso il modo di respirare correttamente; infatti respiriamo con i polmoni contratti e affrettatamente.

La respirazione diaframmatica permette una maggiore espansione della cassa toracica con conseguente maggiore espansione dei polmoni che, si traduce in un maggiore apporto di ossigeno al sangue che, associato all'attività muscolare che stimola la funzionalità cardiaca, lo distribuisce alla parte muscolare e tendinea, con conseguente maggior tonicità delle stesse.

Vi è anche una maggiore ossigenazione del cervello, con conseguente maggior funzionalità dello stesso e una serenità nel pensiero, che unito alla tonicità muscolare, porta a una maggior protezione contro i malesseri fisici e psicologici.

Mi sono ritrovato a utilizzare la respirazione diaframmatica nelle mie attività quotidiane, sia in quelle meno impegnative che in quelle più impegnative, come tagliare la legna per scaldare l'abitazione.

Altra cosa che ho imparato è il muovermi con più calma e lentezza, di come mi sono sempre mosso, in modo da 'sentire' il 'lavoro' dei muscoli, capire il loro movimento e riuscire a percepire l'energia vitale che li fa muovere.

Tutto questo permette di compiere i movimenti in modo più equilibrato.

Man mano che avanzavo nel corso percepivo sempre di più il "SOFFIO VITALE" che percorre il nostro corpo, anche in virtù della comprensione, anche se solo superficialmente, di alcuni principi della MEDICINA TRADIZIONALE CINESE e della funzione dei principali meridiani che corrono lungo il nostro corpo.



Ma, oltre a tutto quello che ho capito e imparato, gli insegnamenti del Sansei Enzo, mi hanno portato dei valori aggiunti che sono diventati di fondamentale importanza, nel divenire della mia vita, ed esattamente :

l'espansione del mio IO spirituale;

la comprensione del mio IO fisico;

l'importanza del mio SPAZIO VITALE rispetto a tutto quanto mi circonda;

l'importanza del mio CONFRONTO con tutto quanto mi circonda.

Il corso insegnanti l'ho portato a termine, principalmente per mia crescita personale, per poter affrontare i miei anni a venire in salute e serenità.

Sempre con serenità sono pronto a mettere in pratica tutto ciò che ho imparato; a non fermarmi ma progredire costantemente.

Ciò non toglie che, avendone l'occasione, potrò insegnare, a chi lo vorrà, tutti i benefici della via del QI GONG.

Nel caso non riuscissi a ottenere l'attestato di insegnante sono perfettamente consapevole di aver vissuto un'esperienza che, comunque, ha lasciato in me

una conoscenza che non dimenticherò più.

A questo punto mi permetto di citare quanto ho, recentemente, letto nel libro 'LA VITA MISTERO PREZIOSO' scritto del giapponese Daisaku Ikeda, pubblicato nel 1982, e in Italia, in prima edizione, nel 1991 :

“Se analizziamo la forza vitale che è nel profondo di tutti noi, scopriamo che essa si manifesta in innumerevoli forme, le quali rendono possibile l'efficace attività della mente e del corpo necessaria a una vita creativa. La forza vitale è la font di ogni attività, perché reagisce agli stimoli e ci induce ad adattarci all'ambiente. La persona che conduce una vita attiva può affrontare qualsiasi ambiente e selezionare da esso ciò che deve essere appreso o assimilato. A seconda della sua attività, vi sono poi leggeri cambiamenti in ciò che l'ambiente offre. La forza vitale del corpo umano non solo rende possibile la manifestazione della vita, ma cambia e ricre l'ambiente.”

(dalle ultime righe della pag. 37 a seguire alla pag. 38, edizione SONZOGNO TASCABILI, gennaio 2001)

Concludo ringraziando il Sansei Enzo e Deborah, che si sono sempre dimostrati comprensivi nei miei confronti; Carla che, discretamente, al fianco del Sansei Enzo, è stata, per me, un esempio da seguire; Valentina, Stefania, Simona, Ellen, Irma e Sonia, compagne di corso, con cui mi sono trovato a iniziare il mio viaggio del CORSO INSEGNANTI DI QI GONG.

