

Silvia Pellegrino

TESINA ESPERIENZIALE DEL CORSO PER INSEGNANTI DI QI GONG

Libera Università Popolare Due Cieli
Via Plava, 37
Collegno (TO)

Maestro Vincenzo Cesale

Anno 2017

L'Energia del Respiro



Premessa

Ero una bimba gracile e rachitica ma anche estremamente inquieta e vivace. Su consiglio dei medici, i miei genitori mi fecero svolgere costante attività fisica e per questo li ringrazio perchè la mia situazione migliorò

moltissimo. Mio padre, appassionato di montagna, finchè visse mi portò sempre con lui a camminare. A partire dall'asilo fino all'esame di maturità seguii corsi in palestra, dapprima di psicomotricità, poi andai a fare atletica e nuoto e dopo ginnastica artistica (una fatica tremenda per me anche solo fare la ruota), quindi entrai nella squadra di softball della scuola per poi approdare alla ginnastica ritmica. Inutile dire che i miei risultati non furono mai eccellenti e spesso vivevo momenti di frustrazione ma tutto questo radicò in me il concetto che muoversi è fondamentale per il benessere del corpo e della mente. Quando mi iscrissi all'Università incominciai anche a ballare, cosa che avevo sempre fatto in casa e in ogni occasione di festa. E frequentai corsi di danza jazz, danza africana, danze tradizionali del sud e del nord Italia. Spinta dalla curiosità, ho anche iniziato corsi di yoga e tai chi ma scoprii che mi annoiavo. In realtà ballare e camminare sono le attività che mi hanno sempre fatto stare davvero bene, sicuramente perchè non mi hanno mai fatto percepire lo stress da performance provato altrove. Ho ballato e camminato per tutta la vita, fino a cinque anni fa.

Cinque anni fa è mancata mia madre dopo una lunga e tremenda malattia e dopo la sua morte mi sono letteralmente seduta. Sul divano, spesso sgranocchiando patatine, cioccolata o altre amenità. E fumando. La mia vita sociale, in passato molto attiva, si è ridotta a periodiche cene-abbuffate con gli amici. Non ho mai seguito una dieta e non avevo mai avuto problemi di peso ma, tra l'avanzare dell'età e il mutato stile di vita, in un paio d'anni mi sono ritrovata con una bella pancia gonfia e circa 7 chili in più. Abito al quinto piano senza ascensore ed ho incominciato ad arrancare per raggiungere casa. Mi sentivo stanca e demotivata ma, ad un certo punto, ho capito che stavo entrando in un circolo vizioso e che dovevo fare qualcosa per la mia salute generale.

Perchè il Qi Gong?

Ho incontrato per caso la Medicina Tradizionale Cinese a Londra nel 1996 nella persona di Tony, un amico inglese che all'epoca frequentava il quarto anno dell'Institute of Chinese Medicine. Mi sorprese curandomi a tempo record un'influenza grazie alle tisane di erbe e facendomi passare dolori vari grazie alla riflessologia plantare. Da allora ho sempre avuto grande considerazione per la MTC ma non avevo mai pensato di approfondire l'argomento. Tony vive da anni a Edinburgo ma ci siamo sempre mantenuti in contatto e l'anno scorso fu lui a consigliarmi caldamente di praticare Qi Gong.

Io conoscevo il Qi Gong giusto di nome e nemmeno sapevo che è parte integrante della MTC. Credevo si trattasse semplicemente di una ginnastica dolce. Ora posso dire che il corso delle Quattro Direzioni mi ha spalancato un mondo davanti agli occhi: un mondo complesso ed estremamente affascinante.

Perchè L'Università Due Cieli?

Cercando corsi di Qi Gong a Torino, sono approdata sul sito dell'Università Due Cieli e, pur non avendoci pensato a priori, ho trovato subito molto interessante la proposta di un corso professionale da istruttore. Mi trovavo in un momento di reazione mentale alla mia condizione ma fisicamente mi sentivo comunque impigrita e stanca. Temevo che avrei potuto abbandonare presto un corso con frequenza settimanale, vista anche la mia incostanza. Avevo bisogno di un obiettivo e il corso professionale risponde perfettamente a questa esigenza. Temevo anche di non essere fisicamente preparata per un corso che immaginavo essere impegnativo, considerando che ho 48 anni. L'invito ad andare a vedere una lezione fu ottimo e mi permise di vedere il gruppo del martedì sera: lo trovai bellissimo, soprattutto quando i corsisti eseguirono Il Serpente che si arrotola. L'ambiente del Dojo è caldo e accogliente, l'atmosfera cordiale, le risposte competenti. Fui rassicurata in merito alle mie possibilità fisiche di praticare il Qi Gong: in quanto disciplina che mira al mantenimento della salute, può essere praticato da tutti, anche da anziani, allettati e infartuati. E decisi di provarci.

La Scoperta del Respiro

La prima lezione fu fondamentale: imparare a respirare. La mia premessa serve ora per dire che, nonostante avessi svolto vari sport e attività in precedenza, mai nessuna come il Qi Gong mi ha fatto capire con tale intensità l'importanza di praticare correttamente la respirazione. Con lo yoga avevo sentito parlare di respirazione diaframmatica e avevo fatto qualche esercizio al riguardo, ma la chiave di volta è stata sicuramente la prima giornata del corso di Qi Gong.

In generale, in Occidente ci limitiamo tutti alla respirazione clavicolare perchè nessuno ci spiega che la corretta respirazione deve arrivare molto più in profondità, fino a espandere il diaframma. In tal modo l'ossigeno riesce a irrorare meglio i nostri organi e i nostri tessuti con indubbi benefici sia da un punto di vista fisico che da un punto di vista psichico, aiutando a equilibrare il corpo e la mente.

Nelle due settimane seguenti alla prima lezione mi impegnai molto per praticare correttamente la respirazione diaframmatica e dopo una decina di giorni mi accadde qualcosa che trovai davvero straordinario: all'improvviso dovetti correre in bagno e in pochi secondi eliminai un mucchio di tossine dal mio corpo. Inizialmente temevo di aver mangiato qualcosa che mi avesse fatto male ma, in quel caso, avrei dovuto, appunto, stare male, avere qualche dolore: invece no, mi sentivo benissimo e piena di energia. Quando, alla lezione successiva, lo raccontai al gruppo ebbi conferma dai Maestri Vincenzo e Deborah Nappi che se avevo praticato la respirazione diaframmatica non vi era nulla di strano in quanto mi era successo. Mai, nella mia vita, il mio corpo era stato così ben ossigenato.

Non ho più smesso di praticare la respirazione diaframmatica e posso dire per certo che ha risolto i miei atavici problemi di insonnia. Grazie al Qi Gong sono riuscita a ridurre il fumo: l'ultima cosa a cui penso quando sono consapevole del mio respiro è di avvelenarlo con il tabacco! Respirare con il diaframma mi ha permesso di affrontare con più serenità e intraprendenza situazioni che mi hanno sempre messo ansia: una su tutte, guidare l'auto da sola per lunghi tragitti. Prima dello scorso luglio, il più lungo viaggio in auto da sola che avessi mai fatto era stato da Pinerolo a Milano e ritorno (e risaliva al 2001, poi l'ansia di guidare da sola mi è cresciuta moltissimo!). Lo scorso luglio sono riuscita a partire e tornare da sola da Torino a Grosseto e ritorno combattendo l'ansia con la respirazione diaframmatica. Lavoro a scuola, insegno inglese in una scuola media: la respirazione diaframmatica mi ha aiutato a combattere e a reagire in modo più positivo alle situazioni di stress che, inevitabilmente, accadono in classi con preadolescenti spesso agitati. Se in precedenza le mie reazioni sarebbero state più impulsive e rabbiose, imparare a respirare mi ha reso molto più calma e, al tempo stesso, reattiva. I miei studenti se ne sono accorti, ho spiegato loro che il merito va alla respirazione diaframmatica e si sono incuriositi, così ho colto l'occasione per fare qualche esercizio con loro. Il tempo sottratto alla lezione di inglese è ritornato indietro di gran lunga perchè le ricadute sul clima delle classi è stato altamente efficace e produttivo. Queste sono le cose che si dovrebbero insegnare a tutti sin da bambini: la respirazione diaframmatica, la base della vita.

Il Respiro in Movimento

Naturalmente il Qi Gong non si limita a questo, la respirazione diaframmatica si abbina al movimento del corpo attraverso esercizi mirati che stimolano l'energia dei cinque elementi presenti in Natura secondo la Medicina Tradizionale Cinese: Legno, Fuoco, Terra, Metallo, Acqua.

Ogni elemento corrisponde a determinati organi del nostro corpo: l'operazione alchemica del Qi Gong realizza la pietra filosofale nel mantenimento della salute psico-fisica. Gli elementi sono collegati tra loro dal ciclo di attivazione (Padre/Figlio) in cui l'elemento precedente nutre il successivo (ad esempio, il Legno nutre il Fuoco) e dal ciclo di inibizione, in cui l'elemento "Nonno" controlla o rallenta l'elemento "Nipote" (ad esempio, il Legno inibisce la Terra).

L'obiettivo è cercare di mantenere o ritrovare l'equilibrio delle forze primordiali che il Taoismo identifica nello yin e nello yang. Queste forze, opposte ma complementari, sono in noi e pervadono tutte le cose.

Con il Qi Gong stimoliamo i 12 meridiani principali (i nostri “fiumi” di energia), connessi agli elementi, in modo che attingano energia dagli 8 meridiani curiosi o nascosti (i nostri “laghi” di energia). Gli uni e gli altri si nutrono reciprocamente, come lo yin e lo yang.

“Paragoniamo il divenire dello yin e dello yang alla nostra respirazione, essa alterna in modo perenne e automatico (per nostra fortuna!) la contrazione e l’espansione dei polmoni, in un alternarsi di inspirazione e espirazione. (...) questo ci insegna che nulla è fermo, ma TUTTO E’ IN DIVENIRE. Non possiamo essere sempre yang, oppure sempre yin, ma la nostra vita è un continuo alternarsi ciclico di forze, perchè diversamente non potremmo vivere, la Vita si interromperebbe”.¹

La malattia si presenta quando c’è un blocco del ciclo, in qualsiasi posizione: ne consegue che, per essere efficace, la pratica del Qi Gong deve essere costante e regolare in modo da mantenere in attività il ricircolo delle energie dei cinque elementi.

Partendo dalle basi, il corso mi ha insegnato che l’anca è il centro di tutto e nella posizione del cavaliere va rivolta verso il basso. Le gambe sono divaricate con i piedi paralleli (larghezza delle anche) con le ginocchia che pure guardano verso il basso. Al tempo stesso la schiena è eretta con le spalle aperte e rilassate. Si tratta di una posizione che esprime forza e apertura: da un lato c’è il radicamento verso la Terra, a richiamare solidità e concretezza, dall’altro lato c’è elevazione verso il Cielo, a richiamare creatività e attenzione a tutto ciò che ci circonda.

Questa posizione di base ha rivoluzionato l’idea di postura corretta che avevo assimilato in anni di ginnastica artistica e ritmica, che volevano le gambe tese, il sedere (e di conseguenza l’anca) proiettato verso l’alto e le spalle aperte ma tese. In merito alla postura, grazie al corso mi sono resa conto di avere una predominanza yin perchè il mio fisico è abbastanza fatto a pera: le mie gambe sono forti e hanno un’ossatura possente, mentre il busto e le spalle sono decisamente più deboli e gracili. Inoltre ho sempre avuto la pressione bassa (tipicamente yin).

Sin da bambina ho sempre avuto problemi di postura e mi sono subito identificata nella postura ripiegata, tipica di chi non ha una forte autostima. Durante quest’anno ci ho lavorato parecchio su ma ammetto che ancora adesso non sono mai sicura di mantenere la postura corretta. Lo studio dei diversi tipi di postura mi ha aiutato a capire meglio anche le persone che mi circondano, ho ripensato a persone conosciute in passato e sono riuscita a vederle con uno sguardo diverso, soprattutto coloro che mantengono una postura gonfiata.

Pur cercando di praticare almeno ogni tanto tutti gli esercizi, con il passare dei mesi e l’ampliarsi del ventaglio della scelta ho incominciato ad avere delle istintive preferenze.

Ho spesso avuto dolori alla cervicale e pressochè ogni volta che mi sono sottoposta a un massaggio mi è stato detto che si sentivano dei blocchi in questa zona. Per questo motivo ho voluto praticare più spesso degli altri gli esercizi “Il collo del cigno”, “Le spalle” e “Il petto”, facenti parte del gruppo di prevenzione dello stress muscolo-scheletrico

Uno degli esercizi a cui sono più affezionata è “Raccogliere il riso”. Si tratta del primo esercizio di coordinamento che abbiamo imparato e mi piace sempre eseguirlo. Credo che l’immagine del raccogliere il riso sia molto legata alla mia percezione della fase di vita che sto attraversando: dopo essermi impegnata a fondo per tutto il corso della mia esistenza per raggiungere una certa stabilità (emotiva, psichica, economica) alla soglia dei cinquant’anni mi sembra che sia arrivato il momento di raccogliere quanto ho seminato. Per “raccogliere”, intendo “godere” della capacità di vivere con più leggerezza e rilassatezza andando oltre la mia perenne inquietudine e mi pare che rispetto a questo il Qi Gong rappresenti un validissimo alleato. Parallelamente, amo pure l’esercizio de “La tigre che nuota” perchè mi ricorda che, anche se è tempo di raccogliere, per rafforzarmi e sentirmi forte devo continuare a evolvermi nuotando nel mare della Vita. Eseguire “L’albero” dopo questi esercizi mi dà sempre la misura della mia stabilità emotiva e psichica: a volte mi sento solida come una quercia, altre traballo come un fuscello al vento.

¹ Dalle dispense del Corso di Qi Gong, Scuola delle Quattro Direzioni del M° Vincenzo Cesale, pag. 3/1

Mi piace moltissimo il fatto che alcuni esercizi abbiano nomi così evocativi perchè sento che, nello svolgerli, attivano un processo di immedesimazione globale che coinvolge mente, corpo e spirito in un tutt'uno. Altri esempi sono "L'aquila che spicca il volo", facente parte della serie di studio del movimento, o "Il serpente che si arrotola", che è un esercizio di allungamento che la colonna vertebrale apprezza tantissimo, tanto che è utilissimo per cuare le discopatie.

Tra gli esercizi di potenziamento dolce, mi piace "Nascondersi" perchè si lavora molto sulle gambe e mi fa sentire pienamente radicata a terra, stimolando la concretezza e quindi il portare a compimento quanto intrapreso. In realtà non vedo questa posizione come un nascondersi, bensì come un radicarsi. "Il Guerriero" rappresenta, invece, ciò che vorrei essere e trovo che sia un movimento di grande bellezza, sia da un punto di vista estetico sia per la sensazione che trasmette: quando lo eseguo mi accorgo che parto sempre con la mia tipica incertezza ma, man mano che lo ripeto, divento più forte e sicura di me, immedesimandomi nell'immagine del Guerriero.

I Suoni del Respiro

Il Qi Gong dei Sei Suoni rappresenta il terzo livello e si pone, quindi, come nucleo centrale del corso che è strutturato in cinque livelli. Per quanto mi riguarda, si tratta degli esercizi più importanti che ho imparato perchè sono i più completi: coinvolgono la respirazione, la postura, il movimento ma anche la posizione di bocca, labbra e lingua che devono essere posti in un determinato modo affinchè si possano emettere i suoni producendo *"...la vibrazione 'giusta', quella che provoca una serie di mutamenti dello scorrimento del Qi"*². Inoltre, *"...è opportuno avere una discreta conoscenza del percorso dei Meridiani, i quali si connettono a organi e visceri, con l'emissione del suono è possibile condurre l'energia all'interno dei canali appropriati riequilibrando l'organo in questione"*³. Nell'esecuzione bisogna anche prestare attenzione all'apertura o chiusura degli occhi e alla posizione delle dita dei piedi. Visto il coinvolgimento di tanti fattori, la concentrazione risulta fondamentale quanto la respirazione per la corretta esecuzione di questi esercizi.

Non è stato facile, soprattutto all'inizio! E ogni tanto mi confondo ancora perchè non ho lavorato con la stessa assiduità su tutti i suoni ma mi sono concentrata su quelli che reputavo più utili per me. La soluzione che ho trovato per imparare meglio l'esecuzione è stata di "spezzettarla": dapprima mi sono concentrata sul suono e sul movimento, poi su bocca e lingua, infine su occhi e dita dei piedi per poi mettere tutto insieme.

Istintivamente, il suono che ho subito preferito è stato XI, che regola le funzioni del triplice riscaldatore ed è legato all'elemento Fuoco. XI significa felicità, gioia e proprio queste sono le emozioni che provo eseguendo l'esercizio. Il movimento è di grande apertura e, in effetti, stimola l'apertura del cuore e la regolazione psicologica delle emozioni. Con l'esecuzione di questo suono, sento che mi sto letteralmente coccolando, il senso di benessere è totale: di conseguenza, tutto mi appare più facile e leggero.

Un altro suono su cui ho lavorato molto è XIA, che tonifica il Qi del polmone ed è legato all'elemento Metallo. Il motivo è molto semplice: sono una fumatrice (a scalare...!) figlia di un forte fumatore morto di cancro ai polmoni. Sin da bambina, vuoi per esposizione al fumo passivo e poi attivo, vuoi per predisposizione genetica, sono stata colpita soprattutto da patologie e infiammazioni del tratto respiratorio. Quando eseguo questo suono ho la sensazione che braccia e mani spingano all'esterno per espellere non solo le tossine accumulate nei miei polmoni in anni di fumo ma anche la rabbia sorda che ancora provo, a distanza di tanti anni, per la malattia di mio padre e, di conseguenza, per mio padre stesso. Probabilmente il fatto che questo suono debba essere eseguito a occhi chiusi mi porta a visualizzare immagini che mi porto dentro da troppo tempo: insomma, quasi una psicoterapia! Il risvolto concreto di questa pratica mi è stato dato da una cospicua espettorazione di muco e catarro portata avanti per circa tre settimane a partire dopo circa un mese di pratica giornaliera. Una bella pulizia, direi!

² Dalle dispense del Corso di Qi Gong, Scuola delle Quattro Direzioni del M° Vincenzo Cesale, pag. 1/12

³ Ibidem, pag. 2/12

La pratica del suono XIA si lega per me direttamente al lavoro con il suono XU, che regola il sistema di fegato e polmone ed è legato all'elemento Legno. Ho pensato che questo esercizio potesse, da un lato, tonificarmi il fegato sia dalla rabbia che provo ancora, sia dalle tossine accumulate dalla mia dieta da sempre sregolata e, al tempo stesso, accrescere i benefici sui miei polmoni. Si tratta di un suono che può dare ottimi benefici anche alla vista perchè un canale interno unisce gli occhi al fegato: motivo in più per dedicarmi a questo esercizio in quanto da circa un paio d'anni la mia vista è sensibilmente calata. In effetti, va praticato con gli occhi spalancati: la sensazione che provo maggiormente praticando questo suono è di grande lucidità e chiarezza interiore. Il movimento mi ricorda moltissimo un fiore che si apre e trovo che agisca positivamente sul controllo delle emozioni.

Confesso che ho praticato meno gli altri tre suoni: KE e HU mi davano qualche problema di coordinamento e li ho praticati giusto per "dovere". Il suono CHUI non mi dava gli stessi problemi ma, come per KE e e HU, credevo di non averne tanto bisogno... fino a circa tre settimane fa.

Come mi sbagliai! Una colica renale giunta a tradimento mi ha fatto capire, in caso avessi avuto ancora dei dubbi, che non bisogna mai dare nulla per scontato, che tutte le nostre parti del corpo vanno tenute in considerazione e che la mente gioca un ruolo fondamentale per la nostra salute. Ho pensato alle mie ansie, ho pensato alla mia dieta sregolata e ho pensato a mia madre, che nel lontano 1994 fu operata di calcoli: era passato solo 1 anno dalla morte di mio padre. Mente, corpo e predisposizione genetica, eccoli qua.

Dopo la mazzata della colica, i medici mi hanno prescritto farmaci per stimolare l'attività renale: li ho assunti per 4 giorni, dopodichè ho deciso di smettere perchè risentivo degli effetti collaterali e la mia vescica non ne poteva più. Oltretutto, nonostante i farmaci, dopo 3 giorni ho avuto un'altra piccola colica, decisamente meno dolorosa della prima ma pur sempre una seconda colica. Preciso che mi assumo totalmente la responsabilità di quanto scrivo perchè ho preso le mie decisioni in assoluta autonomia. Al posto dei farmaci, ho iniziato a praticare intensamente (una sessione con serie di almeno 9 ripetizioni una volta al giorno la sera prima di cena, insieme a serie di 3 di altri esercizi che già praticavo) il suono CHUI, che tonifica il rene ed è ottimo anche per chi soffre di diminuzione della vista. Credevo che la colica fosse giunta inaspettata, invece...un segnale c'era stato eccome, la vista! A ripensarci, anche la schiena mi aveva avvisato: periodici dolori lombari non intensi ma dello stesso tipo provato con la colica.

A distanza di due settimane da questa decisione, posso dire che sta andando bene e non ho più avuto dolori. Ovviamente so che devo fare attenzione e per la prima volta in vita mia sto cercando di seguire una dieta. In ogni caso, sono convinta che CHUI mi stia aiutando molto: si tratta del suono più importante perchè il rene produce e conserva l'essenza yin che nutre sia il midollo spinale sia quello osseo, fondamentali per la nostra energia e vitalità.

Il Respiro per la Meditazione e per il Rilassamento

Qui il cerchio si chiude: abbiamo iniziato con la respirazione e chiudiamo con esercizi di meditazione statica e dinamica e con tecniche di rilassamento. La corretta respirazione diaframmatica è sempre alla base di tutto, permette al nostro corpo e alla nostra mente di sintonizzarci su una frequenza più bassa, regolare e tranquilla, per entrare in connessione con tutto ciò che è. Gli esercizi che avevamo praticato individualmente a inizio corso inducono la visualizzazione in un contesto di profondo rilassamento, tale da richiamare un ritorno al grembo materno.

Al quarto livello, la meditazione con la palla mostra un'importante risvolto filosofico, a partire dalla forma sferica dell'oggetto: metafora parlante della Terra, dei corpi celesti, di tutti gli esseri viventi in simbiosi nel qui e ora senza tempo, avvolti nel respiro dell'Universo: una grande pancia gravida che si gonfia e si sgonfia da tempo immemorabile.

A fine corso e conoscendoci meglio possiamo sperimentare con maggiore fiducia le tecniche di rilassamento praticate in coppia o a gruppi di 3. Anch'esse stimolano la visualizzazione ma la percezione delle proprie

sensazioni viene resa più consapevole grazie allo scambio di energie tra gli attori del gioco e dal raccontarsi l'un l'altro quanto percepito. Sentire il respiro di un'altra persona vicino al nostro, abbandonarsi alle sue cure ed entrare in contatto con il nostro respiro è una potente esperienza di interconnessione con noi stessi e con l'altro. La condivisione delle sensazioni ci fa sentire insieme parte del tutto: siamo qui e ora, uniti in questo viaggio.

Prospettive che Respirano

Come ho già detto, ho intrapreso questo percorso con il Qi Gong per esigenze di tipo più salutistico che professionale, ma a questo punto non escludo affatto di potermi mettere in gioco e proseguire il mio viaggio tenendo un corso da insegnante. Per ora non me la sento ancora, so di avere bisogno di fare ancora tanta pratica, giusto per qualche mese, per essere abbastanza sicura di me da affrontare una platea, anche piccola, di corsisti. Punto a organizzare il mio primo corso per la prossima primavera (marzo-aprile), ho già qualche idea sul luogo dove praticare.

La mia prospettiva preferita sarebbe portare il Qi Gong nella scuola pubblica. Da una ventina d'anni sono insegnante di inglese e da 14 anni lavoro nella scuola media con studenti tra gli 11 e i 15 anni. Mi piacerebbe diffondere la pratica del Qi Gong sia tra gli studenti, sia tra gli insegnanti e il personale ATA: sono convinta che l'ambiente relazionale diventerebbe più positivo e che l'apprendimento degli studenti ne trarrebbe gran beneficio. Ho in mente un progetto che potrei presentare per il prossimo anno e vorrei lavorarci su per organizzarlo al meglio. Idealmente, vorrei continuare a insegnare l'inglese con orario part-time e integrare con il Qi Gong il tempo rimanente.

Sono contenta perchè sono certa che in ogni caso questa disciplina mi accompagnerà negli anni a venire e sento di aver fatto qualcosa di formidabile per la mia salute in generale. Per questo ringrazio di cuore il Maestro Vincenzo Cesale che ci ha guidato fino qui trasmettendoci Energia (Qi) e Conoscenza con saggezza e professionalità, Deborah Nappi per le sue preziose lezioni e per il suo supporto, Carla per la sua amorevole e assidua presenza, i compagni Barbara, Ivana, Gianluca e Cinzia che con me hanno intrapreso questo viaggio.

Oltre a questo, il Qi Gong ha stimolato la mia curiosità verso altre conoscenze che vorrei approfondire, quali il Taoismo, l'alimentazione taoista, l'astrologia cinese: la via prosegue e vira verso il Tao.

“In soli due o tre secondi di respiro consapevole possiamo renderci conto che siamo vivi, che stiamo inspirando. Siamo qui. Esistiamo. Il rumore all'interno scompare e si crea una profonda spaziosità: è molto potente, molto eloquente. Possiamo rispondere al richiamo della bellezza intorno a noi: «Sono qui. Sono libero. Ti sento».”

Thich Nhat Hanh, *Il dono del silenzio*, 2015

