

IL QI GONG IN UNA CAMPANA TIBETANA

“Corpo, parola e mente in perfetta unità accompagnano il suono di questa campana con il battito del mio cuore. Possa chi l’ascolta, svegliarsi dall’oblio trascendere l’ansia e il dolore”

Thich Nath Hanh

Il mio viaggio è cominciato lo scorso anno, esattamente quando mi si presentò l’opportunità di fare questo corso presso la scuola Due Cieli, che seguo da parecchi anni, dopo il conseguimento del diploma di naturopata, per via dei suoi istruttivi insegnamenti e per la professionalità rivolta agli allievi.

Il mio nuovo percorso è un viaggio verso il movimento fisico dove apprendo un diverso e semplice stile di vita: il movimento del corpo, l’energia dello spirito, l’energia dell’ambiente, la vibrazione del suono, il rilassamento del corpo e della mente, ma la novità appresa più significativa è la consapevolezza del respiro al quale vorrei dare voce in merito.

Durante le lezioni iniziali di qi - gong, ho iniziato ad apprendere un nuovo metodo di respirare seguendo l’insegnante, dedicare un’intera giornata alla respirazione e alla postura del corpo. Questa tecnica per me ha reso le mie ore pesanti da un punto di vista di concentrazione, ma uniche nel loro aspetto istruttivo.

Fin da bambina ho sempre seguito il mondo dello sport sia a livello dilettantistico che successivamente a livello agonistico e, strana combinazione della sorte, lo sport a cui ho dedicato gli anni migliori della mia vita era l’atletica leggera, uno sport di un particolare peso fisico per via dei molti urti che si verificano nell’appoggio del piede con il terreno, ma soprattutto uno sport dove concentrazione e respirazione sono il fulcro dell’attività, oltre a possedere una corporatura fisica che permette la pratica.

Con il passare degli anni, pensavo di aver appreso il concetto base del respiro, un po’ per via dell’attività praticata e un po’ per alcune discipline orientali praticate per allungare e dare maggiore flessibilità al mio corpo e all’insegnamento sulla concentrazione mentale necessaria per sopportare il carico di lavoro che veniva fatto sia durante gli allenamenti sia soprattutto nelle gare.

Sono uscita dal mondo dell’agonismo e da quello amatoriale da 15 anni, non per problematiche fisiche ma per alcune lacune mentali, che si riflettevano poi a livello comportamentale. Un enorme dispiacere, avevo perso il controllo della mente e del cuore e nel cassetto custodivo sogni che forse non avrei più tentato di realizzare!

Dopo questa fase sono sempre stata una buona sportiva, non riuscivo a stare ferma, mi rendevo conto di aver bisogno di lavorare sia sul corpo fisico sia sulla mente, una mente che mentiva, non mi faceva vedere le cose chiaramente, offuscava il cuore, inteso in senso energetico e vi era assenza di respiro, di Qi come si dice in qi- gong.

Mi sono poi dedicata ad alcune discipline orientali- occidentali, che lavoravano sia sul fisico che sulla mente apprendendo così molte nozioni a livello energetico e successivamente seguendo delle scuole per poterle insegnare. Mi sentivo abbastanza formata dal punto di vista di studi in questo settore delle bio- discipline, ma poi è arrivato il corso di qi gong e mi ha messo in discussione!!!!

La cosa sconvolgente è stata la respirazione, che pensavo di conoscere perché trattata in lungo e in largo fin da ragazzina...il qi- gong è stato la mia salvezza, il mio sblocco, il mio ritrovarmi, il mio tornare all'origine. E'avvenuto così semplicemente, che non mi sono neanche accorta di cosa stava provocando in me, la respirazione, il suono della campana tibetana e successivamente i suoni, le primissime posizioni il delfino, il dondolo, la culla hanno aperto un canale bloccato: il cuore!

Pochi mesi dopo aver iniziato il corso di qi- gong, quasi per magia, dopo 15 anni provavo a fare la mia prima gara di trial running, tornavo finalmente fra quei terreni che avevo lasciato con molto rammarico, da sola con me stessa, senza la competizione che mi accompagnava un tempo, solo con l'intento di correre sempre più in alto verso le cime delle montagne per chilometri e chilometri su terreni sconnessi che odoravano di terra, fra boschi immacolati e cieli azzurri...emozioni che non si possono tradurre con le parole.

Ho finalmente ritrovato la giusta concentrazione mentale e sono sicura che questo corso sia stato l'artefice di questo grande passo.

Volevo ringraziare questa potente disciplina fisica ed energetica che sblocca ciò che è bloccato in profondità.

Volevo ringraziare la mia maestra Deborah che mi ha spinto a fare questo corso con quelle parole che sono entrate nel mio cuore.

Volevo ringraziare il mio insegnante Vincenzo, e spero maestro in futuro, per la sua disponibilità e professionalità, ma soprattutto per le sue parole d'insegnamento di vita tra le righe di questa disciplina.

“Ascolta, ascolta

Questo suono meraviglioso

Mi fa tornare al mio vero Sé”

Thich Nath Hanh

Prima di iniziare la lezione di qi gong, il maestro ci riunisce in meditazione con il suono della campana tibetana e proprio dinnanzi a questo suono, ho condotto una ricerca fra vari libri e insegnamenti che ho ricevuto sull'utilizzo del suono della campana.

Le campane tibetane all'interno dei monasteri buddhisti vengono utilizzate per scandire il giorno portando la comunità alla consapevolezza.

Si congiungono le mani, si fanno tre respiri e si recitano i versi (mantra) per la meditazione ed in seguito viene risvegliata la campana toccando leggermente il bordo con il batacchio. Questo breve rintocco avvisa che a breve arriverà il suono pieno della campana.

Nei momenti di ritiro, di celebrazione di preghiera, il rintocco della campana avvisa di riportare la respirazione al momento presente.

Ascoltando la campana la nostra mente diventa una con il suono che vibra, si diffonde e svanisce.

Con l'aiuto della campana riuniamo la mente e la riportiamo al momento presente.

Nel qi- gong la vibrazione del rintocco permette di fare centratura, in questi brevi ma intensi attimi di meditazione si diventa consapevoli di lasciare le problematiche per l'ora che seguirà, si entra connessione con il proprio corpo, la propria mente, si diventa forti come un albero che si erge su una collina spazzata dai venti.

La musica e i mantra nei monasteri orientali sono considerata sacri in quanto strumento di unione, di ricerca e di contatto consapevole tra le dinamiche terrestri e le sfere celesti.

In anatomia si può vedere nel corpo umano uno strumento simile ad una campana che regola la pressione tra interno ed esterno, emette delle vibrazioni e veicola il nostro suono in modo sottile scandendo tempi e ritmi nel quotidiano, si chiama gabbia toracica, che ha come organo principale i polmoni e come muscolo il diaframma collocato alla base e la glottide che sta in alto.

Espirando il diaframma sale dando una forma più acuta alla base della campana; inspirando scende il diaframma e allarga la sua base.

La gabbia toracica protegge e contiene gli organi vitali come i polmoni e il cuore.

La bocca vuota della campana rivolta verso il basso è rappresentata dal diaframma TERRA, muscolo di vitale importanza nella respirazione, considerato in tutte le culture orientali il secondo cuore.

La sommità della campana è rappresentata dalla glottide che è il punto più stretto, quello che va verso la gola che trasforma la vibrazione in suono e il suono da voce alla parola. Rappresenta il CIELO la nostra connessione verso l'alto.

Il batacchio che va vibrare la campana è rappresentato dai nervi frenici che dall'alto partendo dal tratto cervicale attraversano il corpo, stimolano l'attività del diaframma, attivando la respirazione, la vibrazione e il suono.

La forma individuata nel corpo è quella propria di una campana classica occidentale: attiva il suono dall'alto per mezzo di nervi frenici di origine cervicale che si trovano alla base della testa, testa come rappresentazione del Cielo. La bocca è rivolta verso il basso e trasmette il suono alla Terra, plesso solare - pancia.

Le campane tibetane hanno una forma e una dinamica diversa rispetto alle nostre classiche campane, vengono utilizzate con la base rivolta verso terra mentre l'apertura è orientata verso l'alto alla ricerca dell'origine e dell'unione. Esse vengono utilizzate per stati di concentrazione e meditazione inducendo alla consapevolezza del movimento sottile interno. In un ambiente tranquillo o un luogo particolarmente silenzioso chiudiamo le orecchie con le mani, gli occhi e restiamo in ascolto per qualche minuto e possibile che dopo qualche tempo inizieremo a sentire il nostro sottile mondo sonoro interno, il battito del cuore, il soffio del respiro, lo scorrere del sangue, la vibrazione del sistema nervoso. Tutto è universo. Tutto ciò che c'è nel macrocosmo si riflette nel microcosmo, nell'essere umano e la campana e la sua connessione, così come il diaframma è la nostra connessione....

Il respiro collega il nostro corpo fisico all'anima.

“Quando nasci devi imparare a diventare corpo
Quando muori devi imparare a diventare anima”

Il respiro è difficoltoso per chi nasce perché deve imparare a respirare, respirare significa unione con la materia e la materia è soffio e soffio è respiro, quando muori devi dimenticarti di respirare, devi disimparare...non c'è più respiro non c'è più soffio rimane solo più prana Qi- energia che ci collega ad un'altra dimensione....quanta fatica deve subire questo corpo materiale.

Con questo pensiero mi ricollego ad un'esperienza vissuta fine d'anno quando dinnanzi a me una mia cara amica ha oltrepassato la dimensione ultraterrena.

Il Qi – gong ancora una volta si è dimostrato uno strumento per una nuova esperienza che voglio raccontare.

Il giorno stesso dell'improvviso malessere della mia cara amica, mi trovavo nei boschi a fare una corsetta concentrandomi sul riportare la respirazione verso la pancia e all'improvviso da un cespuglio spicca il volo un airone, era una delle poche volte che mi succedeva di vedere un airone cenerino così da vicino. Immediatamente il mio pensiero si collega alla gru menzionata nel corso qi gong, arrivando a casa per allungare la muscolatura ho deciso di fare il passo della gru.

La sera stessa la nuda e cruda notizia di malattia e pochi giorni dopo il suo passaggio verso un'altra dimensione: proprio quello stesso giorno un airone mi riaccompagna verso casa lungo il tratto del fiume per poi lasciarmi dopo molti chilometri e dirigersi a nord ovest, là verso le montagne..

Ho collegato l'airone alla gru perché sono molto simili e simbolicamente la gru rappresenta per i popoli orientali il simbolo di immortalità, di felicità di longevità e di benessere ma anche coloro che trasportavano le anime dei defunti in cielo, simbolo di pace e fratellanza per tutti i popoli, negli origami viene realizzata per augurare ogni bene agli ammalati e a chi deve affrontare una dura prova. Sono sicura che la mia amica sia volata in cielo accompagnata dall'airone-gru serenamente. Il passo della gru fa migliorare l'energia vitale nel corpo e migliora la circolazione del sangue, e aggiungerei un mio pensiero, ridona pace a chi deve affrontare delle prove.

Il Centro del respiro.

Comprende tre ordini di energia:

- 1) l'energia metabolica della respirazione, che è rappresentata dai gas ovvero ossigeno e anidride carbonica che transitano attraverso la ventilazione da quello che è l'ambiente atmosferico a quello polmonare e viceversa. L'ossigeno entra nell'organismo durante l'inspirazione consentendo di rivitalizzare tutti i tessuti, mentre l'anidride carbonica che è una scoria metabolica, entro certi limiti, dev'essere eliminata tramite l'espiazione.
- 2) l'energia vegetativa della respirazione, generata dal movimento del muscolo del diaframma durante la fase di inspirazione di ogni atto respiratorio. Il diaframma ha la forma di una cupola, situato all'interno della gabbia toracica forma un piano di separazione tra i visceri del torace e quelli addominali. Durante la fase di inspirazione il diaframma cambia morfologia, si appiattisce e si abbassa, riduce lo spazio addominale facendo aumentare la pressione al suo interno, mentre durante la fase di espiazione avviene il contrario, la pressione addominale si riduce così che gli organi tornano nella posizione precedente. Questa azione coinvolge anche i liquidi sangue e linfa della parete addominale e le pareti dello stomaco, fegato, vescicola biliare duodeno intestino tenue e colon, vescica e utero. E' possibile inoltre affermare, che anche i visceri sono in continuo movimento con la respirazione.
- 3) l'energia vocale, generata dall'emissione di suoni e parole. Lo scambio tra il passaggio dell'aria che passa dall'ambiente atmosferico a quello polmonare rappresenta lo scambio di ciò che si respira in base alle diverse forme di espressione vocale come parlare, cantare, gridare, ridere, piangere...

Vorrei scambiare qualche parola sull'importanza del suono appreso durante una lezione del corso dove si lavorava sugli armonici. All'improvviso ho percepito una sensazione di calore sul mio corpo, precisamente nella zona addominale e lombare, l'insegnante mi ha rispiegato l'importanza della "chiave di volta", la V vertebra il collegamento con la parte più profonda dell'essere umano l'intestino: il dantian". Lo sblocco dell'energia attraverso la vibrazione

risuona sulla V vertebra, e tutto si ricollega, il movimento, il suono, la respirazione, e'una sorta di simbolo "l'infinito" che viaggia incessantemente nel nostro corpo: dal basso porta verso l'alto e dall'alto porta verso il basso permeando gli organi interni di qi, energia e di movimento.

Ho intitolato questa mia esperienza il qi-gong in una campana tibetana perché in una campana tibetana è racchiusa tutta la forza dell'Universo e suono armonico per chi ascolta con il cuore e il qi gong è stato per me il regalo nascosto in una campana tibetana: sapere e conoscenza, movimento ed energia.

Infinitamente grazie a tutti voi allievi del corso insegnanti di qi gong con l'augurio che questa esperienza possa arricchire i nostri cuori per continuare l'avventura e portarci ad una nuova consapevolezza!!!