

# Tesina esperenziale

## QI GONG



di



Il Qi gong è un'antica disciplina cinese, si dice che sia nata dall'esigenza di migliorare lo stato di salute dopo un periodo di epidemia che travolse la Cina.

I medici cinesi decisero di mettere insieme degli esercizi in grado di migliorare lo stato di salute e prevenire malattie. La base della pratica è movimento lento e respirazione , tutto questo va a migliorare l'ossigenazione dei tessuti, crea uno stato meditativo dinamico, quindi agisce sullo stress lasciando andare le tensioni accumulate, aiuta i muscoli a diventare tonici ed elastici correggendo anche una postura scorretta .

### I PRINCIPI :

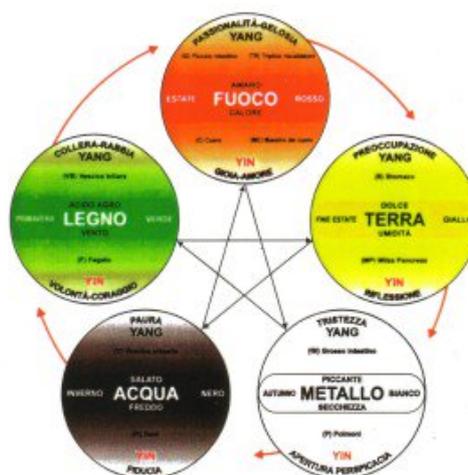
- medicina cinese : yin yang, 5 elementi , 12 meridiani
- respirazione
- movimento
- stile di vita sano
- crescita spirituale

### La medicina cinese

La medicina cinese si basa sulla Natura e il suo ciclo vitale , è per questo che si parla di yin e yang, ognuno di noi ha una parte femminile e una maschile se siamo in pieno equilibrio significa che il nostro stato di salute e il nostro stile di vita è molto buono, in caso contrario dovremmo indagare su quale elemento abbiamo un disequilibrio .

Yin	Yang
femminile	maschile
luna	sole
notte	giorno
buio	luce
freddo	caldo
riposo	attività
male	bene
nord	sud
ovest	est
inverno	estate
autunno	primavera
destra	sinistra
introversione	estroversione
terra	cielo
drago	fenice
morte	vita

Un altro fondamento per la medicina tradizionale cinese sono i 5 elementi : fuoco, terra, metallo, acqua e legno. Interagiscono tra di loro in un ciclo continuo,nessuno può vivere senza l'altro, e qui ci riconduciamo alla frase iniziale in cui si menzionava il ciclo vitale .



Ogni elemento ha delle caratteristiche proprie , che in parte possiamo vederle all'interno della tabella qui sotto riportata.

	<b>LEGNO</b>	<b>FUOCO</b>	<b>TERRA</b>	<b>METALLO</b>	<b>ACQUA</b>
<b>STAGIONI</b>	Primavera	Estate	Fine Stagioni	Autunno	Inverno
<b>DIREZIONI</b>	Est	Sud	Centro	Ovest	Nord
<b>COLORI</b>	Verde	Rosso	Giallo	Bianco - Blu	Nero
<b>SAPORI</b>	Acido	Amaro	Dolce	Piccante	Salato
<b>CLIMI</b>	Vento	Calore	Umidità	Secchezza	Freddo
<b>STADI DI SVILUPPO</b>	Nascita	Crescita	Trasformazione	Raccolta	Accumulo
<b>NUMERI</b>	8	7	5	9	6
<b>PIANETI</b>	Giove	Marte	Saturno	Venere	Mercurio
<b>YIN-YANG</b>	Yang Minore	Yang Massimo	Centro	Yin Minore	Yin Massimo
<b>ANIMALI</b>	Pesci	Uccelli	Esseri Umani	Mammiferi	Ricoperti da un guscio
<b>ANIMALI DOMESTICI</b>	Pecora	Volatili	Bue	Cane	Maiale
<b>CEREALI</b>	Grano	Fagioli	Riso	Canapa	Miglio
<b>ORGANI</b>	Fegato	Cuore	Milza	Polmoni	Reni
<b>VISCERI</b>	Vescicola Biliare	Intestino Tenue	Stomaco	Intestino Crasso	Vescica
<b>ORGANI DI SENSO</b>	Occhi	Lingua	Bocca	Naso	Orecchie
<b>TESSUTI</b>	Tendini	Vasi	Muscoli	Pelle	Ossa
<b>EMOZIONI</b>	Collera	Gioia	Preoccupazione	Tristezza	Paura
<b>SUONI</b>	Grida	Riso	Canto	Pianto	Gemiti

Diciamo che non è così semplice e intuitiva la medicina tradizionale cinese, ma tenendo in considerazione le varie caratteristiche ci possiamo aiutare con degli esempi .

Facciamo caso che in studio si presenti una persona che ci dice che sta passando un periodo difficile, che ha spesso un gusto acido in bocca, ha gli occhi tendenti al giallo, ed è sempre aggressivo e in collera col mondo.

Possiamo a questo punto analizzare che ha in disequilibrio l'elemento legno, legato al fegato e all'emozione della rabbia , quindi per aiutarlo con il Qi gong lavoreremo sui 12 meridiani focalizzandoci sul suono che corrisponde al fegato, quindi il primo suono Xu .

Se non ci fossero risultati ?

Vige la regola di mamma e figlio oppure di nonno e nipote . Cosa significa ?

Ritorniamo al ciclo di vita senza acqua il legno non potrebbe vivere (mamma/figlio) quindi andremo a stimolare nel nostro corpo l'elemento acqua legato ai reni, se ciò non bastasse andremo a chiedere aiuto all'elemento metallo (nonno) legato ai polmoni e al colon.

Riportiamo così il corpo in equilibrio ritrovando un stato di benessere.

#### I 12 meridiani

Sono dei canali energetici che attraversano il nostro corpo come una rete autostradale che va dall'alto verso il basso e dal basso verso l'alto, per portare nutrimento e difese a tutto il corpo.

Ogni meridiano corrisponde ad un organo e viscere e lavora in coppia :

cuore / intestino tenue	elemento fuoco
polmone / intestino crasso	elemento metallo
rene / vescica	elemento acqua
fegato / vescica biliare	elemento legno
stomaco / milza	elemento terra
triplice riscaldatore / maestro del cuore	elemento fuoco

Con il Qi gong noi lavoreremo su di essi per andare a sbloccare quei canali energetici bloccati riportando il flusso ad un ciclo continuo in modo che il corpo ritorni in una situazione di equilibrio energetico.

### La Respirazione:

In occidente siamo abituati a una respirazione a livello dello sterno, quindi una respirazione alta e veloce, questo è portato dai ritmi frenetici, o alla tipologia di sport che si sceglie di praticare come ad esempio la corsa. In essa è necessaria una respirazione alta perché dobbiamo essere più leggeri al livello di gambe a differenza nella medicina cinese, che utilizziamo nella pratica del Qi gong, la respirazione deve essere diaframmatica, questo ci consente di rilassare il nostro addome, sede della rielaborazione delle emozioni, dove accumuliamo stress, ansie, dolori, rabbia ecc...

Cosa succede nel nostro corpo quando eseguiamo una respirazione diaframmatica?

Il diaframma è il muscolo più importante in questa respirazione, ci consente in fase di ispirazione di riempire di aria il nostro addome, in questa fase il diaframma si contrae e si appiattisce mentre in fase di espirazione si distende rilassandosi e si innalza verso l'alto.

Questa tipologia di respirazione ci consente di aumentare l'ossigeno nei tessuti, smuove l'intestino favorendo una regolarità intestinale e libera la mente dai pensieri riducendo ansia e stress.

Se questa respirazione venisse insegnata in tenera età nelle scuole, molte problematiche emozionali non esisterebbero o saremmo in grado di gestirle; in un attacco di panico ad esempio potremmo placarlo semplicemente concentrandoci sulla respirazione, un modo per ascoltare noi stessi, bloccare i pensieri o situazioni che lo causano, oppure quando si ha difficoltà ad addormentarsi eseguendo questa respirazione siamo in grado di raggiungere un grado di rilassamento che ci conduce al sonno.

### Il movimento

Una caratteristica del Qi gong è il movimento lento e morbido, abbinato alla respirazione crea un ascolto spontaneo del nostro corpo.

Nella vita frenetica di questi anni, non si è più abituati ad ascoltarci, ad ascoltare le esigenze del nostro corpo.

Quando si presenta un dolore si ricorre ai medicinali per avere una guarigione immediata, ma così facendo creiamo comunque un blocco energetico che ci porterà ad un miglioramento temporaneo, con il Qi gong invece abbiamo modo di correggere la postura, migliorare l'elasticità e il tono muscolare, ma soprattutto possiamo decontrarre quei muscoli che ci creano la problematica.

Questa disciplina è come un vaccino, ossia aiuta a prevenire qualsiasi problematica fisica e emotiva, quindi è consigliabile inserirla nella quotidianità, una mezz'ora al giorno può consentirci un benessere duraturo.

### Respiro/movimento/spirito

Mettiamo ora insieme questi tre elementi, una filosofia giapponese che ci può aiutare a comprendere l'unione che si crea tra respiro, spirito e movimento è:

KI KEN TAI : spirito, spada, corpo

Ogni movimento inizia e finisce con la respirazione, ma se noi nel movimento lasciamo al nostro spirito lo spazio di espandersi, di liberare il nostro essere, allora si che l'energia continuerà a muoversi anche dopo il movimento creando un'armonia perfetta, il movimento sarà fluido e meraviglioso anche nel vederlo eseguire.

Solo così possiamo creare lo Zanshin, il luogo in cui possiamo coltivare e far crescere il nostro spirito aumentando la nostra concentrazione. Nelle arti marziali lo Zanshin è il momento in cui un kata finisce ma si mantiene comunque la concentrazione e la guardia in modo da reagire immediatamente in caso di reazione dell'avversario.

Nel nostro corpo la sede del nostro spirito è nell'addome. Sede delle emozioni ma anche della nostra forza fisica e spirituale. Per questo motivo nel Qi gong è importante la respirazione diaframmatica e la connessione della nostra anima a terra perché solo così siamo forti come una montagna e nessuno potrà abbatteci.

Ecco perché questi esercizi vengono svolti anche dai praticanti di arti marziali, si può definire la base della potenza di un guerriero.

### Stile di vita

Qi gong eseguito regolarmente diventa un vero e proprio stile di vita che è difficile abbandonare, in quanto a livello fisico migliora lo stato di salute, aumenta le difese immunitarie, previene le malattie, a livello psicologico aumenta l'autostima, ci fortifica caratterialmente, ci fa superare paure che limitano le nostre potenzialità, rallenta i ritmi frenetici di tutti i giorni portandoci all'ascolto del nostro corpo e delle sue esigenze.

E' una disciplina che tutti dovrebbero seguire perchè ci insegna anche l'educazione e il rispetto per noi stessi, per gli altri e per la natura che ci circonda, elementi che spesso vengono a mancare nella società moderna.

Penso sia molto indicato anche per quei giovani che hanno disturbi a livello comportamentale, spesso le insicurezze portano ad atteggiamenti aggressivi e inappropriati con un buon insegnante credo che il recupero tramite il Qi gong sia possibile .

## La mia esperienza

Ho scelto questa disciplina perché sentivo il bisogno di completarmi come persona e come professionista.

A un certo punto del mio percorso di Naturopatia mi sono accorta che stavo correndo, per ampliare le mie conoscenze, ma non stavo ascoltando il mio vero bisogno.

Credo che prima di poter aiutare gli altri a star bene è importante che io come persona stia bene, imparando a fermarmi quando è il momento per riequilibrarmi e superare gli ostacoli che mi autoimpongo.

Il Qi gong per me è stato il corso più importante che io abbia fatto, perché l'ho fatto per me stessa per conoscermi, per imparare a respirare e a gestire situazioni difficili.

Sentire parlare chi non lo conosce, crede che sia una semplice ginnastica, ma non è così, se lo si affronta seriamente ci si accorge che è una disciplina completa in tutti gli aspetti; emozionale, fisico e spirituale .

Io non potrei star senza perché quando mi ritaglio il tempo per eseguirlo, anche se la giornata è stata pessima, ritrovo la serenità e il benessere che si può sentire appena svegli, abbatte completamente ogni tipo di stress.

A livello caratteriale mi sento cambiata, vedo le cose e le situazioni in maniera differente, mi sento più forte riesco a capire meglio chi ho davanti e cosa vuole da me, riesco a gestire l'aria più serenamente .

Uno tra gli insegnamenti che reputo più importanti è quello di seguire la via dell'anca, se noi sganciamo l'anca dal nostro corpo siamo in grado, abbinando la respirazione, di collegarci alla terra creando un ottimo radicamento e così troviamo quell'energia che ci occorre per essere forti e reagire agli attacchi fisici e psicologici che ci vengono afflitti nella vita .

Ho imparato a superare le mie paure, quest'estate ho portato il mio nipotino in un parco avventura, dovevamo percorrere un sentiero tra ponti tibetani, corde, liane, a 6 metri da terra, non l'avrei mai fatto perché soffro di vertigini, ma ho voluto accontentarlo, sono salita e iniziava l'ansia, ho guardato il panorama, eravamo immersi nella natura in lontananza vedevamo il lago e mi sono detta: " Non posso rinunciare a questa esperienza, posso farcela!"

Ho visualizzato di essere nel Dojo, mi sono rilassata, ho spotato la respirazione dallo sterno all'addome, ho lasciato flettere le ginocchia sganciando così l'anca e ho finito il percorso senza mai perdere la concentrazione e l'equilibrio.

Questo è il Qi gong: disciplina, concentrazione, forza, determinazione, ascolto del respiro e del corpo, movimento lento fluido e preciso, questo è il segreto per ottenere ciò che si desidera e abbattere i propri limiti.

Un'altra mia grande paura era quella di diventare mamma, di non essere in grado di prendermi cura di una piccola creatura nata dall'amore di coppia, dalla paura di non poter proseguire il mio percorso di studi e di vita.

Il 23 luglio abbiamo dato il primo esame di Qi gong, nei mesi di pausa ho continuato a praticare e cercavo spesso di stare sola immersa nella natura, andavo nei boschi o nelle spiagge isolate e qui qualcosa in me si è sbloccato, come se fosse un percorso da fare nella mia vita per crescere e capire, come un tassello del mio puzzle da aggiungere, ora aspetto un bimbo/bimba e ne sono felice nonostante ci siamo alti e bassi per le problematiche della gravidanza, a marzo saremo in due a dare l'esame, io e mio piccolo/a in grembo, lui/lei parte in vantaggio quando nascerà avrà già le basi per diventare un buon maestro, nell'ecografia era già in posizione di meditazione, quindi mi auguro di trasmettergli l'amore e la passione per quest'arte come ha fatto il mio insegnante con me.

