

*LIBERA UNIVERSITA' POPOLARE*

*“DUE CIELI”*

*Stefania Cosma*



## *Cos'e' per me il Qi Gong*

Ho iniziato questo percorso con la stessa leggerezza con cui puntualmente mi iscrivo a qualche corso olistico, senza sapere quindi a cosa sarei andata incontro e senza sapere nemmeno di cosa si trattasse.

Questo corso si e' differenziato da subito dagli altri fatti fino ad oggi per due

sostanziali motivi, il primo per una questione di tempo, infatti avrei dovuto portarlo a termine nell'arco di circa un anno e mezzo, andando anche discapito della mia attivita' lavorativa, essendo di sabato pomeriggio; ed il secondo motivo , per una questione economica, essendo infatti un corso cosi' lungo anche il costo era piu' importante rispetto ad altri eventuali corsi.

E' necessario questo preambolo perche' solo alla penultima lezione il cerchio e' stato chiuso e grazie ad una crisi che era in me pronta come una caraffa piena d'acqua a traboccare il maestro Vincenzo mi ha insegnato una grande lezione.

Il Qi Gong mi e' entrato subito nell'anima, non ho mai fatto fatica ad eseguire degli esercizi, anzi oserei dire che ho sempre trovato interessanti le lezioni di Qi Gong puro a differenza di altre lezioni che potevano essere anche interessanti ma non le sentivo mie come il Qi Gong.

Lezione dopo lezione mi sono innamorata di questa disciplina, a casa facevo alcuni esercizi e in particolar modo sono affezionata ad uno, molto semplice, che e' stato anche uno dei primi esercizi imparati.

Trovo singolare oggi che sia proprio questa figura ad avermi rapita, perche' metaforicamente e' cosi' che mi sento oggi; la figura e' l'aquila che spicca il volo, in questo esercizio ho sentito la potenza del Qi Gong, non era un esercizio meccanico, li tutte le mie cellule stavano vibrando, la potenza della mia energia si stava finalmente liberando e come un'aquila che sta spiccando davvero il volo, il primo battito d'ali e' pesante ma nei successivi l'aquila si alza ed e' leggera e infine vola, trascendendo il tempo, lo spazio ed i limiti.

Questo corso per tutti noi allievi sarebbe servito per diventare, a superamento di un esame finale e con il conseguimento di attestato degli insegnanti, a tutti, tranne a me. Non ho mai avuto nella testa di voler fare la terapeuta piuttosto che l'insegnante di Qi Gong. Un'altra mia stranezza si potrebbe dire ora; avrei potuto semplicemente frequentare le lezioni serali e prendermi soltanto una sana e divertente ora di pratica di Qi Gong.

Ed e' proprio alla fine del corso che ho capito cosa ha significato per me questa disciplina e di cosa ho goduto in questo viaggio anche grazie al mio Maestro Vincenzo.

# *Cos'e' il Qi Gong*

*“ Il Qi Gong non e' nulla di speciale, e allo stesso tempo  
e' qualcosa di molto speciale.*

*Esisto, Respiro.*

*Cosa puo' esserci di piu' naturale e allo stesso tempo piu'  
denso di significato?*

*Il Qi Gong e' una Via, un Tao, per comprendere il mistero e la bellezza  
che si nascondono nel quotidiano.”*

*Kenneth S. Cohenn  
(L'arte e la scienza del Qi Gong)*

Il Qi Gong e' una disciplina che si basa su tecniche di movimento, di rilassamento, di respirazione di auto-massaggio e di concentrazione mentale, coinvolgendo il sistema corpo, mente e spirito.

Grazie a questi esercizi l'energia vitale del “QI” viene rinforzata e ci permette di gestire lo stress, di mantenere il corpo rilassato ed elastico oltre a conservare l'energia interiore forte e sana.

Le sue tecniche sono semplici efficaci ed adatte a ogni eta'.

La respirazione e' uno degli aspetti piu' importanti; nella vita quotidiana siamo abituati ad usare una respirazione di tipo toracica, quindi alta.

Nella pratica del Qi Gong viene utilizzata la respirazione diaframmatica, che apparentemente sembra piu' difficile in quanto non si e' abituati ad utilizzarla, ma nella realta' dei fatti oltre ad essere piu' rilassante e' anche quella che risulta essere piu' riempitiva perche' in grado di spostare una maggiore quantita' d'aria.

Il respiro per noi esseri umani e' vita, pertanto una maggiore consapevolezza nell'atto della respirazione puo' aiutarci anche ad avere maggiore consapevolezza e centratura nella nostra vita e nel nostro Spirito.

Altro elemento da tenere in considerazione nella pratica del Qi Gong e' proprio lo Spirito. "Posizionato" all'altezza della quinta vertebra lombare, appena al di sotto dell'ombelico, li e' dove si trova la nostra vera essenza, e' cio' che noi siamo.

Ed e' qui che ho capito una cosa che ho sentito dire spesso al maestro Vincenzo, ZAN SCHIN, il cui significato letterale e' il movimento continua anche quando il corpo si e' fermato. Ho preso appunti su questa frase e sul suo significato ma solo ora ho capito cosa volesse dire, ho meglio e' cosi' che l'ho intesa io.

Il Qi Gong ha continuato la sua azione dentro di me ed ha continuato a lavorarmi dentro anche praticarlo. Come abbiamo detto e' una pratica che aiuta nel benessere fisico e mentale di chi lo pratica ed e' quello che ha fatto dentro di me.

Sono abituata a dover essere forte, a non far vedere le mie debolezze e a non cadere, comunque non cadere davanti a nessuno; ed invece per una serie di cose che mi sono successe nell'ultimo periodo, con un sovraccarico di stress, ho ceduto e mi sono liberata. Nel liberarmi ho riconosciuto e ringraziato per questo bellissimo percorso che mi sono concessa, perche' ora che sono arrivata alla fine di questo percorso come un'aquila posso spiccare il volo. Non so se saro' mai una terapeuta olistica ma so che posso essere un insegnante di Qi Gong perche' sulla mia pelle ho provato i benefici di questa disciplina e so quello che ha fatto dentro di me.

Un ringraziamento speciale al Mio Maestro Vincenzo  
SHI SHO