

Tesina corso insegnanti 2017

## QI GONG

L'Arte Marziale è spesso l'albero che  
nasconde la foresta all'occhio del profano.

di Barbara C.

## UNA RAZZA FOLLE

L'Alba e il Tramonto dovrebbero ricordarci ogni giorno che esistono ritmi naturali idonei al nostro equilibrio: un tempo per il giorno ed uno per la notte.

Tradizionalmente, tutte le culture hanno vissuto in armonia con i cicli e i ritmi naturali ma la maggior parte di queste abitudini sono scomparse nella nostra vita più orientata, ora, verso il consumismo e l'ansia del successo a tutti i costi.

Si scatta la mattina presto per evitare di soffocare nel traffico disumano; si saltano i pasti o si mangia un boccone veloce di cibo spazzatura che viene pubblicizzato come cibo sano perchè bisogna recuperare tempo da dedicare al lavoro.

Lo sguardo inchiodato verso la meta aziendale e i bilanci da far quadrare; non contano più gli incontri umani e le attenzioni alle persone, l'importante è concentrarsi sui due cellulari che squillano in contemporanea per comunicare più velocemente, il lavoro lo richiede!

Ci si lascia inghiottire da questa giungla dove tutti i colpi bassi e disonesti sono permessi.

A ritmi estenuanti e frazionanti si cercano rimedi esagerati e squilibrati per colmare i vuoti di vita e di senso. Si passano ore in palestra facendo sport estremi per scaricare la rabbia compressa nella testa ed in ogni muscolo del corpo.

Si trascorrono le notti del sabato senza sonno fra locali e chiasso e i giorni della domenica a dormire stremati o davanti alla tv perchè non si ha più l'energia di far altro.

Si scherza con l'amore per sfogare gli istinti perchè non si sa amare quando si è a pezzi e non si può perdere tempo ad amare seriamente.

Non è una vita ma uno stress continuo fra ciò che è stato ieri e ciò che sarà domani.

Tutti sono in uno stato di schizofrenia, chi più chi meno. Tutti sono divisi perchè gli "sfruttatori" religiosi o politici che siano dipendono da questa strategia: dividi l'uomo, non permettergli di essere integro, completo in modo che rimanga schiavo, schiavo di un sistema che ci ha orientati verso falsi valori, alla competizione, all'ansia, a vivere una vita in apnea e in costante tensione, che ci ha fatto perdere l'orientamento e ha omologato le persone.

## LA RIVOLUZIONE

In questo contesto di pura follia il QI GONG è rivoluzione!

Rivoluzione partendo da se stessi. Rivoluzione rallentando ed osservando.

La sua pratica è in grado di rivoluzionare gli schemi di quella che ci fanno apparire come l'unica realtà possibile e ci aiuta a capire che esiste qualcosa di più in questa vita rispetto a ciò a cui siamo stati addestrati a compiere!

Una vita più idonea al nostro equilibrio.

L'uomo comune rimane intrappolato in una vita da criceto che continua a correre, a correre, nella sua ruota senza un senso. Non vede neanche più cosa c'è fuori dalla ruota e non sa neanche che esiste la possibilità di scendere.... Per poter vedere, questa possibilità, la ruota deve necessariamente rallentare e siamo solo noi a poterlo fare, iniziando a cambiare qualcosa nella nostra vita quotidiana, che sia il modo di camminare, di respirare, di sentire, di reagire, di accarezzare... Il QI GONG permette questo.

I cellulari si spengono. L'attenzione viene riportata alla cosa più importante: l'individuo nella sua completezza: il suo corpo, il suo respiro, la sua mente, il suo spirito.

## IL CORPO

Lo scopo della pratica consiste nel rendere al praticante quello che non avrebbe mai dovuto perdere: un equilibrio fisico, energetico e psichico normale; potersi piegare, sedersi, sdraiarsi e rialzarsi senza problemi, essere in armonia con le stagioni, distinguere quali alimenti, azioni, vestiti, luoghi, siano favorevoli in quel momento, dirigere l'energia dove serve.

Nell'ottica della Medicina Tradizionale Cinese, i sintomi ci parlano di squilibri dell'organismo considerato come un intero, dove ogni parte è imprescindibile dalle altre e ci viene svelato che esiste uno straordinario potenziale di salute che abita all'interno di ciascuno di noi.

Il QI GONG ci ridona il libretto di manutenzione del corpo, quello che abbiamo buttato e dimenticato in un cassetto; i suoi metodi di allenamento sono stati studiati e sviluppati dai cinesi sin dai tempi più antichi per cercare di combattere le malattie e la vecchiaia con tecniche praticate quotidianamente. Tutte le malattie secondo la MTC derivano da qualche forma di disordine energetico ma tramite il QI GONG si può imparare a conoscere potenziare e difendere questa energia.

Attraverso il QI GONG ci si prende cura del corpo nel suo insieme, di ogni muscolo, organo, articolazione, tendine, ogni parte viene fortificata, le tensioni sciolte la postura scorretta eliminata. L'energia diviene finalmente libera di fluire e questa è la base per il mantenimento di una buona salute e la soluzione per la guarigione da molte patologie.

Il corpo diventa il proprio Tempio, lo si onora e ci si prende cura di esso.

La pratica si basa sulla conoscenza e il controllo dell'energia vitale e si serve di movimenti lenti ed esercizi di respirazione. E' proprio attraverso alcuni movimenti molto statici e prolungati da eseguire in piedi o seduti (ecco perchè accessibili anche a persone disabili o con difficoltà motorie), che si riesce ad acquisire una maggiore consapevolezza dell'energia che circola dentro e fuori dal nostro corpo.

Si tratta in sostanza di una serie di esercizi dolci, composti da movimenti che vengono ripetuti più volte, spesso allungando il corpo favorendone la circolazione dei liquidi.

Gli esercizi di Qi Gong non si basano sullo sforzo fisico dovuto alla contrazione muscolare, l'obiettivo è al contrario quello di ottenere una sorta di rilassamento e soprattutto di far circolare al meglio l'energia attraverso i canali.

Si hanno benefici nella regolarizzazione della pressione sanguigna, nell'apparato muscolo scheletrico, cardiovascolare, polmonare e rafforza e equilibra tutti gli organi interni.

## IL RESPIRO

Il respiro è la nostra vita. Ci nutre non meno dell'acqua e del cibo.

E' anche il ponte che lega la parte cosciente all'inconscio, il corpo all'anima.

Se si osserva il respiro ci si accorge che esso cambia a seconda delle emozioni; non si può avere una determinata emozione se non si ha un determinato respiro e se si riesce a diventare padroni del proprio respiro lo si diventa anche delle emozioni.

Passiamo la maggior parte del tempo inconsapevoli del nostro respiro a meno che non succeda qualcosa per cui ci accorgiamo che lo stiamo bloccando e che è talmente superficiale che stiamo male. Quasi il 90% delle persone respira lo stretto necessario per vivere.

Il respiro consapevole e corretto, quello diaframmatico, base del QI GONG, aiuta a vivere in maniera completa e potente, non più in balia delle paure inconsce bensì come costruttore responsabile della vita. Ed è un meraviglioso farmaco sempre a disposizione (senza ticket da pagare!).

Non è qualcosa che si può capire razionalmente e un qualcosa che si può solamente sperimentare e comprendere ovvero, prendere dentro di se in maniera totale.

Il respiro è la vita che entra dentro di se, averne consapevolezza comporta più gioia, più energia, più serenità, più benessere, più consapevolezza e meno paura, meno stress, meno ansia, vi è un miglioramento della salute e dello stato psicologico.

In Cina, la disciplina del respiro si identifica nel Qi Gong e la lingua cinese identifica nel Qi la capacità dell'aria di trasformarsi in elemento apportatore di energia.

La respirazione è il cardine di tutte le attività di Qi Gong e grazie all'energia esterna (aria inspirata ed espirata) che si può arricchire l'energia interna ed accrescere la propria vitalità.

Le modalità di regolazione del respiro inducono risultati differenti. Si attua una tonificazione se in atto respiratorio l'espirazione precede l'inspirazione e una dispersione quando l'inspirazione precede l'espirazione. La tonificazione viene usata per rafforzare uno stato di debolezza. La dispersione serve per rimuovere energie patogene.

Nella respirazione l'addome si espande durante l'inspirazione e si ritrae con l'espirazione facilitando il movimento di discesa e risalita del diaframma. Con l'allenamento si cerca di rendere via via la respirazione più profonda, lenta, libera. Ne trae vantaggio soprattutto chi soffre di nevrastenia, stipsi, chi fatica a concentrarsi mentalmente.

Il procedimento di circolazione interna dell'energia è innanzi tutto un procedimento mentale nel quale il praticante fa circolare l'energia con l'aiuto del pensiero e della respirazione. All'inizio questa circolazione è un processo immaginario, poi lentamente conduce alla comparsa di sensazioni di leggerezza, calore, benessere e movimento degli organi interni.

Per concludere si può dire che il movimento ritmico della respirazione ha un ruolo fondamentale nell'attivazione della circolazione dell'energia interna e garantisce il suo fluire libero e regolare.

Allontana le energie patogene dal corpo.

Aiuta il riposo e la rigenerazione dopo sforzi di varia natura.

Facilita il passaggio dell'energia rimuovendone i ristagni.

## LA MENTE

In questo ritmo frenetico in cui è immersa la nostra vita la mente è carica di ansia e stress.

I buddisti dicono che la mente può essere paragonata a una scimmia. Le scimmie saltano da un ramo all'altro e sono sempre agitate; allo stesso modo la mente salta da un pensiero all'altro e ci lascia scossi e confusi.

Come si fa a calmarla?

Il silenzio e una fonte di grande forza.

Così, prima di iniziare la pratica di QI GONG ci si siede in silenzio e si resta in meditazione portando l'attenzione al respiro; in questo modo si è in grado di spostare la nostra attività cosciente da uno stato di ansia ad uno di tranquillità in cui si abbandona ogni pensiero.

La mente è quieta.

Si entra in uno stato di stacco e concentrazione assoluta. Ci si siede “nella dimenticanza” si insegna nel Taoismo: corpo rilassato, mente vuota, e l'energia vitale che scorre per sbloccare le tensioni.

Il Qi Gong è una forma di meditazione sempre, statica e dinamica, ma è la presenza in ciò che si fa in ogni istante che permette alla mente di staccare la spina da ogni altra cosa.

## LO SPIRITO

Una volta ritrovato l'equilibrio del corpo, del respiro e della mente è finalmente possibile ritrovare il collegamento con il nostro spirito. Coltivare la propria spiritualità, non ha nulla a che fare con la religione. La religione è fatta di dogmi e leggi da seguire imposte da un Dio sovrano che segna la strada per te. La spiritualità è la verità del nostro sentire, del nostro cuore, della nostra pancia, del nostro Essere che il frastuono della vita moderna non ci permette più di percepire.

Non c'è un'origine religiosa alla base del Qi Gong, ma c'è, invece, l'osservazione della Natura e la sua comprensione; per raggiungere la longevità attraverso la spontaneità e questa è poi connessa anche ad una vera crescita spirituale intesa proprio come comprensione profonda della Natura.

La pratica vera del Qi Gong non è comunemente una cosa che possa formare o soddisfare “fanatici” in attesa di miracoli o di superpoteri, perché sottintende un lavoro duro, lungo e costante su sé stessi. Si differenzia enormemente da tante “strade” che oggi sono costruite artificialmente dalla “corrente New age”, sull'esempio delle vere “Vie” legate alle tradizioni più antiche di tante culture. Tante sono, infatti, le “nuove” pratiche sorte sotto il nome della “New age”, ma la maggior parte, se non tutte, sono solo riscoperte, nuovi approcci (spesso non completi o non approfonditi) a vecchie, antiche pratiche o tradizioni della nostra o di altre civiltà.

Il Qigong è soprattutto un lavoro che la persona fa prima direttamente su di sé, imparando a conoscere ed avere consapevolezza piena, del proprio corpo, del respiro, ma anche dell'indirizzo che prendono i pensieri, lavorando sulla concentrazione mentale, soprattutto attraverso l'osservazione e la visualizzazione, fino alla comprensione dell'origine delle emozioni, che spesso sono vissute nella maniera più passiva. Inoltre, solo dopo che la persona ha intrapreso la Via della comprensione di sé e del lavoro attivo su se stessa, solo allora sarà effettivamente in grado di capire fino in fondo la “Vita ed il suo funzionamento” negli altri intorno a sé.

Aiutare sé stessi, è proprio il primo scopo che si propone il Qigong: io pratico, sento, prendo consapevolezza dei miei dolori e dei miei blocchi, delle mie emozioni e del mio respiro, ... io lavoro su tutto questo cercando e constatando i miglioramenti, trovando il coraggio di crescere dentro di me, da tutti i punti di vista.

Il segreto del cambiamento è saper usare l'esercizio nella vita quotidiana, rendendolo pratico, e non una “dimensione separata dalla vita quotidiana”, come può essere la sessione di Qigong in una giornata. Ciò significa tentare di essere sempre presenti in sé nella postura, nel respiro, essere consapevoli delle emozioni che maturano dentro di sé, senza un controllo innaturale o forzato. Praticato in quest'ottica diventa davvero uno strumento importantissimo nella vita d'ogni giorno!

## LA PRATICA: LA MIA ESPERIENZA

Inizialmente i movimenti sono rigidi, si percepisce la tensione nei muscoli, nei legamenti, nelle articolazioni, il respiro sembra innaturale, la mente concentrata sul cercare di coordinare tutto. Con la costanza della pratica ogni cosa diviene fluida. Diventa un tutt'uno; i tempi del movimento perfettamente allineati con il respiro e la mente pone attenzione a ciò che si fa ma non è più indaffarata a pensare al movimento corretto, al respiro corretto. Tutto diviene naturale e armonioso.

Si parte con il meraviglioso saluto iniziale, collegando il proprio cuore alla Terra ed al Cielo, poi ci si siede e ad occhi chiusi si rimane in meditazione per qualche minuto, facendo sì che il collegamento iniziale, prosegua: attraverso il palmo della mano destra rivolto in basso si è pervasi dall'energia della Terra e attraverso il palmo della mano sinistra rivolto verso l'alto, nell'energia del Cielo viene immersa ogni cellula. Il respiro regolare. I pensieri svaniscono. Ora si è pronti a partire con la pratica.

Esercizi apparentemente molto semplici vanno a sciogliere tensioni profonde che magari non ci accorgiamo neanche di avere. Il collo, le spalle, il petto, i piedi... solo nel momento in cui si pone attenzione al movimento vi si percepiscono blocchi e tensioni e particolare attenzione viene posta all'anca, punto focale della pratica; l'anca, per il modo in cui viviamo nella nostra società, viene bloccata da tensioni fisiche ed emotive e ci si accorge fin da subito di questo e di quanto sia difficile avere una fluidità di movimento solamente nel cercare di ruotarla verso destra e verso sinistra. Nel momento in cui si riesce ad armonizzarne il movimento, esso dona un senso di libertà e pienezza.

Vengono proposti esercizi di allungamento e quelli per la colonna vertebrale, come per esempio “il serpente che si arrotola”, rilassano la colonna e ne eliminano problemi anche gravi come le discopatie.

Uno straordinario potere di guarigione fisica ed emotiva lo hanno senza dubbio i 6 esercizi accompagnati dall'emissione di un suono vocale.

Essi vanno ad attivare e a lavorare sui meridiani e sull'energia che li percorre andando conseguentemente a lavorare su ogni organo del nostro corpo.

L'armonia degli esercizi in movimento la si percepisce anche solo nel guardarli “il passo dell'energia” “il passo della gru” per esempio, sembrano danze ed il beneficio che offrono non si può descrivere a parole.

Esistono poi movimenti che aiutano a ritrovare l'equilibrio fra yin e yang, energia femminile e maschile; l'eccesso o la carenza di ognuna di esse crea problematiche emotive e fisiche ed è per questo che devono essere equilibrate ed armonizzate.

Ci sono poi gli esercizi in cui l'attenzione viene posta alla percezione dell'energia ed il suo movimento, sono quelli con l'uso della palla che rappresenta la sfera energetica e divengono vere e proprie forme di meditazione in movimento. Molto intensi sono quelli praticati a coppie in cui si impara a percepire l'energia dell'altro e le proprie reazioni.

“Raccogliere la forza del vento” ti fa sentire forte

“Guardare oltre la montagna” immenso

“L'abbraccio” un tutt'uno con l'universo

E' difficile descrivere le sensazioni che si provano durante la pratica di ciascun movimento; ognuno ha blocchi diversi e punti diversi su cui lavorare, ognuno avrà percezioni diverse.

Il Qi Gong è molto soggettivo così come tanti dei suoi effetti, ma i suoi benefici sono a portata di chiunque decida di prendersi cura di se.

Il Qi Gong apre a un nuovo mondo, un nuovo modo di vedere, percepire, vivere. Ciascuno dei praticanti troverà il suo. Io ho trovato il mio.

## L'IMPORTANZA DEL MAESTRO

Quello del Maestro non è un lavoro bensì un'arte. L'arte di insegnare ad un gruppo prestando attenzione all'unicità di ciascun allievo, l'arte di condurre gli allievi a riscoprire il loro potere personale. L'arte di saper donare la propria conoscenza e la propria esperienza.

E' molto più che insegnare delle nozioni, è un qualcosa che si trasmette da pelle a pelle, da cuore a cuore, da spirito a spirito.

Vincenzo Cesale possiede quest'arte.

Mi ha accompagnata con competenza, fermezza e gentilezza verso una consapevolezza diversa, mi ha aiutato a superare quelle parti della sua disciplina che trovavo scomode perchè erano il mio punto debole ed è proprio in quei punti che sono avvenuti per me gli apprendimenti più importanti.

## LE SUE PAROLE

Mantieni i piedi per Terra e la testa al Cielo.

Tu sei grande come una montagna, espanditi, sempre.

Non farti trarre in inganno da ciò che vedono gli occhi  
guarda oltre.

Il tuo spirito deve mantenere l'attenzione alla  
freccia già scoccata, solo così essa centrerà il bersaglio

Non contrastare con la forza l'attacco di qualcuno, cedi, sfruttando  
la forza dell'avversario a tuo favore.

Non bisogna concentrarsi su qualcosa ma porre l'attenzione  
ad essa. Concentrandosi su qualcosa si perde di vista tutto ciò  
che sta attorno. Porre l'attenzione a qualcosa significa essere in  
piena presenza in ciò che si sta facendo senza perdere il contatto  
con tutto il resto che ci circonda.