

UNIVERSITA' POPOLARE DUE CIELI
Maestro Vincenzo Cesale

Corso Insegnanti Qi Gong 2018



KI KEN TAI

TUTTO INIZIA E FINISCE NELLO STESSO ISTANTE

di Claudia FORNELLO

*"Per raggiungere la conoscenza aggiungi qualcosa ogni giorno.
Per conquistare la saggezza togli qualcosa ogni giorno"*

Lao Tse

Mi sono imbarcata in innumerevoli viaggi nella vita. Nessuno prima d'ora mi aveva emozionata tanto.

Sono approdata al Qi Gong immagino perché l'esistenza conosce sentieri meravigliosi per ricondurci a noi stessi.

Poco più di un anno e mezzo fa ne sentii distrattamente parlare per la prima volta e poi, nei mesi che seguirono, questa parola prese a ritornare da me ripetutamente nei discorsi quotidiani.

Io, di mio, cercavo una via per iniziare un percorso che assomigliasse di più alla persona che stavo diventando e per un caso, che non esiste, mi sono trovata di fronte alla possibilità di imboccare la strada che mi ha condotta alla Due Cieli e che mi porta oggi a scrivere queste pagine.

A differenza di quel che faccio abitualmente, sono entrata in questo mondo a me sconosciuto quasi in punta di piedi. Non avevo idea che mi avrebbe davvero aiutata a crescere e a trovare parte di quella consapevolezza a cui anelavo.

Ci sono due aspetti che considero quando tiro le somme e valuto l'ultimo anno vissuto nel Qi Gong.

Uno è strettamente legato a ciò che questa disciplina si propone di essere in senso più pratico e quindi ai numerosi benefici a livello fisico e non solo che ne derivano.

Come ho detto è stato il Qi Gong a trovarmi. Io ho soltanto acconsentito, ascoltando i segni che coglievo intorno a me, a dargli una possibilità. Per cui, quando ho cominciato, ero completamente a digiuno sulla materia. La curiosità e l'entusiasmo mi hanno spinto in quei primi giorni a raccogliere alcune informazioni. Volevo ovviamente conoscere le origini di questa disciplina così antica che si stava facendo spazio nella mia vita. Tralasciando tutto ciò che era pratica, perché non volevo che insegnamenti differenti andassero a interferire con quanto avrei imparato alla Due Cieli, mi sono immersa invece nella lettura della sua storia, una storia che mi ha portata molto lontano. Nella Cina di alcuni millenni prima di Cristo in cui furono ritrovati pannelli di arte rupestre raffiguranti danze imitanti comportamenti animali insieme a esercitazioni militari, che lasciavano immaginare un'unione tra il movimento degli animali appunto, il Qi Gong e le arti marziali.

Il Qi Gong è conosciuto come Ginnastica di Lunga Vita. Appresi che i suoi benefici venivano descritti come molteplici e tutt'altro che marginali.

Partendo dal miglioramento della postura e mantenendo il corpo flessibile e rilassato rende possibile, con una pratica costante, arrivare a migliorare anche il funzionamento dei vari apparati (circolatorio, respiratorio e digerente). Non in secondo piano, l'abbinamento di una corretta respirazione aumenta anche l'apporto di ossigeno al sangue. Inoltre, grazie alla semplicità dei movimenti è facilmente praticabile anche da persone anziane e dagli allettati ed è un utilissimo metodo per accelerare i tempi di recupero psicologico e fisico dopo un periodo di inattività. I diversamente abili, per esempio, non hanno più ovviamente il movimento dell'anca, per cui per loro la respirazione e l'espandersi verso il cielo diventano importantissimi. Gli esercizi riadattati sono molto lenti e, eseguiti in maniera corretta, allontanano l'attenzione mentale dal cuore permettendo alle emozioni di rilassarsi, diventando così un valido aiuto anche per chi soffre di depressione o cardiopatie. Il Qi Gong è una parte importantissima della MTC che attraverso esercizi fisici abbinati appunto alla respirazione ventrale, al controllo della mente (che impara a tacere) e alla pratica quotidiana, è realmente in grado di restituirci l'equilibrio e migliorare il nostro stato di salute.

Con la successiva pratica personale ho capito sulla mia pelle come tradurre queste nozioni in verità. Quando ho compreso che dovevo cancellare anni di tutto ciò che avevo ormai per scontato e ricominciare da zero per riappropriarmi del mio corpo, ho imparato a respirare, a camminare, a stare seduta e in piedi. E ho riacquisito la capacità di sentire

l'energia esterna (WEI QI) fluire all'interno e mescolarsi con quella dentro di me (WU QI). Usare le parole "ho imparato" è troppo pretenzioso da parte mia. Quel che ho imparato davvero è che abbiamo a disposizione un modo corretto per esistere che non assomiglia in niente a quello che utilizziamo. E durante il corso ne ho toccato con mano i benefici e sperimentata la forza rivoluzionaria.

Importantissima nella pratica del Qi Gong è la posizione da mantenere. Spalle rilassate, ginocchia leggermente piegate, articolazioni "sganciate". Nessuna rigidità è concessa perché bloccherebbe il passaggio dell'energia. I piedi appoggiano a terra a una distanza pari alla larghezza delle spalle (10% del peso in più portato sull'avampiede). E poi la testa che bisogna visualizzare come sorretta dal filo invisibile di una carrucola che parte dal cielo e si congiunge al punto Baihui (GV20).

È stato fondamentale apprendere che nella MTC tutto si riconduce alla natura per comprendere, anche se solo marginalmente, la Ruota di Medicina, il ruolo dei cinque elementi (Legno – Fuoco – Terra – Metallo – Acqua) e i Cicli Generativo e di Controllo secondo cui ogni elemento nutre il successivo nel primo e lo riequilibra (rallentandolo) nel secondo. A ogni elemento corrispondono organi, visceri, colori, emozioni, stagioni e le malattie e gli squilibri si verificano quando c'è un blocco nel ciclo e quindi l'energia cessa di fluire o non fluisce più come dovrebbe.

Ciascun esercizio è stato un pezzo fondamentale per comporre il puzzle del mio percorso fino ad oggi, ma come immagino accada per tutti, alcuni li ho sentiti vibrare più in sintonia con le mie necessità attuali.

Attraverso il Qi Gong dei Sei Suoni per esempio (insieme ai Passi e agli Armonici) ho raggiunto un traguardo importante, affrontando ciò che di irrisolto mi portavo dietro da anni.

Sono esercizi affascinanti in cui l'emissione di un suono accompagna movimenti che seguono il percorso dei 12 meridiani principali, 12 canali di energia che scorrono nel corpo. Richiedono concentrazione perché nell'eseguirli nulla è lasciato al caso. A partire dalla respirazione, fino ad arrivare alla posizione della lingua, delle labbra, degli occhi e delle dita dei piedi. Ponendo l'attenzione su tutti questi elementi, la mente è costretta al silenzio. Emettendo quindi la giusta vibrazione pronunciando il suono, si può realmente sentire l'energia scorrere.

La pratica costante di questi esercizi (in particolare del suono XIA e del suono CHUI – che tonificano rispettivamente polmoni e reni – e del suono XI – che regola le funzioni del "Sanjiao") mi ha accompagnata per mano e dolcemente, in molti degli angoli bui che custodivo dentro, ma che non guardavo per paura, e ha sciolto nodi che il più delle volte creavano in me blocchi senza più alcun motivo di esistere.

Attraverso l'insegnamento del ciclo Yin e Yang ho compreso il vero significato delle parole "tutto è in divenire" e, una volta imparato a silenziare la mente grazie alla respirazione diaframmatica ventrale, ho imparato anche ad ascoltare. Il mio corpo soprattutto. È stato così che ho "scoperto" di avere un'anca! E della sua importanza quale deposito di energia. Per quanto mi riguarda, nonostante anni di sport e danza di vari tipi, non avevo per niente consapevolezza di questa parte di me. Ero completamente bloccata e ancora oggi, ogni volta che pratico il Qi Gong, il primo esercizio che eseguo è il Delfino, che mi aiuta a

risvegliare la mia anca dormiente e a mantenere poi la giusta posizione e la giusta centratura negli esercizi successivi.

Nonostante il Qi Gong possa essere praticato ovunque, è molto importante lo stato mentale nel momento in cui si decide di immergersi. Una matassa di pensieri aggrovigliati che affollano il cervello non è un buon punto di partenza e per me la dimostrazione di questo è arrivata in estate. Solitamente vado in vacanza a settembre e, ad esclusione dei fine settimana, al mattino prima delle dieci e la sera dopo le cinque, la spiaggia è quasi completamente mia. Nonostante mi esercitassi costantemente ormai da sette mesi, in un certo senso in quei giorni è stato come incontrare il Qi Gong per la prima volta. Lontana dalla quotidianità e dal fruscio rumoroso della vita di tutti i giorni, in quel luogo con cui ho un legame profondo e particolare e accompagnata dalla magia del mare, ho raggiunto la quiete interiore e, senza intralci, il contatto con me stessa.

Grazie a questo approccio sono entrata in sintonia col mio corpo non solo più rapidamente, ma anche più intimamente. Un raccoglimento completo che per me non è semplice ottenere in pochi minuti di meditazione dopo una giornata tipo. Questo stato di pace mi ha aiutata a mantenere bassa la respirazione in modo naturale e a praticare gli esercizi con intenzione costante e con maggiore fluidità. I benefici pratici si sono fatti subito sentire sul mio collo spesso contratto a causa della cervicale e sulle spalle che, nonostante gli scricchiolii dovuti alle calcificazioni tendinee, riuscivano a compiere ampie rotazioni a dispetto delle mie cuffie dei rotatori (che ormai sembrano tornate nuove!).

Il Qi Gong mi ha poi teso una mano amica in molti altri aspetti della vita. Per esempio mi ha insegnato il “distacco”, che per me è sempre stato molto complicato da affrontare anche nelle situazioni banali. In questo non dico di aver vinto la mia battaglia, ma sicuramente un grande passo nella giusta direzione è stato fatto. Ha anche rinsaldato la mia forza nelle crepe di emotività e oggi non penso più ad apparire forte per nascondere i miei lati fragili. Al contrario, non mi interessa più come appaio, perché so che dentro ci sono io. Molto più radicata di prima e molto più difficile da far vacillare e questo grazie alla pratica degli esercizi utilissimi per allontanare il pensiero caotico della mente dal cuore.

Durante le lezioni un paio di volte il maestro ha ripetuto la frase “Siamo i peggiori nemici di noi stessi”. Ho riflettuto molto su queste parole e, benché ne comprendessi il significato, non arrivavo a trovare in me la forza di guardare negli occhi questa verità, apparentemente scomoda e alienante. E qui mi sono venuti in soccorso il Passo della Gru e il Passo dell'Energia insieme alla Danza del Cobra.

La Danza del Cobra è stato il primo esercizio presentatoci al corso. Nella posizione “in cui tutto inizia” bisogna lasciare ondeggiare la colonna vertebrale. Agendo sul Meridiano della Cintura questo esercizio offre la possibilità di utilizzare l'energia ancestrale e risvegliare a livello emotivo ciò che da tempo è assopito in noi. Questo ritrovarci faccia a faccia con noi stessi può non essere esattamente “piacevole”.

Mitigato però dagli effetti rilassanti che sortisce la pratica del Passo dell'Energia (meditazione dinamica) e “bonificato” negli effetti dal Passo della Gru, per me questi tre esercizi abbinati sono stati un sodalizio vincente. Praticati quotidianamente e più volte al giorno per un lungo periodo hanno smosso quel tanto che bastava l'ago della bilancia a mio favore e mi hanno posizionata sul giusto binario pronta a un altro meraviglioso cambiamento interiore ed esteriore. E qui ho compreso che se da una parte il Qi Gong può essere uno splendido e utilissimo strumento per migliorare la nostra salute attraverso il riequilibrio, dall'altra può diventare anche una spada sette volte sette affilata con cui

tagliare il velo dell'illusione dietro cui ci nascondiamo e far riaffiorare in noi il ricordo di chi siamo davvero.

E poi c'è l'aspetto più personale, più emotivo. Quello per me più importante, che mi ha dato la possibilità di diventare "prima" e "dopo" questa esperienza.

Un tempo, non molto lontano, un monaco mi diede un'antica campana tibetana e mi disse queste parole: "Da tremila anni le campane svolgono il loro umile compito esistenziale interagendo con tutto ciò che i nostri sensi non percepiscono. Noi siamo i creatori del Gioco e abbiamo disseminato in questo Mondo delle Forme dei sassolini in grado di indicarci, se riconosciuti, la strada di ritorno a "casa". Che il suono della campana possa rappresentare uno di quei sassolini per te".

Quando giunsi alla prima lezione di Qi Gong il mio insegnante Vincenzo, dopo il saluto, ci fece sedere in meditazione, come successe in seguito per tutte le altre domeniche. Una mano verso la terra e una mano verso il cielo. Poi fece vibrare la campana... Complice l'atmosfera di pace che avvertivo tutt'intorno e che il maestro era in grado di mantenere a livello percepibile, complice l'energia positiva che aumentava di minuto in minuto, io tornai all'origine. In un attimo il suono della mia campana e il suono di quella che stava vibrando nel dojo divennero un unico suono che riconobbi come qualcosa che mi apparteneva, che finalmente avevo ritrovato. Anche se non mi ero mai resa conto di aver raccolto "sassolini indizio" nel tempo che era trascorso, mi resi conto invece che in quel momento stavo tirando su l'ultimo sassolino di quella strada impervia. E, certo, anche il primo di una nuova che avrei percorso senza più troppi blocchi nel cuore.

Così, grazie ai preziosi insegnamenti ricevuti durante queste ore di un corso/percorso meraviglioso, ho imparato a diventare forte perché ho imparato a cercare la mia forza là dove risiede realmente. L'ultima lezione, in cui abbiamo lavorato sui suoni, è stata di questo per me una conferma. Il maestro ci ha accompagnato nell'esecuzione degli armonici e di altri suoni tra cui il suono giapponese WUN che si percepisce sulla linea del meridiano curioso Vaso Concezione. Far vibrare queste lettere ha inaspettatamente smosso dentro di me tutta l'energia contenuta nel dantian inferiore. Ho avvertito come un boato sordo all'interno e un calore che si espandeva dal centro verso l'esterno del mio corpo e poi in alto, verso la testa. Un calore che non scaldava e che vibrava esso stesso. È difficile tradurre in parole la sensazione. In quel momento mi è tornato in mente ciò che l'insegnante aveva pronunciato poco prima: "Non importa come, l'obiettivo è arrivare al centro. Ognuno attraverso la sua strada". È durato tutto pochissimi secondi e non si è più ripetuto fino ad ora. Però mi ha arricchita della consapevolezza che "io esisto" in quel preciso punto (che è sede di trasformazioni e mutazioni) e con quella precisa intensità, un'intensità che ancora non so controllare ma che troverà la strada di venire fuori all'occorrenza.

[Io esisto in quel preciso punto il Dantian, il Giardino, il Campo del Cinabro che in alchimia rappresenta la materia prima della pietra filosofale, quella attraverso cui il metallo si trasforma in oro esteriormente mentre interiormente si ritrova l'immortalità.]

Uno degli insegnamenti più preziosi che ho tratto da questi giorni indimenticabili è stata l'importanza di riconoscere al viaggio e non alla meta il valore profondo. Sono un ariete e tendo a sfondare a testa bassa qualsiasi ostacolo mi si presenti davanti e a cavalcare l'onda in qualsiasi situazione senza preoccuparmi delle conseguenze. Il Qi Gong mi ha portata a raggiungere uno dei miei obiettivi principali: rallentare e di conseguenza osservare. Tutto e sempre e da ogni angolazione possibile. Mi ha aiutata a rivolgere

l'attenzione verso me stessa, piuttosto che all'esterno. Mi ha dimostrato che la realtà, così come la vediamo, non è altro che un'illusione. Il Maya.

Un doveroso ringraziamento con tutto il cuore va al mio maestro Vincenzo che, con pazienza e tenacia, ha saputo crederci con me. Il Qi Gong ha fatto metà del lavoro, lui l'altra metà. Io per una volta ho scelto di fidarmi. Mi sono affidata alla sua conoscenza e alla sua esperienza, mi sono affidata alla vita, e per me fidarmi è tutt'altro che semplice. Ma avevo deciso di cambiare e per farlo dovevo lasciare cadere almeno in parte le barriere che mi ero costruita intorno, smettere di pensare che non avevo le ali e provare a saltare.

Non so dire se a livello pratico sono riuscita a cogliere i suoi insegnamenti tecnici, certamente strada davanti ne ho ancora tanta da fare. Di imparare non si finisce, fortunatamente, mai.

Diverso invece per quanto riguarda il lavoro interiore. Certo anche quello è appena cominciato, ma in questo anno sono state scardinate porte e abbattuti muri invisibili dentro di me. La sua guida è stata basilare affinché io imparassi a rilassare corpo e mente e trovassi nel respiro consapevolezza. Questo mi ha permesso di "sentirmi esistere" in parti di me tanto scontate quanto sconosciute, mi ha fatto dare la giusta importanza all'intenzione e capire che senza intenzione il Qi Gong (come qualsiasi altra cosa) è inefficace e mi ha concesso il privilegio di conoscermi nel silenzio e talvolta di stringere davvero tra le mani l'energia della vita.

Giungo alla fine di questo primo anno cambiata. Porto via con me un bagaglio che si è svuotato di pesi inutili e si è arricchito di preziosi insegnamenti. Ero arrivata carica di aspettative nessuna delle quali è stata delusa. Ho condiviso quest'esperienza con persone meravigliose, a partire dal mio Maestro Vincenzo e da sua moglie Deborah, passando attraverso ognuno dei miei compagni, e grazie a tutti loro questo viaggio sarà per me più indimenticabile di quanto previsto.

Un vincitore di oggi è solo un perdente di ieri che non si è arreso

Claudia

for.claudia@libero.it

3404051413