

LA PRESENZA NEL CORPO



La storia del **Qi Gōng** è antichissima, l'origine risale infatti a migliaia di anni fa in Cina. È un'arte che viene utilizzata per ristabilire l'equilibrio psicofisico, che grazie ai suoi movimenti dolci e lenti può essere praticata da persone di qualsiasi età, e inoltre i relativi esercizi possono essere praticati ovunque!

Qi Gōng: per spiegarlo in modo semplice significa lavorare (**Gōng**) con l'energia (**Qi**), quindi migliorare la circolazione dell'energia nel corpo.

Nel **Qi Gōng** la posizione del corpo è molto importante. Regolare la posizione del corpo portando l'attenzione ad ogni sua parte serve a mantenerlo rilassato, osservando il respiro e la mente essenzialmente significa trovarsi in uno stato di presenza, e questo permette di far circolare il flusso del **Qi** nel corpo, riequilibrandolo nel suo complesso.

Osservando la mente, il corpo ed il respiro si entra in uno stato di totale rilassamento, che porta alla normalizzazione delle funzioni degli organi interni.

Di fondamentale importanza è la regolarizzazione del respiro; nel **Qi Gōng** la respirazione principalmente è addominale, portando effetti positivi agli organi addominali e migliorando sia le funzioni digestive che assimilative.

La respirazione addominale comporta l'ampiezza del movimento del diaframma e questo comporta effetti positivi anche sull'apparato polmonare, cardiovascolare e sul sistema nervoso, e favorisce inoltre il rilassamento muscolare.

Una volta regolata la posizione del corpo e la respirazione, si può iniziare a praticare gli esercizi del **Qi Gōng**, le cui posizioni sono molto semplici e vengono ripetute più volte, aiutando la salute dell'apparato muscolo scheletrico, ma soprattutto favorendo il fluire dell'energia attraverso tutto il corpo.

La circolazione del **Qi** permette quindi di mantenersi in salute e di riportare armonia nel corpo, nella mente e nello spirito.

Non so dire esattamente come io sia arrivata a scoprire il **Qì Gōng**, ma sicuramente posso dire di essere stata fortunata ad averlo approcciato.

È da molto tempo che ho iniziato a lavorare su me stessa al fine di migliorare la mia vita, ho iniziato un lavoro interiore quando il corpo ha iniziato a parlarmi attraverso le malattie.

Mi sono chiesta: "Per quale motivo sono sempre malata?", "Per quale motivo sono diventata una vittima?" La risposta era nella mente.

La mente è uno strumento eccezionale, ma se viene utilizzato nel modo sbagliato può diventare distruttivo. Il punto non è solamente il modo in cui la utilizzavo, ma era più come fosse la mente a usare me, in poche parole la mente mi governava, creando uno squilibrio energetico che portava le malattie.

L'inizio della liberazione è avvenuto quando ho cominciato ad esserne consapevole, il mio sé, la mia vera essenza, ha cominciato ad osservare i pensieri e a quali emozioni erano collegati, ma soprattutto ho cominciato a non andare con la mente nel passato vivendo con il rimorso e sensi di colpa, o nel futuro con la preoccupazione, ma a rimanere nel presente, e questo grazie allo studio del lavoro di un filosofo contemporaneo, Eckhart Tolle, che mi ha portato ad agire consapevolmente.

Le mie azioni non erano più guidate dalla mente e tanto meno dalle emozioni quali rabbia, frustrazione o sensi di colpa, ma erano frutto di un livello più elevato di consapevolezza.

Questo stato si chiama **presenza** o meglio vivere nel **qui e ora**.

Incredibilmente mi è arrivato il **Qì Gōng**, questa straordinaria arte mi ha portato a capire quanto non basti l'osservazione interna della mente e delle emozioni, infatti, stavo dimenticando una parte fondamentale, il mio corpo, sì, perché la presenza deve passare anche attraverso il corpo.

Distogliere l'attenzione dal pensiero e indirizzarla verso il corpo è un modo efficace per sentire il proprio essere, all'interno del nostro corpo possiamo osservare un campo energetico invisibile che dà vita a ciò che percepiamo come corpo fisico.

Entrare in connessione con il nostro corpo attraverso gli esercizi del **Qì Gōng** ci permette di portare armonia ed equilibrio, ma soprattutto ci permette di essere presenti, perché ci aiuta a governare la mente; addirittura attraverso i suoni del **Qì Gōng** è possibile spegnere la mente stessa e vivere momenti di totale rilassamento.

Particolarmente interessante è stata l'esperienza con il **GUN** (bastone), strumento che nel **Qì Gōng** viene utilizzato per far lavorare tutto il corpo tramite diversi esercizi. Ho notato che lavorando con il **GUN** il mio corpo si ricarica energeticamente, probabilmente perché il bastone esprime l'energia interna e favorisce il controllo delle emozioni che solitamente vengono repressi.



Il Maestro Vincenzo Cesale

L'esperienza del **Qi Gong** mi è stata possibile grazie alla scuola **I DUE CIELI**, dove ho trovato un ambiente armonioso e allo stesso tempo stimolante. Ho scelto il corso per diventare istruttrice perché volevo entrare nel mondo del **Qi Gong**, sentivo che frequentare i corsi settimanali non era sufficiente per conoscerlo completamente.

Con il corso da istruttrice ho imparato a conoscere vari aspetti di questa disciplina, anche a livello filosofico, i quali mi hanno arricchito molto, e grazie alla memorizzazione di questi esercizi potrò praticarlo a casa fino alla vecchiaia, mantenendo in equilibrio il mio stato psicofisico, e allo stesso tempo avrò la possibilità di crearmi una nuova realtà lavorativa.

Concludendo il mio pensiero va al mio maestro *Vincenzo Cesale* che ha lavorato con il nostro gruppo come grande motivatore, perché oltre ad insegnare le tecniche del **Qi Gong** ha cercato di mostrarci la via, attraverso il corpo, per arrivare alla presenza; questo per me è stato di fondamentale importanza!

Inoltre, con la sua capacità di osservare le persone, è riuscito ad estrapolare la parte migliore di ogni membro del gruppo, permettendomi di confrontarmi con realtà a volte affini e a volte distanti, favorendo ad accelerando la mia crescita personale.