

Libera Università Popolare Due Cieli.

**Tesina corso insegnanti Qi Gong
Di Tommaso Cesaretti
Anno 2018**

**Scuola delle Quattro Direzioni
Del Maestro Vincenzo Cesale**

La Medicina Tradizionale Cinese.

La Medicina Tradizionale Cinese può essere considerata complementare alla medicina occidentale. Mentre la medicina occidentale si occupa principalmente di curare la malattia, la Medicina Tradizionale Cinese si occupa di indagarne e, nei limiti del possibile, eliminarne le cause. Partendo dal presupposto che ogni malattia è causata da uno squilibrio energetico, che a sua volta genera un disequilibrio emotivo, la medicina Tradizionale Cinese indaga l'essere umano nel complesso del suo corpo e della sua mente e soprattutto delle sue abitudini.

Riguardo alle abitudini è bene precisare che si tratta di tutto ciò che è compreso in una giornata tipo e dei diversi ambienti che la caratterizzano, comprese ed anzi in particolare le situazioni poco gradite: a che ora si alza la mattina ed a che ora va a dormire la sera, che cosa mangia, quando ed in che quantità nel corso della giornata, chi sono le persone con le quali interagisce in famiglia, al lavoro e quando esce con gli amici, dove abita ed in che genere di abitazione, dove lavora ed in che genere di ufficio, ecc.

Tuttavia la Medicina Tradizionale Cinese non si accontenta di questo: dal momento che ritiene che una situazione di mancato equilibrio energetico possa derivare non solo dalle abitudini di vita del soggetto preso in considerazione, ma anche dal modo in cui è venuto al mondo e persino dalle abitudini dei suoi genitori e dei suoi nonni, essa indaga anche questi fattori, ritenendo che più sono le informazioni a disposizione su ciascuno degli argomenti sopra elencati e più il portare alla luce il vero problema, che causa la malattia, sarà facile e veloce.

L'energia della quale stiamo parlando è appunto quella che i cinesi chiamano Qi ed i giapponesi chiamano Ki. Tradurre questi vocaboli con "energia fisica" è riduttivo poiché l'energia della quale stiamo parlando va intesa anche in senso filosofico, ma possiamo intenderla come l'energia che consente al nostro corpo di muoversi: una sorta di energia vitale, senza la quale ogni essere vivente morirebbe.

L'energia fluisce nel nostro corpo, inteso come sistema nervoso, sistema muscolare ecc, all'interno di dodici canali, detti meridiani principali, collegati con i nostri organi interni, e confluisce all'interno di otto bacini energetici, che possiamo immaginare come otto grandi laghi, detti meridiani straordinari o curiosi.

Secondo la Medicina Tradizionale Cinese l'energia Qi è in eterno divenire ed ha due polarità: Yin e Yang.

Si tratta di due forze primordiali che permettono l'esistenza della vita.

Yin è la forza negativa associata alla luna, alla notte, al buio, al freddo, al riposo, alla contrazione, all'introversione, ecc; Yang è la forza positiva associata al sole, al giorno, alla luce, al caldo, all'attività, all'espansione, all'estroversione, ecc.

In questo caso i termini "positivo" e "negativo" non sono da associare ad i concetti di buono e cattivo, ma piuttosto a due aspetti di uno stesso accadimento o di una stessa persona, entrambi presenti nello stesso momento, tant'è vero che una determinata cosa può apparire Yin se guardata da una certa prospettiva e Yang se guardata da un'altra.

Per comprendere come Yin e Yang si esprimono in pratica con il loro divenire la Medicina Tradizionale Cinese suddivide tutto ciò che è presente sulla terra in cinque grandi categorie simboliche dette elementi: legno, fuoco, terra, metallo e acqua.

Essi interagiscono secondo due cicli: il ciclo generativo ed il ciclo di controllo.

Nel ciclo generativo ogni elemento, detto figlio viene nutrito da un altro elemento, detto padre.

Nel ciclo di controllo ogni elemento, detto nonno, ferma o rallenta un altro elemento, detto nipote.

Gli esercizi della Scuola Delle Quattro Direzioni.

Vedere un esercizio svolto da una persona molto preparata fa sembrare quell'esercizio facile da replicare anche quando è molto complesso ed articolato e se, quasi sempre, la prima difficoltà consiste nell'insegnare al nostro corpo ad eseguire una sequenza di movimenti utilizzando determinati muscoli e non altri, poi subentra la difficoltà dello svolgere quell'esercizio mantenendo un certo ritmo: né troppo lento, né troppo veloce, rispettando quello che i giapponesi chiamano **Ma**, concetto filosofico le radici del quale affondano nel buddhismo e nel taoismo che significa distanza, intesa sia come distanza spaziale che come distanza temporale; nel nostro caso l'intervallo di tempo fra un esercizio e l'altro e fra un movimento e l'altro all'interno della sequenza di movimenti detta appunto esercizio.

I giapponesi avvicinano il concetto di Ma al concetto di **Ki Ken Tai**, secondo il quale, sebbene all'interno di un esercizio ogni parte del corpo si debba muovere con un tempo ed una velocità diversi dalle altre, ogni parte del corpo inizia e termina il suo movimento in contemporanea con tutte le altre ed in contemporanea con l'inizio ed il termine della respirazione.

Infine il concetto forse più difficile da spiegare, e che sono riuscito a cogliere più ancora che grazie al Qi Gong grazie allo laido ed al Kyudo: **Zanshin**.

Il nostro corpo sembra immobile, ma il nostro spirito prosegue l'esercizio ed il tutto sembra avvenire in contemporanea con il Ma, ma non è così: avviene prima e a volte dura solo un attimo, ma c'è e deve esserci sempre. Zanshin è quello che, nel Kyudo, consente alla freccia di andare a bersaglio e nello laido consente alla spada di muoversi leggera come una piuma e nello stesso tempo di conferire al colpo il massimo della sua potenza. È quello che nel laijutsu consente alla spada di tagliare la paglia umida senza fermarsi a causa della sua consistenza.

L'esercizio sembra essere terminato e noi stiamo fermi, come in attesa, ma la verità è che il nostro spirito sta portando a termine l'esercizio.

Ma, Ki Ken Tai e Zanshin, di regola, vanno applicati ad ogni esercizio, inteso come movimento o come sequenza di movimenti, all'interno del Qi Gong, allo scopo di dare dignità all'esercizio e di svolgerlo nel miglior modo possibile.

Alcuni esercizi della Scuola Delle Quattro Direzioni nei quali credo sia ben visibile la presenza di questi tre elementi, se svolti correttamente, sono la sequenza *raccogliere il riso - albero - tigre che nuota - albero - tigre che nuota* e l'esercizio *il guerriero*.

In entrambi i casi infatti, vediamo Ma fra la fine di un esercizio e l'inizio dell'esercizio seguente o fra la fine dell'esercizio e la sua ripetizione; vediamo Ki Ken Tai nel corso dell'esecuzione ed infine vediamo Zanshin nel momento in cui termina ogni esercizio e nel momento in cui termina la sequenza.

L'esercizio all'interno della Scuola Delle Quattro Direzioni che, forse più di ogni altro, mi ha messo di fronte ad i limiti del mio corpo, che con il tempo mi sono reso conto di iniziare a superare è stato il calice, che consiste in un apparentemente semplice movimento delle anche e delle gambe restando sul posto.

All'altezza dell'anca si trova il Dantian inferiore, perciò il dare mobilità all'anca, cosa che oggi si fa sempre meno, anche quando si cammina, smuove molta energia e ci consente di radicarci a terra (Yang) o di elevarci verso il cielo (Yin).

Muovere le anche seguendo il ritmo del respiro (Ki Ken Tai) e lavorare sui muscoli ad esse connessi, rendendoli più forti e flessibili, è molto utile alle donne che desiderano partorire: rende infatti meno faticoso e più agevole il momento del parto riducendo le probabilità che sia necessario un taglio cesareo.

Basta studiare un manuale di anatomia per scoprire ogni singolo muscolo del nostro corpo, ma all'interno della scuola Le Quattro Direzioni ci sono esercizi che comportano il dare attenzione a muscoli che siamo abituati ad ignorare, come se fossero muscoli involontari.

Si tratta di quei muscoli implicati nel movimento inconsapevole di alcune parti del nostro corpo durante le azioni ripetute della nostra quotidianità.

Un esercizio della scuola Le Quattro Direzioni che per essere eseguito correttamente implica proprio l'utilizzo di questi muscoli è *guardare in tutte le direzioni*: in questo esercizio è fondamentale far lavorare i muscoli degli occhi spostandoli lentamente verso l'alto e facendo sì che essi descrivano un semicerchio fino a tronare in basso senza muovere il capo: alla fine dell'esercizio, se il lavoro è stato svolto correttamente, si avverte una sensazione di pizzicore su tutta l'orbita a dimostrazione del fatto che si stanno utilizzando consapevolmente muscoli che di solito si attivano inconsapevolmente e che anzi, spesso non si utilizzano quasi per niente, preferendo ruotare il collo.

I Sei Suoni.

Uno dei centri nevralgici della scuola Le Quattro direzioni sono i sei suoni.

Si tratta di sei sequenze di movimenti, ciascuna accompagnata dall'emissione di un suono vocale.

Il loro scopo è quello di migliorare il nostro stato psicofisico lavorando sia sulla salute del nostro corpo che sulle emozioni. Lavorano sui meridiani e ciascuno di essi è collegato ad uno dei cinque elementi della Medicina Tradizionale Cinese.

Per praticare il Qi Gong dei suoi suoni in modo corretto ritorna il concetto di Ki Ken Tai: il respiro accompagna sia il corpo che la voce allo scopo di ottenere un'esecuzione armonica di ogni esercizio.

I movimenti "nascosti" nei sei suoni.

Si tratta di movimenti che non sono facili da notare la prima volta che si osserva qualcuno praticare i sei suoni, poiché si tratta di movimenti che non sembrano essere indispensabili alla buona riuscita di tali esercizi.

Si tratta della posizione che assume la bocca quando emette il suono, della posizione della lingua al suo interno, della posizione del livello di apertura delle palpebre ed infine della posizione delle dita dei piedi sul pavimento.

Sebbene, come dicevamo, questi movimenti sembrano inutili per la buona riuscita dell'esercizio, in realtà ciascuno di essi ha una funzione: in alcuni casi si tratta di emettere il suono corretto, in altri di toccare od applicare pressione su dei punti specifici del nostro corpo, ma in tutti i casi lo svolgimento dell'esercizio seguendo queste ultime indicazioni porta ad effetti benefici maggiori sia sul nostro corpo che sulla nostra mente.

Figure in movimento: I passi.

L'altro centro nevralgico della scuola Le Quattro direzioni sono i passi.

Si tratta di sequenze di movimenti relative al Qi Gong medico che hanno lo scopo di far fluire meglio l'energia nel nostro corpo portandolo verso l'equilibrio energetico.

Il passo Yin accresce l'energia Yin ed è indicato in caso di astenia.

Il passo Yang stimola la circolazione dell'energia nella colonna vertebrale ed è molto indicato in caso di astenia psicofisica ed iperidrosi spontanea.

Il passo Yin e Yang, cielo e terra armonizza fra loro l'energia Yin e l'energia Yang e mantiene il tono dei muscoli addominali.

Il passo della Gru fa circolare l'energia all'interno del corpo e migliora la circolazione sanguigna.

Il passo dell'Orso stimola il meridiano della vescicola biliare ed è adatto, oltre che per tutti i disturbi legati ad essa, anche per trattare l'irascibilità, l'iperattività e la sindrome di Asperger.

Il passo Ruotare tutto intorno dà beneficio alla colonna vertebrale, al coordinamento ed all'equilibrio.

Il passo dell'energia è una meditazione dinamica che ha lo scopo di dare beneficio all'energia di tutto il corpo e di creare intorno a noi una bolla, che corrisponde al nostro spazio vitale, all'interno della quale ci sentiamo al sicuro.

Persone con ridotta mobilità motoria.

Una delle cose più stupefacenti della scuola Le Quattro Direzioni è che molti dei suoi esercizi possono essere eseguiti anche da persone che hanno una ridotta mobilità motoria: sebbene un esercizio, per essere eseguito su sedia od a letto, normalmente abbia bisogno di essere semplificato e di conseguenza dia un beneficio minore rispetto ad un esercizio eseguito in piedi in tutta la sua complessità, ciò non significa che chi non ha la possibilità di restare in piedi per tutta la durata della pratica non possa partecipare attivamente ad una lezione di Qi Gong della scuola Le Quattro Direzioni.

Naturalmente minore è la possibilità di muoversi dell'individuo, minore sarà il numero di esercizi che quest'ultimo potrà svolgere, minore sarà l'intensità con la quale ogni esercizio verrà svolto e minori saranno i benefici che ogni esercizio porterà al corpo, ma sono pochi gli esercizi della scuola Le Quattro Direzioni che non possono essere svolti, seppure in maniera semplificata, anche da coloro i quali non possono praticarli se non da seduti, se non addirittura da sdraiati.

Considerazioni finali.

Una cosa alla quale spesso noi occidentali stentiamo a credere è che, grazie al controllo del corpo e del respiro, è possibile calmare la propria mente e di conseguenza gestire meglio le proprie emozioni.

Quando mi sono iscritto al corso di Qi Gong della Scuola Delle Quattro Direzioni avevo bisogno di apportare un cambiamento alla mia vita, ma non avevo la minima idea di quale.

Nell'ambito delle discipline orientali avevo alle spalle un'esperienza, non molto approfondita, di Yoga, di Iaido e di Kyudo; ma non avevo la minima idea di che cosa fosse il Qi Gong e di come lavorasse.

Dal punto di vista meramente fisico il Qi Gong non mi sembrava molto diverso dallo Yoga ed in effetti oggi posso affermare che le due discipline hanno alcune cose in comune.

Non mi riferisco alle basi sulle quali si fondano: quello che voglio dire è che come esistono, in modo più o meno casuale, dei punti di convergenza fra le religioni, così esistono dei punti di convergenza fra Yoga e Qi Gong. In quest'ultimo caso mi riferisco al fatto che, praticando entrambe le discipline, mi sono reso conto che alcune pratiche ed alcune posizioni dello Yoga esistono in forma molto simile, talvolta anche identica nel Qi Gong e viceversa; inoltre entrambe le discipline danno molta importanza alla respirazione ed al suo utilizzo nel corso degli esercizi. Tuttavia, praticando il Qi Gong della Scuola Delle Quattro Direzioni, sono riuscito, se non a comprendere, almeno a vedere anche le profonde differenze di queste due discipline, legate sia a ragioni storico-geografiche che a ragioni filosofiche.

Durante il mio viaggio all'interno del Qi Gong della Scuola Delle Quattro Direzioni ho imparato innanzitutto a conoscere meglio il mio corpo e ad abbinare il movimento alla respirazione, ma forse non è stato questo il viaggio più importante che ho fatto nel corso di quest'anno.

Da quando ho iniziato a praticare con costanza il Qi Gong della scuola Le Quattro Direzioni ho iniziato a gestire sempre meglio le mie emozioni, sia in privato che in pubblico, il che mi ha portato a prendere decisioni sempre più consapevoli sulla mia vita, spronandomi a mettere il massimo impegno e la massima presenza in ogni cosa che faccio.

Ringraziamenti.

Ringrazio il mio insegnante per avermi fatto conoscere questa disciplina, lo studio della quale è un viaggio in una dimensione talmente vasta che non basterebbero cento vite per esaurirlo e ringrazio i miei compagni di corso per aver condiviso con me quello che per me è stato l'inizio di questo viaggio.