

Qi Gong, un viaggio di guarigione.



Il mio incontro con l'antica arte cinese del Qi Gong è avvenuto circa un anno fa' quando mi sono imbattuto nel sito dell'università popolare 'Due Cieli'. Nel mezzo del mio cammino di formazione nel campo olistico e in particolare nelle arti sciamaniche, e al contempo di guarigione e recupero del mio potere personale, ero alla ricerca di un ampliamento delle mie conoscenze e sentendomi attirato quasi magneticamente da questa scuola ho fissato un colloquio con la dottoressa Nappi, la quale subito mi ha dato l'impressione di capirmi a fondo, dicendomi, fra le altre cose che anche lei veniva da un percorso simile e proponendomi il corso insegnanti di Qi Gong come ampliamento delle mie tecniche di guarigione. Fidandomi come sempre del mio intuito ci ho messo veramente poco a decidere e così qualche minuto dopo mi presentò il maestro Vincenzo, suo marito.

Il Qi Gong come dicevo ha una storia molto antica e nella sua pratica assume sfumature molto diverse a seconda della scuola in cui lo si apprende. In generale possiamo dire che esistono tre grandi direzioni che quest'arte può prendere: possiamo quindi parlare di Qi Gong alchemico o religioso, volto alla ricerca dello Shen, ovvero alla parte più spirituale o divina di noi e di ciò che ci sta intorno, di Qi Gong marziale, che come dice già il termine si avvicina come movenze e come stile alle arti marziali e di Qi Gong medico, volto alla cura delle persone e legato alla medicina tradizionale cinese (MTC).

Il nostro Qi Gong è quasi interamente medico con alcune sfumature marziali, provenienti dall'esperienza personale del maestro Vincenzo, da sempre legato alle arti marziali orientali.



Il Maestro Vincenzo Cesale

Ciò che mi ha subito colpito della saggezza cinese in campo medico è la maggior completezza rispetto alla tradizionale medicina allopatica occidentale. Lo sguardo alla cura orientale tiene infatti conto di moltissime cose, dell'essere umano nella sua interezza (microcosmo) e dell'universo che gli sta intorno (macrocosmo) e della loro interazione.

La MTC è strettamente legata al concetto di Yin e Yang, rappresentato dalla famosa forma circolare, il Tao, che ruota su sé stesso in un eterno divenire. Questo concetto non è di facile comprensione per noi occidentali, abituati a pensare, a vedere le cose e spesso a formulare giudizi in maniera assoluta. L'approccio orientale è tuttavia molto diverso, lo Yin e lo Yang, cioè rispettivamente il nero e il bianco del Tao sono profondamente legati fra loro, così come il giorno e la notte si alternano in un continuo divenire e come i due lati della medaglia insieme formano l'unità fondamentale che sta alla base dell'esistenza stessa. A queste due polarità sono associate caratteristiche fondamentali della vita, l'energia Yin è rappresentata tra le altre cose dal femminile, dalla notte, dal freddo, dal buio, dall'introversione, dalla passività, dalla luna, dal cielo dall'inverno e perfino dalla morte. Viceversa lo Yang è associato al maschile, alla luce, al giorno, al caldo, all'attività, al sud all'estate, all'estroversione alla terra e alla vita.

In generale Yin e Yang sono due concetti del taoismo, che espongono la dualità di ogni cosa nell'universo; lo Yang è un'energia luminosa, un'energia positiva, al contrario invece lo Yin è una luce negativa, una luce passiva. Ogni oggetto e ogni situazione si relazionano a questa forte dualità, essenziale per la ricerca di un equilibrio e per raggiungere il benessere e la fortuna.



Il Tao

Noi pur essendo tutti con una prevalenza di una o dell'altra forza non possiamo essere né totalmente una né totalmente l'altra e come possiamo notare dall'immagine se siamo in una posizione di massimo Yin tutto ci apparirà Yang e viceversa. Secondo la MTC questo costante divenire e alternarsi di queste due forze fondamentali è ciò che permette il succedersi delle stagioni sulla terra, i sentimenti umani come la felicità e la tristezza, ed è ciò che permette l'evoluzione, senza di loro nulla esisterebbe. In questa scuola abbiamo appreso alcuni esercizi importanti per ritrovare e sviluppare il nostro equilibrio Yin e Yang, mi riferisco in particolare ai passi, uno solo per i punti Yin molto efficace per la cura dei casi di astenia, ovvero per quei momenti di spossatezza senza necessità di una patologia specifica, ma che sono sintomo di mancanza di energia Yin. Il passo Yang invece stimola l'energia della colonna vertebrale e del meridiano della vescica, utilissimo per trattare i casi di iperidrosi spontanea, ovvero sudorazione eccessiva, che porta a sintomi come sensazione di freddo in tutto il corpo, avvisaglie di una mancanza di energia Yang. E infine al passo Yin e Yang, detto anche passo cielo e terra, importante per equilibrare insieme entrambe le forze, il microcosmo con il macrocosmo, che facendo lavorare tutti i muscoli della vita in torsione, fra le altre cose è molto utile per mantenere il tono dei muscoli addominali.

Il termine Qi ha come significato generale energia e Gong significa movimento, il Qi Gong è quindi quell'insieme di tecniche che stimolano lo scorrere e il movimento dell'energia attraverso la respirazione e il movimento corporeo. Di questi tempi la parola energia è molto utilizzata, e a volte anche a sproposito, soprattutto negli ambienti olistici e new age quindi farò un chiarimento su cosa intendiamo per energia. La MTC ha sviluppato una concezione del corpo umano come rappresentazione di un universo in miniatura, ed è in questo contesto che va' inquadrato il concetto di Qi inteso come energia interiore, come energia vitale la cui qualità e il cui flusso più o meno armonico influenzano lo stato di benessere o l'insorgere della malattia. La parola Qi significa anche soffio, il soffio vitale, che legato a doppio filo ancora una volta alla respirazione vista come processo fondamentale della vita, circola nel corpo umano dentro gli organi e attraverso i meridiani, che sono intesi infatti come dei veri e propri canali. I meridiani potrebbero essere definiti come la "somma della circolazione sanguigna e dei sistemi nervoso ed endocrino"; sono una struttura energetica associata alla struttura anatomica. Il sistema dei canali comprende 12 meridiani principali, 8 meridiani straordinari e i collaterali. I 12 meridiani principali si dividono in Yin e Yang: a grandi linee gli Yang scorrono sulla zona dorsale del corpo, gli Yin sulla zona ventrale. Con il loro decorso interno si collegano a Organi e Visceri (*ZangFu*), collegandoli all'esterno tramite il loro percorso superficiale (e più noto) lungo il quale si localizzano i punti di Agopuntura.

È interessante anche osservare l'ideogramma cinese che raffigura il Qi, in esso è infatti rappresentato il ciclo naturale della vita del riso: in alto troviamo le nuvole sul cielo e a destra la pioggia che nutre il chicco di riso in basso. Possiamo quindi facilmente comprendere quale fondamentale importanza abbia il riso nella cultura cinese!



Le due linee superiori rappresentano le nuvole, la linea a destra l'acqua piovana e la croce centrale il riso.

Un esercizio a me molto caro che ho imparato in questa scuola è 'raccolgere il riso', si tratta di un esercizio che ci aiuta molto a radicarci nella terra e con il quale con il tempo e la pratica si riesce a far entrare in comunicazione la propria energia con quella della terra. Ci si abbassa infatti con tutto il corpo e con l'anca ci si avvicina al pavimento, con le mani si va' a raccogliere il Qi (quindi il riso) della terra portandolo nel Dantian inferiore, che è un punto specifico che si trova due o tre centimetri sotto l'ombelico. Successivamente, dopo un grande movimento di espansione delle braccia lo si restituisce, creando una sfera di energia con le mani.

Nella MTC il Dantian è il luogo dove il Qi viene accumulato, conservato e irradiato nei vari meridiani energetici ed è ubicato in tre punti diversi: il Dantian superiore, localizzato nel centro delle sopracciglia, detto il Dantian dello Shen, o dell'energia spirituale. Il Dantian intermedio posto nel centro dello sterno, sede del soffio vitale e appunto il Dantian inferiore, posto all'altezza dell'anca, la sede dell'anima.

Un altro esercizio dove ritroviamo la sfera di energia è quello del guerriero, dove ben ancorati a terra con le gambe flesse raccogliamo l'energia dal nostro Dantian inferiore per poi concentrarla tutta nelle mani. Questo esercizio si avvicina molto alle arti marziali, e infatti eseguendolo si è pronti a sferrare un colpo con tutta la propria forza, il 'Bao Ming'.

Un altro caposaldo della MTC è la teoria dei cinque elementi, secondo la saggezza orientale infatti tutta la realtà viene ricondotta alla natura e ai suoi simbolismi e tutto ciò che avviene sulla terra viene ricondotto a cinque elementi fondamentali: Legno, Fuoco, Terra, Metallo e Acqua. Questi elementi interagiscono secondo due meccanismi distinti, il ciclo nutritivo detto 'padre figlio' nel quale ogni elemento nutre il successivo e il ciclo di controllo e riequilibrio detto 'nonno nipote', dove ogni elemento diventa sedativo per il suo opposto che si ottiene saltando un elemento. Ecco quindi che ad esempio il legno nutrirà il fuoco ma allo stesso tempo inibirà la terra (così come le foreste trattengono le frane) e così via.

Ad ogni elemento sono associati diversi concetti e organi specifici che sono in relazione tra loro secondo i due meccanismi sopracitati.

In questa scuola abbiamo imparato una ruota di medicina: con ogni esercizio abbinato a un suono particolare si lavora sugli elementi naturali, che come già accennato in precedenza sono associati a determinati organi, ma anche a altri concetti come le stagioni e le fasi della vita. Si comincia con l'elemento legno regolando il sistema di fegato e polmone utilizzando il suono Xu, si passa poi all'elemento fuoco lavorando sul cuore, il suono utilizzato è Ke, successivamente l'elemento terra andando a lavorare su milza e stomaco attraverso il suono Hu, è poi il turno dell'elemento metallo, che agisce principalmente sui polmoni attraverso il suono Xia, poi l'elemento acqua, legato ai reni, utilizzando il suono Chui. È interessante notare come per la MTC l'acqua sia l'elemento fondamentale: è l'elemento considerato più forte fra tutti e di conseguenza è molto importante tenerlo in equilibrio di modo che non ce ne sia né una carenza né un eccesso. Anche in natura possiamo prendere coscienza della forza dell'acqua, è un elemento quasi inarrestabile, infatti si adatta prendendo la forma del contenitore in cui essa si trova.

Il rene è considerato come un organo di primaria importanza, è la sede della vita e del patrimonio genetico donateci dai nostri genitori, quando il suo Qi si esaurisce noi ci indeboliamo mostrando una serie di problemi quali l'artrosi, la perdita dei denti e il calo della vista. Queste problematiche sono infatti normalmente legate alla vecchiaia e quindi alla fine della vita. Come conclusione della nostra ruota ritroviamo di nuovo l'elemento fuoco, questa volta legato al triplice riscaldatore con il suono Xi. Il triplice riscaldatore o Sanjiao è importantissimo per la MTC, pur non avendo corrispondenti anatomici si può paragonare a un grande sacchetto che ingloba tutti gli organi e governa ogni nostro alimento, invia le sostanze nutritive verso l'alto e le scorie verso il basso. Come già ci dice il termine si tratta di tre punti che si occupano di propagare calore a tutto il nostro organismo, il triplice riscaldatore superiore, nella zona del petto che comprende cuore e polmone, quello medio dal plesso solare all'ombelico e quello inferiore, da sotto l'ombelico al pube.



La ruota degli elementi

Come già anticipato le malattie e la cura sono viste in maniera molto diversa dalla MTC rispetto alla medicina allopatrica occidentale, la quale essendo strettamente legata alla scienza, dove è reale solamente ciò che è spiegabile attraverso ciò che è dimostrabile empiricamente attraverso la mente razionale, normalmente individua un problema e agisce direttamente su di esso per risolverlo attraverso l'assunzione di farmaci oppure nei casi più gravi passando per interventi chirurgici a volte anche molto intrusivi. Spesso però finiscono per modificare pesantemente l'equilibrio naturale del nostro corpo, modificandone addirittura fisicamente la struttura, si pensi agli interventi di rimozione degli organi, oppure semplicemente oppure si pensi all'assunzione di psicofarmaci nel caso di malattie come la depressione, esempio chiaro di come si agisca direttamente sui sintomi del problema senza analizzarne adeguatamente le cause scatenanti. Come già accennato in precedenza la MTC tuttavia ha uno sguardo molto più ampio e mi sento di fare piuttosto un primo parallelismo con la visione sciamanica di guarigione. Entrambe le strade hanno innanzitutto come fine ultimo l'equilibrio del paziente, la malattia è infatti vista da tutte e due le parti come un disequilibrio o comunque un blocco, le soluzioni che adottano mirano sempre a un ritorno a quello scorrere naturale della vita che la visione del Tao ci insegna, senza modificare artificialmente nulla, ma semplicemente riattivando o stimolando i nostri naturali meccanismi vitali. Entrambe le filosofie mirano a valutare tutte le cause che hanno generato la malattia, che possono essere ambientali, relazionali, emotive, alimentari, energetiche e così via. Esse ci invitano a modificare e a risolvere da noi la situazione che ci ha portato ad ammalarci attraverso la coscienza, la comprensione delle cause e il superamento dei blocchi. Come praticante di sciamanesimo e di Qi Gong posso affermare che le due tecniche di guarigione sono assolutamente affini e che in una qualche maniera sono complementari: la guarigione sciamanica passa attraverso lo spirito innanzitutto, è quindi un approccio più Yin, la pratica del Qi Gong invece passa per prima cosa dal corpo e dal suo movimento, con un approccio decisamente più Yang. Un'altra analogia importante che ho notato tra le due arti è nel metodo con il quale si entra in meditazione profonda: nello sciamanesimo si utilizza un ritmo costante e ripetuto di un tamburo, quindi uno stimolo sonoro, nel Qi Gong invece la ripetizione regolare di alcuni movimenti corporei. Entrambe le vie portano comunque a un ampliamento della sensibilità e allo sviluppo di un nuovo sentire, un mondo di fenomeni invisibili agli occhi e sconosciuti alla mente razionale, potremmo quasi dire che sono un ottimo allenamento per il nostro sesto senso. Questa percezione non può che ampliare enormemente il raggio d'azione del terapeuta, per poter aiutare il paziente nel suo percorso di guarigione.



Uno degli insegnamenti più importanti che ho ricevuto dal maestro Vincenzo è sicuramente l'invito a un maggiore radicamento, e in generale a uno spostamento dell'attenzione dalla testa all'anca, quindi dal cielo alla terra. Nel Qi Gong pratichiamo la respirazione ventrale, portando la nostra attenzione nell'intestino, il nostro primo 'cervello emotivo', gonfiamo la pancia il più possibile di modo da allungare completamente il diaframma per poter riempire al massimo i polmoni di ossigeno. Questo tipo di respirazione porta molteplici benefici ed è la base della pratica, solamente apprendendo questa respirazione noi possiamo svolgere con semplicità e naturalezza gli esercizi.

In questo periodo storico nella società occidentale siamo tutti e io per primo spesso troppo in alto, troppo nella mente e troppo poco nel corpo. Questo è un lascito della cultura scientifica positivista dove si dà la massima importanza al ragionamento mentale e razionale, il Qi Gong ci invita invece a una nuova percezione attraverso l'ascolto di tutte le cellule del nostro corpo. C'è un concetto molto importante nella cultura cinese che si chiama Mushi, la non mente: la mente è attiva ma tranquilla, utilizzata solo per le funzioni necessarie e non di più, rendendola finalmente serena e non intenta a risolvere continuamente problemi. Questo potrebbe sembrare un sogno per molti di noi, ma è possibile e coltivabile nel tempo con una serena e quotidiana pratica del Qi Gong. Ci si allena ad essere sempre più presenti nel qui ed ora, finalmente liberi da tanti pensieri inutili che in fondo ci portano solo lontano dallo scorrere della vita.

Ancora una volta mi sento di affermare che le pratiche di Qi Gong siano un complemento eccezionale per i viaggi sciamanici, esse mi aiutano enormemente a tornare nel corpo e nel momento presente, nel qui ed ora, così come i monaci Shaolin dopo tanta preghiera riattivano il corpo attraverso le pratiche dell'Iggingin.



Il Qi Gong è quindi una pratica che ci aiuta a scoprire, a sentire, e a valorizzare il nostro corpo in tutte le sue cellule e in tutte le sue parti, ci insegna ad aprirci al mondo, aiutandoci a tirare fuori il meglio di noi e di portarlo alle altre persone, senza più il bisogno di nasconderci. Tutti i movimenti sono orientati verso l'espansione di noi stessi aiutandoci a trovare la giusta postura corporea. La nostra pratica deve sempre puntare al concetto di Kokoro, che ha come significato il cuore, il sentimento inteso nel senso di bellezza, quindi in poche parole più ameremo i nostri esercizi e li renderemo belli e più efficaci saranno e più ci aiuteranno a guarirci, o meglio a indirizzarci verso la strada di guarigione, aiutandoci a ritrovare l'equilibrio perduto e stimolando il naturale circolo del Qi. La postura e l'atteggiamento corporeo sono infatti il riflesso di come ci poniamo rispetto alla vita e quindi la qualità del movimento diventa un indice di come stiamo vivendo.

Il mio percorso nel Qi Gong è, come già detto, innanzitutto una via di guarigione: anni passati a fare lavori molto pesanti, una dieta e uno stile di vita per lunghi tratti disequilibrati e poco salutari e un lato emotivo spesso in sofferenza hanno contribuito a indebolire il mio corpo e a fargli prendere delle abitudini sbagliate, che si sono tradotte attraverso posture non corrette, dolori sparsi, alcuni malfunzionamenti e un calo generale dell'energia. Devo però ammettere che dopo un anno di pratica la situazione è già molto migliorata.

Di fondamentale importanza sono per me gli esercizi che vanno a lavorare direttamente sulla colonna vertebrale e sulle gambe, che sono le parti del mio corpo più sotto stress per via dei lavori che svolgo, e servono per compensare le attività. Ho quindi inserito nella mia routine giornaliera sia al mattino quando mi alzo che la sera prima di dormire una serie di esercizi che servono sia per attivare il corpo e smuovere energia appena sveglio, che per rilassarlo la sera. Si comincia sempre dall'alto verso il basso, seguendo gli insegnamenti del maestro e quindi 'il collo del cigno' per iniziare a sbloccare e a riattivare la cervicale, 'le spalle' per la cuffia rotatoria, 'andare verso il cielo' per sbloccare il Qi nel vaso governatore e concezione, due tra i principali meridiani detti straordinari o simpatici. I Meridiani Straordinari sono i primi a formarsi e sono alla base della strutturazione della vita, si possono immaginare come serbatoi di energia e, direttamente o indirettamente, hanno origine nel Rene. Con l'esercizio de 'il pendolo' vado a lavorare sul meridiano della vescicola biliare, su fegato e cistifellea e procedo poi con il lavoro sulle braccia con gli esercizi de 'le mani' e 'le dita che afferrano' per coccolare e attivare la parte nervosa delle braccia e allenare e prendere coscienza delle dita. Dopo aver sbloccato l'anca con l'esercizio de 'il calice' vado a lavorare su piedi e gambe con 'il massaggio del viandante': attraverso il massaggio con la pallina sotto la pianta del piede e il successivo piegamento in avanti sto avendo con il tempo dei notevoli risultati, i dolori alle gambe dovuti al poco deambulare e alle troppe ore in piedi sono quasi del tutto spariti. Per ultimo 'il serpente che si arrotola' mi aiuta molto a riallineare la colonna nella giusta posizione e a farla respirare dopo una giornata lavorativa in cui è stata messa molto sotto stress.

Spirito e corpo, sciamanesimo e Qi Gong, vie di guarigione che si completano fra loro, ecco per concludere delle ulteriori similitudini: tra i miei esercizi preferiti ci sono sicuramente i passi degli animali selvaggi e una delle pratiche più diffuse tra i viaggiatori sciamanici è la ricerca dell'animale di potere, con il quale è possibile anche fondersi in un solo spirito. La stessa cosa avviene nei passi del Qi Gong, dove con il passo dell'orso andiamo a lavorare sulla muscolatura e a scaricare la rabbia, con il passo della gru invece lavoriamo sulle spalle per allargare la gabbia toracica, aiutandoci ad assumere una posizione di apertura. Con il passo della tigre in agguato invece lavoriamo con il concetto di Zang Shing, dopo la fine del movimento fisico infatti rimaniamo ancora a livello spirituale nell'intento iniziale, anche se l'azione è fisicamente finita noi restiamo ancora presenti in essa con lo spirito. In questo caso possiamo facilmente comprendere come si possa agire sulla realtà su entrambi i livelli, fisico e spirituale e dimostra come essi si possano slegare e decidere di usarne uno alla volta, oppure entrambi insieme.

Esiste poi una ruota di medicina sciamanica dove si lavora con le quattro direzioni del pianeta terra, nord, sud, ovest ed est, attraverso un viaggio si contattano gli spiriti delle direzioni che con la loro saggezza ci aiutano a superare le nostre prove quotidiane, ci danno indicazioni, preziosi consigli e guarigioni. In questa scuola abbiamo invece imparato un passo con il quale con la pratica si riesce ad entrare energeticamente in comunicazione anche qui con le quattro direzioni, solo che in questo caso sono davanti, di lato, sopra e sotto, attraverso il movimento ripetuto si raggiunge uno stato di meditazione attiva che ci aiuta fra le altre cose ad aprire i nostri orizzonti e ad avere uno sguardo più ampio e completo, aperto a trecentosessanta gradi.