

TESI DI QI GONG

ANNO 2019

di Giuliana P.M.



UNIVERSITA' POPOLARE DUE CIELI
SCUOLA LE QUATTRO DIREZIONI
MAESTRO VINCENZO CESALE

L'Uomo è considerato, dal pensiero cinese, un soffio cosmico, un sistema aperto e strettamente unito alla vita dell'Universo, un tutt'uno senza separazione tra psiche e soma. Il suo organismo, la sua la sua materialità vive nel dinamismo spirituale di cui è costituito.

La storia del Qi gong è antica di migliaia di anni ed ha origine da antiche figure sciamane, sacerdotesse che in una sorta di danza imitavano le movenze degli animali accompagnate da flauti e tamburi per esorcizzare gli spiriti maligni. Naturalmente nei millenni questa pratica si è modificata sia nell'esecuzione che nella finalità. A quei tempi l'uomo viveva così a stretto contatto con la natura da poter comunicare con l'acqua, il fuoco, la montagna, il sole, le stelle gli alberi.

L'odierno Qi gong nasce in questa condizione pura e incontaminata.

La prima volta che sentii parlare di questa disciplina fu nella palestra che frequentavo. Partecipai ad una lezione di prova e alla fine sentivo già i benefici sia a livello fisico che mentale.

La mia professione di mental-coach mi porta a stare seduta molte ore alla settimana con la conseguente compressione della colonna vertebrale, problemi circolatori agli arti inferiori e bisogno di silenzio. Visti i risultati ottenuti in una sola lezione mi iscrissi al corso.

Praticando, nel tempo, notai alcuni miglioramenti soprattutto a livello lombare, la zona che ospita due ernie che in stato di affaticamento mi costringevano a rimanere a letto per una settimana. Parlo al passato perché non ho più avuto questo tipo di blocchi.

La calma che infonde il Qi gong agisce anche a livello professionale, permettendomi di interagire con le persone in modo più distaccato e allo stesso tempo partecipe ma senza carico emotivo. Riflettendo su queste trasformazioni fisiche ed energetiche, decisi, l'anno scorso, di iscrivermi alla scuola insegnante di Qi gong delle Quattro direzioni Del Maestro Vincenzo Cesale .

Il mio ambizioso progetto era di unire il coaching alla disciplina, certa di portare le persone ad uno stato di benessere psicofisico immediato.



Ho compreso che l'energia Universale, è la corrente che ci tiene "accesi".

Una delle caratteristiche del Qi è legata al concetto di circolazione che permette il flusso continuo di informazioni da una parte all'altra del nostro corpo.

Se osserviamo lo scorrere di un fiume, il suo movimento è dovuto da questa energia ed in sua assenza l'acqua in breve tempo ristagnerebbe facendo morire ogni forma di vita al suo interno. Questo processo possiamo applicarlo allo scorrere

dei liquidi organici e del sangue nel nostro organismo.

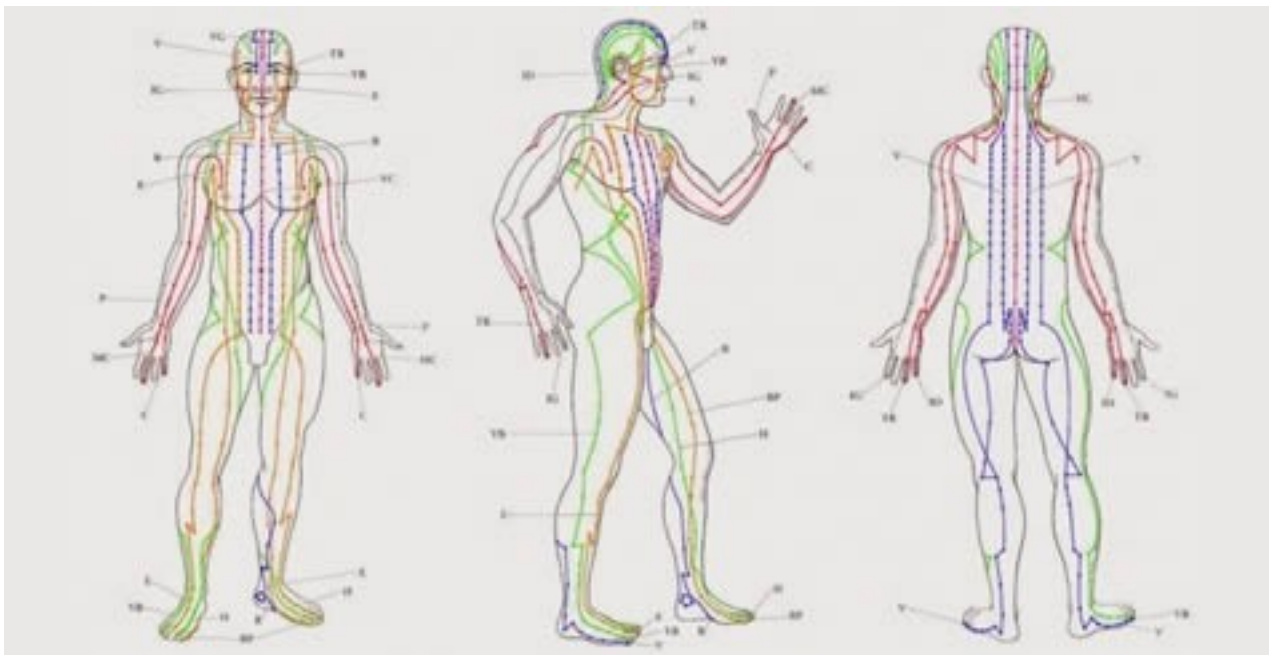
Per un adulto, in media, la percentuale di acqua è all'incirca del 65% della massa corporea. I liquidi organici umidificano il corpo, nutrono i tessuti e concorrono alla produzione del sangue mantenendolo fluido e impedendo ristagni e accumuli, inoltre intervengono sulla regolazione termica dell'organismo e aiutano a eliminare le scorie.

Questo dovrebbe farci riflettere sull'importanza di una corretta respirazione per inglobare con l'ossigeno il Qi.

Negli esercizi di respirazione è molto importante la visualizzazione del percorso dell'energia per calmare la mente e per aiutarci nell'autoguarigione.

L'idea di portare il Qi gong nelle mie sedute è nata soprattutto osservando che le persone quando soffrono di ansia e stress hanno il diaframma bloccato. Di conseguenza se il respiro è condizionato dallo stato fisico è vero anche il suo contrario, agendo sulla respirazione posso modificare lo stato fisico, posturale ed emozionale

. Una corretta postura, altro fondamento del Qi gong, è l'atteggiamento da riportare nella vita quotidiana che ci vuole ben radicati a Terra trovando il centro di noi stessi, e stirati verso l'alto per connetterci al Cielo ed aprire i meridiani per far circolare il Qi.



I meridiani sono le vie della circolazione energetica tra organi, visceri, arti, organi di senso, pelle, muscoli, tendini e ossa.

Sono suddivisi in dodici meridiani Principali che collegano organi e visceri.

Otto meridiani Straordinari che rappresentano il letto energetico originario e una via di collegamento dei dodici canali Principali. Infine una serie di canali secondari ma non meno importanti.

I meridiani sono invisibili all'occhio umano ma oggi è possibile individuarne i punti energetici grazie alla differenza di resistenza elettrica.

La pratica del Qi gong lava, pulisce l'energia, una doccia interna di luce che ci mette in connessione con la Natura e con tutto ciò che si manifesta attraverso la polarizzazione dello Yin e dello Yang.



Lo Yin e lo Yang sono simboli, punti di riferimento per classificare i fenomeni osservati, sono la legge del Cielo e della Terra, sono due forze complementari ed opposte dalla cui trasformazione si crea la vita.



Le quattro stagioni sono il modo in cui il Cielo si rivolge alla Terra ed i Cinque elementi sono le risposte della terra al Cielo.

I Cinque elementi caratterizzano le singole stagioni e la vita degli esseri umani che nel loro percorso affrontano cicli simili a quelli delle stagioni in natura.

La nascita è rappresentata dalla Primavera che ha come elemento il Legno.

Gli stati intermedi dell'adolescenza dall'Estate e dall'elemento Fuoco.

La maturità dalla tarda Estate con il suo elemento Terra.

La vecchiaia è L'Autunno con il Metallo.

La morte mette tutto a dimora , come in Inverno con l'elemento Acqua.

Ho appreso dal Maestro Cesale che le dinamiche mentali non sono completamente separate dagli eventi fisici e che la conoscenza di noi stessi passa dalla consapevolezza delle nostre potenzialità all'accettazione dei nostri limiti e che la ritualità è una dote, un lavoro continuo che ci premia attraverso la manifestazione di ciò che già esiste dentro di noi.

L'inserimento del Qi gong nelle mie sedute sta dando risultati eccellenti.

Riporto qui il caso di G. di 70 anni:

da bambina aveva avuto la poliomielite che le aveva lasciato come conseguenza problemi di rigidità alla gamba destra con l'impossibilità di muovere il piede sia a destra che a sinistra La sua camminata era instabile ed irregolare. Inoltre nascondeva la mano dietro la schiena a causa del tremolio della stessa.

Le proposi di praticare gli esercizi del corso per insegnanti al fine di rilassare la muscolatura e contrastare il decadimento cognitivo.

Il primo mese ho eseguito il programma del Maestro Cesale composto da:

“Esercizi (di respirazione) per sentire il diaframma“

a seguire una serie di esercizi di allungamento:

“Il massaggio del viandante“ che permette di estendere tutti i muscoli della schiena e parte posteriore delle gambe e il massaggio plantare con la pallina che distende la parte tendinea del piede rigido.

“Andare verso il Cielo“ per sciogliere i tendini e stimolare i tre canali Yin e Yang della mano e del piede ed i canali Vaso Concezione e Vaso Governatore.

“Il pendolo” con lo stiramento laterale della vescica biliare.

Pensando al tremore alla mano studiai un mix di esercizi presi in parte dallo studio del movimento e di meditazione statica e dinamica:

“Le dita che afferrano “

“Le mani “

“La palla”

e da una parte di mia improvvisazione. Partendo dall'ipotesi di un possibile danno cerebrale ho pensato che il potere della visualizzazione è molto potente se si abbina alla respirazione e suscita la consapevolezza dell'energia del corpo facendo miracoli.

Un mese di pratica ha portato ad una camminata più stabile e sicura e alla scomparsa del tremore alla mano. Credo che questo risultato sia dovuto anche alla fiducia che la persona trattata ha nei miei confronti. Questo aspetto non va sottovalutato perché la passione che mettiamo nella nostra professione crea nell'altro fonte di motivazione ed entusiasmo. Il Qi gong che è parte della medicina tradizionale cinese, dovrebbe entrare a far parte anche della medicina occidentale in Italia. Questa ginnastica energetica preventiva farebbe ridurre la spesa sanitaria legata alla caduta, potenziali fratture, l'allettamento e migliorando di molto la qualità della vita degli anziani.

Il Qi gong ti conduce in un mondo magico in cui puoi vedere il miracolo del cambiamento nella persona sia fisico che mentale.

Anche l'aspetto spirituale è parte di questo mondo perché è ricerca interiore, uno sguardo che dal basso si dirige verso il Cielo in segno di gratitudine e ringraziamento.

Grazie Maestro