

Qigong- Scuola “Le Quattro Direzioni”
(Maestro Vincenzo Cesale)



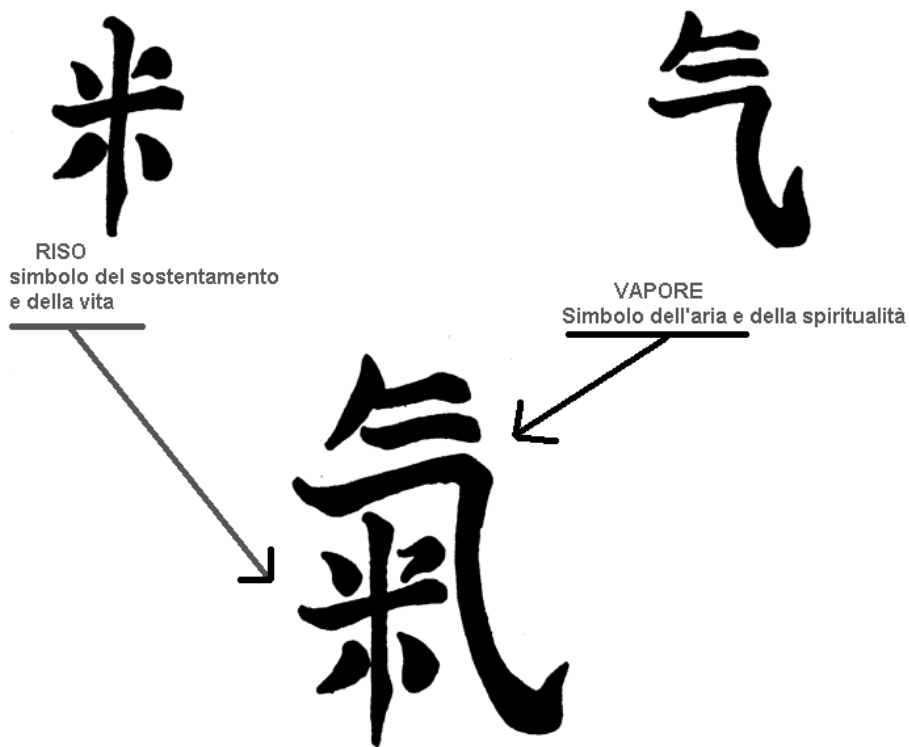
Tesina: “Il Respiro nel Qi Gong”
di Valentina Schenone

Torino, 14 Dicembre 2019

“I Diecimila esseri si appoggiano allo Yin, serrando sul loro petto lo Yang, l’Armonia nasce nel Vuoto dei soffi mediani»

dal Huang Di Nei Jing Ling Shu

氣 功
Qi / Chi Gong / Kung



Indice

- 1- Introduzione**
- 2- Apparato respiratorio: anatomia in sintesi, struttura e funzioni**
 - la funzione del respiro
 - il sistema respiratorio
 - la regolazione del respiro
 - le fasi del respiro
- 3- La respirazione nel Qi Gong**
 - la respirazione diaframmatica ventrale
 - Regolazione della respirazione Tiao Xi
- 4- I Dantian**
- 5- Esercizi per la consapevolezza del respiro**
 - Consapevolezza del diaframma
 - L'infinito
- 6- Esperienze sul campo: allieva fumatrice**
- 7- Conclusioni e ringraziamenti**

Introduzione

Possiamo definire il Qi gong come l'arte di coltivare il Qi, accrescerlo, rafforzarlo e raffinarlo attraverso tecniche fisiche e spirituali tra cui respirazione, postura, movimento attenzione e meditazione. Secondo la scuola delle quattro direzioni il Qi viene sviluppato e fluidificato attraverso spirito, corpo, respiro e voce.

L'ideogramma cinese che simboleggia questa disciplina (come mostrato sopra) è spesso di difficile traduzione in quanto occorre contestualizzarlo, esso può assumere diverse sfumature che dipendono dalla relazione con gli altri elementi del sistema in cui è inserito.

L'ideogramma Qi da alcuni viene tradotto come "energia", da molti sinologi ed esperti di Medicina Tradizionale Cinese come "soffio" ed in alcuni contesti come "respiro".

Secondo la cosmologia taoista cinese l'universo è formato da correnti originarie in continuo movimento Yuan Qi, perciò il Qi può essere inteso come una particella gassosa che si trasforma nel corrispettivo liquido o solido quando viene condensato.

Visivamente, nell'ideogramma la parte inferiore a sinistra rappresenta un chicco di riso che, germogliando, si apre, mentre la parte superiore raffigura l'umidità generata mentre sale verso il cielo si formano le nuvole e si condensano in pioggia, lo spirito che scende fa crescere il riso. Perciò, nello stesso ideogramma, vengono raffigurati insieme l'aspetto più materiale, il germoglio, e quello più rarefatto, immateriale, il vapore. Questi due aspetti possono essere associati allo Yin (la materia, il germoglio) e lo Yang (l'energia, l'umidità) l'interazione di questi due aspetti genera il Qi.

Queste trasformazioni ed alchimie, dove l'energia della terra tratta dal cibo si fonde con quella dell'aria del cielo, rappresentano la visione cinese in cui l'uomo viene considerato come ponte di connessione tra terra e cielo. In questa interrelazione è sempre presente l'elemento aria (cielo) infatti l'aria è un fattore imprescindibile affinché sia possibile la vita. A proposito di questo è interessante notare come nella lingua cinese l'espressione che indica l'assenza di respiro e quindi la morte "Ta mei you qi" significhi letteralmente "non ha più Qi".

Nel respiro abbiamo una continua alternanza di Yin e Yang, Yang e Yin che possono corrispondere a chiusura ed espansione e viceversa, senza una connotazione costante, ma in continuo mutamento, come rappresentata nella simbologia del Tao. Con la consapevolezza di ciò la mente, attraverso la volontà e l'intenzione, in cinese Yi, può direzionare il Qi nel corpo, favorirne la circolazione ed eliminare i blocchi.

Apparato respiratorio: anatomia in sintesi, struttura e funzioni

La funzione del respiro

Il respiro è vita, senza di esso la vita si interrompe, fa parte di noi è un movimento continuo la cui costanza e profondità è strettamente connessa allo stato emotivo che viviamo in quel particolare momento della giornata.

A livello fisico respiriamo per portare aria nei polmoni ed ossigeno ai tessuti. Il polmone è l'organo grazie al quale questo è possibile esso è elastico e svolge buona parte dell'espiazione. Per funzionare, il polmone, dev'essere inserito in un contenitore con un sottovuoto (cassa toracica), esso viene riempito e svuotato dal movimento del diaframma il muscolo principale della respirazione che determina la variazione di pressione nel contenitore permettendo quindi lo svuotamento e il riempimento dell'organo.

Il sistema respiratorio

La respirazione è una delle funzioni fondamentali dell'organismo umano e dipende dall'espansione e dallo svuotamento dei polmoni. Il sistema respiratorio è formato dalle vie aeree (il naso, la faringe, la laringe, la trachea e i bronchi) e dai polmoni a cui è affidato il compito fondamentale di rifornire il sangue di ossigeno e di liberarlo dall'anidride carbonica.

Per svolgere queste due funzioni l'atto respiratorio si svolge in due fasi: l'inspirazione e l'espiazione.

Durante l'inspirazione l'aria ricca di ossigeno entra nei polmoni grazie ad un movimento di espansione della cassa toracica, la quale aumenta di volume. Un ruolo importante è svolto dal diaframma, il muscolo posto tra la cavità toracica e l'addome: in posizione di riposo è a forma di cupola, ma durante l'ispiazione si appiattisce e contemporaneamente i muscoli intercostali si contraggono e spingono in alto e in fuori la cassa toracica (di conseguenza si espandono anche i polmoni). Più intensa è l'azione dei muscoli intercostali più aria entra nei polmoni.

Durante l'espiazione, invece, i muscoli e il diaframma si rilasciano e l'aria povera d'ossigeno viene espulsa passivamente. Ciò determina una costrizione della gabbia toracica e una contrazione dei polmoni che, essendo molto elastici, espellono l'aria. Il processo di respirazione quindi è automatico, ossia avviene senza il nostro intervento grazie ai centri nervosi, che inviano impulsi al muscolo del diaframma e ai muscoli polmonari.

La regolazione del respiro

Il controllo della respirazione è affidato a due tipi di meccanismi.

Il primo, Il controllo chimico, permette, attraverso ricettori specifici, di attivare o inibire i centri respiratori nervosi a secondo del fabbisogno di ossigeno nel nostro corpo. Il secondo, Il controllo nervoso, il sistema nervoso centrale controlla la respirazione attraverso strutture che eccitano i motoneuroni spinali deputati ad attivare la muscolatura respiratoria.

Possiamo suddividere l'atto respiratorio in due modalità di funzionamento.

La “respirazione autoritmica” inconscia detta eupnoica, ovvero l'attività respiratoria che avviene naturalmente durante l'arco della giornata e la “respirazione forzata” quel meccanismo che interviene sulla respirazione eupnoica in modo tale che volontariamente possiamo contrarre tutti i muscoli respiratori per attuare una respirazione profonda e completa.

Le fasi del respiro

Dividiamo la dinamica respiratoria in due momenti.

L'inspirazione, quando l'aria passa dall'ambiente esterno a quello interno e l'espiazione, quando l'aria passa dall'ambiente interno a quello esterno.

L'atto inspiratorio ed espiratorio è possibile grazie alla legge di Boyle ($P \times V = K$).

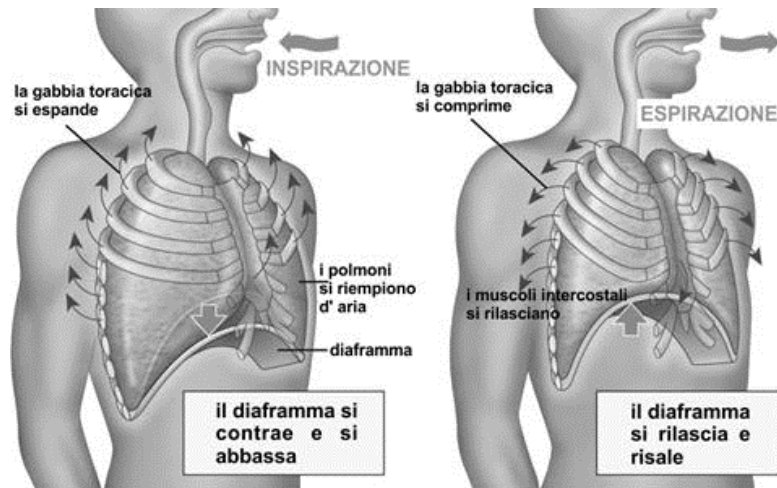
Per permettere l'inspirazione, è necessario che il polmone aumenti il proprio volume in modo da diminuire la pressione dei gas che contiene fino a portarla al di sotto di quella atmosferica, creando così una differenza di pressione tale che spinge l'aria dall'atmosfera (dove è più alta) al polmone (dove è più bassa). Nell'espiazione, invece, avviene l'esatto contrario.

La variazione di volume polmonare è resa possibile tramite la costituzione della gabbia toracica e della muscolatura che la compone. Le coste sono vincolate in avanti dallo sterno attraverso le articolazioni costo-sternali, e posteriormente dalla colonna vertebrale attraverso le articolazioni costo-vertebrali.

La variazione di volume da parte della gabbia toracica avviene per aumento delle tre dimensioni della stessa in altezza, lunghezza e larghezza. L'altezza avviene per contrazione del muscolo diaframma, che si abbassa, la larghezza avviene per rotazione esterna e innalzamento delle coste, e la lunghezza per sinergia tra

l'innalzamento delle coste e le modificazioni vertebrali che aumentano la curva cifotica toracica.

Quest'atteggiamento della gabbia toracica è detto a "manico di secchio", poiché essa aumenta il suo volume innalzandosi e allungandosi verso l'esterno. La muscolatura preposta ad attuare questo meccanismo comprende gli intercostali esterni, gli scaleni, lo sternocleidomastoideo e il diaframma.



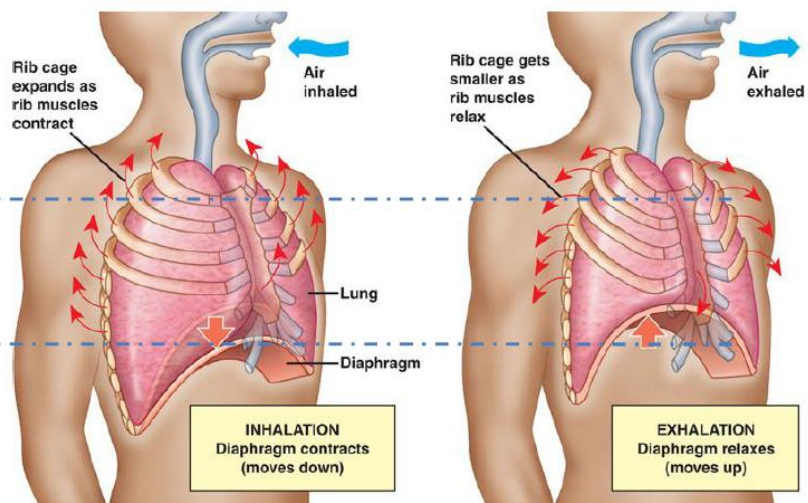
In un atto respiratorio normale (eupnoico), non forzato, soltanto l'inspirazione è un processo attivo, cioè a carico della muscolatura preposta ad aumentare i volumi, mentre l'espirazione è un momento passivo, avviene cioè per la capacità elastica dei polmoni a tornare allo stato iniziale per il rilascio della muscolatura.

La respirazione può essere suddivisa in clavicolare, toracica e addominale che corrispondono alle varie parti del corpo interessate dal movimento inspiratorio ed espiratorio.

1. Clavicolare

2. Toracica

3. Addominale



La respirazione nel Qi Gong

In genere ogni individuo respira in modo soggettivo utilizzando maggiormente i muscoli di una di queste tre aree del corpo per ventilare i polmoni.

Anche se la respirazione è un atto volontario, per la maggior parte del tempo avviene inconsapevolmente, in modo automatico.

Nella pratica del Qi Gong è importante invece respirare consapevolmente e imparare ad utilizzare le varie parti del corpo per ventilare i polmoni in modo corretto a seconda dell'esercizio che stiamo eseguendo.

Alcuni individui tendono ad avere una resistenza a rilasciare l'aria inspirata, altri a inspirarne poca questo può dipendere da abitudini posturali, da fattori emotivi e somatizzazioni che creano tensioni croniche sui muscoli adibiti alla respirazione.

A livello sottile possiamo associare:

INSPIRARE = Prendere (la vita, l'energia, l'ambiente)

ESPIRARE = Lasciare (la vita, l'energia, ecc.)

Alla nascita il primo atto respiratorio è un'inspirazione, mentre alla morte l'ultimo è un'espiazione. Per questo motivo spesso le persone, anche inconsapevolmente danno all'espriro un'accezione negativa e all'inspiro un'accezione positiva. Spesso le persone che lamentano un diaframma bloccato non permettono né un completo riempimento dei polmoni né un completo svuotamento di questi.

Ogni movimento nella vita è accompagnato dal respiro, che cambia il suo ritmo con l'alternarsi dei nostri pensieri e delle nostre emozioni. Il respiro perciò è legato sia allo stato fisico della persona sia allo stato mentale ed emotivo. Il respiro è in grado di cambiare le funzioni fisiologiche e chimiche del corpo: una persona che si trova in uno stato di stress molto alto o in ansia tenderà ad avere una respirazione di petto, molto veloce e con poca profondità.

Le persone molto ansiose e stressate generalmente hanno il diaframma bloccato e quindi sono incapaci di donare al respiro profondità e spessore. Al contrario le persone calme, posate e tranquille tenderanno ad avere un respiro profondo, diaframmatico, calmo e completo.

La funzione fisiologica avviene inconsapevolmente, essendo involontaria e quindi non cosciente.

Il respiro può essere però posto sotto il controllo della nostra volontà, diventando conscio (ma rimanendo tuttavia inconscio); per questo esso è un ottimo mezzo per ristabilire un equilibrio tra queste due dimensioni.

Quando lasciamo il respiro volontario, esso torna ad essere involontario ma continuiamo a respirare. Allo stesso modo se decidiamo di respirare più lentamente o più velocemente, possiamo farlo.

Quindi controlliamo il nostro respiro. Perciò se la mente influenza il nostro respiro e viceversa il nostro respiro influenza la mente; lavorando su di esso, modificandolo, possiamo cambiare lo stato emotivo e mentale.

Quindi essendo "consapevoli" del respiro può essere sufficiente a liberare la nostra mente da pensieri ed emozioni, può essere sufficiente a correggere posture ed atteggiamenti mentali scorretti.

Essere consapevoli del nostro respiro è utile per stare nel presente; con la consapevolezza del respiro abbiamo la chiave per accedere alla dimensione inconscia e a tutte le trasformazioni interiori.

Respirare correttamente determina il nostro benessere psico-fisico. Le malattie, comprese quelle dell'apparato cardio-vascolare e del sistema nervoso, hanno una correlazione diretta con una respirazione scorretta. Posizioni del corpo errate, portamenti sbagliati, inclinazioni della colonna vertebrale innaturali, incidono sul percorso dell'ossigeno fino ai nostri polmoni, arrivando a compromettere la respirazione: quando i polmoni non riescono a dilatarsi, l'aria non raggiunge tutti gli organi, e non riesce a stimolarli.

La respirazione è quindi a tutti gli effetti un interscambio assai complesso e articolato tra ambiente esterno e materia vivente. Dalla sua qualità dipendono tanto la qualità e la quantità di energia che l'uomo riesce a produrre, quanto il suo benessere o, al contrario l'insorgere di alcune malattie.

Il Qi Gong facilita queste funzioni attraverso esercizi lenti morbidi e la respirazione diaframmatica, vengono massaggiati gli organi esterni e interni, contribuendo in maniera significativa al processo di guarigione: le cellule si rinnovano con il contributo dell'ossigeno e il benessere pervade il nostro corpo.

La respirazione diaframmatica ventrale

La respirazione addominale avviene principalmente per azione del diaframma, un muscolo che separa l'addome dal torace.

Il diaframma è il muscolo principale per la respirazione. Sebbene sia attivo sia nella respirazione toracica che in quella addominale, è proprio in quest'ultima che si percepisce più facilmente la sua azione. È collegato alle costole e alla colonna grazie ai tendini.

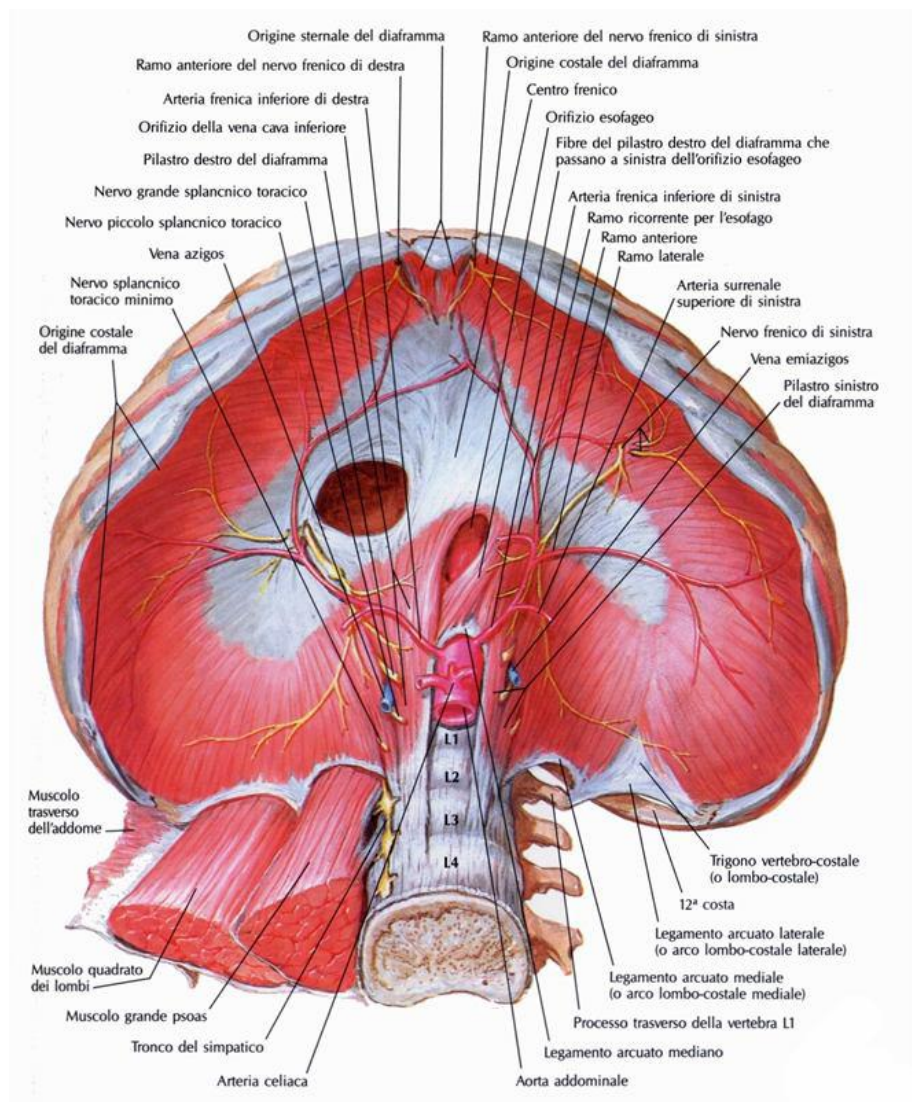
Nella parte superiore della cupola vi è un tendine che è collegato agli organi del torace e dell'addome.

La respirazione addominale è la modalità di respirazione più efficace ed accessibile, ed è adeguata a tutte le situazioni di rilassamento o sforzo moderato.

In fase di inspirazione il diaframma scende determinando la dilatazione verso il basso della gabbia toracica e la conseguente espansione della parte inferiore dei polmoni che è anche la più estesa. La discesa del diaframma esercita una salutare pressione sui visceri. Ciò che noi percepiamo è una gradevole pressione, un aumento del volume dell'addome.

La pressione che dall'interno spinge in fuori è particolarmente evidente nella parte anteriore, ma dobbiamo imparare a sentirla anche sui fianchi e sulla regione lombare. E' come una spinta delicata che, dal punto di origine del respiro, si apre come una sfera.

Durante la respirazione diaframmatica, talvolta chiamata respirazione naturale o piena, l'addome si rilassa durante l'inspirazione, sempre tenendo le fasce muscolari controllate. Ma ad espandersi non è solo il ventre, quando



stiamo respirando pienamente, inspiriamo in tutti gli spazi del corpo, dorso, fianchi, costole, ventre, bacino, gambe. Il movimento dell'inspirazione anima anche la spina dorsale. La respirazione piena, rilassata, include anche una prolungata, lenta, espirazione. Questo aspetto è importante, perché è proprio questa respirazione rilassata che attiva il sistema nervoso parasimpatico, definito oggi come la risposta al rilassamento.

Quando il respiro è completamente aperto, rilassato e libero, tutti gli elementi del sistema respiratorio, polmoni, diaframma, muscoli della cassa toracica e torace, non sono impediti nei loro movimenti e il respiro trova naturalmente un ritmo lento e stabile.

Il nostro sistema respiratorio funziona come un distributore d'aria e uno scambiatore di gas che, se da una parte rifornisce di “carburante”, le cellule del nostro corpo, dall'altra le depura dall'anidride carbonica. Tutti gli esperti affermano però, che la respirazione sana è un'azione che coinvolge l'intero corpo perché non solo lo ossigena ma aiuta a sciogliere le tensioni.

Nei momenti di stress, ansia o di forti emozioni, non a caso, una delle prime funzioni che subisce un'alterazione, come abbiamo accennato, è proprio il respiro, che diventa corto e “superficiale”.

Una respirazione corretta, invece, dovrebbe essere prevalentemente, addominale, perché attraverso l'abbassamento del diaframma sono stimolati, circolazione sanguigna, organi dell'addome e muscolatura. Questi hanno immediatamente un funzionamento migliore e procurano una maggiore ossigenazione a favore del ricambio cellulare e del sistema nervoso. Inoltre, più si riduce la frequenza respiratoria più aumenta la portata cardiaca con un notevole beneficio per il sistema circolatorio.

Ecco elencati alcuni dei benefici di una respirazione diaframmatica:

- Miglior funzionalità cardiovascolare e polmonare
- Maggior ossigenazione dei tessuti e più funzionalità del sistema linfatico
- Serenità mentale
- Un livello di stress più basso con una migliore gestione dello stesso
- Una migliore presenza fisica e un linguaggio del corpo più positivo
- Più sicurezza e più lucidità nel prendere le decisioni
- Maggior controllo su se stessi
- Sonno più ristoratore e più equilibrio neurovegetativo
- Migliore funzionalità viscerale (utile in caso di gastriti e stitichezza)
- Una postura più corretta (utile in caso di mal di schiena)

Regolazione della respirazione Tiao Xi

Nel Qi gong la respirazione si svolge prevalentemente a livello addominale, con il tempo e l'esercizio assume le seguenti qualità, per cui deve tendere ad essere:

- **Omogenea (YUN):** la frequenza delle fasi respiratorie (inspiro ed espiro) dev'essere costante, della stessa durata, senza apnea e senza forzature
- **Leggera (XI):** il respiro dev'essere leggero e impercettibile, delicato, soffice e morbido come una nuvola di vapore
- **Profonda (SHEN):** la profondità del respiro serve a direzionare il respiro all'interno del corpo e dei canali energetici (meridiani). Il corpo diventa uno strumento per connettere l'energia della terra e del cielo.
- **Lunga (CHANG):** è necessario che la respirazione con il tempo di allunghi, questo dipenderà sia dall'esercizio sia dalla volontà del praticante. L'attitudine poco salutare di trattenere sempre, anche inconsciamente, una parte di ossigeno all'interno dei polmoni crea un accumulo di energia ormai esausta, che porta a problemi fisici di varia natura (aerofagia, gonfiore addominale, pesantezza).

Il progressivo rilassamento del corpo e della mente attraverso il Qi Gong porterà ad un naturale allungamento dei cicli respiratori, che dev'essere facilitato con l'intenzione, ma mai forzato.

Detto ciò è importante ricordare come, soprattutto agli inizi, la respirazione debba fluire nel modo più naturale possibile, prestare attenzione a tutti questi aspetti contemporaneamente porterebbe a confusione e ad una conseguente frustrazione. Ricordando il fine sottile della pratica che contempla il rilassamento del corpo e della mente è importante portare soprattutto la leggerezza del respiro, le altre qualità elencate tenderanno a regolarsi automaticamente.

Per primo occorre non pensare al respiro (bu xi), svuotare la mente paradossalmente fa sì che il respiro avvenga in modo naturale. Poi si passa ad assecondare il respiro (sui xi) compiendo ogni tanto un'espiazione volontaria, come piccolo intervento esterno per riavviare correttamente il meccanismo respiratorio. Infine, si arriva a dimenticare il respiro (wang xi) perciò si pratica senza intervenire sul respiro lasciando che ecco accada naturalmente.

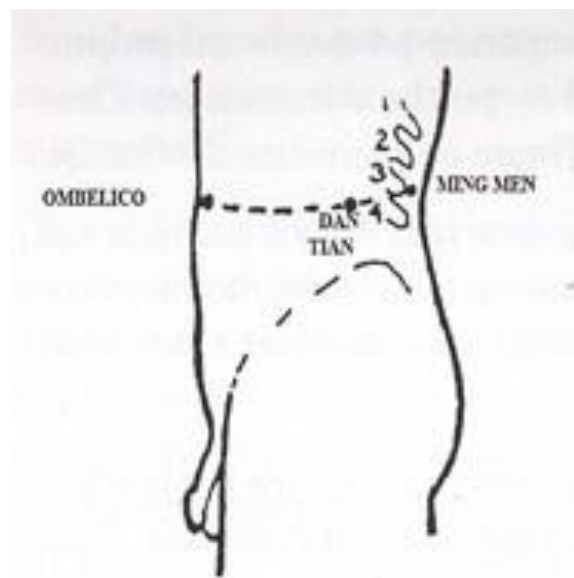
La respirazione esterna detta "di cielo posteriore" è la principale condizione di partenza affinché si sviluppi la respirazione interna detta "di cielo anteriore" o respirazione embrionale, dove il respiro si porta nel Dantian. Viene a crearsi una

connessione diretta tra ombelico (governato dal meridiano straordinario renmai) e naso (governato dal meridiano del polmone), a livello anatomico possiamo notare come in gravidanza la madre respiri con il naso e il feto attraverso il cordone ombelicale. I taoisti chiamavano la respirazione fetale “respiro stabile”, in quanto il feto non è influenzato dalle emozioni, né dai pensieri.

Nella vita adulta solo attraverso lo svuotamento totale della mente e la calma del cuore attraverso pratiche alchemiche di Qi Gong interno che riguardano la trasformazione dei tre tesori si riesce a (Jing, qi, Shen) si arriva a realizzare pienamente la cosiddetta respirazione “fetale o embrionale”.

I Dantian

Letteralmente “Dan” significa “rotondo” e sta ad indicare l’energia che risiede tre dita sotto l’ombelico che pulsa come un piccolo sole, mentre “Tian” significa campo, perciò Dan Tian è il campo del cinabro in cui le energie che si generano e trasformano verranno raccolte. Le energie che vengono coltivate in questo punto sono come l’acqua che scorre e va a rifornire un grande lago che mette in comunicazione tutte le energie che scorrono nel corpo.



Si distinguono i campi di cinabro inferiore, medio e superiore. Per il taoismo e il Qi Gong questi sono i luoghi da cui è possibile attingere le energie necessarie alla lunga vita ed alla salute, mediante la circolazione del Qi e del Sangue.

Il **Dantian inferiore**, raccoglie le essenze dell'energia umana, in particolare dello yuanqi (Qi originario) e normalmente viene indicato risiedere nella zona che si trova tre dita sotto l'ombelico in corrispondenza del punto CV4 guanyuan. Per i taoisti è localizzabile tra il Mingmen (che si trova nella zona sotto la seconda vertebra lombare) e l'ombelico, esso sta quindi al centro tra questi due spazi; quando il Dantian è pieno di energia vera (zhen qi), si scalda e come una sfera luminosa alimenta sia l'ombelico che il Mingmen diffondendosi per tutto il corpo attraverso i meridiani.

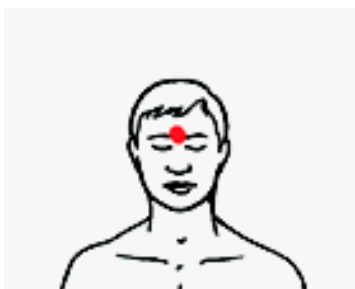
Il Dantian inferiore è come una fornace che accende il fuoco (Mingmen) dell'energia vitale, per questo occorre alimentarlo. Il Qi Gong deve favorire il flusso di energia da e verso il Dantian inferiore. Il libero fluire del Qi nei meridiani permette di evitare

accumuli che causano scompensi e in ultimo la malattia. In particolare, la pratica deve evitare l'accumulo e il ristagno del Qi in una terza zona, la cavità del perineo che corrisponde al punto CV1 huiyin, zona che si muove in sincronia con l'addome.



Il **Dantian medio** risiede in mezzo al torace, in corrispondenza della zona intorno al punto CV17 shanzhong, il suo compito è quello di produrre energia attraverso l'ossigeno e il fuoco gastrico è l'energia che alimenta il cuore. Su di esso influiscono principalmente fattori esterni quali l'ambiente in cui viviamo, la qualità dell'aria che respiriamo, il cibo che consumiamo, e fattori interni quali la stanchezza, la rabbia, la calma, lo stress, la gioia o la tristezza.

Il Qigong deve migliorare la capacità del nostro corpo di produrre Sangue e Qi poiché la salute di organi e visceri dipende anche da quanto polmone e cuore (organi che si alimentano nel Dantian medio) riescono a funzionare bene insieme.



Il **Dantian superiore** è situato nel capo tra i due occhi, internamente si può collocare al centro del cervello in una zona che comprende la ghiandola pineale, l'ipofisi, il talamo e l'ipotalamo, esso contiene lo Shen. Questo punto raccoglie il Qi del cielo e rappresenta la connessione dell'uomo col divino, l'energia che si trasforma al suo interno ha una qualità eterea, sottile e viene considerato la sede della

comunicazione intuitiva, della consapevolezza e dei sentimenti. Il cervello e lo Shen hanno bisogno di molto sangue e Qi per restare in salute. La pratica del Qi gong nutrendo lo spirito, la mente ed il corpo oltre a portare ossigeno e sangue a tessuti e organi fa sì che le emozioni si esprimano liberamente, aiutando a scaricarsi e ricaricarsi.

I tre Dantian sono collocati lungo i meridiani straordinari e da essi ricevono le energie essenziali, per questo alimentare i canali straordinari è determinante per mantenere la salute del corpo dello spirito e della mente.

Esercizi per la consapevolezza del respiro

In questa sessione ho voluto riportare due esercizi: uno statico e uno dinamico, di tutti gli esercizi praticati durante il corso ho sentito il lavoro sul mio diaframma soprattutto attraverso questi.

Consapevolezza del diaframma

Per questo esercizio si consiglia la posizione sdraiata. Dopo aver assunto una posizione comoda, l'allievo piega le ginocchia per rilassare la zona lombare e pone la mano sinistra sul petto e la mano destra sull'addome in corrispondenza dell'ombelico.

Poi l'allievo inspira dal naso in maniera lenta e profonda gonfiando la pancia come se fosse un palloncino. La mano sull'addome deve alzarsi mano che entra l'aria all'interno del corpo, mentre quella sul petto deve restare quasi ferma. Poi l'allievo espira aiutando (se necessario) lo sgonfiamento della pancia con una leggera pressione della mano destra.

Durante l'esercizio viene visualizzato il corpo che si scioglie e i muscoli che si rilassano. Occorre ripetere questo esercizio per 10 volte mantenendo un ritmo di respiro regolare. All'inizio si mantiene il rapporto 5 a 5 sia per inspiro sia per l'espriro. Man mano che vai avanti nel tempo e si acquisisce una maggiore pratica è possibile inspirare per 5 secondi e aumentare l'esprirazione di un secondo alla volta fino ad arrivare a 10, ovvero il doppio del tempo dell'inspirazione.

In questo esercizio è possibile sentire pienamente il proprio respiro, la sua profondità e la sua pienezza. Personalmente sento un massaggio profondo che, in pochi minuti; porta la mia mente a calmarsi completamente. Trovo molto utile praticarlo anche prima di dormire la sera, sdraiata a letto, lì ho notato che mi aiuta a combattere insonnia e tensione, nei periodi in cui sono sottoposta a maggior stress.

Dopo aver fatto provare questo esercizio ai miei allievi ho proposto di praticarlo anche da seduti e di sentire la differenza, dapprima mi hanno comunicato una maggiore difficoltà, ma dopo 20-30 ripetizioni hanno cominciato a sentire le stesse sensazioni piacevoli provate in posizione supina. Hanno provato, sotto mio consiglio a praticare questa respirazione la sera prima di dormire e tutti hanno riportato un sonno più ristoratore.

L'infinito

In posizione del cavaliere (Ma Pu), porto le mani con il palmo rivolto verso il cielo una sopra l'altra all'altezza del Dantian inferiore, muovo le braccia verso l'esterno in alto a quarantacinque gradi alternando destra e sinistra e riportando ogni volta le mani una sopra l'altra all'altezza del Dantian inferiore.

In questo esercizio ho sentito non solo la profondità del respiro, ma anche una naturale apertura e chiusura degli sfinteri che mi ha trasmesso una maggiore sensazione di massaggio e attivazione, ha reso il movimento completo, rotondo e morbido e ha facilitato l'entrata in uno stato di meditazione dinamica. I miei allievi, sperimentando questo esercizio hanno provato una sensazione di pienezza e completezza, il movimento è diventato leggero, quasi del tutto privo di sforzo, inoltre mi hanno comunicato che degli esercizi in posizione Ma Pu questo è quello in cui viene avvertito una minor tensione a livello dei quadricipiti femorali.

Esperienze sul campo: allieva fumatrice

Il tabagismo nasce per via della sostanza contenuta nel fumo di tabacco, cioè la nicotina, un alcaloide stimolante in grado di generare dipendenza fisica e mentale.

La nicotina crea tabagismo perché è una sostanza in grado di arrivare direttamente al cervello e stimolare il rilascio di neurotrasmettitori coinvolti nelle sensazioni di piacere ed euforia.

Quando si inala il fumo, a livello polmonare avviene lo scambio e la nicotina entra nel circolo sanguigno dove è capace di attraversare la barriera emato-encefalica e legarsi ai recettori della dopamina.

Il Qi Gong portando la consapevolezza sul respiro, rendendolo più completo e profondo può essere d'aiuto per combattere questa dipendenza.

Riporto la storia di una mia allieva, Sara, che da poco ha iniziato a praticare. Sara fumava quasi un pacchetto al giorno ed ora è arrivata a fumare solamente 3-4 sigarette per dì.

Fin dalla prima lezione avvicinandomi a lei mentre praticava, oltre alle correzioni che soprattutto all'inizio occorre fare, ho notato una grande difficoltà a respirare correttamente. Il suo respiro era principalmente concentrato a livello del torace, era breve, corto, alle volte si interrompeva, per poi riprendere, non aveva fluidità.

Ho notato, poi, la necessità di tossire spesso, ciò indicava un'inflammatione a livello della gola e delle corde vocali e la probabile presenza di muco in eccesso.

Ho voluto fin da subito introdurre esercizi quali la consapevolezza del diaframma, l'aquila che spicca il volo e il passo della gru, per cercare di dare sollievo a queste sensazioni che provava e ho notato dei miglioramenti fin dalla terza, quarta lezione. Avvicinandomi a lei sentivo che il respiro piano piano si stava sbloccando. All'inizio l'allieva mi riportava una sensazione di capogiro, probabilmente dovuta all'ossigenazione a cui non era abituata, con il passare delle lezioni anche questa sensazione è diminuita notevolmente fino ad essere quasi impercettibile.

Fino ad ora Sara non mi aveva detto nulla a riguardo della sua dipendenza, dopo quasi due mesi di lezione ho deciso di introdurre i suoni terapeutici e l'infinito. Al termine della lezione, mi ha detto testuali parole "sai Valentina, forse sarà un effetto placebo, o suggestione, ma io sto fumando molto meno da quando vengo qui, all'inizio al termine delle lezioni sentivo l'esigenza di accendermi la sigaretta, poi questa sensazione è diminuita. Ho sviluppato quasi un fastidio ogni volta che fumo. Sono riuscita a ridurre le sigarette da 10-15 a 3-4 al giorno. Sono molto contenta".

Ritengo che le sue parole valgano più di altre spiegazioni, il suo respiro e il suo diaframma si stanno progressivamente sbloccando e la mente non ha più bisogno di "una via di uscita" dallo stress quotidiano. Semplicemente respira meglio, e questo grazie al Qi Gong.

Conclusioni e ringraziamenti

Il respiro è vita, la vita è respiro ed il respiro è Qi Gong. Per me il Qi Gong è soprattutto respiro, un respiro profondo, rigenerante e morbido, un modo per prendere del tempo per me stessa, per ritrovare la tranquillità, il rilassamento e soprattutto per ascoltarmi. Oltre a praticare Qi Gong sono insegnante di yoga, uno yoga morbido e fluido, anukalana yoga, uno yoga che integra al suo interno dei piccoli elementi propri di questa disciplina tanto affascinante quanto semplice e allo stesso tempo complessa. Ringrazio perciò il mio maestro yoga che mi ha fatto avvicinare al Qi Gong e mi ha permesso di scoprire un mondo parallelo che trovo integrarsi perfettamente con le pratiche che già portavo avanti. Ringrazio poi il maestro Vincenzo, che con la sua pazienza e passione ha saputo trasmetterci forza e leggerezza, consegnandoci uno strumento che ha contribuito alla nostra crescita personale e spirituale.

Concludo con una citazione di questo monaco buddista, Thich Nhat Hanh, che trovo molto ispirante e significativa:

*“Il respiro è il ponte che collega la vita alla coscienza,
che unisce il corpo ai nostri pensieri.
Ogni volta che la vostra mente si disperde,
utilizzate il respiro come mezzo
per prendere di nuovo in mano la vostra mente”*

Thich Nhat Hanh

Webgrafia & Bibliografia

<https://chinalink.it/respiro-e-qigong/>

<https://www.scuolatao.com/appfondimenti/marcia-qi-gong/>

<https://www.iricostruttori.org/events/qi-gong-e-respiro/>

<https://www.meditazionezen.it/respirazione-diaframmatica/>

<https://www.projectinvictus.it/respirazione-diaframmatica-importante/>

<https://alimentazioneportiva.it/respirazione-diaframmatica/>

<http://laveritaconunclick.altervista.org/dantian-inferiore/>

<http://laveritaconunclick.altervista.org/dantian-superiore/>

http://www.salutemigliore.it/il_dantian.html

<http://www.sanjiao.it/dan-tian/>

<https://www.iobenessere.it/respirazione/>

<https://www.devosmettere.com/tabagismo-dipendenza/>

“Anatomia umana con cenni di: Istologia – Fisiologia – Clinica”,
Seeley-Vanputte-Regan-russo Edizioni Idelson Gnocchi 1908, 2018