

Con un inspiro si viene al mondo con
un espiro si lascia questo mondo

“La virtù scorre, i soffi si diffondono ed è la vita”

Dal Tao Te Ching



Qi Gong Scuola le quattro direzioni Maestro Vincenzo Casale

Spirito - Corpo - Respiro - Voce

Introduzione

Il Qi Gong è l'arte e la capacità di attivare il Qi, ossia, nella concezione medica cinese, l'energia vitale che si estrinseca in tutte le funzioni dell'organismo.

Contrariamente alle attività sportive occidentali, basate sul mettere in attività gli aspetti fisici muscolari del corpo sviluppando la forza per migliorare la potenza, nel Qi Gong regolare il corpo significa entrare in una condizione propria naturale che è la condizione che dà più benessere possibile dal punto di vista fisico.

Nella vita quotidiana siamo sottoposti a grandi affaticamenti sia fisici che psichici e questa tensione si estende facilmente a tutto il corpo. Questi tipi di tensione inducono nel nostro corpo una circolazione scorretta e caotica dell'energia, se questo si protrae nel tempo si avrà come conseguenza lo sviluppo di qualche forma patologica.

Prima di iniziare a praticare Qi Gong è fondamentale fare qualche minuto di rilassamento per potersi centrare e togliere le tensioni che si sono accumulate nella giornata.

Il Qi Gong, o Arte di Lunga Vita, è un'antichissima pratica cinese. Fa parte della Medicina Tradizionale ed è basata sulla scienza della natura e sulla filosofia taoista.

Il Qi Gong è un allenamento del corpo e della mente per prevenire, curare le malattie, proteggere e rafforzare la salute e prolungare la vita. Esso consiste nel coordinare la propria mente con la postura, il respiro e l'azione dell'intero organismo.

Attraverso esercizi lenti e adatti ad ogni età il Qi-Gong ci insegna a riattivare tutto il corpo dall'esterno verso l'interno e poi nella sua dimensione energetica.

La pratica del Qi Gong favorisce il buon funzionamento dell'organismo in generale, e permette di migliorare le condizioni fisiche anche in presenza di disturbi; induce uno stato di tranquillità che migliora le funzioni neurologiche e placa le emozioni eccessive. Le funzioni cerebrali ne traggono beneficio e di conseguenza l'intero sistema vegetativo.

Il Qi Gong Medico, attraverso il sistema energetico canali-meridiani agisce sul sistema endocrino, circolatorio, linfatico, sistema nervoso centrale e periferico, può correggere gli squilibri di ogni livello funzionale fisiologico, può svolgere un ruolo positivo nel trattamento, con la pratica giornaliera, di qualsiasi patologia medica

Ideogramma del Qi Gong



Il pensiero cosmologico e taoista cinese rappresenta l'universo come formato da soffi originari Yuan Qi in perpetuo divenire, ogni cosa è un aspetto della sua maggiore o minore concentrazione, si può dire che il Qi sia una forma di materia rarefatta che acquista forma fisica quando è condensato.

Questo concetto lo possiamo ritrovare nell'etimologia del carattere: la parte inferiore a sinistra rappresenta un chicco di riso che si apre grazie alla cottura, nella parte superiore è invece raffigurato il processo di ascesa del vapore generatosi. Abbiamo quindi raffigurati, nello stesso ideogramma, l'aspetto più materiale, il germoglio, e quello più rarefatto, immateriale, il vapore. Se consideriamo l'aspetto più materiale come appartenente allo Yin e quello più energetico e rarefatto allo Yang, possiamo dire che il movimento e l'interazione di queste due polarità (i reggitori cosmici) generano il Qi.

La dove il Qi si manifesta non può far altro che manifestarsi secondo lo Yin e lo Yang.

Gli adepti Taoisti praticavano il Qi Gong con autenticità mettendosi nel fluire del movimento, movimento che non può essere conosciuto se non attraverso la coppia di opposizione Yin e Yang.

Il Tao la rappresentazione dello Yin e dello Yang che sono in perenne movimento.



Se andiamo a leggere i testi sacri, rispetto alla coppia Yin e Yang si dice che:

- Ogni fenomeno ha un aspetto Ying e un aspetto Yang,
- Ogni fenomeno o Yin o Yang, può essere suddiviso ulteriormente in Yin e Yang,
- Yin e Yang si definiscono reciprocamente,
- Yin e Yang si controllano vicendevolmente,
- Yin e Yang si trasformano l'uno nell'altro

Lo Yin e Yang non possono veramente essere definiti, come tal volta si fa, in femminile e maschile, principio passivo ed attivo, potenza e atto, ripiegamento evolutivo ed espansione evolutiva, perché essi sono delle linee di forza, sono delle direzioni la cui caratteristica è quella di incrociarsi e miscelarsi, confrontarsi l'una con l'altra, di generarsi e al tempo stesso di darsi reciproco impulso, di annullarsi, di alternarsi, in quanto la loro funzione è quella di disegnare una doppia sintassi contrassegnata dalla polarità e dall'ambiguo.

E quindi c'è il non giudizio, perché nella carenza e nell'ambiguo tutto ci può stare, tutto quello che si manifesta è ciò che si deve manifestare, quindi è ingiudicabile.

Il secondo caposaldo della Medicina tradizionale cinese sono i 5 elementi



Leggi di generazione e di controllo

Per la legge di generazione ogni movimento è la potenzialità di quella successiva, e quindi quello successivo è l'espressione in termini generativi di quello precedente.

La legge di generazione traccia un solco attraverso cui le cose si possono trasformare, il legno brucia e produce il fuoco, le ceneri del fuoco producono la terra, dalla terra si estrae il metallo, il metallo sciolto diventa l'acqua, l'acqua nutre il legno,

Si ha anche la legge di controllo, In termini fisiologici il controllo modula, è la modulazione, quindi se l'acqua genera il legno, l'acqua modulerà il fuoco.

La legge di controllo si rifà alla dinamica Yin Yang, cioè lo Yin va a fare in modo che lo Yang possa manifestarsi totalmente nella sua natura, ma lo Yang non può manifestarsi senza lo Ying.

Il controllo non vuol dire bloccare, ma modulare affinché l'espressione sia la più completa possibile, perché se si sfugge verso la totalità non si è più in equilibrio. È una modulazione molto soft.

Se andiamo a vedere con il rapporto stagionale, ogni movimento è al massimo della sua potenza a secondo della stagione, l'acqua è al massimo della sua espressione in inverno, il legno in primavera, il fuoco in estate, la terra nelle zone di passaggio, il metallo nell'autunno, ad esempio nell'estate l'energia dell'acqua sarà in tono minore, quindi non può controllare, ma modulare l'elemento nipote. Va ad attenuare le sue espressioni, va ad attenuare gli eccessi.

Il terzo caposaldo della Medicina Tradizionale Cinese sono i Meridiani

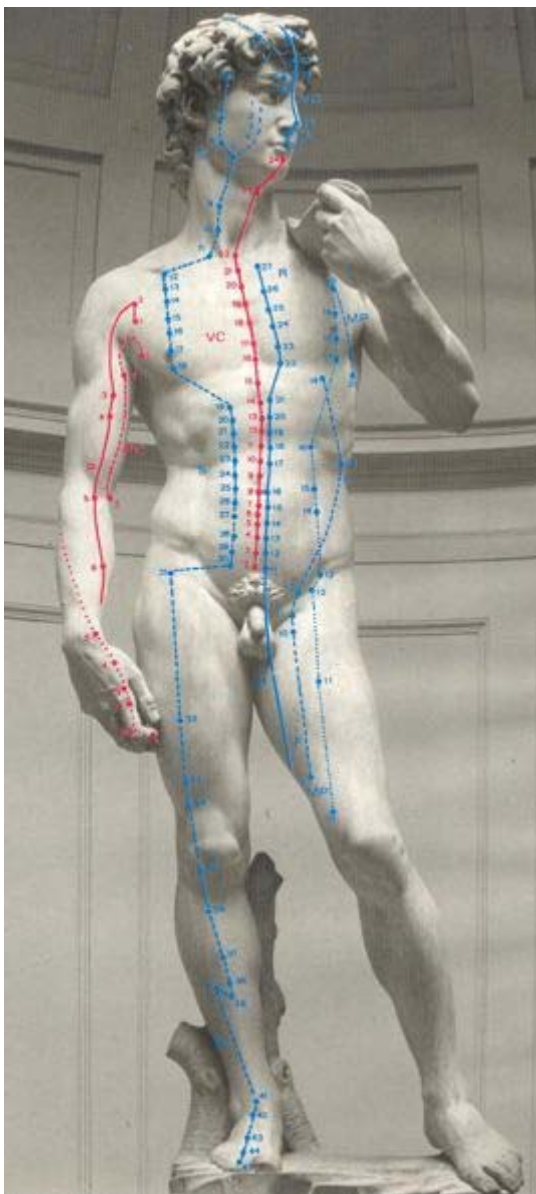
Non esiste anatomicamente un filo che rappresenta i meridiani, i meridiani si sovrappongono ai percorsi della circolazione sanguigna e linfatica, delle terminazioni nervose, delle cavità, dove sarà più facile poter stimolare e interagire con il percorso dell'energia che c'è all'interno del corpo.

Quando si parla di meridiani è proprio un collegamento teorico tra un punto e l'altro, il percorso del meridiano è mettere insieme i punti di agopuntura localizzati in determinate parti del corpo, questi punti interagiscono e andranno a influenzare parti del corpo sia esterne che interne.

Il termine Jing Luo, meridiani, significa letteralmente cammino a rete, questo percorso avvolge tutto il corpo, questa energia percorre il meridiano lungo l'area del corpo.

Chi svolge l'azione di nutrimento delle energie è l'azione dei meridiani, più la loro circolazione energetica è regolare e consona al percorso, più riuscirà a nutrirsi meglio dell'energia esterna, mentre quando ci saranno delle difficoltà in questa rete energetica, è più facile che queste energie andranno a provocare delle reazioni più o meno forti all'interno del corpo.

I 12 Meridiani Principali:



<https://uncorpoelastico.wordpress.com/2014/07/22/i-meridiani-energetici-lenergia-che-ci-scorre-dentro/>

I 6 Meridiani più Yang

Il flusso dell'energia più Yang scorre dal sole verso la terra. Questi meridiani sono più esterni, in superficie. Iniziano o finiscono sulla testa.

Essi sono:

- Meridiano della Vescicola biliare,
- Meridiano del Triplice riscaldatore,
- Meridiano dell'Intestino Crasso (Grosso intestino),
- Meridiano dello Stomaco,
- Meridiano dell'Intestino Tenue (Piccolo intestino),
- Meridiano della Vescica urinaria.

I 6 Meridiani più Yin

Il flusso dell'energia più Yin scorre dalla terra verso il sole. Questi meridiani sono più interni. Iniziano o finiscono sul petto.

Essi sono:

- Meridiano dei Polmoni,
- Meridiano del Cuore,
- Meridiano del Maestro del Cuore (Pericardio),
- Meridiano della Milza-Pancreas,
- Meridiano dei Reni,
- Meridiano del Fegato,
- Meridiano dei Polmoni.

Gli organi interni:

Gli organi interni vengono chiamati "Zang e Fu" da cui:

6 Zang organi Yin e 6 Fu visceri Yang. Sono tutti abbinati ai 12 Meridiani Principali.

Gli Zang -Yin sono: Rene, Fegato, Cuore, Maestro del Cuore, Milza-Pancreas, Polmone.

I Fu-Yang sono: Vescica, Vescica Biliare, Piccolo Intestino, Triplice Riscaldatore, Stomaco, Grosso Intestino.

La differenza consiste nel fatto che i Fu visceri sono organi cavi, sono continuamente riempiti e svuotati, cioè si riempiono, trasformano e raffinano il cibo e le bevande per estrarne le essenze pure, che vengono poi conservate negli organi Zang; espellono i prodotti di scarto.

Riassumendo quindi la funzione dei visceri Yang (Fu), è di ricevere, muovere, trasformare, digerire e espellere.

Gli organi YIN (Zang), invece conservano le Sostanze Vitali: Qi, Sangue, Jing e Liquidi Corporei. Essi conservano solo le sostanze pure e raffinate che ricevono dai visceri Yang dopo la trasformazione del cibo.

Con gli esercizi del Qi Gong andiamo a riequilibrare gli eventuali blocchi che potrebbero esserci nei meridiani, riportando così la circolazione del Qi in modo equilibrato-

Gli insegnamenti del Maestro Vincenzo

Nel Qi Gong bisogna mettere insieme il movimento, l'energia e sentire come un determinato movimento agisce sul meridiano con un'energia diversa.

Già nelle primissime lezioni il Maestro Vincenzo ha sottolineato l'importanza della respirazione ventrale portando la nostra attenzione "all'intestino" il nostro primo cervello emotivo.

Nella nostra civiltà non poniamo minimamente l'attenzione al nostro respiro, che è praticamente apicale. Ho provato personalmente come uno stress improvviso ti blocchi il respiro.

La respirazione consiste nell'assimilazione dell'ossigeno inspirato con l'aria e nella contemporanea espulsione dell'anidride carbonica, generata dall'attività cellulare e rappresentante un prodotto di scarto. Gli elementi anatomici principali dell'apparato respiratorio sono: il naso con le sue cavità, la bocca, la faringe, la nasofaringe, la laringe, la trachea, i bronchi, i bronchioli, i polmoni e i muscoli della respirazione diaframma e intercostali. Le sottili pareti alveolari sono prive di tessuto muscolare; di conseguenza, il polmone non può contrarsi, ma è obbligato a seguire passivamente le variazioni di volume della cassa toracica.

Il polmone spingendo il Qi in tutto l'organismo spinge anche il sangue nei vasi sanguigni, in modo che possa circolare e diffondersi ovunque.

Il polmone è correlato con la superficie del corpo e con la traspirazione, i pori sono le porte della pelle e il polmone governa la loro apertura e chiusura (Sw cap. 3) governando pelle e pori anche la sudorazione ha a che fare con i polmoni.

Se la temperatura del corpo è troppo alta il polmone attraverso la sudorazione, provvede ad abbassarla.

Il naso è il legame con la funzione respiratoria, ma il respiro è anche veicolo delle buone relazioni con l'esterno e della capacità di portare verso l'interno tutto ciò che è sottile ed esperienziale. Il polmone è legato all'emissione dell'aria e quindi al volume della voce.

Il muscolo respiratorio più importante è il diaframma, I polmoni si possono espandere e retrarre grazie allo spostamento verso il basso o verso l'alto del diaframma, un muscolo inspiratorio che si contrae durante l'inspirazione e si rilassa durante l'espirazione.

Praticando la respirazione ventrale, gonfiando il ventre il più possibile allunghiamo il più possibile il diaframma dando così la possibilità ai polmoni di riempirsi di ossigeno.

Nella pratica del Qi Gong è fondamentale effettuare questa respirazione che ti permette di essere stabile e tranquillo, seguendo il ritmo del respiro la mente si rilassa, permette inoltre (ultimo ma non ultimo) il fluire dell'energia del Qi attraverso organi e meridiani

L'anca, questa mia grande nemica, facevo fatica ad avere un'anca aperta e posizionata verso il basso.

Nelle posizioni sia in movimento che statiche l'anca deve essere sempre verso il basso, questo per poterci collegare con la terra e non essere sempre verso il cielo, per poter eseguire correttamente gli esercizi dandoci equilibrio.

Dopo questo anno di corso mi rendo conto che la mia postura si sta modificando, riesco molto più facilmente ad eseguire per esempio "sollevare le ginocchia" ed il "calice".

Nonostante il periodo difficile di chiusura e spostamenti vietati, il Maestro è comunque riuscito a trasmetterci più di 80 esercizi di Qi Gong medico, per i quali lo ringrazio.

Il mio incontro con il Qi Gong

L'incontro con il Qi Gong è stato per me casuale, ma ho subito deciso di fare il corso per insegnanti perché alla fine della mia carriera in ufficio vorrei dedicarmi a tutto ciò che mi piace e

che ho imparato negli anni per aiutare le persone a sentirsi meglio nel proprio corpo e nel proprio spirito.

Non so ancora come sarà la mia prossima avventura, che finalmente è vicina, ma sono sicura che gli insegnamenti ricevuti dal Maestro Vincenzo mi daranno una marcia in più.

Lui ha ragione quando dice che le persone preferiscono ricevere passivamente ciò che può farli stare meglio, molto spesso la pigrizia ha la meglio su tutto.

Tornando a casa la sera stanca della giornata, stressata dai colleghi e dai capi mi era difficile dedicare anche solo mezz'ora a fare gli esercizi sino a quando non mi sono bloccata con la schiena e con le spalle. La postura sulla sedia aveva creato una infiammazione alla lombare.

Ho cominciato così a praticare, molto dolcemente per non peggiorare la situazione, gli esercizi di allungamento, "andare verso il cielo" praticandolo sentivo tutta la colonna che si allungava e mi dava sollievo, all'inizio non battevo i talloni per paura di peggiorare la situazione ma poi mi è venuto spontaneo e ho proprio sentito il calore che saliva.

Battendo i talloni si smuove l'energia che va tutta in alto, entra dal Dantian inferiore sino a quello superiore, dalla terra va su.

Va a stimolare Dumai vaso governatore yang che passa dietro il corpo e Ren Mai vaso concezione yin che passa davanti, si va a creare la respirazione celeste che è una respirazione che può circolare a destra o a sinistra. È un ovale che passa attraverso il corpo.

L'altro esercizio che mi piace molto è "il serpente che si arrotola", allunga la colonna rilassandola eliminandone i problemi, è in grado di far rientrare le discopatie.

Poi quest'estate la mia mamma ha avuto un ictus, era al mare e dovevamo prendere la decisione (io e mia sorella) se spostarla a Milano oppure lasciarla nell'ospedale dove era ricoverata, è stata una decisione sofferta e difficile. Questo ha provocato un irrigidimento muscolare di cui neanche mi rendevo conto. Dopo che lei è "andata", praticando il "passo dell'orso" è emerso il dolore al nervo sciatico che partiva dal punto VB30.

Secondo la Medicina Tradizionale Cinese la Vescicola Biliare, è associata al Fegato, ma fa anche parte dei visceri curiosi, è quella che sa prendere le giuste decisioni e sa anche farci muovere in

modo armonioso. Gli squilibri della VB sono spesso manifestati da una sorta di ansietà, del non sapere cosa fare, è una decisione giusta oppure no.

Continuando a praticare il “passo dell’Orso” (che lavora sulla muscolatura, scarichiamo anche la rabbia) piano piano il dolore è scomparso, questo mi ha fatto capire “toccando con mano” come il Qi Gong riesce a smovere i blocchi che vengono a crearsi lungo i meridiani.

Gli altri esercizi che mi danno più emozione sono i suoni.

I 6 suoni sono legati agli organi Zang agiscono sul meridiano e organo corrispondente creando una vibrazione rigenerativa. Vanno eseguiti con la sequenza che ci ha indicato il Maestro (seguendo il ciclo di generazione della MTC), ma possono essere anche eseguiti da soli in caso di problemi.

In queste mattine di inverno per aumentare le difese del mio sistema respiratorio ho praticato il suono “XIA”.

Il suono XIA prepara il corpo per l’inverno e butta fuori i patogeni.

Tonifica il Qi del Polmone, tratta tutte le patologie del sistema respiratorio, polmoni, infiammazioni del tratto respiratorio, asma, tratta le riniti, i polipi, i problemi della pelle, acne, secchezza della pelle, psoriasi

È legato al movimento Metallo la cui stagione è l’autunno.

Gli altri suoni:

- XU regola il sistema del fegato e del polmone, in gergo si dice “liberare il fegato, regolare il polmone, emettendo questo suono si stimola la circolazione del Qi nel fegato, che si connette con il canale del polmone a livello del petto). Nella Medicina tradizionale Cinese il fegato ha la sua apertura negli occhi. Se il Qi del fegato è in armonia gli occhi ricevono ottimi benefici. È legato al movimento Legno, la cui stagione è la Primavera
- KE stimola il cuore rafforzandone il Qi. Secondo la Medicina Tradizionale Cinese il cuore è in comunicazione con la lingua, quindi se il Qi del cuore è in armonia la lingua è in grado di distinguere i cinque sapori. Se ci sono disfunzioni del cuore alle volte si hanno anche

fastidi agli occhi, perché gli occhi sono la zona dove si raccoglie il Qi del cuore, favorendone lo scorrimento. È legato al movimento Fuoco, la cui stagione è l'Estate.

- HU regola il sistema di milza e stomaco, secondo la Medicina Tradizionale Cinese la milza ha il compito di far salire il Qi, lo stomaco quello di farlo scendere, è utile per i problemi di menopausa, tiroide e sistema endocrino. È legato al movimento Terra, gli ultimi 18 giorni di ogni stagione.
- CHUI tonifica il Qi del rene, è il suono più importante perché secondo la Medicina Tradizionale Cinese questa sostanza è essenziale. Tratta le artrosi, i dolori lombari parte inferiore, denti, calo della vista, invecchiamento. È associato al movimento Acqua, la cui stagione è l'Inverno.
- XI regola le funzioni del Triplice Riscaldatore, il triplice riscaldatore che è SanJiao, viene suddiviso in tre parti: il superiore, il medio e l'inferiore, coordina il cuore e il polmone, coordina lo stomaco e la milza, coordina il rene, la vescica e il fegato. È associato al movimento Fuoco, non ha nessuna stagione.

Per ognuno dei 6 suoni, XU – KE – HU – XIA – CHUI – XI, oltre al suono (che genera una vibrazione interna agli organi) è importante porre l'attenzione alla posizione della bocca, degli occhi, della lingua e le dita dei piedi.

Sono solo all'inizio di questo meraviglioso percorso, l'unico rammarico è quello di non aver potuto seguire le lezioni in presenza dove respiri l'aria di ciò che veramente è il Qi Gong, oltre alla pazienza del Maestro Vincenzo nel controllare e correggere i movimenti.

Il sasso è stato lanciato nello stagno e gli insegnamenti ricevuti continuano a vibrare nel corpo e nell'anima.

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

Tutti i riferimenti sulla Medicina Tradizionale Cinese fanno parte del mio percorso formativo svolto presso la scuola di "Reflessologia Zu" di Milano