

Tesina di fine corso
presso la scuola
LE QUATTRO DIREZIONI
con
M° Vincenzo CESALE



A cura di
Elena Sava

Cos'è il Qi gong

Qi è la parola cinese che indica l'energia vitale.

L'energia vitale, il **Qi**, si crea quando gli opposti vengono uniti: fuoco ed acqua, cielo (il vapore) e terra (il riso). Altre polarità, come lo yin e lo yang sono: corpo e mente, subconscio e conscio, interno ed esterno.

Qi è la forza che scorre in tutti gli esseri viventi. In un corpo sano il **Qi** è limpido, scorre liberamente come un ruscello: non è bloccato né stagnante.

Gong significa lavoro o anche risultati ottenuti grazie alla pratica.

Quindi **Qi gong** significa lavorare con energia vitale, imparare a gestire il suo fluire per migliorare la salute e l'armonia della mente e del corpo.

Qi gong medico è un metodo per prevenire le malattie e migliorare la salute. I medici cinesi prescrivono ai loro pazienti il **Qi gong**. La medicina cinese comprende tra i suoi metodi di cura l'agopuntura, l'uso di erbe medicinali, massaggi e **Qi gong**. Quest'ultimo viene raccomandato come complemento ad altre terapie necessarie, oppure per mantenere uno stato di salute già buono.

Nelle medicine complementari il **Qi gong** funziona bene insieme ad altri metodi terapeutici, li completa e li coadiuva. L'interesse per gli esercizi a scopo terapeutico appare quando si ribalta l'idea generale che perdura ancora oggi, ovvero che la ginnastica sia solo per le persone in salute, mentre ai malati debbano essere dedicate particolari cure e trattamenti.

Qi gong è una pratica antica che include esercizi posturali, tecniche di respirazione, meditazione, auto-massaggio e movimenti terapeutici. Esiste una forte relazione tra questi aspetti - l'idea è che un corpo in salute crea salute per la mente e viceversa. La postura influenza sia lo stato fisico che mentale e attraverso il respiro e la meditazione possiamo intervenire sui vari aspetti del corpo-mente. Una mente calma e lucida e un corpo in salute sono alla base di questa meravigliosa disciplina.

Tutti possono praticare il **Qi gong**. Le sue tecniche sono adattabili ad ogni età e ad ogni condizione fisica. Alcune si praticano in piedi, altre da seduti e altre ancora da sdraiati. Con delle piccole modifiche possono risultare esercizi ideali anche per le persone disabili.

氣功

L'ambiente di pratica Il nostro spazio sacro

Il Qi gong è una disciplina per il corpo, per la mente e per lo spirito, quindi è più di un semplice esercizio fisico. Di conseguenza sarebbe indicato un ambiente di pratica tranquillo, confortevole, con qualche oggetto che ci rappresenta. La stanza non dev'essere né troppo calda né troppo fredda, con luci soffuse e con una musica adatta. Gli incensi vengono accesi prima e mai durante la pratica, perché si respira molto. Viene consigliato un abbigliamento comodo, possibilmente in tessuto naturale.

Uno degli scopi principali è quello di raggiungere una maggior armonia tra dentro e fuori, tra noi e la natura. E' bello praticare in mezzo alla natura, in riva al mare, lontani dai rumori artificiali.

Il luogo e l'ora in cui si eseguono gli esercizi possono influire sulla loro efficacia.

Alcuni concetti fondamentali dalla Medicina Tradizionale Cinese



La medicina cinese è un metodo terapeutico impiegato da un quarto dell'umanità per mantenersi in salute o per recuperare la salute persa.

Con la medicina cinese si riscopre il saper vivere secondo i ritmi della natura, comprendiamo il valore e l'importanza dell'uomo all'interno e in correlazione ad essa. Vivere in modo sano e responsabile, evitare gli eccessi vivendo in modo ordinato. Essere attenti all'aspetto interiore, alla vita emotiva e spirituale ci aiuta a vivere con serenità ed affrontare i periodi di crisi e debolezza dove diventa necessario fare chiarezza.

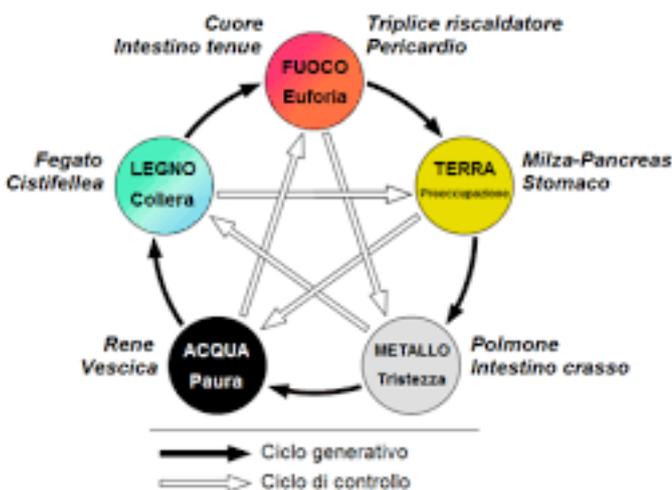
Dato che quest'arte trae origini dalla Medicina Tradizionale Cinese mi sembra opportuno citare, come minimo, alcuni concetti filosofici che sono in stretta relazione con il **Qi gong**.



“Huangdi disse:
 Lo **Yin-Yang** è la Via del Cielo-Terra,
 fune maestra e rete dei Diecimila esseri,
 padre e madre dei cambiamenti delle trasformazioni,
 radicamento ed inizio della vita e della morte, dimora per il
 fulgore degli spiriti.

Per trattare le malattie,
 bisogna andare sino alla radice.”
 So Wen cap.5

Attraverso il **QiGong** può cambiare la percezione che la persona ha di sé stessa, lo stato mentale e lo stato d’animo. Il sorriso interiore cambia lo stato d’animo. lo stato d’animo agisce sul fisico. La nostra percezione del corpo influisce sulla mente. L’intento è di abituare il subconscio alla collaborazione e al lavoro sul corpo e di consapevolizzare il proprio respiro finché diventi spontaneo. In questo modo, attraverso una presa di consapevolezza, ci troviamo nel bel mezzo delle trasformazioni. Siccome ciò che non viene sperimentato viene dimenticato, ci vuole una pratica armoniosa e continua per mantenere il flusso. Quando il corpo è coordinato, la mente si stacca e diventa mente-corpo-spirito. Quando il corpo è in equilibrio, esso diventa forte di fronte ad insidie e malattie.



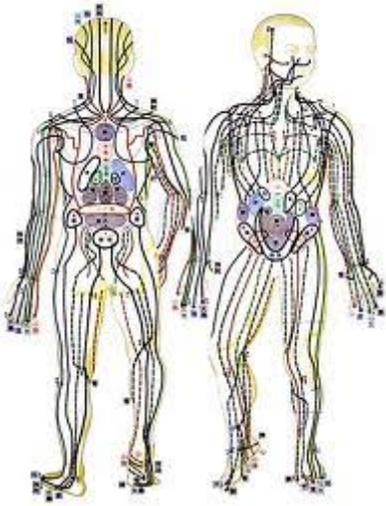
L’essenza di questa antica tradizione consiste nel fatto che Yin e Yang, oltre ad esercitare il loro potere dualista, si suddividono in acqua, fuoco, metallo, legno e terra. L’uomo, considerato un prodotto del cielo e della terra grazie all’interazione di Yin e Yang, contiene anche i cinque elementi.

“L’interazione dei **Cinque Elementi** porta armonia e tutto è in ordine. Al termine di un anno il sole ha completato il suo corso e tutto ricomincia di nuovo con la prima stagione, che è l’inizio della primavera”
 Nei Ching

La teoria dei cinque elementi viene adoperata per spiegare le trasformazioni, le cause e i meccanismi dei disturbi nella vita pratica. Gli elementi interagiscono tra di loro secondo due modalità distinte:

1. il ciclo generativo “padre - figlio”, una legge secondo la quale ogni elemento nutre il successivo;

2. il ciclo di controllo/distruzione (meccanismo “nonno - nipote”), una legge secondo la quale ogni elemento diventa sedativo per il suo opposto, una forza frenante. Per individuare gli opposti, bisogna saltare un elemento nel cerchio rappresentativo.



La Terra ha 12 fiumi, l’Uomo ha 12 meridiani
Ling Shu, cap. 72

Secondo la fisiologia dell’agopuntura esiste nel corpo umano una rete con vie di conduzione di un’energia, vie che percorrono il corpo dalla superficie in profondità andando a raggiungere gli organi. L’energia percorre queste vie in un solo senso e la circolazione di questa energia è a circuito chiuso. Si stabilisce, così, una rete di canali o meridiani energetici attraverso i quali scorre l’energia.

*Chi si alza sulla punta dei piedi
non rimane in piedi.*

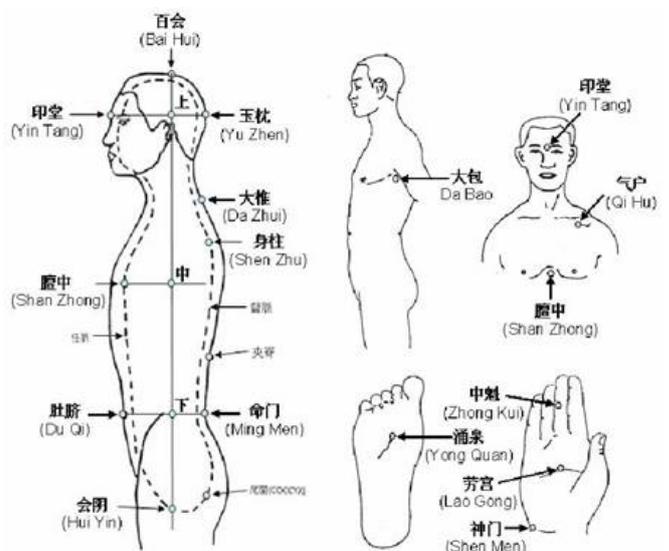
*Chi si irrigidisce sulle ginocchia
non cammina.*

*Chi guarda non vede sempre chiaro.
Chi possiede non può sempre gioire.*

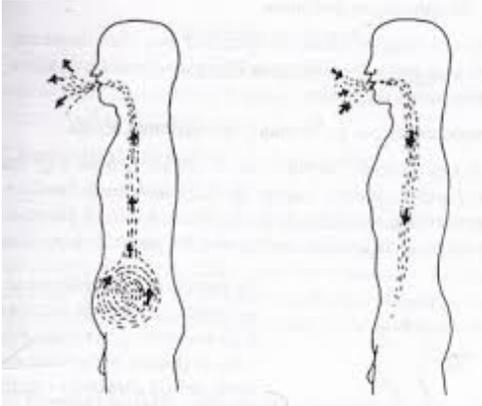
Alcuni punti importanti nella pratica del Qi gong

Negli esercizi di Qi gong vengono utilizzati una serie di punti dei Meridiani Classici, Meravigliosi e Extra-Meridiano, ad esempio:

- **Baihui-GV20** (Centro riunioni);
- **QiHu-ST13** (Porta del Qi);
- **Mingmen-GV4** (Porta della vita);
- **YongQuan-R1** (Fontana zampillante);
- **Lao Gong-MC8** (Palazzo del lavoro);
- **Shanzhong-VC17** (Mare della tranquillità);
- **Lidui-ST45** (Scambio rigoroso);
- **Jingmen-VB25** (Porta principale);
- **Zhangmen-F13** (Porta del rifugio);
- **Changqiang-GV1** (Grande potenza);
- **GV28** (Riunione dello Yin della bocca);
- **Huiyin-CV1** (Riunione degli Yin);
- **CV24** (Ricettacolo della saliva);
- **Yintang** (Stanza dei sigilli), punto extra-meridiano tra le sopracciglia.



La consapevolezza del respiro TIA OXI



La respirazione nel Qi gong è naturale, scorre liberamente con il corso della natura.

La respirazione naturale si chiama anche respirazione addominale o diaframmatica: inspirando il muscolo diaframma si contrae e si muove in basso, spingendo verso l'esterno il ventre. Questo aumenta il volume nei polmoni portando così l'aria al loro interno. Espirando il diaframma si rilassa e sale, il ventre rientra, il volume dei polmoni diminuisce e l'aria esce. In sintesi, inspirando l'addome si espande; espirando l'addome rientra. Inoltre, il movimento alternato del diaframma

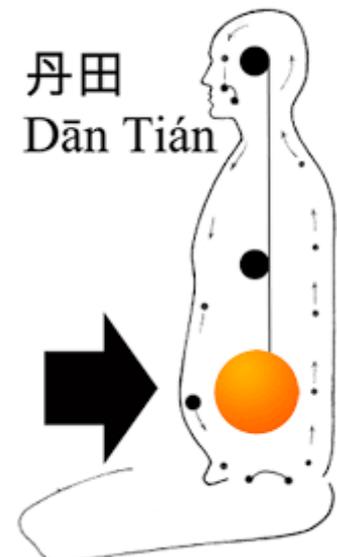
massaggia delicatamente gli organi interni. In un'attività aerobica si muove sia il ventre sia il petto, per permettere una respirazione più rapida e profonda. Il corpo è in grado di rispondere adeguatamente agli stimoli.

I tre Dan Tian L'ascolto e la permanenza nel Dan Tian inferiore

I tre **Dan Tian** sono come tre grandi centri di accoglienza, sviluppo e comprensione della vita, creati dall'energia cosmica che penetra l'uomo.

A livello fisico, la comunicazione tra questi tre centri energetici avviene mediante la colonna vertebrale e il midollo che essa contiene. Vengono distinti nelle tre seguenti cavità fisiche, corrispondenti ai tre livelli di esistenza che custodiscono i tre tesori dell'essere umano (Jing, Qi, Shen):

1. Cranio - associato al Dan Tian Superiore, al livello della differenziazione e della consapevolezza, allo Shen;
2. Torace - associato al Dan Tian Medio, al livello di interscambio con l'esterno, al Qi, alla nostra capacità di muoverci nel mondo, potendo prendere una direzione, realizzandoci con gli altri;
3. Pelvi - associata al Dan Tian Inferiore, alla sopravvivenza, al Jing, alla capacità di radicamento



Il Dan Tian inferiore, essendo associato al Jing è associato alle nostre risorse, a quello che siamo. Qui si custodisce e si accumula la nostra energia vitale. Così come un contenitore si riempie d'acqua, la respirazione addominale colma d'energia il centro energetico principale. Una volta che il Dan Tian è pieno, l'energia comincia a scorrere nei meridiani, nelle ossa, e quindi in tutti i tessuti del corpo; si è pervasi da una netta sensazione di calore. Il DanTian inferiore è associabile all'acqua, che simbolicamente esprime più cose. Esprime qualcosa che tende a stare in basso e in profondità, ma che si muove continuamente avendo una chiara direzione, una meta, uno scopo: raggiungere il mare. L'acqua però rappresenta anche l'oscurità, il mistero e la potenza. Si può percepire la nostra essenza, che è qui con uno scopo che dobbiamo comprendere per poterla dirigere nel conseguire le nostre mete. Quindi il Dan Tian Inferiore siamo noi con le nostre risorse.

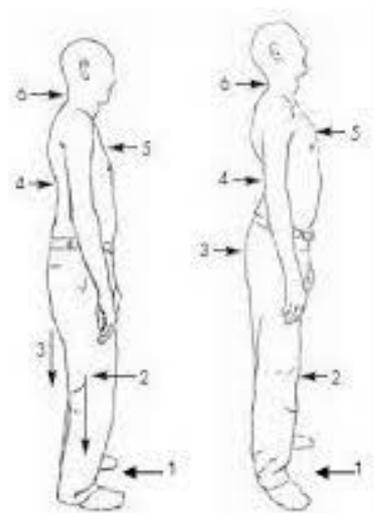
Una delle funzioni del Dan Tian Inferiore è quella di accumulare la materia, il Jing. Raccogliere quell'energia che ci consenta poi il processo delle trasformazioni, purificazioni, costruzioni delle fondamenta, per poterne attingere poi quando ci mettiamo in relazione con l'esterno, quando facciamo delle esperienze che suscitano in noi emozioni, sensazioni e stati d'animo, la cui osservazione consapevole sviluppa in noi una maggior comprensione, di noi e del mondo.

La posizione di base UBEIXSU e il rilassamento progressivo

La posizione di base è molto importante, è la posizione "dell'inizio di tutto", come la chiama il mio maestro. Prima di procedere con gli esercizi si deve sempre eseguire un check-up, una verifica dettagliata lungo il corpo se siamo sufficientemente rilassati.

La posizione di base è un vero proprio esercizio:

- i piedi sono paralleli, a distanza di un piede tra di loro, le piante ben appoggiate a terra e le punta delle dita verso l'interno;
- le ginocchia sganciate, leggermente flesse, indirizzate verso le dita dei piedi;
- le anche morbide che scendono verso il pavimento;
- la spina dorsale dovrebbe sentirsi allungata ed aperta;
- l'addome ed il plesso solare sono liberi da tensioni che permettono alla respirazione di diventare lenta e profonda;
- il petto è rilassato ed aperto, il collo lungo, con la testa alta, il mento leggermente dentro in modo da mantenere allineate le vertebre cervicali;
- le spalle rilassate, abbassate;
- i gomiti liberi con le mani che scendono lungo il corpo.



Senza la preparazione del corpo, attraverso la quale si esegue un allineamento posturale, cercando di rilassare ogni parte del nostro corpo, non si può fare **Qi Gong**.

L'importanza del saluto I tre pilastri

Il saluto indica l'inizio e la fine della pratica. Spazio rispettoso dove si entra lasciando fuori tutti i pensieri, stress e problematiche varie per potersi dedicare totalmente alla pratica. Il saluto serve soprattutto per annullare il nostro ego e per poter lavorare.

Il saluto in piedi è un momento di unione tra cielo e terra, dove al centro c'è l'uomo. Saluto al cielo, saluto alla terra, le mani si riportano al centro con un leggero inchino, onorando così i tre poteri, che sono a favore del uomo.

Si chiude la pratica sempre con un saluto, portando in questo modo con sé i benefici appresi. Il salutare è percepito come annullamento di noi stessi.

Come possono essere scelti e proposti gli esercizi

Espongo il modello di esercizi adeguati a me, rispettando gli orari a me comodi per la pratica.

Esercizi per la prevenzione stress muscolo scheletrico:

- la gru che muove la testa;
- la tartaruga che muove la testa;
- la rotazione della testa a destra e a sinistra;
- l'inclinazione laterale della testa a destra e a sinistra;
- la rotazione completa della testa in senso orario e antiorario;
- la rotazione delle spalle in avanti, indietro, alternate avanti, alternate indietro;
- l'apertura del petto portando le spalle indietro e avvicinando le scapole, mantenendo le braccia lungo la fascia lata;
- la rotazione completa delle anche in un senso poi in un altro, rotazione dell'anca in avanti, ondeggiamento in due sensi andando giù con una poi con l'altra;
- la rotazione delle ginocchia in un senso e in un altro, apro/chiudo;
- la rotazione e l'estensione del piede.

Tutti gli esercizi vanno eseguiti per un numero di 8 volte o multipli.

Per l'esecuzione di questo gruppo il tempo impiegato è di circa 10-15min.

E' un gruppo di esercizi preparatori, che si sostituiscono facilmente anche separatamente all'interno di un qualunque altro gruppo di esercizi.

Nel decidere la pratica da proporre mi baso soprattutto sulla necessità in quel momento, che può essere il bisogno di alleviare il dolore o la tensione, così come soddisfare semplicemente il piacere o il desiderio di fare qualcosa per se stessi.

Nel proporre gli esercizi possiamo ispirarci anche al modello stagionale. La serie di esercizi sarà basata sulle caratteristiche delle stagioni stesse e/o sulle tipologie di persone ad esse associate. Ogni stagione ha la sua peculiarità da tenere presente.

PRIMAVERA

Il legno predilige la distensione e la tranquillità. Se l'individuo riesce a indirizzare gli aspetti della vita in tale direzione, il suo elemento legno appare forte e flessibile. Il legno ama il riposo, in quanto il riposo sostiene l'elemento acqua, che è la madre del legno. Di conseguenza tutto ciò che rafforza l'acqua, fortifica anche il legno. Gli esercizi ispirati all'elemento legno saranno esercizi di espansione, allungamento e risveglio, che sollecitano i meridiani del fegato e della vescicola biliare.

ESTATE

A questa stagione associamo una serie di esercizi legati al cuore, all'intestino tenue, al pericardio e al triplice riscaldatore. L'energia del cuore agisce sulla persona nel suo insieme, inclusa la sfera emotiva e relazionale. Gli esercizi proposti per l'elemento fuoco favoriranno una buona circolazione, dando un senso di protezione, di tranquillità e la possibilità di trarre dalle esperienze un vantaggio a favore. Quindi saranno degli esercizi che lavorano soprattutto sulla cassa toracica, spalle, collo, mandibola, tallone, zone sull'addome e sulla schiena collegate all'intestino tenue.

TARDA ESTATE

La terra è un elemento armonizzante ed equilibrante. I movimenti ad essa associati favoriscono la digestione, la nutrizione e la stabilità. Gli esercizi proposti riguarderanno soprattutto i meridiani della milza e dello stomaco. La terra rappresenta l'età adulta, periodo di equilibrio e di potenziamento. In aggiunta potrebbero essere indicati esercizi di collegamento con altri elementi, esercizi di scarico emotivo e rafforzamento laddove è necessario il potenziamento.

AUTUNNO

Il metallo esprime la densità, la compattezza e la struttura. Il movimento è diverso da quello del legno e del fuoco, cioè un movimento verso l'interno, di concentrazione. Il rapporto con la vicinanza o la distanza è il tema centrale di quest'elemento. L'esercizio, che ha alla base il respiro, impatta positivamente sulla struttura fisica, sull'equilibrio mentale ed emozionale. Il metallo predilige il movimento, soprattutto all'area aperta, che stimola la circolazione e la buona respirazione. Quindi si lavorerà molto sulla cassa toracica, sulle spalle, sulla parte superiore delle braccia, dando un senso di liberazione.

INVERNO

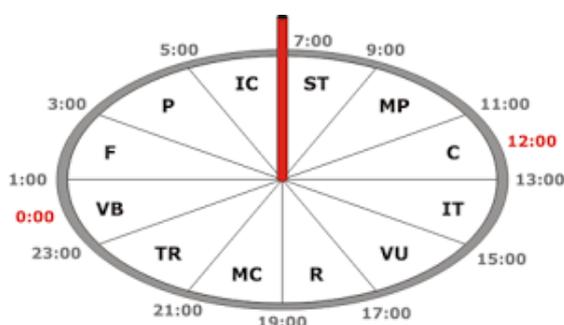
L'acqua rappresenta il grande e vecchio Yin nel ciclo degli elementi. Essa trova collocaimento soprattutto nella metà inferiore del corpo (dall'ombelico in giù). Hara inferiore, gambe, forza e vitalità delle ginocchia rispecchiano la situazione di questo elemento. Dolori al fondo schiena, occhiaie scure, incapacità di reggere tensioni e altri sintomi di esaurimento sono fonti di informazioni per quanto riguarda un presunto squilibrio. Sregolatezza nell'alternanza attività - riposo, stress, paura persistente, eccessi

alimentari, sessualità smodata sono caratteristiche primarie di quest'elemento. Sono indicati tutti gli esercizi che attivano l'energia della vescica, che simulano il movimento dell'acqua, che rafforzano i reni e la zona lombare.

A seconda della fascia oraria a noi comoda per praticare, si possono usare delle accortezze:

- al mattino prediligere degli esercizi più lenti, di allungamento, di risveglio;
- al pomeriggio scegliere degli esercizi più energici;
- verso la sera più meditativi e strutturati.

La medicina cinese prevede che il ritmo giornaliero regola non solo la salute del sistema immunitario, ma anche quella di ciascun organo interno. Secondo l'orologio organico dei meridiani, praticare ad una certa ora della giornata ha maggiore influenza su un determinato organo che sugli altri.



Riporto in seguito il modello di esercizi a me adatto in questo periodo:

1° settimana

Mattino ore 8.00	Pomeriggio ore 15.30
Raccogliere il riso	La danza della cobra - ondeggiare con la colonna
La tigre che nuota	L'aquila che spicca il volo
L'albero	Il drago - ruoto solo il busto, non le ginocchia
Camminare sul posto	Le mani - afferro, porto le dita verso il basso
Raccogliere la forza del vento	Le dita a ventaglio, aprire e chiudere
I tre cerchi (NaSanGo)	L' infinito

2° settimana

Mattino ore 8.00	Pomeriggio ore 15.30
Il massaggio del viandante	Passo Yin
Il tendine di Achille	Passo Yang
Andare verso il cielo	Passo Yin Yang
Il pendolo	L'energia tutta intorno, la ricerca dello Shen
I serpente che sale sull'albero	L'energia nelle quattro direzioni
Sollevarle le ginocchia	Automassaggio del punto Baihui

3° settimana

Mattino ore 8.00	Pomeriggio ore 15.30
Distesi-il delfino-il dondolo-la culla	Gli armonici
Guardare in tutte le direzioni	I suoni ME MA
La palla 1	I suono WUN
La palla 2	Il suono SU
L'energia che sale 1	L'onda
L'energia che sale 2	La tigre in agguato

4° settimana

Mattino ore 8.00	Pomeriggio ore 15.30
L'apertura dei sei suoni: XU, KE, HU, XIA, CHIU, XI	Battere i tamburi del cielo
Battere i denti	Passo della Gru - GA
Libera la lingua	Passo del Drago - XI - Ssss
Il guerriero	Passo della Tigre - HU
Nascondersi	Passo del Orso - EN - Nuuu
	Passo del cocodrillo - HUA

In conclusione ad ogni esercizio è consigliato fare sempre la chiusura.
La durata complessiva è di circa 40 minuti, alla quale bisogna aggiungere il tempo necessario per il rilassamento/allineamento e il saluto. Si potrebbe pensare a una serie

infinita di combinazioni di esercizi a seconda della necessità del momento o del desiderio di coltivare determinate qualità.

E' importante mantenere la mente flessibile e rilassata, evitare un approccio troppo rigido o militaristico. Ascoltare il corpo mentre si fa l'esercizio e quando lo si ha finito. Ricordarsi sempre che lo scopo del Qi gong è quello di elevare la qualità della vita.

Gli animali e i suoni sono l'anima del Qi Gong:

Nei passi dei cinque animali elaborati dal M° MaLitang e M° MaXuzhou troviamo:

- **La Gru** - espande verso l'alto, aumenta l'energia del sangue e del respiro (P, C);
- **L'Orso** - porta verso il basso l'eccesso di calore di M e ST, lavora sulle spalle, stimola i punti Lidui;
- **La Tigre** - elimina il ristagno del sangue nel fegato, lavora su HE-MARE, punti unione del gomito;
- **Il Coccodrillo** - protegge e pulisce i polmoni, rinforza la vista e le difese immunitarie;
- **Il Drago** - collegamento con la terra, l'energia dispersa si riporta nel corpo, dando beneficio al corpo e agli organi interni.

Per stimolare e armonizzare le energie **"Yin"**, **"Yang"**, **"Yin e Yang"**, **"L'energia tutto intorno"** e **"L'energia nelle quattro direzioni"** vengono eseguiti i passi per la ricerca dello Shen. I movimenti che sono in salita sono Yin, quelli in discesa sono Yang.

Il passo Yin viene indicato per la mancanza di energia, debolezza muscolare, intolleranze alimentare o disarmonie a livello emotivo.

Yin e Yang è indicato nella cura di discopatie, debolezza renale, insufficienza del respiro e del sangue.

La respirazione Yang è indicata per l'eliminazione dei patogeni, quando abbiamo qualche problema legata ai polmoni.

"L'energia tutto intorno" dona energia, equilibrio e coordinamento.

"L'energia nelle quattro direzioni", attraverso il Dan Tien Intermedio, dà beneficio al corpo intero e alla mente.

Gli armonici vengono consigliati per calmare la rabbia, per l'insonnia, ecc. Con questi suoni si azzera il cervello, viene fuori il nostro spirito. Tutto insieme (corpo, mente, spirito) lavora all'unisono. La vibrazione continua ha un effetto equilibrante sia su chi la emette sia su chi la ascolta. Con la respirazione vibrazionale dei suoni si riesce persino ad aumentare l'ampiezza del respiro.

In aggiunta agli esercizi finora descritti, possiamo tenere in considerazione anche gli esercizi **Yi Jin Jing** che si possono fare in tre modi: accarezzando, schiaffeggiando, picchiando con un bastone. Si esegue un lavoro complessivo muscolo-scheletrico-tendineo equilibrando l'energia attraverso la pelle. Se si indurisce la pelle, l'energia avrà più difficoltà ad entrare. Se si usa il bastone sarà più facilitata l'uscita dei patogeni. Schiaffeggiando/picchiando tutto il corpo si scaricano e si puliscono le energie, rigenerandole dall'esterno.

Cerco sempre di ricordarmi i consigli del maestro, che fino alle 14 il nostro corpo è ancora lento, come appena sveglio, per cui gli esercizi dovrebbero essere scelti con cura nel rispetto del corpo. Il pomeriggio è ottimo per esercitarsi, ma dopo le 20.00 è meglio non praticare, siccome l'energia messa in circolo potrebbe risvegliarsi, impedendo persino il riposo notturno.

Riflessioni durante la mia pratica

Certe volte sono quasi sorpresa di quanto siano evidenti i cambiamenti se ci si lascia andare: la fronte, gli occhi e i muscoli mandibolari si rilassano, le spalle contratte si distendono, il respiro scende sempre di più...

A volte mi concentro su specifiche parti del corpo, tese o poco sensibili, pensandole diverse da come le percepisco normalmente. Immagino di prendere in mano il controllo e migliorare la mia salute, portando luce e calore e cercando così di apportare modifiche fisiologiche e psicologiche su me stessa. Mentre eseguo l'esercizio sento già che qualcosa sta cambiando. Subito dopo aver finito noto con grande soddisfazione un miglioramento nell'area che prima era così contratta. Annoto l'osservazione, perché temo che presto tornerò a sentire le vecchie sensazioni, sapendo anche che le troverò diverse, sicuramente migliorate rispetto a come le sentivo all'inizio.

Mi rendo conto che le emozioni influenzano il corpo: in un momento di rabbia lo "armo" sollevando le spalle irrigidendo il collo, bloccando lo scorrere dell'energia. Se sono attenta al mio respiro, questo si calma e diventa più profondo. Devo ricordarmi che l'energia non può scorrere attraverso i muscoli contratti e le articolazioni ipertese. Sono d'avanti a un disturbo e comprendendolo, mi rendo conto che è un'occasione per il corpo di tornare al più presto in equilibrio.

Sfortunatamente queste tensioni memorizzate tengono a persistere. Abituandomi a questo stato di tensione sono diventate parte della mia realtà. Memorie antiche e sensazioni passate affiorano e la loro elaborazione mi agevola nel liberarmi dell'armatura muscolare. Questo è il processo che può risolvere il mio problema o almeno portarlo in evidenza rendendo possibile un percorso di guarigione attraverso un lavoro di introspezione.

Le prove sperimentali

Sin dall'inizio ci è stato chiesto di porci d'avanti alla pratica con grande rispetto, tralasciare ogni preconcetto e farci guidare dal maestro in questo viaggio ricordandoci di tanto in tanto che il nostro scopo è quello del viaggiatore, cioè esplorare, assaporare, vivere e condividere le sensazioni che ogni esercizio ci lascia, cercare di essere sempre presenti in noi stessi,

nella postura, nel respiro, essere consapevoli delle emozioni che maturano dentro di noi. Mi rendo conto che praticando in quest'ottica, l'esercizio diventa uno strumento importante nella vita di tutti i giorni.

Al mattino mi piace fare gli esercizi sul terrazzo, se fuori non fa troppo freddo. In giornata, se ho la necessità di fare un esercizio mi trovo comoda ovunque, mi basta la giusta ispirazione. Una delle mie attività preferite è la corsa, momento di introspezione e riflessione. A fine corsa mi piace consolidare i pensieri elaborati nei momenti di riflessione durante quest'attività.

Mi rendo conto che, durante l'esecuzione degli esercizi di Qi gong, le informazioni non sono percepite in modo chiaro, le sensazioni sono vaghe come se avessi proprio bisogno di riflettere per accoglierle. Questa forma di insegnamento derivante dal corpo, che comunica alla mente, per riferire allo spirito, si imprime nel corpo solo attraverso riflessioni intense che io riesco ad avere durante la corsa.

Quando vado a correre mi sembra di immergermi in una bolla di flusso, dove i ricordi si vogliono collegare al sentimento, per farli riaffiorare. Ecco che nonostante io vada avanti percorrendo la mia strada, mi ritrovo con la mente immersa tra pensieri ed eventi del passato, che vengono elaborati in quanto cambiamenti, miglioramenti avvenuti.

Da anni convivo con una forma di contrazione neuro-muscolare della quale non riesco a sbarazzarmi. Ultimamente, con i massaggi, potevo trovare un sollievo momentaneo. Non nascondo che la cosa mi preoccupava sempre di più, anche perché da sola non ero in grado di trovare una soluzione. Così dopo diverse visite specialistiche ho deciso di assumere un'integratore consigliato vivamente dal neurologo, con il quale ottenevo un effetto di rilassamento più prolungato nel tempo. Mi è stato anche detto che avrei dovuto prendere questo integratore a vita, per evitare di avere qualche ischemia o cose del genere. Leggendo il foglio illustrativo dell'integratore mi sono resa conto dei diversi effetti collaterali che comportava. Questo aspetto, unito al prezzo alto del medicinale, mi ha fatto decidere di interrompere l'assunzione dell'integratore e di affidarmi al Qi gong senza la pretesa che la sua pratica possa sostituirsi alla terapia.

Durante la pratica, avevo l'attenzione particolarmente indirizzata all'area soggetta alla contrazione muscolare, nella zona tra le scapole, poco sotto la settima cervicale. Giorno per giorno con il respiro e l'intenzione, mi sono resa conto con grande sorpresa che quest'area era cambiata, diventando più piatta, più nitida, più aerata. Il dolore era sparito ed avevo la sensazione di aver tolto un accumulo depositato nel tempo. Questa constatazione mi ha portato ad attribuire al Qi gong lo stato di gioia ed entusiasmo.

E' stato inoltre interessante scoprire, grazie alla pratica, un cambiamento nella mia percezione del corpo. Già dagli inizi, il maestro mi diceva di portare l'attenzione sull'anca, di portarla in basso e di lavorarci con la giusta percezione. Confido che mi sembrò strano il suo commento a riguardo, sentendomi forte e stabile non percepivo quella zona come problematica. Dopo mesi di tempo riuscii a rendermi conto dei contrasti di zona, dei

collegamenti che mi indicavano che effettivamente c'era un blocco in quell'area, un disallineamento del bacino che mi portava fuori asse. Trovai efficaci gli esercizi sul Dan-Tian inferiore, in quanto creavano armonia al mio centro, mettevano in evidenza alcune cose su di me che potevano essere equilibrate, portavano un miglior flusso energetico e una più sana percezione di me stessa, permettendomi così di sentirmi più sicura e stabile.

Con la respirazione profonda riscoprii emozioni profonde e nascoste. Riesco a capire e sentire come i miei problemi di infanzia di scarsa stima e di ansia da prestazione mi avevano danneggiato fisicamente. Respirando con l'addome arrivo a liberare la mia mente e il mio corpo dall'inutile fardello in quale sono rimasta intrappolata per anni.

Penso e credo che attraverso l'esercizio e la giusta intenzione si può sfatare un mito. Con la pratica, le emozioni finora rinchiusi in tensioni vengono comprese in profondità ed elaborate. Lavorando su me stessa e praticando, io sento e prendo consapevolezza dei miei dolori, del mio respiro, delle mie emozioni, dei miei blocchi. Lavoro cercando e constatando miglioramenti, trovando il coraggio dentro di me e il senso di benessere.

L'integrazione del Qi gong nella mia professione

Da anni nutro e coltivo un auspicato interesse verso le Medicine Tradizionali, le discipline orientali e le tecniche manuali, che ha portato a formarmi come operatore olistico. Spinta dalla volontà di migliorarmi, soprattutto sul piano individuale e relativamente alla capacità di ascolto e osservazione, trovo nel Qi gong una pratica ideale, addirittura indispensabile come integrazione e approfondimento per preservare il benessere della persona.

*Bisogna integrare i saperi,
bisogna saper essere a più livelli:
fisico, emozionale, energetico, mentale e spirituale.*

Un disturbo può nascere a qualsiasi livello e coinvolgere più o meno gli altri. Il lavoro dell'operatore olistico è di aiutare la persona a comprendere la relazione e il funzionamento del sistema corpo-mente-emozioni.

Ci troviamo tutti d'accordo quando diciamo che con l'esercizio (il movimento) possiamo apportare un miglioramento nella nostra vita. Le nostre condizioni, il nostro modo di vivere e di affrontare le svariate situazioni di stress, la scelta alimentare, l'utilizzo del respiro e tutto quello che crediamo ci faccia bene condiziona il nostro stato di salute. Quale modo migliore per coltivare un buon stato di salute se non quello di essere supportati dalla pratica del Qi Gong.

Quando mi trovo davanti a delle situazioni in cui è necessario un aiuto, un sostegno alla persona, l'esercizio del Qi Gong diventa uno strumento utile, integrativo e rafforzativo. Avere più consapevolezza del proprio corpo e delle proprie emozioni diventa essenziale per prevenire le malattie e mantenersi in salute.

Lo Shiatsu e Qi gong sono due strumenti preziosi che se messi in collaborazione possono risultare potenti nel recuperare una buona condizione di vita. Entrambe le discipline sono basate sulla medicina tradizionale cinese e hanno come scopo di ripristinare l'equilibrio psicofisico attivando la circolazione dell'energia vitale. Nello shiatsu, l'equilibrio energetico, effettuato dal terapeuta, mette in moto l'energia stimolando organi, funzioni, meridiani. Se introduciamo il Qi gong a una persona che eseguirà la pratica mirata ai propri squilibri e con l'aiuto del terapeuta diventerà capace di controllare la propria percezione di vita, ottenendo maggiori benefici.

Il Qi gong trova una collocazione naturale all'interno del Gengo Shiatsu, in quanto rilevo un parallelismo tra i due modelli. Il modello di diagnosi e trattamento nel Gengo Shiatsu rispecchia la predisposizione e il lavoro dei tre Dan Tian nel Qi gong.

Nel linguaggio primitivo di Gengo Shiatsu il corpo viene suddiviso in tre zone:

- KA DEN - il bassoventre e le gambe;
- JO DEN - il collo e la testa, la visione del terzo occhio, la capacità di guardarsi intorno;
- CHU DEN - il cuore, la giusta distanza, l'atteggiamento "abbraccio-respingo".

Nel Gengo Shiatsu il lavoro si svolge in orizzontale, diviso per zone, a differenza dello Shiatsu Tradizionale dove il lavoro si svolge in verticale, seguendo il percorso dei meridiani tradizionali. Nel Gengo Shiatsu si decide quale settore è più determinante e il lavoro viene svolto in base alle richieste raggruppate per priorità, in modo analogo ai tre Dan Tian.

Ad esempio:

- se si tratta di un problema legato al cielo si lavorerà sul collo e sulla testa;
- se si tratta di un problema legato alla terra si lavorerà sulle gambe e sul hara;
- se si tratta di una situazione di cuore si lavorerà sul tronco e braccia.

Con l'integrazione del Qi gong nello Shiatsu la visione diventa più ampia e con essa anche la possibilità di trarre maggiore beneficio, consapevolezza e risultato. Grazie all'unione delle due discipline, entrambe sono basate principalmente sull'ascolto, sull'uso del respiro e sulla volontà di migliorare l'aspetto psicofisico della persona.

Sia nel Gengo Shiatsu che nello Shiatsu Tradizionale, come nel Qi gong, il lavoro sarà svolto prendendo spunto da quello che viene dichiarato dalla persona, da quello che si rileva e quello che si scopre durante e dopo aggiungendo ed integrando attraverso le informazioni. Fare esperienze, praticare, condividere, cercare di capire cosa succede, cosa c'è che non va, usare la conoscenza per migliorare lo stato di benessere.

Le diverse terapie, cure, compresi i massaggi, che hanno un effetto distensivo, drenante e disintossicante abbinati al giusto esercizio possono fare la differenza.

Conclusioni

Il Qi gong è un'arte, che si basa sull'equilibrio di solide regole di respirazione, di postura e movimento, che danno grazia al corpo e allo spirito. In quanto arte, per praticarla correttamente occorrono dedizione e costanza.

Sono tanti gli aspetti che si possono approfondire, sviluppare o scoprire con la pratica di questa meravigliosa disciplina. Uno degli aspetti più affascinanti che mi piace evidenziare è la manifestazione dello ZanShin, che è lo spirito che quando entra in movimento ci rimane. Nel momento in cui ciò parte tutto insieme: il corpo, lo spirito e la respirazione diventano una cosa sola e attraverso la cedevolezza e la morbidezza che si usa nel Qi gong lavorano in sincronia. Tutti e tre (Ki Ken Tai) si uniscono per colpire un unico obiettivo, che è quello di interagire in modo costruttivo nella ricerca continua per il miglioramento fisico e mentale.

Una volta integrata nella scuola sentivo crescere il desiderio di imparare sempre più cose possibili. Nutro un profondo rispetto verso i maestri e li seguo con un immenso piacere. Qualunque sia la condivisione fatta da loro, le loro esperienze, il loro desiderio di trasmetterci più cose è un arricchimento prezioso.

Il mio primo percorso nella scuola **Due Cieli** ebbe inizio con la meditazione;

La prima direzione fu il metodo IWAKURA con Deborah Nappi, durante la quale ebbi l'occasione di avvicinarmi al Qi gong;

La seconda direzione fu il Qi gong con M° Vincenzo Cesale, attraverso quale si aprirono nuovi orizzonti e possibilità;

La terza direzione sarà dedicata alla Riflessologia Plantare, per la quale nutro già il desiderio di apprenderla e non vedo l'ora di iniziare.

Sono percorsi impegnativi ma che in cambio mi danno il giusto entusiasmo per avvicinarmi sempre di più alla mia essenza, a soddisfare quei bisogni che necessitano un cambiamento.

