

**Il Qigong come auto-trattamento
in un caso specifico di squilibrio energetico**

di

Massimo Brunengo

Tesi d'esame del Corso per Istruttore di 1° livello di Qigong 2020

Due Cieli A.S.D.P.S.

PRESUPPOSTI

Mi chiamo Massimo, ho sessantun anni, vivo a Imperia e sono un operatore e un insegnante di Shiatsu.

Negli ultimi anni mi è capitato di considerare la possibilità di ampliare l'offerta formativa della scuola in cui svolgo la mia attività, e acquisire le conoscenze necessarie per propormi come istruttore di un nuovo corso, di una nuova disciplina, che mi gratificasse di ulteriori impegno ed esperienze.

Volendo scegliere un insegnamento del quale potermi occupare, dopo alcune valutazioni mi sono orientato verso il Qigong, di cui avevo già seguito un breve seminario, e che condivide con lo Shiatsu che pratico il medesimo impianto teorico. Inoltre nella mia città non c'era alcuna scuola dove si praticasse Qigong.

Mi sono messo alla ricerca, sul Web, di un corso per Istruttori. Vivo in una provincia piuttosto periferica, per cui il mio criterio di ricerca prevedeva inizialmente un solo parametro, e cioè la prossimità. Del resto mi mancava l'esperienza per una valutazione di tipo qualitativo. Dopo aver visitato alcuni siti, l'offerta che ha attirato il mio interesse è stata quella della Scuola Due Cieli, non troppo lontano dalla mia città. Il colloquio con gli insegnanti Deborah Nappi e Vincenzo Cesale è avvenuto in videoconferenza sulla piattaforma Skype. Questo incontro non era stato altro che conoscitivo, informativo, eppure aveva messo in luce un nuovo aspetto che aveva trasformato subito la mia curiosità in attenzione: lo stile di Qigong che sarei andato a studiare sarebbe stato quello che Vincenzo definiva Qigong "medico", quindi particolarmente orientato - presumevo più di altri stili - alla salute e al benessere.

Ho così iniziato il percorso proposto dall'associazione Due Cieli.

PRATICA E RISULTATI RISCONTRATI

Prima di continuare vorrei fare una premessa: mi sono impegnato, nello svolgere questo lavoro, a fare il possibile per basarmi esclusivamente su quanto appreso durante il corso di Qigong, cercando di evitare di attingere alle mie conoscenze derivanti dalla mia attività di operatore e insegnante di Shiatsu.

Ho apprezzato il fatto che questa tesi non dovesse essere il solito resoconto di un argomento scelto a piacere tra quelli studiati, ma qualcosa di più: la messa in pratica del Qigong su se stessi, affrontando una propria problematica reale attraverso l'applicazione della teoria e della pratica studiata.

Come spesso capita ai miei colleghi che si occupano di Shiatsu, anche la mia attività di operatore è rivolta agli altri, non a me. Affrontare i miei squilibri è sempre una questione secondaria rispetto agli impegni scolastici.

Ecco, realizzare questa tesi mi avrebbe permesso di occuparmi di me, e in un modo e con tecniche nuove e affascinanti.

Le diagnosi, di seguito descritte, riferiscono della mia situazione fino a luglio 2020.

Diagnosi occidentale

Ho deciso di concentrarmi su una mia problematica annosa, emersa più di trent'anni fa. All'età di ventisette anni ho avuto il primo episodio di esofagite dolorosa, causata dall'anomalo reflusso dei succhi gastrici nell'esofago, le cui pareti non sono fatte per sopportare una tale aggressione chimica. Non affrontando a suo tempo il problema, questo è maturato: esattamente dieci anni dopo una radiografia con liquido di contrasto evidenziava una gastro-duodenite cronica e, a quarantadue anni, la prima endoscopia digestiva alla quale mi sono sottoposto mostrava anche la presenza di un'ernia

iatale. Alcuni anni più tardi una fibroscopia, fatta per indagare su un fastidioso senso di "bolo" in gola, inizialmente considerato dal medico un problema psicosomatico, rivelava trattarsi invece di un'anomala ipertrofia delle tonsille sublinguali causata proprio da quel reflusso fino ad allora mai realmente curato.

I disturbi derivanti da questa situazione, ancora oggi irrisolta, sono diversi: un imprevedibile e relativamente frequente malessere generale che percepisco irradiarsi dallo stomaco, e che oscilla dall'essere quasi impercettibile a punte di acuzie che mi costringono al riposo forzato per alcuni giorni; una frequente fastidiosa sensazione di avere un corpo estraneo in gola, causata dal rigonfiamento delle tonsille sublinguali; rari ma periodici episodi dolorosi acuti retrosternali, per via dell'azione dei succhi gastrici sull'esofago; infine, gonfiore, senso di pesantezza e lunghissimi tempi di digestione.

Tali disturbi sono associati a un altro problema, ovvero la mia sostanziale incapacità di moderare l'assunzione di cibo quando questo costituisce motivo e spesso fulcro di convivialità. Nessun problema a casa, dove al contrario, probabilmente per il fatto di essere da solo, osservo con soddisfazione un regime alimentare rigoroso. Questo rigore, paradossalmente, mi permette di "rimettermi in sesto" pronto per nuove avventure culinarie con gli amici. Fortunatamente non ho problemi col bere: non amo vino, né liquori o altri superalcolici.

I farmaci che mi sono stati prescritti e che assumo da tempo (un inibitore di pompa protonica e un antiacido) blandiscono i sintomi senza, ovviamente, risolvere il problema.

Diagnosi orientale

Durante il corso per Istruttori di Qigong abbiamo imparato che una diagnosi che si soffermi solo sull'organo interessato è tipicamente occidentale e ha i limiti della medicina allopatrica (basta vedere il modo in cui i medici hanno affrontato le mie problematiche). La metodologia della diagnosi in Medicina Cinese invece suggerisce anche la necessità di una valutazione energetica globale.

Abbiamo visto che l'energia (Qi), che pervade tutto l'universo, si presenta sempre nei suoi due aspetti yin e yang, opposti e complementari. Abbiamo visto anche che il Qi è in perenne divenire, passando dallo yin allo yang e viceversa in un movimento circolare e continuo. Si è detto che il flusso armonico di questa energia corrisponde a uno stato di salute, mentre una sua perturbazione, o il suo blocco, porta a uno stato di malattia. Abbiamo visto anche che a ciascuna di queste due polarità chiamate yin e yang sono associate determinate caratteristiche (lo yin è buio, freddo, riposo, contrazione, ecc; lo yang è luce, caldo, movimento, espansione, ecc). Allo stesso modo anche i sintomi di malessere possono essere facilmente associati allo yin o allo yang.

Ecco alcuni dei sintomi relativi al mio stato i quali, ripeto, mi servono per una valutazione energetica generale: sonno agitato, psoriasi, lingua rossa, occasionalmente sensazione di calore alle estremità, sensazione di calore che irradia dall'addome, saltuariamente stipsi.

Tutti questi sono sintomi che indicano movimento, agitazione, calore, e sono pertanto legati allo yang, indicano cioè un eccesso di energia yang. E dunque, poiché, come abbiamo visto, yin e yang sono inversamente proporzionali (al crescere di uno, l'altro diminuisce) tali sintomi yang denotano una conseguente carenza di yin.

Tuttavia, a complicare questa ipotesi, ci sono altri sintomi cronici importanti presenti, ma questa volta di segno opposto: sensazione generale di freddo, desiderio di bevande calde, urine abbondanti e chiare. E, soprattutto, una stanchezza cronica e un peso instabile, oscillante, ma comunque tendente verso la diminuzione, fatto che mi induce a pensare a uno stato di debilitazione.

Questi sintomi (freddo, quiete) sono contrari ai precedenti. Sono legati allo yin e indicherebbero un eccesso di energia yin, e quindi una carenza di energia yang.

Come spiegare una contemporanea carenza di yin e di yang? Abbiamo imparato che, nel punto di massimo yin, questa energia sta per diventare yang (lo yin nutre e genera lo yang), e a sua volta, nel punto di massimo yang, questa energia sta per diventare yin (lo yang nutre e genera lo yin). Dunque in uno stato di squilibrio, di malattia, sarebbe possibile (ed è effettivamente possibile) che un deficit

di yang possa avere come causa un deficit di yin: la mancanza di energia yin determina la mancanza di energia yang.

I sintomi presenti sembrano indicare proprio questa condizione e, per dire la verità, anche la mia personale sensazione di me stesso mi suggerisce uno stato generale di carenza di energia.

Durante il corso abbiamo visto che ci sarebbero altri fattori da analizzare nella valutazione energetica di un soggetto: si è parlato spesso di Qi ma anche di Sangue (Xue), si è parlato delle cause delle malattie, individuate in cause esterne (climatiche) e cause interne (emozioni e stile di vita). Probabilmente sarebbe importante, da un punto di vista clinico, approfondire in queste direzioni la ricerca dei motivi degli squilibri. Ma si andrebbe oltre le competenze finora acquisite: tali approfondimenti saranno certamente oggetto di futuri aggiornamenti.

Dunque fermiamoci per ora a una diagnosi sulla condizione generale, condizione che, come detto, risulta di carenza. Tale valutazione è fondamentale affinché io possa stabilire quali esercizi utilizzare per affrontare le mie problematiche. Ne parlerò tra breve.

Per focalizzare maggiormente il problema, e non limitarci a uno sguardo d'insieme, possiamo guardare alla Teoria dei Cinque Elementi, di cui abbiamo parlato durante il corso. Questa teoria altro non è che la rappresentazione del continuo divenire tra yin e yang, ma riferita alla realtà, alla vita pratica. I cinque Elementi rappresentano tutto ciò che è presente nell'universo, non solo a livello materiale, ma anche spirituale, emotivo. A ciascuno di questi cinque Elementi è associata tutta una serie di aspetti della realtà, e a ogni Elemento sono associati anche determinati meridiani e organi, e le loro funzioni. L'alterazione delle funzionalità di certi meridiani e organi indica dunque uno squilibrio nell'Elemento corrispondente.

I problemi specifici di cui ho parlato (e cioè gastrite, dolori allo stomaco, iperacidità, fame compulsiva, dipendenza da cibo, gonfiore epigastrico, digestione lenta, intolleranze alimentari), possono essere facilmente riferiti a uno squilibrio dell'elemento Terra, a cui è associata la coppia di meridiani Stomaco-Milza/Pancreas.

Abbiamo visto che i cinque Elementi sono in relazione tra loro: ogni elemento genera e nutre l'elemento che lo segue (Ciclo Generativo, o Padre/Figlio), e ogni elemento controlla e riequilibra l'elemento successivo a quello che lo segue (Ciclo di Controllo, o Nonno/Nipote).

In base a questa Teoria, per riequilibrare la Terra dobbiamo dunque riequilibrare anche gli elementi Legno e Fuoco.

Tornando alla valutazione energetica globale, perché è fondamentale stabilire se si sia in presenza di uno stato generale di eccesso o di carenza? Perché - ed è quasi banale sottolinearlo - in presenza di uno stato di deficit generale evidente, come nel mio caso, sarà chiaramente opportuno evitare esercizi di tipo "disperdente", che aggraverebbero questo deficit, e si preferiranno invece esercizi "armonizzanti" ed esercizi "tonificanti". Nel creare una routine adatta a queste problematiche ho dunque tenuto conto di questi aspetti.

Scelta degli esercizi di Qigong

Gli esercizi a disposizione erano molti, ho dovuto fare una scelta sulla base delle conoscenze finora acquisite. Ho dovuto escludere movimenti che mi piacevano a favore di altri probabilmente più utili al mio caso. Inoltre non volevo dare vita a una sequenza che fosse troppo lunga, che richiedesse troppo tempo per la sua esecuzione e mi esponesse al rischio di non riuscire a praticarla con costanza. Ho così creato due routine della durata di circa 30-40 minuti ciascuna, da eseguire a giorni alterni.

Come ho detto, la scelta è caduta su certi esercizi, mentre ne ho escluso altri:

1) Tra gli *esercizi di coordinamento*, appresi durante il primo livello, ho scelto *Raccogliere il Riso*, perché permette, tra le altre cose, di radicarsi con la Terra. Anche gli esercizi *La Tigre che Nuota* e

L'Albero hanno un simile effetto, ma ho scelto l'esercizio che mi piaceva di più, quello che mi sembrava mi "avvicinasse" maggiormente alla Terra.

2) Ho escluso gli esercizi distesi (*Il Delfino*, *Il Dondolo* e *La Culla*) perché mi hanno dato fastidio alla schiena a causa della mia discopatia. Per lo stesso motivo ho escluso tutti gli esercizi che comportano una torsione del busto. (Naturalmente durante la pratica regolare non ho particolari problemi a eseguire tali esercizi, purché io lo faccia senza forzare il movimento. Ma, dovendo escludere qualcosa, ho scelto di tralasciare questi).

3) Ho inserito alcuni degli *esercizi di prevenzione dello stress muscolo-scheletrico* perché, come suggerito da Vincenzo mentre praticavamo il *Collo del Cigno*, possono essere anche utili movimenti iniziali delle lezioni. Gli esercizi che ho scelto sono proprio il *Collo del Cigno*, e poi *Le Spalle* e *Il Calice*. I primi due riguardano il movimento di due miei punti deboli (appunto collo e spalle) e mi possono preparare efficacemente all'esecuzione del resto della routine. *Il Calice* l'ho scelto perché concentra la sua attenzione sul movimento delle anche, una parte del corpo importante nella connessione con la Terra.

4) Ho escluso gli *esercizi fisici di allungamento*, anch'essi appresi durante il secondo modulo, perché, proprio per il fatto di essere di allungamento, sono disperdenti. Sulle prime pensavo di inserire comunque *Il Pendolo*, che va a lavorare su Vescicola Biliare, e quindi sull'elemento Legno, che controlla la Terra. Ma poi ho preferito soprassedere, per evitare una ulteriore dispersione di energia, già troppo carente.

5) Per il motivo opposto, cioè per tonificare il sistema energetico, ho inserito due degli *esercizi di potenziamento dell'energia attraverso il movimento*, sempre in programma nel secondo modulo. La scelta è caduta su *Raccogliere la Forza del Vento* e su *I Tre Cerchi*. Ho voluto inserire così nella routine esercizi che mi sono sembrati particolarmente "mentali", in cui la "intenzione" fa un lavoro importante e potente.

6) Naturalmente ho inserito *I 6 Suoni*, da eseguire in serie secondo l'ordine dei Cinque Elementi. Costituiscono un vero e proprio sistema completo di riequilibrio e armonizzazione del flusso dell'energia, richiedono coordinamento, concentrazione, permettono di lavorare su tutti i meridiani attraverso il movimento e l'intenzione, e agiscono direttamente sugli organi attraverso le vibrazioni sonore. Sono forse gli esercizi che mi piacciono di più.

7) Quelli che però considero gli esercizi per me più importanti sono *i Tre Passi*: il *Passo Yin*, per tonificare il deficit di yin e stimolare gli Otto Meridiani Straordinari; il *Passo Yang*, per tonificare il deficit di energia yang; e il *Passo Yin e Yang*, che armonizza tra loro le energie yin e yang. Sono quello che mi serve.

8) Per quel che riguarda *I Cinque Animali Selvaggi*, li avrei messi tutti. La *Gru*, per migliorare il metabolismo, la *Tigre*, per eliminare i ristagni di Qi e ripristinare il corretto flusso energetico, il *Drago*, che riporta nel corpo l'energia dispersa. Ma, per non allungare eccessivamente l'esecuzione delle routine, ho inserito solo il *Passo dell'Orso* che, tra le altre cose, potenzia le funzioni digestive, e mi sembrava quindi il più adatto al mio caso.

Queste routine, che ho deciso di eseguire a giorni alterni per concedermi un giorno di pausa tra l'una e l'altra, in linea di massima partono dagli esercizi più statici e proseguono con quelli più dinamici. Naturalmente la regolazione del respiro e centratura *Tiao-xi* precede e segue sempre ogni esercizio. Ho iniziato la pratica ad Agosto. Alla ripresa delle lezioni, a Ottobre, abbiamo imparato nuovi esercizi, esercizi che tuttavia non ho inserito nelle sequenze ormai praticate da diverse settimane e oggetto di questa sperimentazione.

Le routine sono così composte:

Prima sequenza:

- Saluto e Meditazione (saltuariamente Esercizi per sentire il diaframma)
- 1. Il Collo del Cigno, Le Spalle
- 2. I 3 Cerchi
- 3. I 6 Suoni
- 4. Il Passo dell'Orso
- Meditazione e Saluto

Seconda sequenza:

- Saluto e Meditazione
- 1. Il Calice
- 2. Raccogliere la Forza del Vento
- 3. I 3 Passi
- 4. Il Passo dell'Orso
- Meditazione e Saluto

Diario di pratica

Ho iniziato la pratica all'inizio di agosto. In un primo momento pensavo di monitorare settimanalmente i progressi fatti, ma mi sono subito accorto che una settimana era un intervallo di tempo troppo breve per rilevare cambiamenti apprezzabili. Ho deciso così di fare il punto della situazione con cadenza mensile, prendendo in esame tutti i sintomi che caratterizzano la mia problematica. Ho scelto di raccogliere i dati in modo schematico, e commentare esclusivamente i sintomi fisiologici.

STATO INIZIALE (inizio agosto)

- Acidità, dolore allo stomaco e all'esofago: PRESENTI
- Malessere generale: PRESENTE
- Senso di pesantezza, digestione lenta: PRESENTI
- Fame compulsiva: PRESENTE
- Moderazione nei contesti sociali a rischio: MOLTO SCARSA

Questa era la situazione in cui mi trovavo quando ho iniziato la sperimentazione dell'applicazione del Qigong al mio caso personale.

FINE AGOSTO:

- Acidità, dolore allo stomaco e all'esofago: PRESENTI
- Malessere generale: PRESENTE
- Senso di pesantezza, digestione lenta: PRESENTI
- Fame compulsiva: ASSENTE
- Moderazione nei contesti sociali a rischio: BUONA
- Recidiva: NESSUNA

Il primo risultato evidente è stato la scomparsa della fame compulsiva, e la capacità di moderarmi durante i pranzi e le cene con gli amici. Non sto ancora bene, ma sono abbastanza soddisfatto e determinato.

FINE SETTEMBRE:

- Acidità, dolore allo stomaco e all'esofago: PRESENTI
- Malessere generale: PRESENTI
- Senso di pesantezza, digestione lenta: ASSENTI
- Fame compulsiva: ASSENTE
- Moderazione nei contesti sociali a rischio: BUONA
- Recidiva: NESSUNA

Il gonfiore allo stomaco è scomparso, così come la mia perenne sensazione di peso epigastrico e di essere in fase digestiva. Malessere e dolori ancora presenti. Molto buono l'atteggiamento nei confronti del cibo.

FINE OTTOBRE:

- Acidità, dolore allo stomaco e all'esofago: QUASI SCOMPARI
- Malessere generale: POCO PERCETTIBILE
- Senso di pesantezza, digestione lenta: ASSENTI
- Fame compulsiva: ASSENTE
- Moderazione nei contesti sociali a rischio: DISCRETA
- Recidiva: QUALCHE EPISODIO

La situazione sembrava decisamente migliorata, cosa che pensavo avrebbe alimentato la mia determinazione. Invece, appena sono stato meglio, mi è capitato di ricadere nella tentazione di eccedere col cibo. Gli effetti negativi si vedranno nella due settimana successiva.

FINE NOVEMBRE:

- Acidità, dolore allo stomaco e all'esofago: EPISODICI
- Malessere generale: PERIODICO
- Senso di pesantezza, digestione lenta: ASSENTI
- Fame compulsiva: ASSENTE
- Moderazione nei contesti sociali a rischio: BUONA
- Recidiva: QUALCHE EPISODIO

I malesseri si riaffacciano di nuovo, seppur di intensità moderata. Il lock-down a causa del coronavirus vieta i contesti sociali in cui è più facile il rischio di ricaduta. Qualche episodio di recidiva a casa, subito rientrato per il timore di compromettere i risultati ottenuti.

OGGI (9 dicembre)

- Acidità, dolore allo stomaco e all'esofago: ASSENTI
- Malessere generale: EPISODICO
- Senso di pesantezza, digestione lenta: ASSENTI
- Fame compulsiva: ASSENTE
- Moderazione nei contesti sociali a rischio: BUONA
- Recidiva: NESSUNA

Nonostante siano trascorsi solo una decina di giorni, visto il buon recupero della condizione generale, inserisco nel diario anche la situazione odierna. La ricaduta mi era pesata, soprattutto a livello psicologico, ma mi ha dato una rinnovata determinazione a raggiungere l'obiettivo prefissato. Evidentemente la situazione è migliorata, se paragonata a quella iniziale di agosto. Resta la sensazione che il centro del mio problema sia legato all'assunzione di cibo. Una questione che dovrò approfondire.

CONCLUSIONI

Il Qigong è stata una bella scoperta. Non che fosse una novità, era una pratica di cui avevo letto e che, come ho detto all'inizio, avevo già incontrato durante un breve seminario. Alla Scuola Due Cieli, però, ho potuto conoscerlo e praticarlo in modo più approfondito. Ovviamente mi sono appena affacciato su questo nuovo mondo, e sono ben consapevole che, più avanderò nell'apprendimento, e più si aprirà davanti a me un universo di cose da imparare e da capire.

Un aspetto che ritengo fondamentale, che è poi l'argomento di questa tesi, è stato il fatto di provare su di me gli effetti della pratica. Un cambiamento che non riguarda tanto i risultati ottenuti: qualcuno si potrà forse sorprendere per essi, ma io non mi aspettavo altro, ero certo che, pochi o tanti, i benefici sarebbero arrivati. Né riguarda la possibilità di "aiutare" altre persone a intraprendere questa via. Quello che mi soddisfa è che è cambiata, in un certo senso, la mia visione della vita, intuisco che c'è un modo in cui essa si muove in accordo col *tutto*, e confido di poterla guidare, pur nei limiti delle mie capacità, in questo cammino di armonia.