

TESI

IL QI GONG E GLI ANZIANI

ILLUSTRATA DA :

PAOLO DELLA PENNA

**CORSO PER INSEGNANTI DI PRIMO LIVELLO DI:
GINNASTICA CURATIVA ORIENTALE**

LIBERA UNIVERSITA' POPOLARE

DUE CIELI

SCUOLA DELLE QUATTRO DIREZIONI

A CURA DEL MAESTRO

VINCENZO CESALE

ANNO 2020

INTRODUZIONE

L'occasione di avvicinarmi alla meravigliosa disciplina del Qi Gong e' giunta grazie alla mia compagna di Corso, e di Vita, Càtia.

L'inverno scorso ella, nel cercare informazioni e notizie su corsi di Arti Marziali, viene a conoscenza di questa opportunita'di imparare e approfondire la Pratica Tradizionale Cinese del Qi Gong, attraverso un Corso per insegnanti di Primo Livello, proposto dalla Libera Universita' Due Cieli con sede a Collegno, a due passi dal centro di Torino.

Quello che, da profano, mi incuriosisce (e incuriosisce anche Càtia, comunque gia' a conoscenza di molti aspetti della Medicina tradizionale Cinese) e' l'occasione di entrare in contatto con una disciplina interessante nei contenuti .

Inoltre, da tempo sento il bisogno di trovare un Metodo che mi conduca ad un reale beneficio mentale e fisico (del quale sento di avere notevole necessita'), e di assumerne una conoscenza tale da poterne trasmettere i contenuti, una volta appresi gli insegnamenti, in modo da potermi favorire una ipotesi di indirizzo professionale(ipotesi che mi persuade sempre di piu' mano a mano che passa il tempo....).

I primi contatti, tramite internet, con i Maestri Deborah Nappi e Vincenzo Cesale, e le loro proposte formative, sono molto positivi ; conseguentemente io e Càtia decidiamo di dedicarci a questa nuova esperienza.

Si tratta di un percorso di un week end a cadenza mensile, presso la sede della Scuola, per un totale di sette appuntamenti, supportato da una costante applicazione nella pratica di esecuzione degli esercizi, approfondendo il loro significato attraverso una guida costante, anche a distanza mediante Internet, del Maestro Vincenzo Cesale.

Molto significativo il primo incontro dal vivo con i Maestri, l'emozione del Dojo e di venire a contatto con un ambiente così particolare, direi carico di spiritualita' e positività; il piacere di incontrare i nostri Compagni di Corso, e la consapevolezza di entrare in una prospettiva nuova e stimolante, mi trasmettono contentezza.

In realta', il mio primo contatto con una filosofia e disciplina orientale e' avvenuto cinque anni or sono, quando (con Càtia) iniziammo il percorso del karate.

Seppur le finalita' di questa Arte Marziale giapponese, rispetto al Qi Gong terapeutico, sia apparentemente differente i principi ,quali il controllo della propria mente e il dominio dell'energia al fine di indirizzarla , mi appaiono simili.

Mi sento di affermare quindi che questa esperienza (interrotta tempo fa a causa di varie motivazioni) mi abbia fornito spunto nell'avvicinarmi al Qi Gong, Pratica dai contenuti che ritengo maggiormente adatti a me, vista anche una certa difficolta' nell'eseguire certi esercizi caratteristici del Karate, ma soprattutto per i contenuti.

Quando ho avuto occasione di parlare per la prima volta con il maestro Vincenzo circa le mie problematiche alla schiena, e del mio timore nello svolgere movimenti ed esercizi ipoteticamente complessi, egli mi ha rassicurato spiegando di quanto la pratica del Qi Gong sia indicata in generale a tutti, e nel particolare alle persone con difficolta' motorie , siano esse con problemi fisici come nel mio caso, o appartenenti alla Terza Eta'.

Aspetti che sto verificando mano a mano che mi addentro nella conoscenza di questa Filosofia.

I mesi successivi all'esperienza del primo week end sono stati caratterizzati dalla calamita' del Covid-19, e dalle conseguenti situazioni di isolamento, difficolta' lavorative e paura a causa della Pandemia.

Situazione che ancora in questo autunno sta creando notevoli problemi, compresa la difficolta' di frequentazione allo svolgimento del Corso .

Di grande aiuto e' stato il supporto a distanza dei Maestri, attraverso la trasmissione degli eventi on-line, e il loro sforzo nel cercare di insegnare e sostenere noi allievi.

In questa situazione paradossale, di forte disagio psicofisico, il concentrarmi sugli esercizi e dinamiche del QI Gong mi ha aiutato notevolmente; importante e' stato il sostegno vicendevole tra me e Catia nel praticare gli esercizi e nel dedicarci con costanza e regolarita' all'apprendimento (quasi sempre)con il procedere delle Lezioni.

In questo periodo, riflettendo sull' efficacia di questa disciplina, ho constatato con la Pratica quanto possa essere utile a me stesso, e quanto potrebbe essere di aiuto a persone anziane in difficolta' motorie, come ad esempio i miei genitori.

In tal senso, in base agli insegnamenti del Maestro Vincenzo, ho svolto una ricerca nell'ambito degli esercizi della Pratica del Qi Gong, per identificarne alcuni che possono essere veramente utili alla salute dei miei cari.

Nonche' per indirizzare una potenziale attivita' di Istruttore di Primo Livello dedicato alle persone della Terza Eta', che in generale considero un patrimonio dell'Umanita'

(non e' retorica) e verso le quali tutti dovremmo avere tanta cura e affetto, visto che ci hanno generato e curato quando noi ne avevamo bisogno.

Il primo passo per essere di aiuto agli altri e' partire da se stessi, lavorando sui propri difetti, imparando e fortificandosi; assumendo conoscenza e consapevolezza.

Un cammino che va svolto con serenita'.

Secondo me , e' importante citare dei riferimenti sul Qi- Gong e delle considerazioni su quanto possa essere di supporto per curarsi e vivere meglio, facendo riferimento alle dinamiche che caratterizzano questa Disciplina meravigliosa che sto cercando di approfondire.

IL QI GONG E IL TAO

Il Qi Gong e'una pratica della tradizione cinese, risalente ad oltre quattromila anni orsono.

Per la precisione, esso e' legato ai concetti della Medicina Tradizionale Cinese(MTC), e si basa sulla coordinazione delle posture e dei movimenti del corpo, sui metodi di respirazione e sulla meditazione, sfruttando suoni e vibrazioni con potere curativo.



QI= ENERGIA VITALE
MENTE

GONG= ESERCIZIO CORPO

Attraverso il Qi Gong terapeutico, si tratta di canalizzare adeguatamente l'energia vitale attraverso una serie di esercizi , favorendo una cura efficace alle eventuali problematiche del binomio corpo-mente, e favorendo lo sviluppo di un equilibrio tra questi due aspetti, che e' la base della Salute.

Molto importante e' l'aspetto meditativo e contemplativo che accompagna la pratica di imparare a respirare, apprendimento basilare per poter eseguire gli esercizi.

Di conseguenza il praticante, maestro o allievo che sia, acquista benessere e vigore. Questa disciplina ha come elemento fondamentale il dualismo tra i concetti di YIN e YANG, ovvero le forze che caratterizzano la vita e i fenomeni dell'Universo.

Questi due aspetti sono uno l'opposto dell' altro, ma interagiscono tra loro e sono imprescindibili; uno si trasforma nell'altro in continuazione, stabilendo perennemente un flusso di energia che attraversa il Creato e gli Esseri.

Su questo principio si basa la filosofia del Taoismo, e il simbolo che rappresenta sia lo YIN che lo YANG e' definito nel TAO: un cerchio che ruota su se stesso, in un eterna trasformazione da bianco(YANG) a nero (YIN) e viceversa....così come non possiamo avere la luce senza ombra, ne l'ombra senza luce, le due forze dell'Universo si susseguono, dando luogo allo sviluppo della Vita in esso, per cui:

YIN: oscurita', confusione, freddo, notte, Luna, passivita', femminile, inverno, autunno, riposo, negativo, nord, ovest, terra , destra, acqua , Fenice, Morte....

YANG: Luce, caldo, chiarezza, giorno, Sole, attivismo, maschile, estate, primavera, veglia, positivo, sud, est, cielo, sinistra , fuoco. Drago, Vita...



Quando il concetto di YANG, per esempio, raggiunge l'apice, ecco che si sviluppa inevitabilmente lo YIN che a sua volta si ritrasformerà in Yang, e così via....

Queste due polarità non definiscono il fatto che una rappresenti il Bene e l'altra il Male; si tratta di due entità energetiche contrapposte che si integrano, che sono complementari.

Quando il ciclo perenne di trasformazione dell'una nell'altra viene, in qualche modo, ostacolato se non addirittura interrotto, si ha origine ad uno scompenso che, per quanto riguarda gli esseri viventi, tra cui l'uomo, si definisce MALATTIA.

La MTC è un insieme di metodi e pratiche curative che ha il fine di rimediare agli ostacoli che l'Energia fluente tra YIN e YANG può incontrare.

Il QI GONG è uno di questi strumenti, ed esso consiste in una serie di esercizi che possono essere svolti sdraiati, seduti, in piedi o camminando...si agisce su una visione dinamica dell'Energia presente in Natura, che si può identificare in cinque grandi categorie.

Il Taoismo, base della filosofia della MTC, oltre che essere un percorso Spirituale e di Evoluzione, è anche una via per il raggiungimento del benessere: si può definire la base del Qi Gong. Esso professa che l'Uomo deve essere in armonia con il creato, affermando che egli è unito all'Universo e che tutto è continuamente in mutamento.

I due filosofi principali del Taoismo sono Luazi(VI sec.a.c.) e Zhang Dao Ling, che visse 123 anni (I sec. D.c.) e fu un filosofo eremita .

In base agli insegnamenti della Scuola Delle Quattro Direzioni (Spirito,Corpo,Respiro, Voce), il Taoismo e' basato su 4 ricerche:

- 1)Immortalita' dell'Anima(Illuminazione tramite la via Spirituale).
- 2)Corretto rapporto con L'Energia Qi(favorito dalla Pratica del Qi Gong).
- 3)Rapporto con la natura(Unita' con il Tutto).
- 4)Raggiungimento dell'Evoluzione e indipendenza personale(tramite il Qi Gong) e conquista dell'Equilibrio.

| | | | |
|---|------------|------------|---|
| 陰 | YIN | YANG | 陽 |
| | Terra | Cielo | |
| | Buio | Luce | |
| | Vuoto | Pieno | |
| | Carenza | Eccesso | |
| | Inverno | Estate | |
| | Acqua | Fuoco | |
| | Freddo | Calore | |
| | Materia | Energia | |
| | Profondità | Superficie | |

I CINQUE ELEMENTI

Essi sono: METALLO,ACQUA,LEGNO, FUOCO, TERRA

Si possono definire come " Le cinque grandi trasformazioni dell'Energia", cioe' del QI.

Sono intesi da un punto di vista simbolico,in quanto ognuno di essi ricorda l'aspetto e il movimento che l'energia assume,e sono collegati gli uni agli altri in maniera armonica, interagendo e permettendo lo sviluppo della Vita tramite un flusso perenne di trasformazione che si puo' definire Ciclo , e si possono descrivere così:

ELEMENTO METALLO:Rappresenta l'energia a livello potenziale che attende di liberarsi ed espandersi.

ELEMENTO ACQUA:La sua natura allo stato liquido e' ideale affinche'si espanda passando da energia allo stato potenziale ad una in forma cinetica.

ELEMENTO LEGNO:L'energia si canalizza e si direziona diventando tangibile.

ELEMENTO FUOCO: Manifestazione ed espansione al massimo dell'energia.

ELEMENTO TERRA: Una volta raggiunto un grande livello di espressione, l'energia si consolida e lo scopo di espansione e' raggiunto.A questo punto l'energia e' come cristallizzata e il Ciclo che lega i cinque elementi ricomincia passaggio dopo passaggio.

I Cinque elementi interagiscono in due maniere:

1) CICLO GENERATIVO(PADRE/ FIGLIO): Ogni elemento ne nutre un altro, dando origine ad una catena, ad un Ciclo chiuso che li collega in serie tutti insieme:

-Il Legno nutre il Fuoco(dando materiale da ardere)

-Il Fuoco nutre la Terra(dando la cenere come fertilizzante e nutrimento)

-La Terra nutre il Metallo(dando i sali minerali)

-Il Metallo nutre l'Acqua(cedendo i minerali)

-L'acqua nutre il Legno(favorendo lo sviluppo degli alberi)

2) CICLO CONTROLLO/ DISTRUZIONE(NONNO/NIPOTE): Ogni elemento ne limita e rallenta un altro , e rispetto alla catena del Ciclo Generativo, si "salta" l'elemento successivo, creando un collegamento:

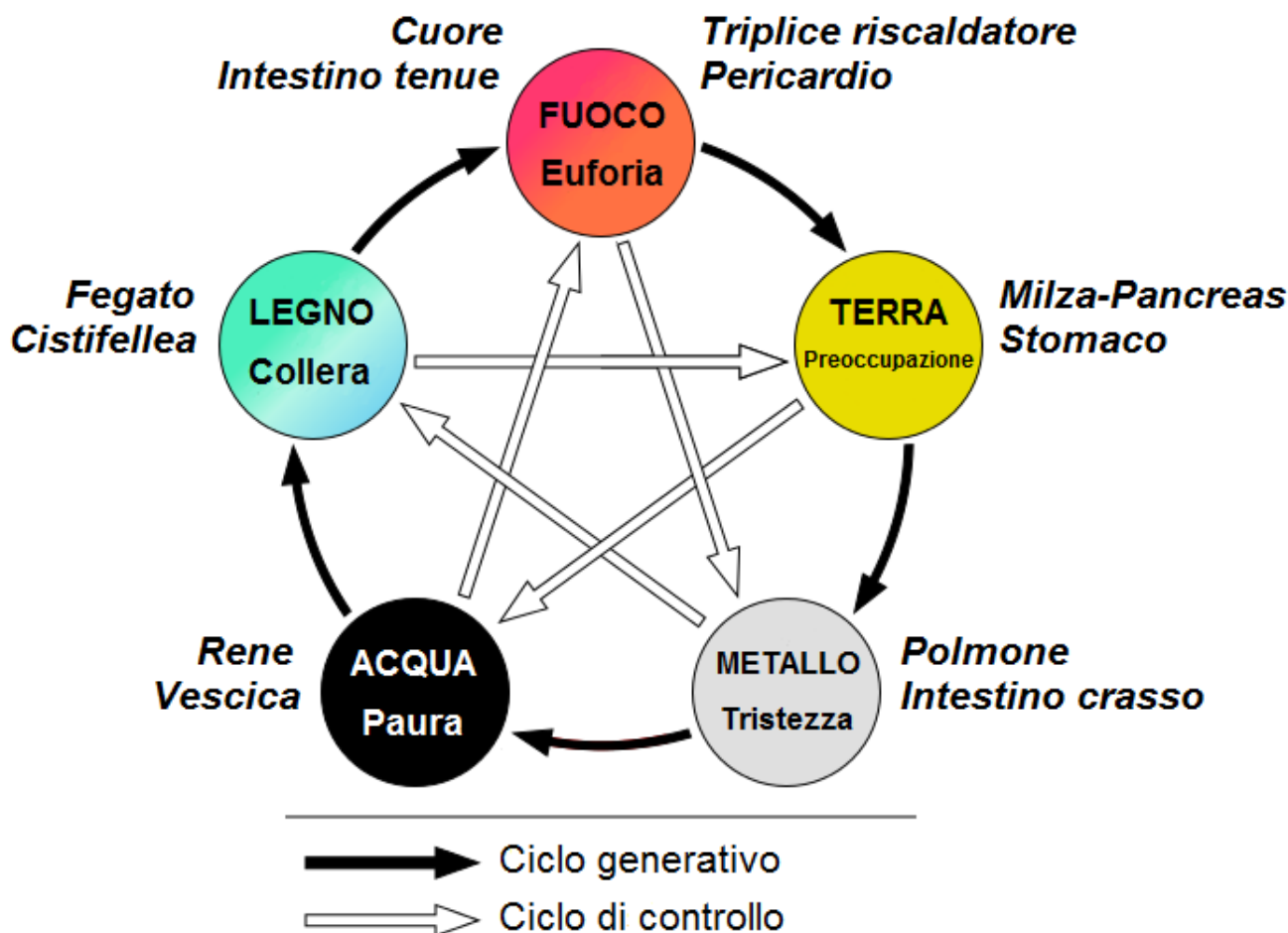
-Il Legno inibisce la Terra(la trattiene impedendo le frane)

-Il Fuoco inibisce il Metallo (lo fonde)

-La Terra inibisce l'Acqua(impedendo le inondazioni)

-Il Metallo inibisce il Legno(con le lame si tagliano gli alberi)

-L'Acqua inibisce il Fuoco(lo spegne).



Ad ogni Elemento corrispondono emozioni e vari organi del corpo umano, che rispecchiano le caratteristiche simboliche che possiede.

Quindi si tratta del Qi che fluisce continuamente, e continuamente cambia forma in un processo perenne di trasformazione e benessere per gli esseri viventi, il cui corpo ne è attraversato; accade talvolta che questo flusso sia ostacolato, se non addirittura interrotto, come già accennato.

Lo sviluppo conseguente dello stato di Malattia deriva da una condizione di fragilità

che caratterizza inevitabilmente, e principalmente, le persone anziane, individui che col passare del tempo vedono affievolirsi i loro processi vitali a causa di un deterioramento psico-fisico.

E il Qi si indebolisce sempre di più....attraverso la Pratica del Qi Gong esso si rafforza, donando vigore e benessere a chi la svolge!

LO JING

Esso risiede presso un punto del Corpo stesso definito DANTIAN INFERIORE, in corrispondenza dell'ultimo tratto dell'Intestino e della quinta vertebra lombare.

Alla nascita, l'energia che caratterizza l'uomo e' definita JING; La sua funzione e' quella di nutrire, fortificare e mantenere il corpo durante il suo sviluppo e percorso, fino ad arrivare alla cosiddetta terza eta'.

Di aspetto YIN, esso rappresenta una risorsa energetica che definisce l'aspettativa di vita di ogni essere umano.

E' un'Energia costitutiva ed ereditaria e indica la capacita' di vivere in modo sano e il piu' a lungo possibile(Jing Innato o " Del Cielo Anteriore)

Lo JING puo' essere preservato ma non si rigenera.

Si sviluppa un processo che consiste nell'invecchiamento e nell'insorgere di patologie mano a mano che passano gli anni.

IL deterioramento dello Jing porta gradualmente al suo esaurimento e alla morte.

Per cui occorre avere uno stile di vita corretto , attraverso un'alimentazione adeguata e una cura appropriata del Corpo e dello Spirito (JING Acquisito o "Del Cielo Posteriore).

精 氣 神

Jing Qi Shen

REINTEGRO DELLO JING

Per evitare l'indebolimento lento ma inesorabile dello Jing, esistono numerosi trattamenti , derivati dalle Tecniche Marziali del Qi Gong, tra cui quello Terapeutico; essendo lo Jing a determinare la longevita'di un individuo, il Qi Gong e' un metodo utilizzato per stabilire , o ristabilire, l'equilibrio psico fisico e combattere , ad esempio, l'invecchiamento prematuro.

Secondo la MTC , la decadenza dello Jing crea negli anziani, ad esempio, problemi alla struttura scheletrica.

Le ossa diventano fragili (processi osteo-distrofici) e si sviluppa l'osteoporosi

(decalcificazione), associata all'irrigidimento della Colonna Vertebrale (con dolori e debolezza localizzati nella regione lombare, nonche' nelle articolazioni degli arti inferiori).

Insorgono problemi anche alla dentatura, alla vista e all'udito.

Ma soprattutto e' il Cervello che perde gradualmente efficacia , e si verifica un processo di decadimento a livello intellettuale(memorizzazione e concentrazione risultano difficoltosi) con il possibile sopraggiungere di una malattia come l'Alzheimer, che non si puo' curare ma solo rallentare dal punto di vista del logoramento neurale.

Anche lo spirito e il morale si indeboliscono, e qui si tratta di analizzare un altro aspetto del Qi.

LO SHEN

Nell'ambito della MTC esiste il concetto di Shen, che ha vari significati: Energia Mentale, Energia Spirituale o, piu' sinteticamente, Spirito.

Esso rappresenta la forma piu' sottile e raffinata dell'Energia che solo gli esseri umani possono possedere.

Difatti, i processi organici sono presieduti dallo jing , aspetto del Qi, Energia del movimento.

Ma cio'che fornisce dinamica alla coscienza dell'Uomo e' lo Shen, e solo chi lo possiede con caratteristiche forti sviluppa una intensa capacita' di concentrazione e assume una notevole " Consapevolezza" di se stesso e dell'ambiente che lo circonda.

Esistono due tipi di Shen:

HSIENTIEN SHEN: Shen del Tempo Anteriore , ossia prima della nascita, che viene talvolta definito Yuan Shen, cioe' Shen originario.

HOUTIEN SHEN: Shen del Tempo Posteriore, ossia susseguente all'evento della nascita. I Genitori contribuiscono allo sviluppo dello Shen dei figli, ma esso dovra' essere coltivato e nutrito durante la fase di crescita e consolidamento dell'individuo.

Il Qi Gong presiede alla circolazione ed evoluzione di queste Forme di Energia, al fine del Benessere di chi lo pratica con dedizione e costanza.

"SE IL CORPO CAMBIA, CAMBIA LO SPIRITO
SE LO SPIRITO CAMBIA, IL COSMO INTERO SI MODIFICA"

-Un maestro-

I MERIDIANI

Essi congiungono tra di loro gli Organi e i Visceri, rappresentando dei canali e, ad esempio, l'emissione di Suoni e determinati movimenti della Pratica del Qi Gong, se sono svolti in maniera equilibrata, danno luogo ad un flusso di energia(Qi) tale che gli Organi e i Visceri funzionino in maniera ottimale.

Il sistema dei Meridiani costituisce una fitta ed invisibile rete di connessione nella quale il Qi stesso viene indirizzato a raggiungere ogni parte del Corpo.

Attraverso i Meridiani il Qi fornisce le capacità nutritive e protettive all'Organismo Umano, regolandone le funzioni e permettendone la sopravvivenza, nonché l'equilibrio dello YIN o dello YANG.

In generale, gli Organi interni sono collegati ai Tessuti, e i meridiani "decidono" se un Individuo è in salute o affetto da qualche malattia(squilibrio dello YIN o dello YANG). Gli ORGANI sono cinque, definiti ZHANG, e sono i seguenti:

IL FEGATO: È l'Organo YIN che presiede il metabolismo e ha una funzione disintossicante nella circolazione sanguigna; secondo la MTC gestisce l'aspetto emotivo e, insieme alla Vescicola Biliare(Viscere), la capacità di pianificazione. Sistema sensoriale gli occhi.

IL POLMONE: È l'Organo YIN che fornisce ossigeno e assorbe anidride carbonica dal sangue; controlla i canali Energetici e i vasi Sanguigni. Governa quindi la respirazione e la circolazione del Qi, costituendo un legame di scambio con il mondo esterno essendo purificatore.

Il Sistema Sensoriale è costituito dalla pelle e dal naso, ed è per questo che è soggetto ad eventuali Patogeni esterni.

LA MILZA :costituisce l'organo definito " radice del Cielo Posteriore " , perché da esso dipende l'energia acquisita. È un organo di trasformazione, governa la formazione e la corretta circolazione del sangue, la giusta distribuzione del

nutrimento nell'organismo e la funzionalità dei muscoli. Si manifesta esteriormente tramite le labbra.

IL CUORE :E' il sovrano di tutti gli organi interni, essendo sede dell'Energia SHEN, di natura spirituale;nella medicina cinese e' sinonimo di mente, e governa la

" Luce dello Spirito", cioè le facoltà intellettive.

Presiede anch'esso la circolazione del sangue, quindi del QI;

E la diffusione dello spirito nel corpo.

Il Cielo e la Terra si incontrano nel Cuore.

IL RENE: E' la radice di tutta l'Energia poiché contiene il QI prenatale, definito YUAN/JING, e viene definito "Radice del Cielo Anteriore".

Catalizza l'essenza, e governa la capacità di riprodursi e lo sviluppo psico-fisico dell'individuo; presiede all'idratazione (YIN) e al riscaldamento di ogni organo e tessuto.

Gestisce il fluire dei liquidi, il Midollo Spinale e il Cervello.

Si manifesta nei capelli e controlla gli orifici, e i suoi apparati sensoriali sono le orecchie.

Il Rene genera il Qi che alimenta e sostiene le ossa, per cui curandolo preveniamo, ad esempio, il problema dell'osteoporosi.

E' l'organo della volontà(ZHI) per cui se essa e' fortificata, anche la determinazione dell'individuo sarà forte.

Oltre a questi Organi facenti parte del corpo , abbiamo un Organo particolare:

IL MAESTRO DEL CUORE:E' un organo "virtuale" associato al Cuore, che coadiuva il Cuore stesso dal punto di vista della circolazione e del nutrimento dell'organismo.

Le relazioni tra il Cuore e gli organi del Corpo sono presiedute da questo Meridiano,

per cui esso è definito " Primo Ministro" mentre il Cuore e' definito " Imperatore".

Il Maestro del Cuore struttura e gestisce l'interiorità, l'equilibrio e la sessualità, nonché l'aspetto psichico (capacità di ragionamento e di discernimento della persona).

Emozioni quali la Gioia, il Piacere ma anche l'Insoddisfazione e la conseguente Sofferenza sono ad esso associati.

Tutti questi organi nell'ambito della MTC sono definiti ZANG, e vengono identificati come Interni.

Ci sono poi i VISCERI che sono incaricati alla trasformazione e al trasporto dei Soffi, cioè del flusso di energia QI che attraversa il corpo e che giunge agli Organi.

I Soffi sono generati dal nutrimento e dall'Aria che si incamera con la respirazione, integrata all'Energia dotata sin dalla nascita all'individuo.

Essi sono anche definiti Organi Cav dove viene lavorata e raffinata l'Energia JING.

L'integrazione tra Organi e Visceri viene definita, in ambito MTC, con il termine ZANG FU, e i Visceri con il termine FU. Essi sono:

STOMACO : E' il "Mare dell'Acqua e del Cibo", ed è la principale fonte di sostentamento dell'Organismo.

Lo Stomaco è collegato con la MILZA, che si occupa della distribuzione del nutrimento nel corpo (sotto forma di QI).

E nello stesso tempo è relazionato all'Intestino, per una trasformazione delle sostanze assorbite, dando il via ad un processo efficace alla sopravvivenza.

INTESTINO TENUE: Si occupa di assorbire e trasformare ciò che proviene dallo Stomaco; secondo la MTC, presiede alla separazione del "Puro dall'impuro".

In questo modo le sostanze nutritive già elaborate sotto forma di Bolo, vengono inviate al sangue, e le scorie passano all'Intestino Crasso.

Questa funzione contribuisce ad un rafforzamento dell'individuo dal punto di vista mentale, elevando la capacità di essere consapevole di se stesso e di ciò che lo circonda.

INTESTINO CRASSO: Rappresenta la parte terminale dell'apparato Intestinale e dell'Apparato digerente, si occupa del trasporto e dell'evacuazione delle sostanze di scarto derivanti dall'alimentazione; insieme ai Polmoni si occupa dello smaltimento delle Scorie.

Questo processo di espulsione favorisce il contrasto a sentimenti negativi quali la sensazione di perdita e l'attaccamento alle cose e persone.

Un funzionamento deficitario di questo Viscere puo' comportare lo sviluppo di malattie croniche e l'insorgere della Depressione e di un senso di sfiducia in se stessi, favorendo una situazione di debolezza della persona nell'ambito delle questioni di tutti i giorni.

VESCICA: Ha la funzione di eliminare l'urina, quindi le sostanze liquide di scarto dell'organismo.

E' collegata a monte con il Rene, che elabora questa funzione di depurazione che poi la Vescica finalizza con l'espulsione delle scorie.

Il buon funzionamento di questo binomio dona all'individuo vitalita' e saggezza, in modo da gestire al meglio la quotidianita'. Se non vi e' equilibrio in questo legame si possono verificare delle disfunzioni, e questo puo' influire sul sistema nervoso autonomo, dando origine a conseguenze dal punto di vista umorale e del carattere nell'individuo.

VESCICOLA BILIARE: Detta anche Cistifellea, e' un piccolo organo cavo facente parte dell'apparato digerente, che ha lo scopo di "immagazzinare" la bile prodotta dal Fegato, per poi rilasciarla nell'Intestino Tenue durante la fase di digestione degli alimenti assimilati, iniziata nello Stomaco.

E' localizzata presso la parte inferiore del Fegato.

Controlla sia la distribuzione e della digestione degli alimenti. Vi e' un collegamento, quindi, tra il Fegato e la Vescicola Biliare. Questo binomio, secondo la MTC, presuppone capacita' di pianificare, valutare e di attuare dell'individuo. Nel caso di malfunzionamento di questo viscere si creano problematiche interiori come insicurezza, ansia, frustrazione e timore nell'affrontare la quotidianita'.

TRIPLICE RISCALDATORE: E' un viscere definito di "materia fine", secondo la MTC, e quindi non identificabile fisicamente come gli altri; e' posizionato ipoteticamente all'altezza dello Stomaco. Consiste in una struttura energetica pura (sesto FU).

E' abbinato all'elemento Fuoco, insieme ad un Organo di pura struttura energetica chiamato Ministro del Cuore. Entrambi sono il primo Viscere e il primo Organo che sono presenti nell'embrione prima della nascita.

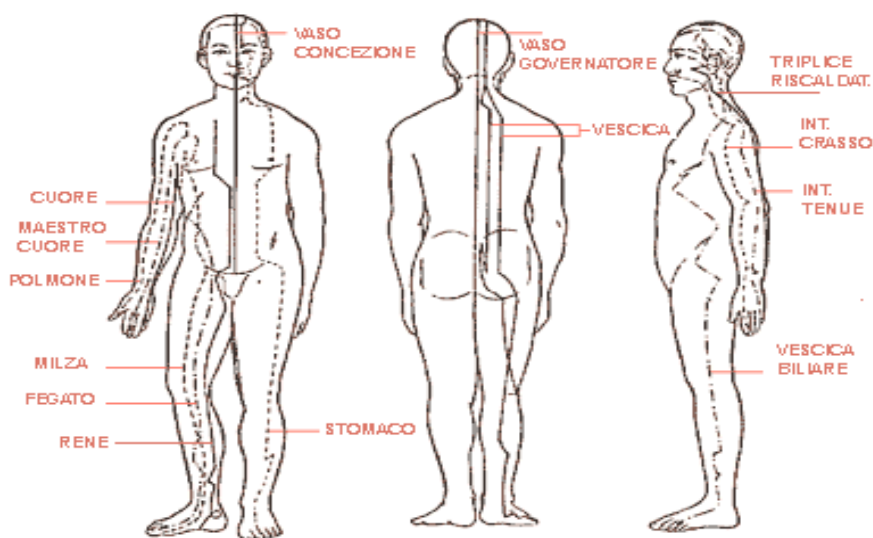
Ha lo scopo di rifornire energeticamente l'organismo, la protezione del Qi e un aspetto delle energie ereditarie. Presiede al funzionamento del metabolismo corporeo grazie a spinta dell'energia definita Yang Qi. E' diviso in tre parti:

RISCALDATORE SUPERIORE: Zona compresa tra la gabbia toracica e il muscolo diaframmatico, legato agli Organi del Cuore e dei Polmoni.

RISCALDATORE MEDIO: Zona compresa tra il diaframma inferiore e l'ombelico che comprende lo Stomaco, la Milza, parte alta del Fegato e della Vescicola Biliare.

RISCALDATORE INFERIORE: Zona compresa tra l'ombelico e il Pube, dove sono localizzati i Reni, la Vescica, la parte bassa del Fegato e della Vescicola Biliare.

Il T.R. provvede alla diffusione dei fluidi nutritivi in tutto il corpo, e ha una funzione costante che coinvolge i processi metabolici di tutti gli Organi e Visceri, favorendo il flusso dell'energia in tutto l'organismo fino alle estreme periferie del corpo (pelle e muscoli). Nel caso di disfunzioni del T.R. si verifica un rallentamento ed una difficoltà della digestione, della respirazione, del sistema epidermico e di funzioni. Il T.R. viene descritto dalla MTC come "La Via Maestra dello YUAN QI".



L'Energia Qi scorre attraverso il Corpo tramite dei Canali di collegamento, i Meridiani.

LA PRATICA DEL QI GONG IN RELAZIONE AGLI ANZIANI

Questa disciplina implica il favorire dell'Evoluzione Spirituale, del benessere psicologico e del raggiungimento e mantenimento di un buon stato di salute, e presenta una serie di esercizi fisici e meditativi "gentili" adatti a persone della Terza Eta'e, in generale, con disabilita' e convalescenza.

Ha finalita' ricreative ed e' una forma di disciplina preventiva e di rilassamento.

In Occidente, il Qi Gong e' materia di studio nell'ambito delle Medicine complementari ed integrate a quella "tradizionale", basata principalmente sulla chimica...

Negli ultimi decenni sono stati condotti studi clinici e ricerche per definirne i benefici, con riscontri che comprendono verifiche sul Sistema Cardiovascolare, l'Oncologia e le patologie mentali.

Positivi e interessanti i risultati ottenuti, in termini di qualita' della vita, su pazienti, affetti da patologie complesse (tumori), e su persone della Terza Eta'.

In generale, con la pratica del Qi Gong, si sono riscontrati importanti benefici circa gli anziani sull'efficienza motoria (tono muscolare), cardiovascolare, digestiva, delle funzioni immunitarie ma anche dal punto di vista mentale e dell'Umore.

Riguardo agli esercizi, ve ne sono molti che personalmente prediligo visto che ne percepisco ampiamente i benefici praticandoli.

Questi, che per le loro caratteristiche sono adatti a persone della Terza Eta', sono proposti dal Maestro Vincenzo Cesale della Scuola delle quattro Direzioni, nel percorso per Insegnanti di Primo Livello che sto svolgendo

Nell'ipotesi di divenire, sotto la supervisione del mio Maestro, un Istruttore di QI GONG e di dedicarmi specificatamente al servizio di allievi Anziani, metterei in evidenza i seguenti Esercizi che secondo il mio parere possono essere adeguati:

IL COLLO DEL CIGNO: Esercizio per la prevenzione dello stress muscolo scheletrico, indicato per problemi di cervicale, e lo svolgimento e' il seguente:

Si assume la posizione iniziale TIAO-XI, cioe' postura eretta, piedi paralleli larghezza delle anche, ginocchia leggermente flesse, braccia rilassate ai fianchi:

si porta la testa in avanti fino a toccare il petto con il mento, permanendo alcuni secondi nella posizione, poi si flette il capo all'indietro(senza forzare troppo) con lo sguardo al cielo(posizione mantenuta per alcuni istanti), quindi si riporta la testa nella posizione iniziale per poi ruotare il capo di 90 gradi verso destra , attendere qualche secondo, e riportarsi in posizione frontale e poi ruotare di 90 gradi a sinistra; quindi ritornare in posizione frontale; successivamente inclinare il capo verso destra (non forzando troppo), tornare al centro e andare verso sinistra, concludendo l'esercizio riportandosi alla postura iniziale. La respirazione deve essere lenta , addominale e "naturale"; e l'esercizio va ripetuto per almeno otto volte, o multipli.

Questo esercizio puo' essere svolto anche da seduti; per questo lo considero fattibile per persone che non possono permanere in piedi a lungo, vista la complessita' dello stesso, che va svolto lentamente ma con cura .

IL PENDOLO: E' un esercizio fisico di allungamento; si parte dalla posizione iniziale definita TIAO-Xi, e si afferra con la mano destra il polso sinistro, portando successivamente le braccia in alto tendendosi verticalmente.

Dopodiche' il piu' possibile verso sinistra, il tronco e lo sguardo sempre frontali; si attende qualche istante (si conta fino a otto) per poi ritornare in posizione verticale, quindi si riportano le braccia verso il basso assumendo la posizione iniziale.

Quindi si afferra il polso destro con la mano sinistra e si svolge il movimento opposto a quello iniziale.

Quando si sale si inspira, quando ci si inclina si espira per poi inspirare quando si ritorna , braccia tese, alla posizione verticale. Infine si espira abbassando le braccia e tornando alla posizione iniziale.

L'esercizio va svolto con gradualita' e ripetuto per almeno otto volte o multipli e puo' essere eseguito anche da seduti. Questo tipo di movimento risulta essere di beneficio alla Colonna Vertebrale. Coinvolge il Vaso Governatore.

IL SERPENTE CHE SI ARROTOLA: E' un esercizio fisico di

allungamento; ci si siede su un piano rigido, la gamba sinistra piegata verso l'esterno e quella destra raccolta verso l'interno. Partendo da una posizione frontale, si ruota il busto verso sinistra, il mento che va ad appoggiarsi sul petto, lo sguardo rivolto dietro la spalla sinistra.

La mano destra e' appoggiata sul quadricipite sinistro mentre la sinistra afferra la caviglia destra. Dopo essere rimasti alcuni secondi nella posizione di torsione, si torna alla posizione frontale per poi ruotare dalla parte destra. La respirazione addominale e' lenta e naturale.

Si ripete il movimento per almeno otto volte (quattro per lato). Esso serve ad allungare la Colonna Vertebrale, rilassandola e contribuendo al suo benessere; inoltre si rimedia alle discopatie. Si tratta di problematiche che solitamente affliggono le persone della Terza eta'.

Questo esercizio puo' essere svolto anche anziani che non abbiano particolari impedimenti alla Colonna Vertebrale o al Bacino ma deve essere svolto senza forzare il movimento del busto. Coinvolge il Vaso Governatore.

IL SERPENTE CHE SALE SULL'ALBERO: E' un esercizio al fine del Potenziamiento Dolce, ed e' utile alla tonicita' del fisico.

Si parte dalla posizione solita TIAO-XI, la mano sinistra va dietro la parte bassa della schiena sul punto definito JING-MEN dalla MTC, il polso a contatto sotto l'undicesima costa. La mano destra si posiziona aperta poco sopra la nuca, gomito del braccio destro piegato in avanti altezza viso.

Si inspira flettendo le ginocchia e abbassando il bacino, mentre si espira ruotando il tronco verso sinistra andando con lo sguardo oltre la spalla, rimanendo in posizione di torsione per alcuni secondi (le ginocchia e le anche rimangono rivolte verso avanti e si rimane in posizione il piu' possibile), la respirazione e' naturale.

Dopodiche' si ritorna nella posizione iniziale mentre si inspira ritornando su con le ginocchia; Si inverte quindi la posizione delle mani, con la mano destra dietro la schiena e la sinistra con il palmo aperto sulla nuca, dando via all'esercizio in maniera simmetrica a prima.

L'esercizio va svolto in maniera lenta e rilassata, con attenzione nello svolgere i movimenti, e questa e' una regola generale per le "figure" svolte nel QI GONG. Va ripetuto per almeno quattro volte per lato (o multipli di quattro, in base alle esigenze e possibilita') E' un esercizio che permette il rafforzamento dei muscoli della schiena ed e' utile ai fini di una "distensione" della Colonna Vertebrale. Si

puo' eseguire anche seduti, ed e' indicato come tipologia a persone della Terza Eta'. Coinvolge il Vaso Governatore.

LE MANI: Posizione iniziale TIAO-XI, si allungano le braccia in avanti all'altezza delle spalle, la mano destra aperta, dita verso l'alto, e la mano sinistra che ne afferra le dita, piegando la mano destra verso di se.

Successivamente, si rivolge il palmo della mano destra verso il basso, e la mano sinistra a piegare la mano destra verso di se. Dopodiche' si alterna il movimento con la mano opposta.

Si ripete l'esercizio per almeno otto volte, o multipli.

La respirazione deve essere lenta e naturale, così come lo svolgersi del movimento, che ha lo scopo di esercitare le articolazioni dei polsi.

GUARDARE I PIEDI: Esercizio per la prevenzione dello stress muscolo scheletrico e per le articolazioni della caviglia.

Posizione iniziale TIAO_XI, si solleva leggermente la gamba destra che rimane tesa, dopodiche' flettere la caviglia in alto e in basso alternativamente per almeno otto volte.

Quindi compiere una rotazione del piede prima in senso orario e poi antiorario sempre per otto volte o multipli e infine riportare la gamba nella posizione iniziale, piede appoggiato al suolo. Successivamente si svolge la stessa sequenza con la gamba e il piede sinistro. La respirazione e' addominale e naturale. L'esercizio deve essere svolto con lentezza e cura nei movimenti.

LA COLONNA VERTEBRALE



Molti di questi esercizi coinvolgono la Colonna Vertebrale:

E' vista come una sorta di scala che rappresenta il percorso dell'Uomo che dalla Terra si eleva al Cielo. In base alla sua solidita' questa ascesa sara' favorita , od ostacolata.

Un' altra caratteristica e' la flessibilita', perche' essa rappresenta la capacita' di porsi in modo forte ma , nello stesso tempo, dinamico di fronte alle questioni e avversita' della Vita.

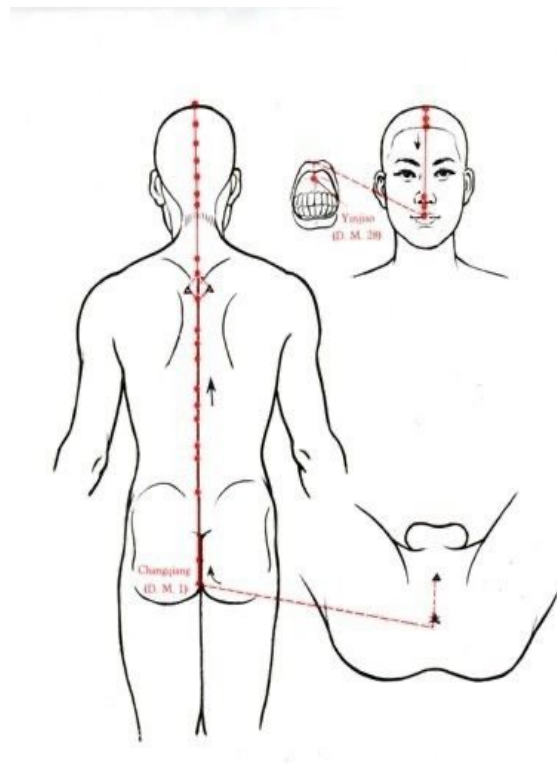
La solidita'- flessibile psichica e fisica significa , in generale, l'equilibrio tra YIN e YANG.

E , ad esempio, una deformazione ,o convessita', accentuata implica un eccesso di YANG o YIN a seconda del tipo di difetto e della forma della Colonna. Dalla sua base si sviluppano tre particolari meridiani determinanti per il flusso del Qi e per un buon stato di salute e benessere, affinche Yin e Yang siano in equilibrio costante: Vaso Governatore, Vaso Concezione e Vaso Cintura, detti "Meravigliosi"

VASO GOVERNATORE:

Il Meridiano Du Mai, o Vaso Governatore, e' posizionato a partire dall'altezza del Bacino e agisce da supporto alla C. V., per poi percorrerla fino al Capo (parte dal Coccige ed arriva al labbro superiore). E' definito " mare del Meridiano Yang " e possiede energia Yang. Agendo in questa zona si ottiene un rilassamento di tendini e muscoli e rimuovere le eventuali ostruzioni che bloccano od ostacolano i canali, creando problemi.

Il V.G. ha due diramazioni, in una fornisce energia al Cervello e al Midollo Spinale, l'altra e' in direzione del fegato e della zona Addominale.

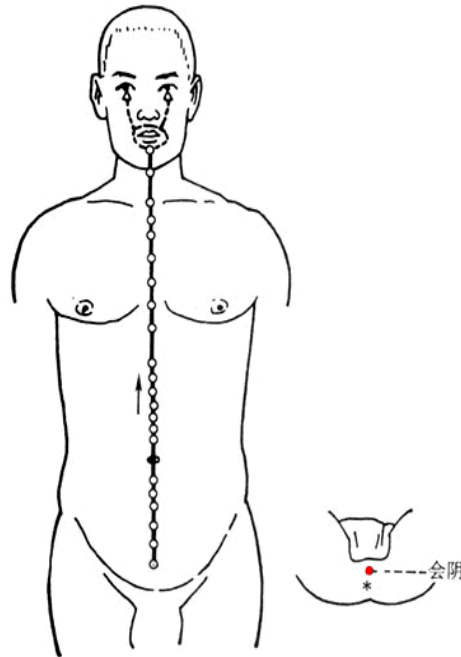


Il Meridiano Du Mai o Vaso Governatore

VASO CONCEZIONE: Si definisce Ren Mai, “mare dei meridiani Yin”, nasce dal Perineo e attraversa la parte addominale frontale fino ad arrivare al labbro inferiore.

Ha il ruolo di regolare il Qi che attraversa i Meridiani Yin, assorbendo o cedendo energia in base alla situazione. È molto importante nell’ambito della gravidanza essendo di natura femminile.

Regola le funzioni dal punto di vista della digestione, e nel caso di squilibrio si verificano situazioni di stress e ansia.

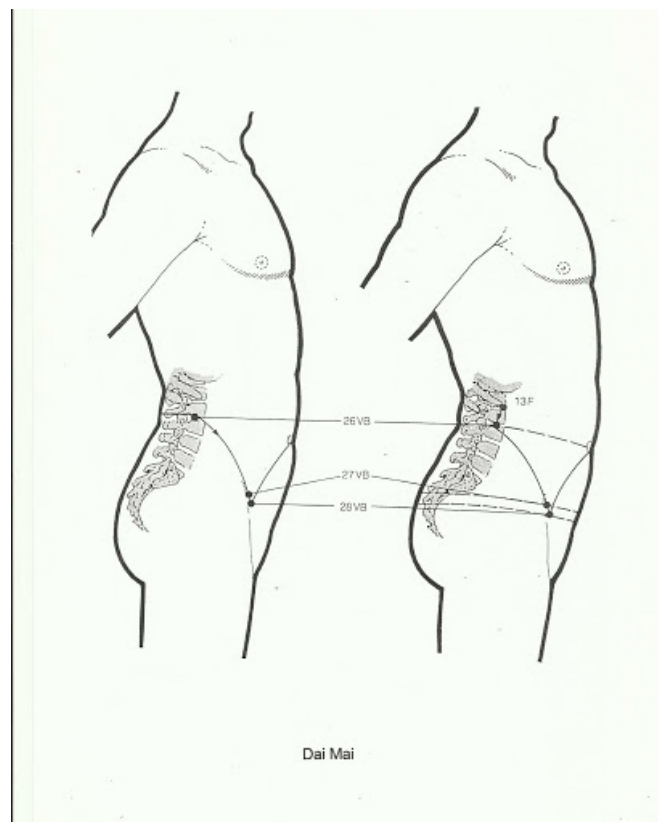


IL Meridiano di Ren Mai o Vaso Concezione

VASO CINTURA : Chiamato Dai Mai, controlla l'azione dello Yang rispetto allo Yin. Esso assorbe le situazioni irrisolte sia a livello fisico che mentale.

E' situato in corrispondenza della quattordicesima vertebra, definita Ming-men, iniziando e finendo nello stesso punto, e avvolgendo i fianchi come una cintura in maniera orizzontale (all'altezza dell'ombelico).

Ha lo scopo di gestire e "tenere unito" il corpo dal punto di vista dei Canali Energetici, dando armonia e forza all'individuo nella parte alta del corpo (yang), e solidita' e calore nella parte bassa (Yin).



Il Meridiani di Dai Mai

CONSIDERAZIONI E APPLICAZIONI

Il QI GONG tramite la pratica agisce fornendo equilibrio tra i fattori YIN e YANG , regolando di conseguenza le capacità intellettuali e il benessere fisico.

Con l'applicazione costante soprattutto degli esercizi descritti, sono arrivato ad avere un sensibile miglioramento nella movimentazione(piegamenti e torsioni del busto) e nella postura(mi sento piu' "dritto")...mi sento meno legato e piu' disinvolto.

Inoltre certi fastidi e dolori si sono attenuati, anche se c'e' ancora molto da lavorare ,e devo tener d'occhio il peso...ma senza ansia e apprensione. Conta la pazienza , ma soprattutto la consapevolezza che la Pratica deve diventare una costante!

Personalmente cerco di praticare questi esercizi appena descritti in maniera costante, perche' li ritengo particolarmente efficaci ai fini del benessere della Colonna Vertebrale e delle articolazioni.

Nel mio caso sono di beneficio notevole ,vista la situazione fisica .

Inoltre sono particolarmente adatti a persone anziane che vogliono migliorare, o preservare, la loro condizione di salute.

Esiste una serie di esercizi con finalita' non solo di beneficio fisico, ma che favoriscono lo sviluppo e il mantenimento delle facolta' mentali dell'individuo, giovane o anziano che sia.

Il QI GONG aiuta a rilassare la mente e fortifica la consapevolezza del praticante, che impara a percepire e contemplare il suo corpo cosı̀ come cio' che lo circonda.

Alcuni mesi orsono ho provato a proporre alcuni esercizi di QI GONG a mia Madre, una donna di 76 anni con problemi alla schiena e con difficolta'di movimento, nonche' sofferente di artrite reumatoide.

Non e' stato facile coinvolgere una persona che per difetto di conoscenza, e a causa di una sorta di rassegnazione e diffidenza, crea resistenza a proposte alternative alle solite medicine , quali , per esempio, gli antiinfiammatori chimici.

Gli esercizi proposti sono stati il COLLO DEL CIGNO, LE MANI E GUARDARE I PIEDI, che presuppongono una movimentazione dolce e graduale, curando respirazione e quiete mentale, richiedendo attenzione nella loro pratica.

Devo dire che , col passare delle settimane (nel limite del possibile causa Covid..) e con una certa dose di pazienza, mia madre ha percepito un giovamento tangibile. Si muove e cammina meglio e certi dolori e fastidi si sono attenuati in maniera significativa.

E lo scetticismo sta svanendo a favore di un atteggiamento fiducioso, dovuto ai risultati positivi (anche se c'e' da perseverare nel seguire un paio di volte a settimana la persona...)

Adesso vorrei coinvolgere mio Padre, che di anni ne ha 86, il quale attualmente e' una persona piu' dinamica rispetto alla moglie(avendo avuto discrete esperienze sportive da giovane), nonche' un'attivita' lavorativa non certo sedentaria fino a quasi 70 anni(era artigiano falegname)...ma anche lui e' un osso duro...vedremo!

Sperimentando io stesso la Via del QI GONG, attraverso la Pratica , la Meditazione e lo Studio delle dinamiche della MTC, posso affermare che esso sta rivoluzionando in maniera graduale, ma decisa , la mia quotidianita' nell' atteggiamento e nelle azioni.

Devo migliorare la costanza e l'attenzione, ma credo che il percorso sia tracciato e, insieme alla mia compagna di corso Catia , mi sto rendendo conto che il QI GONG

puo' sostenermi nell' affrontare positivamente la Vita, sia dal punto di vista fisico che interiore .

Apprendendo la capacita' di poter governare il Qi che mi attraversa e sostiene, e percependo me stesso e la realta' che mi circonda , in modo sereno.

In conclusione, vorrei rivolgere un ringraziamento dal profondo del Cuore al Maestro Vincenzo per i suoi insegnamenti e per il suo esempio di uomo pragmatico, che ha spesso portato la sua esperienza di vita come spunto, e alla Maestra Deborah Nappi la quale, pur avendo le sue attivita' di insegnamento, ha dato un supporto prezioso dal punto di vista pratico , ad esempio dandoci una lezione sul come strutturare in futuro un Corso per Insegnanti, nonche' circa i contatti e le comunicazioni.

Grazie per l'Attenzione.

Paolo Della Penna



Riferimenti di ricerca:

-Corso Per Insegnanti di Primo Livello Qi Gong-Scuola delle Quattro Direzioni –

(A cura del Maestro Vincenzo Cesale-Libera Universita'Popolare Due Cieli)

-Il Benessere Olistico.com

-www.agopuntura.it

-www.studiomedicinatradizionalecinese.it

-www.meditazionezen.it

-www.studiotao.it

-www.benesserecorpomente.it

-www.alkaemia.it

-www.benessere.com