

QI GONG Scuola “Le Quattro Direzioni”

Maestro Vincenzo Cesale



Tesi di De Monte Faginto Stefania

anno 2019-2020

“ L’incontro e l’alleanza di movimento e Spirito”

Secondo i principi e la pratica del QIGONG

INDICE

- Premessa
- Introduzione
- Il TAO L'Inizio e Il Tutto
- Lo Yin e Lo Yang
- I Cinque Elementi e I Cicli di circolo energetico
- I Meridiani la rete di conduzione energetica
- La RESPIRAZIONE
- Il movimento, gli esercizi i punti energetici e la consapevolezza di sè
- La Vita e Il QIGONG
- Ringraziamenti

Premessa

Ho scelto di iniziare il percorso di sperimentazione e apprendimento della disciplina del QiGong perché, da subito nel visionare articoli e video esplicativi e rappresentativi in materia, nello specifico la presentazione del Maestro Vincenzo Cesale, ho sentito una profonda ispirazione verso l'utilità e il beneficio che mi avrebbe trasmesso e dato praticare Movimenti di tale profondità ed espressione vitale. Una sensazione di cuore ed anima evidentemente all'inizio della mia scelta e, così è stato ed è da un anno e mezzo. Operando quotidianamente nel mondo delle tecniche e dei trattamenti bionaturali, olistici e del benessere, oltre ad avere il piacere di arricchire le mie competenze professionali, cercavo anche un sostegno che mi facesse proseguire nella mia crescita personale, favorisse la salute psico-fisica e non meno nel mantenere ottimale il mio personale livello energetico, così da poterlo condividere. L'esperienza con l'esercizio costante della millenaria pratica del QiGong mi sostiene, mi arricchisce, mi rinforza e continuamente mi aiuta a sperimentare e conoscere molti aspetti di me stessa, sotto luce diversa: visti dal movimento e dalla azione del mio corpo e non della mente, la mente si acquieta e lascia spazio alla realtà delle cose.

Introduzione

Introduco i principi su cui si fonda l'arte del QIGONG.

Tutto ha inizio dal tutto e dal niente, dall'Una e dalle Mille Cose, in origine, come ampiamente dimostrato dalla millenaria cultura e filosofia orientale, nello specifico il Taoismo, dal quale trova le sue origini la Medicina Tradizionale Cinese, come la pratica del QIGONG. Anche nel percorso dell'esperienza vitale, come presumibilmente si crede, siamo dotati di capacità, potenzialità ed anche limiti innati, scoprirlo e sperimentarlo in ciascuno di noi, nel percorso terreno, sta nel libero arbitrio dell'unicità di ogni singolo essere, l'Arte del QiGong favorisce, anzi accompagna alla conoscenza e manifestazione di ciò. QIGONG da QI "Energia Vitale" e GONG "Esercizio, Trattamento".. Energia Vitale intesa oltre che come forza e dinamica, anche come potenziale per potersi riconoscere e conoscere profondamente; Esercizio e Trattamento come veicolo di trasformazione attraverso il Movimento, che crea collegamento con il corpo e tutto quello che esso contiene, esprime e manifesta. In merito, come ampiamente dimostrato dalla straordinaria e millenaria scienza della Medicina Tradizionale Cinese, trova collocazione la vacuità e il tutto ne IL TAO e la polarità / dualità ne LO YIN e LO YANG, le eterne forze in divenire; che si esprimono attraverso e ne i 5 Elementi e i cicli di circolo energetico, rappresentativi delle caratteristiche naturali che ci determinano, delle funzionalità fisiologiche, di attitudini, concezioni di vita, fasi ed evoluzione dell'esistenza di ogni essere umano; esso stesso, secondo i principi della Medicina Tradizionale Cinese, regolato da percorsi energetici I Meridiani, corrispondenti ai vari sistemi organici e fisiologici (circolatorio, nervoso, linfatico, muscolare ecc...), che costituiscono il corpo, così come definiti e concepiti dalla concezione occidentale. Dalla nascita il primo atto che espletiamo, per proseguire

autonomamente come corpo nelle sue funzioni di sussistenza e come anima per esprimerci è, la Respirazione, funzione, anzi atto fondamentale per l'equilibrata espressione del tutto. La Respirazione come meccanismo fisiologico di ossigenazione e carburazione, ma anche in senso strettamente energetico-vibrazionale di apporto di "luce" e consapevolezza per l'evoluzione animica e spirituale, considerando corpo e anima un tutt'uno ed infatti perché vi sia omeostasi, una parte non può funzionare armonicamente senza l'altra. Il QIGONG trae le sue origini da tutto sopra introdotto e molto altro, 5000 anni di storia che delineano perfettamente l'infinita interezza dell'essere, nella sua continua evoluzione. Ed è proprio in e attraverso questo contesto e questi principi, che si esprime la nostra vita, il nostro Sopravvivere, il mantenimento della nostra salute, l'equilibrio fra fare, essere, sentire e l'armonia. Consapevolmente o inconsapevolmente lo sperimentiamo nella quotidianità, per questo ritengo la pratica del QiGong straordinaria, per conoscersi in profondità, in quanto ci si muove al ritmo dell'Universo, mantenendo il proprio equilibrio in senso olistico-totale e ovviamente accrescendo l'innato potenziale individuale.



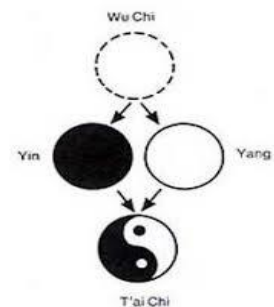
IL TAO L'Inizio e il Tutto

Nella filosofia taoista della tradizione cinese, il Tao è l'Universo, l'eterno divenire. La concretezza e la perfetta vacuità.

Lao Tzu scrisse nel Tao Te Ching: "Il **Tao** che può essere pronunciato non è l'eterno **Tao**. Il nome che può essere detto non è il nome eterno: l'innominabile è l'eterna realtà. Dare nomi è l'origine di tutti i particolarismi." "Chi si precipita avanti non va lontano."

Il simbolo del Tao o "Dao" è alla base della filosofia cinese e viene meglio descritto negli antichi testi come Dao de jing (Via della virtù) e Yi jing o Libro dei mutamenti. Il Tao è fatto da due forze o energie lo Yin e lo Yang: Il principio di Yin e Yang è antichissimo e la filosofia cinese l'ha usato come spiegazione dell'origine dell'Universo.

Prima della creazione esisteva il Nulla, la Vacuità "Wu-Chi" che significa "assenza di polarità"; da Wu-Chi creato il "Tai chi", la prima forza universale che in sé già conteneva la polarità e il concetto di creazione, di divenire: lo Yin e lo Yang.



4 i principi che li TAO trasmette:

- Il corretto rapporto con l'Energia
- Il divenire dell'Anima
- Il corretto rapporto con la Natura
- IL corretto e costante equilibrio personale attraverso la Pratica.

La teoria dello Yin e Yang ci insegna che tutto quello che ci circonda è composto da due forze opposte e complementari che si uniscono in armonia ed interazione, in un divenire inarrestabile che favorisce il movimento, la trasformazione, il cambiamento per poi tornare all'origine e ripetersi infinitamente. Il Taoismo concentra la propria dottrina sull'esperienza diretta della realtà e del suo continuo divenire, infatti tutto muta in noi e intorno a noi: il corpo, i pensieri, le sensazioni, la natura...

LO YIN E LO YANG

Lo yin e lo yang rappresentano un principio dinamico, che è espressione diretta del TAO. Lo yin e lo yang descrivono due facce della stessa medaglia: tutto ciò che esiste ha anche un opposto, senza il quale non esisterebbe e con cui forma un'unità, un tutto. Nel moto circolare dell'universo, nel ritmo giorno/notte, nel mutamento delle stagioni, nel ciclo della vita e della morte.

Lo Yin simboleggia il buio, l'acqua, la parte intuitiva e la capacità di nutrire la vita.. lo Yang costituisce l'impeto, l'azione, la luce, l'espansione e il fuoco..

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



(vedesi tabella sopra),

in cui tutto è continuità e alternanza.

La teoria dello Yin e Yang non si limita alla filosofia cinese, bensì può essere applicato a tutti i concetti esistenti. Lo troviamo in molte filosofie e culture; trova la sua origine più remota nella filosofia Cinese, ma è presente in varie tradizioni, quella indiana per esempio, dove appare la manifestazione del duale, quel corollario in cui il giorno e la notte, il maschile e il femminile, la terra e il cielo configurano un senso di armonia in cui l'opposto viene completato e fluisce per dare dinamismo e senso alla vita.

In Oriente anche il corpo umano è visto come un microcosmo dell'universo, anch'esso governato quindi dalle forze yin e yang: organi del corpo yin e yang, parti del corpo yin e yang, meridiani yin e yang. Ed è proprio questo che sperimentiamo nel QIGONG, durante ciascun esercizio: ci sono movimenti yin e movimenti yang, di apertura e di chiusura, di espansione e di raccoglimento, esercizi che equilibrano maggiormente parti yin o parti yang... Tutti i fenomeni della vita possono essere visti composti da un elemento yin e un elemento yang, che interagiscono e si alimentano ininterrottamente. Sono considerate due forze energetiche e l'equilibrio di queste due forze ed il modo in cui si trasformano, da una all'altra, sono ritenute necessarie per tutte le funzioni e gli stati della persona, come dell'universo.

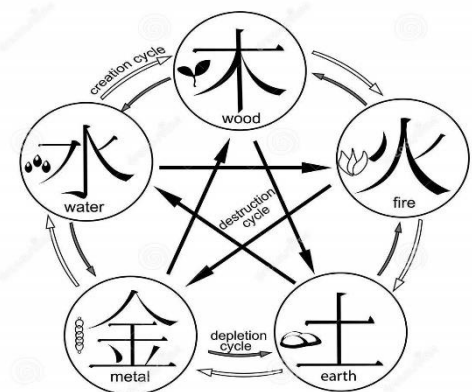
E' essenziale reintegrare tali principi in una visione attuale del mondo, della vita e delle cose, eccessivamente mentale, è distortamente limitata dal e nel vedere tutto quello che ci circonda in termini assoluti e divisi. Le situazioni sono buone o cattive, una cosa è solo giusta o sbagliata, la visione è solo bianca o solo nera.. ecc.. Tutto solo come l'opposto definito di tutto, in preda ad ansia, ego e competizione. Ed invece tutto è collegato, in continuo divenire e questo continuo divenire nella meravigliosa forma dello sconosciuto, senza sempre mettere paletti, la pratica costante del QIGONG ce lo insegna, trasmette e se glielo permettiamo trasforma, donando e sviluppando molta più presenza, attenzione di cuore, conoscenza del proprio sentire, forza interiore.

LA TEORIA DEI 5 ELEMENTI e i Cicli di circolo energetico

Dallo Yin e dallo Yang: dal Tao, deriva - prende forma la teoria dei Cinque Elementi, perno del pensiero filosofico cinese. Potremmo dire che è un materializzarsi del soffio energetico primario e, si propone di portare comprensione verso i fenomeni, la trasformazione e le dinamiche naturali, ovviamente includendo l'essere umano. I cinque elementi così vengono definiti e sono: acqua, legno, fuoco, terra* e metallo. Terra*: in origine l'elemento terra veniva collocato al centro al quale operano gli altri elementi, infatti è sia l'elemento trasformativo e di passaggio da una vibrazione all'altra, che un elemento che opera stabilità, nel tempo ha trovato, diciamo così per "praticità", la collocazione all'interno del ciclo fra gli elementi fuoco e metallo.

Analizzando l'ideogramma che li rappresenta, Wu Xing, è composto dall'ideogramma Wu che indica il numero cinque e dalla parola Xing che significa muoversi, camminare, "dominare" in momenti diversi, che non è dominio di qualcosa, ma amplificazione di specifiche caratteristiche, in un dato contesto supportato da determinate energie (pensiamo alla natura in un dato momento stagionale, o ad un'emozione con una determinata carica..) sempre nell'interazione con il contesto, per raggiungere l'equilibrio. Nell'insieme la parola Wu Xing assume il significato di una trasformazione energetica, che nel suo continuo divenire, dinamico e costante, in base alla possibilità degli elementi di esprimersi energeticamente in modo naturale, fluido ed equilibrato o meno, si esprime in cicli : Ciclo di Generazione, Ciclo di Controllo, Ciclo di Ribellione, Ciclo di Esaurimento..I vari cicli dimostrano un andamento differente a seconda che l'Energia propria degli elementi, possa e sia favorita scorrere fluidamente secondo il principio generazione madre-figlio (il legno nutre il fuoco, il fuoco dà vitalità alla terra, la terra contiene in sé il metallo, il metallo liquefacendo genera l'acqua, l'acqua irrorando, nutre il legno e così via..in un ciclo costante ed infinito secondo un'eterna e immutabile legge universale ; o sia momentaneamente in disequilibrio o di controllo, dove si attua il principio nonno-nipote, l'elemento antecedente controlla quello postumo, per ripristinare l'armonia. In alcuni casi, diciamo acuti di forti disordini energetici, si innescano cicli di Ribellione, Trascuratezza, Sottrazione.

I Cinque Elementi rappresentano anche le fasi di trasmutazione reciproca dello Ying e dello Yang, all'elemento fuoco corrisponde lo Yang assoluto, il punto cardinale corrispondente è il Sud, all'Acqua che esprime lo Ying assoluto corrisponde il Nord, al Legno corrisponde lo Ying calante mentre lo Yang calante corrisponde al Metallo. L'elemento Terra, situato al centro, è l'elemento che contiene in se tutti gli altri. Ovviamente oltre agli elementi e fenomeni naturali ed alla natura nella sua completa espressione e manifestazione, a cui la Medicina Tradizionale Cinese sempre riferisce, ai 5 Elementi è trovata corrispondenza anche ad Emozioni, modi d'Essere, Comportamenti e Reazioni, Organi Yang pieni (Zang) Visceri Yin (Fu)

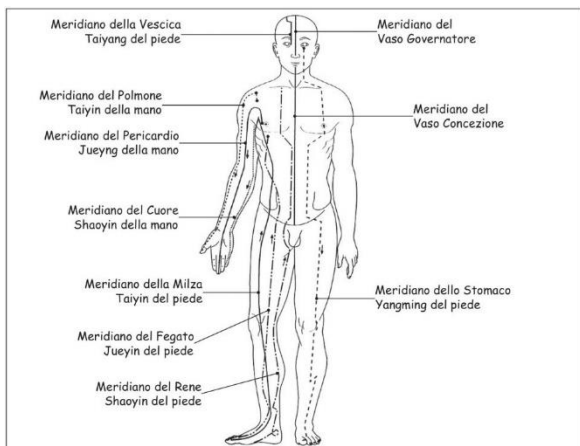


Download from
Dreamstime.com



vuoti, va da sè che nella pratica del QIGONG che si fonda su tutto questo, vi è modo di ripristinare l'equilibrio, di un eccesso o difetto degli opposti, se sono scordinati, dunque di ristabilire un corretto stato di salute psicofisica, ma anche spirituale, o di mantenere e accrescere un stato corpo-mente già in sintonia, questo avviene in quanto a ciascuno dei 5 Elementi corrispondono una coppia di Meridiani uno Yin e uno Yang, che corrispondono alle funzionalità organiche, emotive e psichiche dell'essere umano. Di seguito inoltriamo una breve rappresentazione dei Meridiani.

	LEGNO	FUOCO	TERRA	METALLO	ACQUA
STAGIONE	Primavera	Estate	Fine estate	Autunno	Inverno
DIREZIONE	Est	Sud	Centro	Ovest	Nord
COLORE	Verde	Rosso	Giallo	Bianco	Nero
SAPORE	Acido	Amaro	Dolce	Piccante	Salato
CLIMA	Vento	Calore	Umidità	Secchezza	Freddo
STADIO DI SVILUPPO	Nascita	Crescita	Trasformazione	Raccolta	Accumulo
NUMERO	8	7	5	9	6
PIANETA	Giove	Marte	Saturno	Venere	Mercurio
YIN - YANG	Yang minore	Yin massimo	Centro	Yin minore	Yin massimo
ANIMALE	Pesci	Uccelli	Esseri umani	Mammiferi	Reptili del guscio
ANIMALE DOMESTICO	Polledri	Volatili	Maie	Canie	Maiale
CEREALE	Grano	Fagioli	Riso	Canapa	Miglio
ORGANO	Fegato	Cuore	Milza	Polmone	Rene
VISCERE	Vescicola biliosa	Intestino tenue	Stomaco	Intestino crasso	Vescica
ORGANO DI SENSO	Occhi	Lingua	Bocca	Naso	Orecchie
TESSUTO	Tendini	Vasi	Muscoli	Pelle	Ossa
EMOZIONE	Collera	Osia	Preoccupazione	Tristezza	Paura
SUONO	Grida	Riso	Canto	Pianto	Grati



I MERIDIANI la rete di conduzione Energetica

Come spiegato nei paragrafi precedenti tutto è Yin e Yang, tutto è in un ciclo perfetto di armonia e/o compensazione per ristabilire l'equilibrio. Secondo la Medicina Tradizionale Cinese il corpo è attraversato da canali, linee, reti energetiche chiamate Meridiani. I Meridiani principali sono 12: 5 coppie, corrispondenti ciascuna ad un Elemento: Legno: Vescicola Biliare e Fegato – Fuoco: Cuore e

Intestino Tenue – Terra: Stomaco e Milza/Pancreas -Metallo: Intestino crasso e Polmone – Acqua: Vescica Urinaria e Rene, (più due per l'elemento fuoco Triplice Riscaldatore e Ministro del Cuore). Questi i principali insieme a due meridiani-percorsi centrali alla linea perpendicolare mediana DUMAI Vaso Governatore Yang e RENMAI Vaso Concezione Yin, inoltre di rilevante importanza sono i Meridiani Straordinari che sovrintendono a specifiche ed essenziali funzioni ed espressioni corpo-energia.

I Meridiani Yin che seguono un percorso dalla terra verso il cielo e Meridiani Yang che percorrono i canali corporei dal cielo verso la terra. Come anticipato ogni coppia di Meridiani appartiene dunque ad un elemento e ciascun meridiano corrisponde ad un organo (Zang) o ad un viscere (Fu), a delle funzionalità fisiologiche ben precise per la giusta sopravvivenza, ma anche a degli stati emotivi, a delle propensioni e meccanismi mentali e a delle attitudini prevalenti nella vita sia fisiche che, psichiche e spirituali.



La pratica del QIGONG favorisce l'equilibrio della corretta funzione di tali percorsi energetici e dunque dell'omeostasi della persona, attraverso postura, esercizi e movimenti specifici finalizzati a ciò e soprattutto coadiuvati dalla respirazione ventrale e diaframmatica, che rende ciascun movimento presente e cosciente. La respirazione profonda induce l'ossigenazione di tutti i tessuti, degli organi e gli apparati, calma la mente e favorisce la naturale e benefica circolazione del Qi: l'energia. Infatti il QIGONG è definita una ginnastica medica, per corpo, mente, anima. Ed, oltre ad essere di sostegno nell'approfondire ed espandere il proprio potenziale innato, è indicato per favorire l'equilibrio con, tutti gli altri aspetti nel circolo continuo ed infinito.

LA RESPIRAZIONE

Come anticipato la respirazione è di fondamentale importanza, nella vita come nel QIGONG. Ogni esercizio, ogni forma praticata sono scanditi da fasi respiratorie: l'inspirazione, una fase di trattenimento, di vuoto – che vuoto non è- e la fase espiratoria. Fase inspiratoria Yang di espansione e potenza, conduce l'energia per l'attivazione del movimento – Fase espiratoria di rilascio Yin, particolare importanza ha la fase centrale ZAN CIN, di trattenere "di vuoto", dove l'informazione del movimento e dell'esercizio, che può interessare energeticamente una o più parti, o aspetti, viene interiorizzata, un momento di "silenzio" dove il beneficio, l'imprinting viene memorizzato. Il respiro diventa allora il tempo che ci dà il ritmo, ricordando che il respiro è il soffio, è il conduttore del Qi, dell'energia, così nel microcosmo come nel macrocosmo. La pratica della respirazione profonda nel QIGONG fa sì, che si attivi la giusta concentrazione e consapevolezza unite alla chiara intenzione, di portare attenzione al nostro corpo e alla sua energia, per esempio percependone fluidità, contrazioni, qualità del movimento, e/o emozioni, favorendone il riequilibrio o l'accrescimento dell'equilibrio. Ogni cellula del nostro corpo (e ogni tessuto e apparato di esso è composto da cellule) respira e vive dell'atto della respirazione e in funzione di ciò e della qualità respiratoria, può rigenerarsi come ammalarsi, nella pratica del QIGONG data dall'esercizio unito alla corretta respirazione tutto l'organismo si rigenera, dalla cellula a tutto quello che essa costituisce e alimenta.

IL Qi in ciascun essere è contenuto-costudito nel DAN TIEN inferiore, localizzato internamente nella zona addominale, due dita sotto dell'ombelico. Questo è anche un centro energetico e viene considerato la sede del Qi, è anche la pompa che grazie all'atto respiratorio intenzionale spinge il soffio, il Qi verso tutto il resto del corpo, attivando, nutrendo ed eventualmente sbloccando i meridiani, cioè i canali di conduzione dell'energia Qi.

IL MOVIMENTO, GLI ESERCIZI i punti Energetici E LA CONSAPEVOLEZZA DI SE'

Nell'attuale contesto sociale diamo più valore all'aspetto razionale e cerebrale, che a quello emotivo e fisico intesi come motore del nostro benessere reale e naturale. Smemorati di alimentare o prenderci cura di quella visione olistica, dove calma, centratura e presenza ci nutrono. Questo va letteralmente a nostro discapito, in particolare in senso di salute, in quanto sconsideriamo le nostre riserve e il nostro potenziale, usurpandone e perdendo di sicurezza personale e forza. A mio avviso dinamismo vitale è riuscire a ricollegarsi a se stessi, al proprio centro, che fa parte indissolubilmente al centro del tutto, rinnovando costantemente la nostra energia. L'arte della pratica del QIGONG con costanza e perseveranza ci fa ritrovare ciò, anche in epoca moderna, malgrado trovi le sue origini a millenni or sono.

L'ESERCIZIO ci permette e ci indica come ascoltare, acquisire consapevolezza e sentire il proprio corpo e le sue dinamiche.

Nella sessione iniziamo e concludiamo sempre con il saluto e la meditazione riconciliandoci con noi, con il tutto.

L'attivazione avviene sin da subito dalla riabilitazione della postura corretta e di radicamento, del proprio corpo e della propria anima, dove piedi e arti inferiori..a seguire colonna vertebrale, arti superiori, spalle e testa riacquisiscono la giusta linea e perpendicolarità alla terra, nella forza dell'attrazione e, collegati al cielo per mezzo di un punto energetico capillare: VG20 Baihui (punto energetico di Vaso Governatore alla sommità del capo), ritrovando una postura di sicurezza, presenza e accoglienza.

Proseguiamo con esercizi mirati di respirazione, coordinamento, movimento, suono, rilassamento, meditazione e/o auto-trattamento dei punti energetici dei meridiani, in modalità dinamica e in completa presenza alle nostre azioni. Per ricollegarci con la nostra potenzialità innata di auto rigenerarci.

Alcuni esempi:

-chiunque tra gli esseri umani soffre o lamenta blocchi fisici e non solo, la respirazione ventrale e diaframmatica, attivando il DAN TIAN inferiore sede del Qi, Energia, unita al lento e presente movimento del corpo, è il modo per riconnetterci con il benessere, ridando mobilità, scioltezza e apertura;

-esercizi specifici di allungamento per liberare la nostra forza intrinseca, ritonificante del sistema nervoso e muscolare ad esempio consideriamo GB 21 punto energetico del meridiano di Vescica Biliare, che in sé ha insita l'energia di azione, primordiale.. (punto poco sopra il livello della vita). Allungamenti che lavorano sulla nostra energia primaria, attraverso l'equilibrio dei meridiani VG e VC attivando l'asse terra cielo, mediante l'energia di radicamento (piedi: tallone e KI 1-punto rene).o attraverso il lavoro delicato di torsione, ristabilire l'elasticità della colonna vertebrale, ridonandole spazio e fluidità.

-mobilitazione delle articolazioni principali (caviglie,ginocchia,anche,spalle,braccia,collo) sbloccano punti e locazioni dolorose, che comunemente non trovano reale soluzione, con il QIGONG e i relativi

punti Energetici di Riequilibrio toccati e i relativi Meridiani sollecitati, ad esempio su gomiti, ginocchia, cresta iliaca, caviglie inducono lo sblocco di situazioni stagnanti riportando benessere, elasticità ed efficienza.

-esercizi di meditazione statica e dinamica, che includono la riattivazione delle nostre energie interiori, espandendo la conoscenza di sé in presenza, per esempio attraverso il suono vocale, solo o unito al movimento, l'automassaggio di punti energetici specifici, movimenti che ci ricollegano consapevolmente al tutto.

Tutto questo e molto altro, oltre a dare beneficio assicurato al corpo e alle sue prestazioni, dona pace e serenità all'animo, rimettendoci in contatto con la nostra natura e apprendendo le personali modalità o auto-modalità che accrescono, ma anche che distolgono o ostacolano dall'armonia.

LA VITA e IL QIGONG

Imprescindibile come ormai ampliamento detto, che la pratica del QIGONG come esercizio costante e quotidiano apporta dei benefici straordinari alla e nella vita delle persone, a livello fisico innanzitutto, ma siccome ogni essere è completo e i vari aspetti di cui è composto sono in continua interconnessione, il risvolto armonico si riscontra anche nella presenza del pensiero, nella forza e consapevolezza emotiva e quant'altro, cioè l'accrescere dello sblocco e dell'equilibrio delle componenti corporee influenza automaticamente il resto. La mia esperienza è stata in modo particolare proprio questa; nel compiere gli esercizi, nel muovermi, ho delle vere e proprie intuizioni consapevoli, di come il corpo rappresenti il mio modo d'essere: per esempio la stabilità o meno con cui li eseguo, specie a livello posturale, aspetto collegato alla mia indecisione, perdo di centratura, ritraendomi; l'adeguatezza o meno dei passi in base alla mia capacità di eseguire l'intero movimento, spesso eccessivamente lunghi, dunque ne va di discapito per l'equilibrio nel comportamento, nell'azione e la fluidità vitale, il suono vocale nel riconoscermi e nel capire da dove proviene dentro di me,.. considerando che il centro vitale dell'energia è l'addome DAN TIAN.

Sono "informazioni" che mi hanno cambiato, creando maggiore attenzione interiore verso le mie attitudini psico-fisiche, osservo cosa faccio. Ma hanno anche accresciuto le mie competenze nel lavoro con il prossimo. Da quando pratico quotidianamente, sono molto più energica e vigile, ma anche più accettante specialmente verso me stessa.

Avendo avuto modo di condividere la pratica di alcuni esercizi con alcuni clienti, specie con finalità fisiche di riequilibrio, mi è stato riferito che oltre a sentirsi più in forma, meno dolore, più sciolti, liberi, agili, si meravigliano della loro capacità di eseguirli insieme al beneficio della respirazione, di come non pensavano di riuscirci, è dunque un buon risultato di riconoscimento delle loro capacità.

RINGRAZIAMENTI

Uno speciale ringraziamento al Maestro Vincenzo Cesale che condivide e trasmette l'arte del QiGong, in modo estremamente chiaro, approfondito, competente e di cuore. Poterla apprendere così è un onore.

Ringrazio la Scuola Libera Università Popolare Due Cieli ASDPS, che seguo da anni ormai, per le opportunità e specificità che propone.

E la vita, che se sappiamo cogliere ci dà sempre grandi opportunità.

De Monte Faginto Stefania 11 dicembre 2020