



Corso per insegnanti di ginnastica curativa orientale

QI GONG

氣功

SCUOLA DELLE QUATTRO DIREZIONI

四個方向的學校

SI GE' FANGXIA'NG DE XUE'XIA'O

I quattro concetti della scuola "Le Quattro Direzioni"
spirito, corpo, respiro, voce

精神 體 氣息 條目



Scuola del : M° Vincenzo CESALE

Anno 2020 – 2021

Tesi

La pratica del Qi Gong nel trattamento dell'ASMA ALLERGICA

Indice

Introduzione.....	3
Il respiro questo sconosciuto	3
Esiste il respiro e l'arte di respirare	3
Respirazione polmonare e respirazione diaframmatica	4
Respirazione toracica	5
Respirazione Diaframmatica	5
Il Qi Gong.....	6
Benefici del Qi Gong	7
Sistema nervoso	7
Sistema cardiovascolare	7
Apparato digestivo	7
Sistema endocrino	7
Sistema immunitario	7
Sistema endocrino	7
Sistema immunitario	8
Sistema muscolo scheletrico.....	8
La medicina cinese nella disciplina del Qi Gong	8
Yin e Yang	8
I 5 Elementi	9
I Meridiani	10
Qi Gong terapeutico.....	13
Qi Gong dei Sei Suoni.....	13
Organo – Elemento – Emozione	14
Un momento di riflessione	14
Il suono XU	15
Il suono XIA.....	16
Asma	16
Il polmone e la sua fisiologia	17
Ripristinare il Qi mediante gli esercizi di Qi Gong	19
Suoni, passi e animali.....	19
Passo Yang (Jiyang).....	19
I 5 animali selvaggi	19
Gru.....	20
Coccodrillo	20
Ma non finisce qui.....	20
Bibliografia	21

“Sono una donna in cammino” è la prima frase che sentii tantissimo tempo fa dalla mia maestra di Reiki e Cristalloterapia Ayurvedica Carmen Cattani, quando “causalmente” mi imbattei nella sua scuola di Naturopatia Olistica “Spazio Sacro”.

Credo che mai una frase simile possa essere più lampante nel definire questa nostra esperienza terrena.

E cammin cammino... ecco che oggi, “casualmente” incontro la Libera Università Popolare “Due Cieli”.

Cercavo un corso di Qi Gong, affidandomi come sempre all’intuizione giusta, quella più corretta per il mio cammino, la stessa che fa scattare un campanellino interno che ti suggerisce “ok adesso ci sei... scegli questa”

Cerco su internet e in effetti mi accorgo che ci sono diversi corsi anche a pochi metri da casa mia.... Ma... nulla che mi “ispiri”.

Poi arriva la pagina di “Due Cieli” d Torino, Corso Istruttori Qi Gong.

Ecco l’intuizione: è il corso che voglio/devo fare.

Si inizia la prima lezione e già percepisco quanta energia ci sia qui, già entrando nel Dojo della scuola: in esso si respira la magia di una ricerca costante, del desiderio di apprendere e comprendere, di espandersi fisicamente, mentalmente e spiritualmente.

Ogni oggetto è un simbolo, è la manifestazione di un’energia antica quanto sempiterna, che fluisce nelle forme, negli odori, nei suoni, leggera e impalpabile ma presente e invitante.

Energia che pervade e si respira e rafforza in ogni esercizio, nella voce dei “suoni” che fluiscono dentro e fuori di noi, nell’apertura di quelle porte su orizzonti sempre più vasti dove, corpo, mente e spiritualità si uniscono nel respiro della vita, suggerendo una maggiore conoscenza di se stessi per affrontare una propria trasformazione.

Adesso mi è chiaro il perché della definizione “Scuola delle quattro direzioni”:

SPIRITO

CORPO

RESPIRO

VOCE

II RESPIRO QUESTO SCONOSCIUTO

Esiste il respiro e l’arte di respirare

Mediamente un corpo umano può sopravvivere circa 3 settimane senza cibo, circa 3 giorni senza acqua, ma solo pochi minuti senza aria (escludendo chi fa apnea).

La respirazione è un processo naturale mediante il quale si assorbe ossigeno e si espelle anidride carbonica. Sembra un processo semplice, del quale però la maggior parte delle persone, spesso ne dimentica sia la presenza che la complessità e l’importanza.

Anche il modo di respirare è fondamentale e non solo a livello vitale: rappresenta l’espressione di uno stato d’animo, di un’emozione, di una reazione ad un evento.

Lo stress, l'ansia, la paura, la tensione muscolare, il mal di testa e l'affaticamento tendono a rendere i respiri veloci e superficiali, il rilassamento porta a respirare dolcemente e in un modo più costante e consapevole.

Con un respiro curato e consapevole, infatti, viene inviato un segnale di rilassamento che induce una risposta in ormoni del benessere (endorfine); il corpo viene adeguatamente ossigenato, i muscoli si rafforzano, la mente si rasserena, migliora la concentrazione e la memoria.

Attraverso una conoscenza più profonda di sé e una maggiore concentrazione, si è in grado di controllare più attivamente il modo con cui si respira.

Dice Yogi Bhajan:

"Gli esseri umani evoluti hanno una respirazione molto calma. Di solito si respira quindici volte al minuto. Se respiri dieci volte la tua energia aumenta notevolmente. Cinque volte e sarai molto intelligente. Se riesci a respirare una volta al minuto sarai invincibile. Devi essere in grado di controllare la forza del respiro".

Respirazione polmonare e respirazione diaframmatica

Una respirazione corretta è fondamentale per numerosi motivi riguardanti la **postura**, il **metabolismo**, **lo stato emotivo**.

Il meccanismo della respirazione coinvolge cassa toracica e diaframma.

Il diaframma è uno strato muscolare che separa il torace dall'addome e svolge un ruolo fondamentale dell'atto della respirazione.

Presenta varie aperture per consentire il passaggio di importanti strutture, come l'esofago e i vasi sanguigni più importanti.

Nella parte superiore esso si presenta convesso e costituisce la base della cavità toracica; la parte centrale della sua superficie è ricoperta dal pericardio, la membrana che circonda il cuore; su entrambi i lati la superficie è rivestita dalla parte diaframmatica della pleura parietale, la sottile membrana che riveste il cuore.

Il meccanismo della respirazione si svolge in due fasi: inspirazione ed espirazione.

Durante l'inspirazione l'aria entra nei polmoni grazie ad un movimento di espansione della cassa toracica, che aumenta così di volume.

Il diaframma si espande verso il basso mentre i muscoli intercostali si contraggono, spingendo in alto e in fuori la cassa toracica (di conseguenza si espandono anche i polmoni). Più intensa è l'azione dei muscoli intercostali più aria entra nei polmoni.

Durante l'espirazione, si riduce il volume intratoracico, le costole si spostano verso il basso e il diaframma si rilascia, innalzandosi e riprendendo la classica forma a cupola.

Il meccanismo respiratorio pertanto è dovuto ad una sinergia tra l'azione del diaframma, che contribuisce con una respirazione diaframmatica e il movimento dei muscoli intercostali esterni che, espandendo la cassa toracica, permettono la respirazione toracica.

L'attività respiratoria "normale" consiste nella combinazione di questi due tipi di ventilazione: a seconda di quale tipo prevale, avremo una respirazione addominale (o diaframmatica) o toracica.

Respirazione toracica

La respirazione toracica ha la funzione di fornire gli ossigeno alla parte centrale dei polmoni.

La gabbia toracica è costituita da 12 paia di coste, da cartilagini costali e dallo sterno.

Nella parte posteriore, la gabbia toracica è sostenuta da 12 vertebre toraciche e ciascuna costa è collegata alla vertebra corrispondente.

Nella parte anteriore, le coste si incurvano e terminano con le cartilagini costali; delle quali le prime 7 si uniscono allo sterno

Tra le costole ci sono i **muscoli intercostali che** consentono alla gabbia toracica di espandersi o tornare in posizione naturale durante gli atti respiratori.

Respirazione diaframmatica

Rappresenta lo stato naturale e spontaneo della respirazione, in grado di areare profondamente la base dei polmoni, assicurando un maggiore scambio gassoso rispetto a quella toracica.

Durante l'inspirazione, il diaframma, contraendosi, si appiattisce verso il basso, favorendo l'aumento di volume della gabbia toracica con la conseguente espansione dei polmoni.

In fase di espirazione il diaframma si rilassa tornando alla posizione di riposo.

La respirazione diaframmatica non apporta solo benefici a livello psichico e spirituale ma interviene anche in un benessere fisico a diversi livelli: polmonare, cardiocircolatorio, gastroenterico, ecc.

Nei Paesi occidentali, la maggior parte delle persone utilizza in prevalenza una respirazione di tipo toracico, eseguita in modo superficiale e alla quale non pone adeguata attenzione. Viceversa, nella cultura orientale, il respiro assume un concetto più profondo e spirituale: viene considerato un aspetto importantissimo nell'equilibrio fisico e psicologico dell'individuo e uno strumento di grande consapevolezza, di conoscenza del proprio corpo e di riscoperta del proprio essere.

In questo contesto, il diaframma assume il ruolo fondamentale di "ponte", la via di comunicazione energetica tra l'addome, che rappresenta la sede degli istinti primordiali, dell'energia vitale, della creatività istintiva e il torace, sede delle emozioni consapevoli, dei concetti di amore, compassione, responsabilità, di comunicazione dell'espressività verbale e non verbale.

Se il fiato viene trattenuto, se la respirazione non è corretta, ecco che il diaframma resta "bloccato" nella porzione inferiore del torace, non lasciando fluire liberamente l'aria.

Questo stato manifesta la conflittualità tra istinto e ragione, tra emozioni inespresse e istinti non riconosciuti, tra un vissuto non compreso ed un presente del sé mancante di consapevolezza.

Per tali ragioni, nel corso dei secoli si sono sviluppate diverse discipline e varie tecniche basate proprio sul controllo del respiro, sul come lasciarlo fluire nella sua naturalezza, su come utilizzarlo per controllare la mente, arricchirsi emotivamente e spiritualmente, scoprire il misterioso punto di incontro tra la vita e il mondo materiale e aprire le porte all'autoguarigione.

In diverse culture, la parola "respiro" manifesta la profondità del suo significato e viene associato allo spirito:

ad esempio:

- In greco, la parola *pneuma* significa soffio ed è anche interpretato come spirito.
- In latino il significato originale di *spiritus* è soffio, respiro.
- In ebraico, la parola *ruach* ha il significato generale di vento, respiro o spirito.
- In sanscrito, *prana* significa respiro, forza vitale ed energia vitale.
- Nelle pratiche yogiche *pranayama* significa espansione di forza vitale e di respiro

Nella disciplina del Qi Gong, il respiro rappresenta l'importante collegamento tra corpo e mente, favorendo il fluire dell'energia del Qi attraverso organi e meridiani.

IL QI GONG

Il Qi Gong è un'antica pratica cinese che solo negli ultimi anni trova una sua importante collocazione tra le discipline tese a gestire e controllare l'energia attraverso l'esecuzione di esercizi coordinati dal respiro.

E' possibile tradurre letteralmente Qi in "Soffio", "Forza", "Energia vitale" e Gong in "Movimento", "Esercizio", quindi "esercizi di controllo e di gestione dell'energia".

In realtà la traduzione letterale è riduttiva nel descrivere correttamente questa pratica.

Nella spiegazione del suo ideogramma, è possibile invece cogliere il significato più profondo del termine e le diverse sfumature di una cultura ed una conoscenza dalle antiche radici.

QI



La parte inferiore dell'ideogramma sta ad identificare un pugno di riso, che rappresenta il nutrimento base dell'essere umano, senza il quale ovviamente non può vivere (il soffio vitale); la parte superiore rappresenta il vapore che tende a salire verso l'alto, l'aria, la spiritualità, l'elevazione (la respirazione).

GONG

功

L'ideogramma di sinistra rappresenta l'esercizio, il lavoro da compiere; quello di destra la forza, la potenza con cui viene fatto

In pratica, il significato di Qi Gong può sintetizzarsi nel conoscere e approfondire il nostro Sé, ricercando le cause di quei malesseri che sfociano nella "malattia" e lavorare, di conseguenza, sui meridiani appropriati per riportare l'equilibrio energetico a corpo e mente e ridonare vitalità e benessere.

Ma il Qi Gong non è solo una disciplina, è una "filosofia di vita", il cui obiettivo è apportare e mantenere, giorno dopo giorno, un'armonia energetica generale per il proprio benessere.

La basi sulle quali si fonda la pratica sono la respirazione, l'alternarsi di movimento e immobilità, il rilassamento e la meditazione.

Si inizia dalla respirazione, il cui effetto si riflette nella mente e nel fisico, nei muscoli e nel sangue, nelle articolazioni e in ogni organo interno: sistemi e organi in cui la vita quotidiana favorisce l'accumulo di tensioni e di tossine e blocca il flusso del Qi.

Benefici del Qi Gong

La pratica costante del Qi Gong, permette fondamentalmente di regolare le funzioni del corpo, di controllare le leggi motorie per raggiungere uno stato di rilassamento muscolare ottimale, di acquietare la mente, migliorare il sistema immunitario, mantenere un buon equilibrio psichico, fisico e spirituale ed uno stato di benessere generale.

Sistema nervoso

La pratica di questa disciplina favorisce l'attività elettrica delle cellule nervose, migliora le funzioni cognitive, favorisce la concentrazione e il riposo positivo della corteccia cerebrale, attuando inoltre funzioni protettive dell'intero sistema.

Sistema cardiovascolare

Migliora la circolazione sanguigna dilatando i capillari e rinforzando il polso: con l'inspirazione profonda aumenta la portata sistolica del sangue mentre con l'espiazione profonda si migliora quella diastolica.

Si regolarizza il battito cardiaco aritmico.

Apparato digestivo

La respirazione addominale genera una sorta di massaggio agli organi della cavità addominale (stomaco, intestino, fegato, cistifellea e pancreas), favorendo la peristalsi gastrointestinale insieme alla secrezione del succo digestivo.

Sistema endocrino

Man mano che il corpo fisico raggiunge la maturità, i livelli ormonali diminuiscono.

Nel "Classico cinese sui problemi medici", si afferma che "il Qi è la radice del corpo umano; lo stelo e le foglie si seccerebbero senza una radice."

Tale affermazione simbolica, sta ad indicare che ghiandole e organi degenererebbero senza un flusso costante di forza vitale.

Il Qi Gong interviene in questo stato migliorando l'attività del sistema endocrino: favorisce il bilanciamento e la produzione degli ormoni, migliora la risposta del corpo all'insulina, riduce il rischio della sindrome metabolica, ecc.

Sistema immunitario

L'attività fisica morbida protegge il corpo dalle infiammazioni poiché aumenta la circolazione del Qi; l'ossigeno si diffonde nelle cellule muscolari fornendo ai mitocondri l'energia necessaria alla cellula per innescare un miglior processo di combustione.

Sistema muscolo - scheletrico

Nel sistema muscolo scheletrico, la pratica del Qi Gong aiuta a prevenire fratture e cadute, poiché va a rinforzare ed elasticizzare muscoli e tendini, modificando positivamente cellule e neuroni e stimolando il rallentamento degenerativo.

LA MEDICINA CINESE NELLA DISCIPLINA DEL QI GONG

Nella pratica del Qi Gong non si può prescindere dal far riferimento ad alcuni fondamenti della medicina tradizionale cinese.

Yin e Yang

Uno di questi è rappresentato dai due concetti YIN e YANG, le due forze energetiche primordiali, in perenne movimento circolare che come un'onda va dall'una all'altra.

Per Yin si intende la ricettività, l'aspetto profondo e oscuro, la luna, il femminile, l'autunno e inverno, la notte, il freddo, il nero...

Per Yang si intende l'attività, l'aspetto più esteriore e luminoso, il sole, il maschile, la primavera e l'estate, il giorno, il caldo, il bianco...

Anche nell'uomo, considerato "microcosmo", è possibile distinguere lo Yin e lo Yang che coesistono secondo le stesse leggi che regolano la loro esistenza nel "macrocosmo".

Rapportando questi due concetti al nostro corpo, possiamo associarli alla respirazione: un movimento alterno in cui i polmoni si contraggono e si espandono nell'atto di inspirazione ed espirazione.

Nella fasi di inspirazione, i polmoni incamerano aria, fino a raggiungere il massimo della propria capienza (punto massimo di yang); nell'espirazione, i polmoni si svuotano fino a non contenere più aria (raggiungendo così il punto di massimo yin).

Questi due punti ai loro massimi, non fanno altro che convergere tra di loro fino a trasformarsi nelle due opposte potenzialità: da yin a yang e viceversa.

Queste picchi di trasformazione, rappresentano i due punti, di opposto colore rispetto alla base, nel simbolo del tao, stando così a simboleggiare l'infinito equilibrio di forze, il continuo divenire, l'alternarsi ciclico della terra, del giorno e della notte, delle stagioni, della malattia e della guarigione...



I 5 Elementi

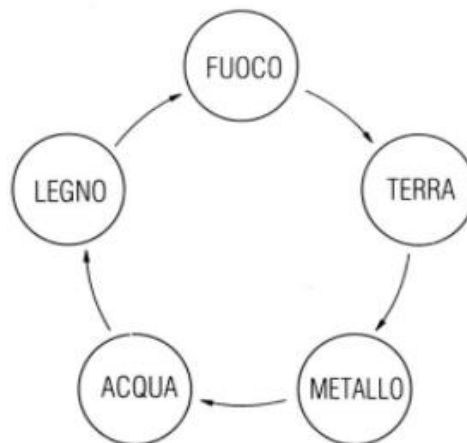
Nella cultura cinese l'uomo viene considerato come un microcosmo somigliante all'universo (macrocosmo) e tutta la realtà viene ricondotta alla natura e ai suoi simbolismi:

Acqua, Legno, Fuoco, Terra e Metallo.

Pertanto tutti gli elementi presenti in natura sono rappresentati e realmente presenti anche nel corpo umano, interagendo tra di loro secondo un ciclo infinito che è alla base della vita stessa:

Ogni elemento nutre il successivo dando origine alla trasformazione:

- il legno nutre il fuoco (fornendogli il combustibile)
- il fuoco nutre la terra (attraverso le sue ceneri)
- la terra nutre il metallo (rilasciando sali minerali dalle sue profondità)
- il metallo nutre l'acqua (ravvivandola con i minerali rilasciati)
- l'acqua nutre il legno (per la crescita delle piante)

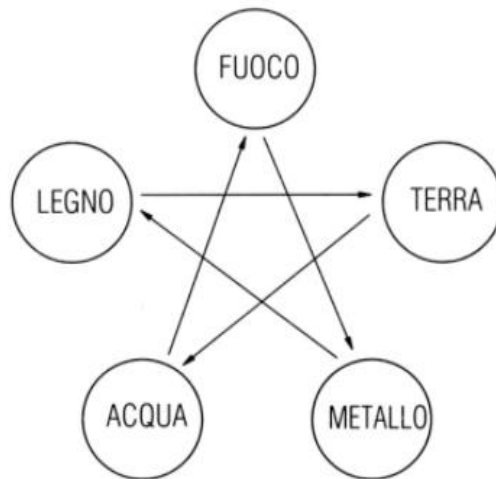


Il Ciclo di Generazione (Ciclo Sheng)

(“I Fondamenti della Medicina Tradizionale Cinese” - G. Maciocia - Casa Editrice Ambrosiana)

Nel movimento dei diversi elementi esiste anche un una forma di riequilibrio che permette di “rallentare” un’eccessiva trasformazione:

- il legno compatta la terra (trattenendola per impedire le frane)
- il fuoco fonde il metallo
- la terra domina l'acqua (impedendo le inondazioni e contenendola in laghi, fiumi o mari)
- il metallo taglia il legno
- l'acqua spegne il fuoco



Il Ciclo di Inibizione (Ciclo Ke) e di Superinibizione (Ciclo Cheng)
 ("I Fondamenti della Medicina Tradizionale Cinese" - G. Maciocia - Casa Editrice Ambrosiana)

Nel corpo umano, gli elementi vengono associati ai seguenti organo e visceri:

	YIN	YANG
ACQUA	RENI	VESCICA URINARIA
LEGNO	FEGATO	VESCICA BILIARE
FUOCO	CUORE	INTESTINO TENUE
TERRA	MILZA	STOMACO
METALLO	POLMONE	INTESTINO CRASSO



I Meridiani

Sono costituiti da una fitta rete di canali energetici con decorso simmetrico tra destra e sinistra.

In questa rete scorre il Qi, l'energia che apporta nutrimento e difese all'organismo, diffondendosi in ogni zona, anche periferica, del corpo.

Essi collegano il centro alla periferia, interno ed esterno, alto e basso, regolano Yin e Yang e rappresentano la connessione tra il Microcosmo (l'uomo) e il Macrocosmo (l'ambiente, il cosmo in ogni manifestazione della vita).

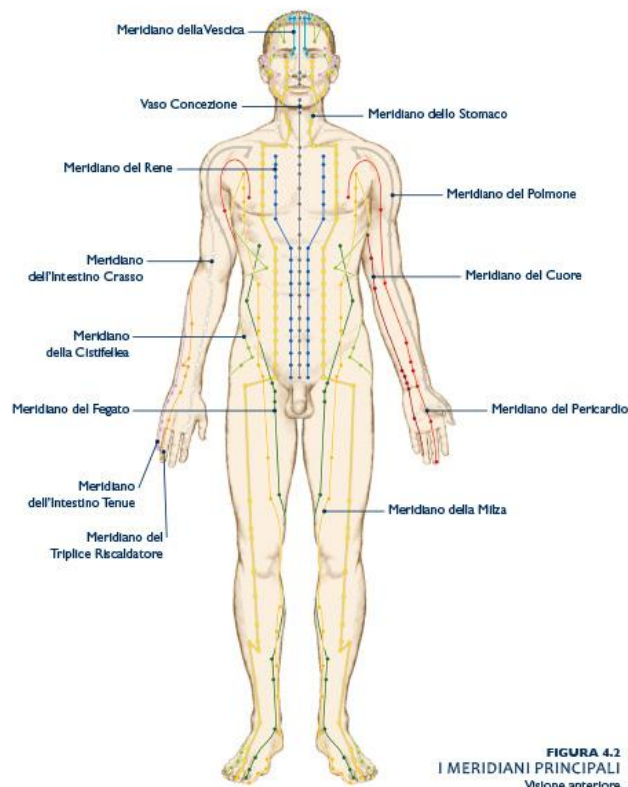
Ogni meridiano collega gli organi interni di competenza a organi e tessuti del corpo.

Il sistema dei meridiani comprende 12 meridiani principali, 8 meridiani straordinari, Vaso Concezione e Vaso Governatore.

In questa sede si prendono in considerazione i 12 meridiani principali che vengono così suddivisi:

6 Yin che comprendono i 5 organi (Zang): Fegato, Cuore, Maestro del Cuore,
Milza – Pancreas, Polmone, Rene

6 Yang che comprendono i 6 visceri (Fu): Vescicola biliare, Intestino Tenue,
Stomaco, Triplo Riscaldatore,
Intestino Crasso, Vescica



I meridiani principali – illustrazione tratta da Il Corpo Sottile, di Cyndi Dale

QI GONG TERAPEUTICO

Nel "Qi Gong terapeutico" esiste una "tecnica terapeutica" definita dei "Sei Suoni". Essa consta di 6 esercizi, nei quali ogni particolare suono vocale, viene associato a determinati movimenti: il tutto viene fatto coincidere con la circolazione del Qi nei meridiani.

QI GONG DEI SEI SUONI

Per praticare il Qi Gong dei Sei Suoni in modo corretto, è fondamentale unire armonicamente movimento, respiro e concentrazione.

L'utilizzo di questa dinamica, fatta di movimenti e suoni vocali, permette di apportare grandi benefici ad ogni livello:

E' importante inoltre la posizione della bocca, delle labbra, della lingua e delle dita dei piedi rispetto alla terra, al fine di produrre la vibrazione corretta atta ad interagire con il flusso del Qi all'interno dei meridiani e quindi riportare l'equilibrio ai diversi organi di competenza.

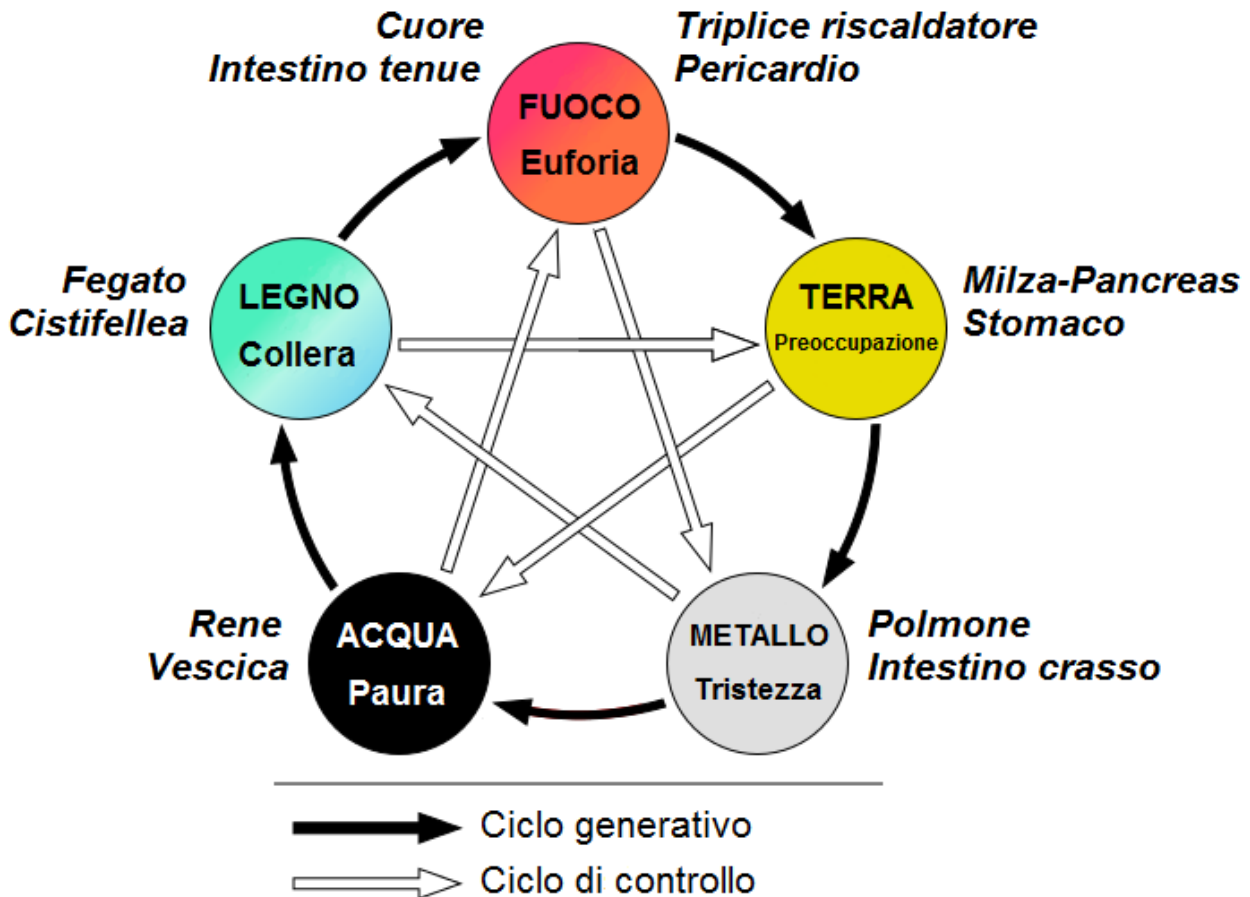
Ogni suono viene ripetuto per sei volte o per multipli di 6.

I Sei Suoni

- XU** Stimola la circolazione del Qi nel canale del FEGATO che si andrà a connettere poi con il canale dei polmoni a livello del petto.
E' legato all'elemento LEGNO. La stagione di riferimento è la PRIMAVERA.
Il suo organo sensoriale sono gli OCCHI.
- KE** Influenza CUORE, MILZA e MAESTRO DEL CUORE.
L'elemento è il FUOCO e la stagione è l'ESTATE.
Il suo organo sensoriale è la LINGUA, permettendo così di distinguere i 5 sapori.
- HU** Influenza la circolazione del Qi nei meridiani MILZA e CUORE.
L'elemento è la TERRA. E' legato agli ultimi 18 giorni di ogni stagione.
Il TATTO è il senso di elezione.
- XIA** Corrisponde al Qi del POLMONE e FEGATO. L'elemento di riferimento è il METALLO e la stagione è l'AUTUNNO.
I polmoni si manifestano sulla PELLE.
- CHUI** Influenza la circolazione nel canale del RENE e del MAESTRO DEL CUORE.
L'elemento di riferimento è l'ACQUA e la stagione l' INVERNO.
Il loro organo sensoriale sono le ORECCHIE.
- XI** Regola il Qi del TRIPLICE RISCALDATORE ("SANJAO").
Rappresenta la funzione metabolica che unifica l'intero sistema (cardio-respiratorio, digerente, escretivo e riproduttivo); trasporta il nutrimento a ogni distretto dell'organismo ed espelle le scorie.
L'elemento di riferimento è il FUOCO.

ORGANO – ELEMENTO - EMOZIONE

Per la Medicina Tradizionale Cinese, ogni organo non solo è collegato ad un colore, ad una facoltà mentale, ad un tessuto o organo di senso, ma rappresenta anche una particolare sfera emotiva che ne influenza lo stato energetico:



UN MOMENTO DI RIFLESSIONE

Coltivo da sempre passione e interesse per il mondo “eterico”, per le discipline orientali e per le cure naturali che da sempre hanno sostenuto il benessere di un essere vivente.

Quando iniziai, circa a quattordici anni, a praticare lo sport a livello agonistico del Tiro a Segno, ebbi la fortuna di trovare un medico sportivo, alla “avanguardia per allora”, che iniziò a curarmi fastidiosi e recidive faringiti con l’omeopatia.

Con il perdurare dell’attività agonistica, imparai poi a praticare il training autogeno, che, con il passare del tempo, divenne ben presto “parte integrante” del mio essere, tanto da applicarne le tecniche anche in situazioni di “ordinaria difficoltà”.

In seguito ad un periodo molto difficile della mia vita, sviluppai una forte asma allergica che per anni dovetti curare con la medicina allopatrica, passando poi a sedute di agopuntura, trattamenti Reiki e “consapevolezza delle cause”, con buoni risultati.

Dopo circa più di venticinque anni ecco che un giorno riaccuso un po' di fastidio nella respirazione, riconoscendo immediatamente un principio di asma che dopo qualche giorno mi costringe ad andare in Pronto Soccorso.

Siamo a pochi mesi dall'inizio della pandemia ed anch'io, come tutti, mi trovo ad affrontare cambiamenti di vita, sebbene stia continuando ad assolvere diversi impegni.

Forse anche per me, questo momento di transizione, non sta trascorrendo in modo "leggero", così come pensavo, non lo sto gestendo correttamente come invece dovrebbe fare una naturopata, un'insegnante, una terapeuta olistica con un'esperienza pluriennale!

E così inizio ad analizzare quali possano essere le cause dell'asma, quale miccia possa essersi accesa per riportarla in "auge".

Torno a trattarmi con Reiki, in particolare alcune posizioni specifiche, e dopo circa una quindicina di giorni sembra tutto passato.

Vado in ferie tra gli splendidi paesaggi dei Monti Sibillini ma neanche dopo un paio di giorni, alla prima passeggiata, mi ritrovo "nel nulla" nuovamente con l'asma...

Ed è lì sulla cima di uno di quei monti che mi tornano in mente i SEI SUONI, i MERIDIANI e le lezioni di Qi Gong! Per la prima volta ne sento l'energia, la potenza che inizia a prendere forma tangibile in me.

E inizio a praticare proprio lì, partendo istintivamente con uno dei primi esercizi impartiti:

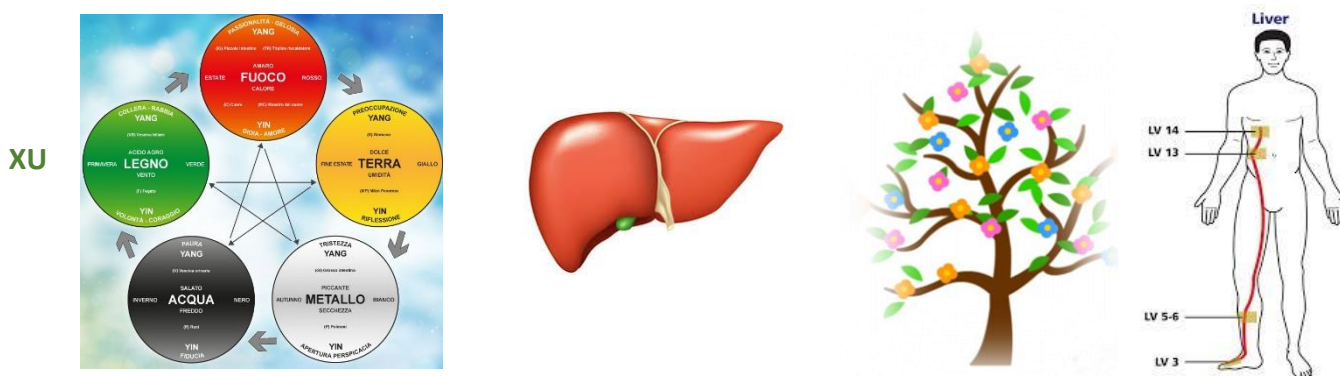
"RACCOGLIERE LA FORZA DEL VENTO"

Dopo di ché inizio a svolgere gli esercizi dei SEI SUONI:

In particolare, per **XU** e **XIA**, ripeto il movimento per 12 volte invece di 6, volendo lavorare fortemente su Polmoni e Fegato.

Con mia sorpresa, man mano che procedo, il respiro torna a riprendere un ritmo normale.

Il suono XU



E' associato all'elemento *Legno* e rifacendosi ad esso è naturale pensare agli alberi, che hanno doni e talenti da trasmettere. Non agiscono sugli uomini attraverso principi biochimici o molecolari, ma il loro meccanismo di azione è di tipo vibrazionale.

Hanno il potere di aumentare le vibrazioni dell'essere umano e inviare, attraverso il flusso del Qi nei canali, messaggi di riequilibrio, inondando la personalità con le virtù innate in essi.

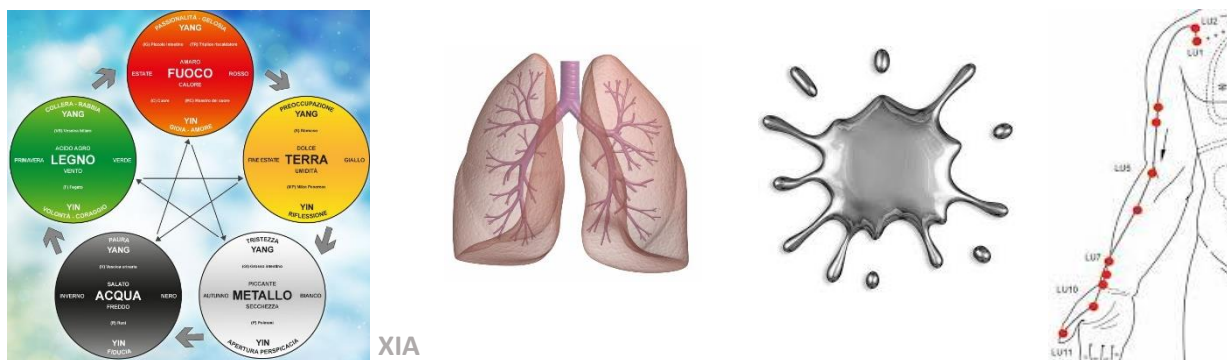
Il legno è flessibile, cedevole, forte e durevole.

Si espande dal suo centro, afferrando la profonda essenza della Terra e attirandola verso il cielo.

Bruccia per accendere il fuoco e stimola all'azione e alla sfida, fornendo quella forza trainante che permette di superare ogni ostacolo per arrivare ad un obiettivo prefissato.

In questi periodi di "chiusura", di restrizioni dovute alla pandemia, l'elemento legno riveste un importante ruolo nella gestione di quelle emozioni ad esso legate: mancanza di movimento, tensione nervosa, chiusura, impazienza, frustrazione,... per non avere la possibilità di organizzare, pianificare, entrare in azione, dirigere le energie verso obiettivi.

Il suono XIA



E' associato all'elemento *metallo* e alla *stagione autunnale*, che rappresenta la fase di raccolta e di inversione delle energie.

Le foglie cambiano colore e cadono. Le foglie vecchie tornano alla terra, arricchendola per favorire l'arrivo di nuove foglie, un nuova germogliazione.

L'energia di questa stagione, stimola a lasciare andare il vecchio e lo stantio nelle nostre vite, per aprirci poi al fresco, al nuovo; ci spinge ad eliminare ciò di cui non abbiamo più bisogno, per "respirare" nuovamente aria fresca e pura.

Tutto ciò ovviamente non passa in modo semplice, ma infonde il dolore della separazione, del lasciar andare e mente e spirito accumulano rifiuti che non si riesce a smaltire.

Emozioni di isolamento, di reclusione, di negatività, di tristezza, di autostima decaduta ...che il polmone non riesce a espellere adeguatamente per trarre un profondo e purificante respiro.

ASMA

Nell'asma, manca il respiro...

L'ASMA, nella medicina allopatrica, rappresenta un'inflammatione ricorrente di bronchi e bronchioli, la cui insorgenza è spesso preceduta da una storia di raffreddori cronici e bronchiti.

L'inflammatione causa costrizione, favorendo un aumento della produzione del catarro che va a restringere il passaggio dell'aria.

Diverse sono le cause che possono scatenare un attacco d'asma: un'infezione, lo stress, uno sforzo, sostanze chimiche, polvere e pollini.

In quest'ultimo caso, gli attacchi d'asma sono provocati dallo sviluppo di un'allergia come violenta risposta immunitaria, attivata dal contatto di una sostanza che, in altre situazioni si mostrerebbe invece innocua.

Reazioni allergiche asmatiche possono verificarsi anche in seguito all'ingestione di particolari cibi.

Nel meccanismo di metabolizzazione, spesso il fegato non riesce a neutralizzare tali sostanze, creando quindi le condizioni per un accumulo e la relativa immunoreazione.

La sostanza riconosciuta come "estranea" va ad accumularsi in diverse zone del corpo, come il sistema linfatico, il fegato e la milza, sollecitando fortemente il sistema immunitario fino ad esasperarne la risposta.

A livello energetico, le cause dell'asma possono derivare da un disequilibrio del Qi in diversi distretti corporei. Questa disarmonizzazione più comunemente coinvolge l'energia del polmone, del rene o della milza.

Qualsiasi combinazione di questi tre organi mostra fondamentalmente la presenza, a livello emotivo, di un disagio profondo, disagio che probabilmente non si è riusciti a "metabolizzare": come nel caso di una persona che, trovandosi ad affrontare perdite significative nella propria vita, può provare un continuo e inesplicabile sentimento di tristezza, sente la necessità di stabilire migliori relazioni, confini con il prossimo o con il proprio partner o ancora necessita di un deciso cambiamento nel proprio stile di vita,...

In realtà trattare l'asma a comparti stagni, non è così semplice, e non può essere rappresentato da uno schema, poiché è un processo che coinvolge differenti e molteplici disequilibri che si combinano e ricombinano tra loro, si innestano e si rafforzano patologicamente in un cammino verso la cronicità.

E' pertanto fondamentale intervenire proprio in questo processo con il ripristino corretto del Qi, che contribuirà a riportare la giusta armonia e sincronicità nelle diverse funzioni di organi e sistemi.

IL POLMONE E LA SUA FISIOLOGIA

Il polmone è anatomicamente situato sopra il diaframma, accanto al cuore e governa il completo flusso energetico, diffondendolo in tutto il corpo.

I movimenti del Qi sono in salita e in discesa, in uscita ed in entrata.

Tali movimenti sono rappresentano il riflesso dei movimenti respiratori del polmone, il ritmo delle inspirazioni ed espirazioni che, nella loro successione fisiologica, stimolano e regolarizzano i movimenti di salita e discesa, uscita ed entrata in tutto l'organismo. Se la respirazione non è regolare tutti i movimenti del Qi sono negativamente influenzati.

Con l'espirazione il polmone elimina l'energia stantia, torbida, veicolata dai meridiani e vasi di tutto il corpo, mentre con l'inspirazione si riempie di energia pura. In questo modo, come detto in precedenza, il polmone espelle il vecchio ed accoglie il nuovo, realizza uno scambio tra interno ed esterno.

Inoltre, essendo la pelle il suo tessuto di elezione esterno, a livello cutaneo esso diffonde il Qi difensivo, regolando l'apertura e la chiusura dei pori e dello spazio interstiziale, contribuendo così alla secrezione del sudore.

Solo quando tutte le funzioni del polmone possono espletarsi in modo regolare, il Qi può entrare ed uscire, inspirazione ed espirazione possono avvenire in modo fisiologico con scambio di Qi ed aria tra interno ed esterno, i liquidi possono diffondersi e le vie respiratorie risultano libere.

Se questi delicati e intrecciati processi fisiologici vengono in qualche modo ostacolati, ecco che viene ad instaurarsi l'asma, cioè una mancata discesa del Qi del polmone con conseguente perdita della regolare funzione respiratoria.

La presenza di asma o di dispnea con la presenza di flegma (muco) potrebbe essere legata sia alla penetrazione di patogeni sia ad un deficit energetico di milza o rene.

Anche un ristagno del Qi di fegato può danneggiare la funzionalità del polmone.

Fisiologicamente il polmone domina il fegato e ne modera l'attività, ma in condizioni patologiche, questa dominanza può invertirsi. Ciò può accadere per una particolare congestione del fegato, per il forte indebolimento del polmone, o per la presenza di entrambe le situazioni.

In questo caso il Qi del fegato tende a salire, ed invadendo il polmone, crea impedimento alla discesa con comparsa di sintomi respiratori e dispnea.

Il corpo quindi, continua costantemente a lavorare non solo per impedire la penetrazione di patogeni ma anche per eliminarli dall'organismo attraverso la pelle e le diverse funzioni escrettrici dei visceri. Questo "lavoro" richiede un grande dispendio di Qi!

Un flusso di energia indebolito, non sarà in grado di preservare il corpo e mentre la penetrazione dei patogeni e la loro presenza continuano a minare il Qi, l'organismo tende a indebolirsi sempre più.

In questo circolo vizioso che viene così a crearsi, la comparsa della sintomatologia dell'asma, come respiro corto, sensazione di oppressione al torace, nodo costrittivo alla gola e il sopraggiungere, non meno importante, di ansia e paura è generalmente favorita da particolari situazioni emotive che ne favoriscono lo scatenarsi degli attacchi.

RIPRISTINARE IL QI MEDIANTE GLI ESERCIZI DI QI GONG

E' questione di Qi...

Quando ho iniziato le prime lezioni di Qi Gong, sinceramente mai avrei pensato di far entrare a far parte della vita quotidiana concetti e tecniche che sto ancora apprendendo.

L'esperienza che mi ha spinto ad attuarle (potrei dire quasi nell'immediato), passando da una modalità "didattica", all'applicazione pratica nella realtà quotidiana, mi ha permesso di concretizzare ed aprire le porte al Qi Gong come altro tassello nel mantenere un corretto Qi e accettare l'invito a praticare con passione e interesse questa disciplina.

SUONI, PASSI E ANIMALI

Nel praticare le tecniche fino ad ora apprese, ho potuto constatare di persona, come, nel trattamento dell'asma, si possano ottenere maggiori benefici, in tempo e in "autoguarigione energetica", oltre ai Sei Suoni, la pratica dei 5 Passi (in particolare del passo Yang) e soprattutto di due animali: la GRU e il COCCODRILLO.

PASSO YANG (Jiyang)

I passi svolgono un'importante funzione terapeutica a livello generale, rafforzando la muscolatura, favorendo le funzionalità delle articolazioni, promuovendo la circolazione sanguigna e linfatica, potenziando la capacità di concentrazione.

Il Passo Yang in particolare, va a stimolare sia l'energia Yin, mediante il movimento della mano dal basso verso l'alto, sia l'energia Yang, mediante il movimento della mano dall'alto verso il basso per un collegamento alla terra, lavorando molto bene sull'elemento metallo a cui appartiene il polmone.

La carenza di energia Yang infatti va a riflettersi fisicamente in un respiro insufficiente, stanchezza e pressione bassa, nonché sul sangue.

Inoltre il passo Yang stimola l'energia del Sanyang, i tre meridiani Yang della mano.

Generalmente ogni passo viene ripetuto per 8 volte per ciascun lato, ma praticando il Passo Yang specificatamente per la sintomatologia dell'asma, è preferibile ripetere almeno per un multiplo di 8 (nel caso di crisi ricorrenti, sarebbe opportuno, inizialmente, praticarlo per 64 volte).

I 5 ANIMALI SELVAGGI

Sono rappresentati da esercizi finalizzati a favorire il funzionamento degli organi interni, a migliorare il flusso energetico dei meridiani, a stimolare il rilassamento.

Man mano che pratico gli esercizi legati ai diversi animali, inizio a comprendere sempre più come sia importante anche entrare nello spirito stesso dell'animale e percepire al meglio la

forza energetica che contraddistingue ognuno di essi, ancor più intendendo finalizzare la pratica al trattamento dell'asma.

A tal proposito, nel "sentire" le diverse energie, ho individuato due passi in particolare che percepisco maggiormente adeguati a ripristinare le funzioni energetiche di quegli organi, che, nell'asma, vengono particolarmente coinvolti, sia a livello fisico che a livello emotivo:

GRU

Il passo della Gru stimola i tre Meridiani Yin (Sanyin) e i tre Meridiani Yang (Sanyang). In questo modo favorisce la salute di bronchi e polmoni, ne previene i disturbi cronici (come ad esempio l'enfisema polmonare), aumenta l'energia del sangue e migliora il metabolismo.

La muscolatura delle braccia e delle spalle si tonifica, la prestazione dei tendini migliora. Con la pratica si armonizza "l'acqua dei reni" ed il "fuoco del cuore".

Così semplice ed elegante, simbolo di lunga vita! Ho notato che questo passo leggero e flessuoso, rende la mia respirazione ampia e profonda, sembra quasi che il respiro diventi un tutt'uno con il movimento delle braccia. Il suono ad esso associato (GA), emesso nella chiusura delle "ali" in accordo con l'espiazione, mi permette di lasciar andare tutta l'ansia e il peso delle responsabilità accumulate nel tempo

Un altro passo sul quale è interessante soffermarsi nel trattamento dell'asma è quello del:

COCCODRILLO

Animale selvaggio e vorace, trovo che porta in sé una grande forza nell'afferrare la "vita stessa". Calmo, quasi sornione, sembra immobile e addormentato, ma reagisce fulmineamente quando una preda si avvicina.

Sempre attento, superficialmente insensibile a ciò che lo circonda, in realtà sa liberare in un momento tutta la sua potenza e la sua energia.

Nel passo del Coccodrillo si ha una grande apertura del torace e una forte espansione del suono abbinato (HUA). E' in grado di proteggere e ripulire i polmoni, favorire il flusso energetico nei meridiani delle gambe e delle braccia e migliorare l'intero sistema immunitario.

In tal modo dona forza, sicurezza e un benessere generale, prevenendo molte malattie.

Inoltre rappresenta un passo importante nel rinforzare la vista e poiché anche la mia vista difetta... nell'eseguire questo passo mi torna in mente una bellissima foto che vidi tempo fa di una serie di occhi di coccodrillo che emergevano dal pelo dell'acqua.

MA NON FINISCE QUI...

Più pratico i diversi esercizi fin qui appresi, più mi accorgo di come, anche nel Qi Gong, si possa davvero diventare "viaggiatori" e non "turisti" (così come ci sollecita a diventare il nostro maestro Vincenzo!), imparando ad osservare con il tempo giusto, la comprensione corretta e il desiderio di proseguire sul nostro percorso, con la curiosità, l'attenzione e l'apprendimento adeguato, per lasciar entrare con entusiasmo il Qi Gong nella nostra vita... "terapia di benessere psico fisico", per noi, per gli altri.

Bibliografia

Qi Gong e asma - Lisa B. O'Shea – Articolo pubblicato nel *New Health Digest* , febbraio 2004

Reiki Tutor – Tanmaya Honervogt

Il grande libro del corpo umano – Jane De Burgh

Dendroterapia energetica – Associazione Culturale “Spazio Sacro” – Maestra Carmen Cattani

<https://www.laruotadimedicina.com/> - Deborah Nappi

<https://costellazionisalute.com/meridiani/>

<http://www.oloselogos.it/articoli-agopuntura/il-polmone-e-la-sua-fisiologia-lasma-in-medicina-cinese/>